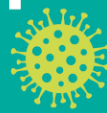


อาการอ่อนล้า และภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติ หลังการออกแรง



World PT Day 2021

อาการอ่อนล้า

อาการอ่อนล้า คือ ความรู้สึกหมดเรี่ยวหมดแรงอย่างมาก เป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดของภาวะลองโควิด โดยอาการนี้

- ไม่บรรเทาลงด้วยการพักผ่อนนอนหลับ
- ไม่ได้เกิดจากการทำกิจกรรมที่หนักผิดปกติ
- อาจจำกัดการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน
- ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิต



ภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกแรง

ภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกแรง คือภาวะสูญเสียสมรรถภาพ ซึ่งบ่อยครั้งผู้ป่วยจะรู้สึกหมดเรี่ยวแรงทั้งที่ไม่ได้ทำอะไรหนักๆ กิจกรรมที่ทำให้อาการเหนื่อยล้าแบบนี้กำเริบขึ้น อาจเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยเคยทำได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ เช่น:

- กิจกรรมประจำวัน (เช่น การอาบน้ำ)
- กิจกรรมทางสังคม
- การเดิน (หรือการออกกำลังกายอื่นๆ)
- การอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ หรือการนั่งทำงานที่โต๊ะ
- การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดจากการสนทนา
- การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นประสาทสัมผัส (เช่น เพลงดัง หรือ ไฟกระพริบ)



อาการหลายอย่างที่พบในคนที่มีอาการลองโควิดนี้ คล้ายคลึงกับอาการของโรคไข้มองอักเสบ (myalgic encephalomyelitis) หรือกลุ่มอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง (chronic fatigue syndrome)

องค์การอนามัยโลกเสนอแนะว่า การฟื้นฟูสภาพสำหรับอาการลองโควิดควรประกอบด้วย การให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการกลับไปทำกิจวัตรประจำวันที่เคยทำในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมอย่างปลอดภัย ตามกำลังที่มีภายใต้ข้อจำกัดของอาการ โดยต้องไม่ออกแรงมากเกินไปจนทำให้มีอาการเหนื่อยล้าหรือทำให้อาการแย่ลง



ภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกแรง (PESE) ส่วนใหญ่ถูกกระตุ้นโดยกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายเกินร้อยละ 75 ของคนที่มีภาวะลองโควิด จะยังคงมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกแรง หลังจาก 6 เดือน อาการที่แย่ลงหลังจากการออกแรง ได้แก่

- ภาวะอ่อนล้า หมดเรี่ยวแรง
- การรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ลดลง หรือ “สมองเบลอ”
- อาการปวด
- หายใจไม่ทัน
- ใจสั่น
- มีไข้
- นอนหลับไม่สนิท
- เหนื่อยง่าย



โดยทั่วไปอาการจะแย่ลงในช่วง 12 ถึง 48 ชั่วโมง หลังการทำกิจกรรม และอาจคงอยู่นานหลายวัน หลายสัปดาห์หรืออาจมีอาการเป็นเดือน

นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำวิธีการทำกิจกรรมทางกายแบบเว้นช่วงให้ท่าน ซึ่งเป็นวิธีการเดียวกับที่ใช้ได้ผลในคนที่ เป็นไข้มองอักเสบ หรือกลุ่มอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง เพื่อป้องกันอาการเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกแรง (PESE)



หยุด (STOP) อย่าพยายามบังคับตัวเองให้ออกแรง จนถึงขีดจำกัด การออกแรงที่มากเกินไปอาจมีผลเสียต่อการฟื้นตัว



พัก (REST) การพักเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด อย่ารอให้เริ่มรู้สึกเหนื่อยจึงจะพัก



กำหนดช่วงจังหวะ (PACE) ทำกิจวัตรประจำวันและ กิจกรรมที่ใช้สมองเป็นช่วงๆ เป็นวิธีที่ปลอดภัย ทำให้อาการต่างๆ ไม่ถูกกระตุ้น

คนที่มีภาวะลองโควิด ต้องระมัดระวังการทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในช่วงฟื้นฟูสภาพ ไม่ให้มีอาการหายใจไม่ทันขณะออกแรง การเต้นของหัวใจสูงผิดปกติ และ/หรืออาการเจ็บหน้าอก

ไม่ควรฝึกการออกกำลังกายแบบเพิ่มระดับความหนัก หากยังมีภาวะเหนื่อยล้าผิดปกติหลังการออกแรง



World Physiotherapy

www.world.physio/wptday