

## ผลกระทบของโควิดยาวในผู้สูงอายุ และแพทย์

อุดม ลิขิตวรรณวุฒิ

โควิดยาว (long COVID) รวมถึงอาการป่วยหลายอย่างที่ทำให้คนที่ป่วยทำงานไม่ได้ตามปกติ การวิจัย โครงการหนึ่ง แสดงว่าสำหรับผู้สูงอายุบางคน โควิดยาวอาจนำไปสู่อาการป่วยที่แตกต่างไปจากคนอื่น สำหรับบางคนนั้นอาการป่วยมีขึ้น มีลักษณะเหมือนกับการเหวี่ยงในสวนสนุก (roller coaster) ดังที่ผู้สูงอายุหญิงชาวอเมริกันคนหนึ่งกล่าวกับผู้สื่อข่าวของ The New York Times ว่าบางวันเธอรู้สึกสบายดีและทำงานได้ แต่บางวันก็ไม่สบายมาก ลูกไม่ขึ้น<sup>1</sup>

ก่อนหน้านี้โควิดเธอลงตัวด้วยศิลปะการป้องกันตัว (martial arts) และเดินเป็นประจำโดยเฉลี่ย 11,409 ก้าวต่อวัน หรือประมาณ 8.6 กิโลเมตรต่อวัน ซึ่งถือว่าการออกกำลังกายที่ดีมากสำหรับคนโดยทั่วไป<sup>2</sup> แต่เมื่อเป็นโควิดแล้วผู้สูงอายุ หญิงวัย 66 ปีคนนี้ป่วยเป็นเวลานาน และบางวันเดินเธอเดินได้เพียงไม่กี่ร้อยก้าว และในระหว่างการไปซื้อของที่ ซูเปอร์มาร์เก็ต เธอต้องหยุดพักระหว่างช่องวางสินค้า ไม่สามารถเดินต่อได้เพราะอ่อนเพลียมาก เมื่อเธอให้สัมภาษณ์กับผู้ สื่อข่าวของ The New York Times นั้นเธอมีอาการโควิดยาวมาเป็นเวลา 40 อาทิตย์แล้ว และไม่เคยรู้สึกดีขึ้นเลย ความ พยายามต่างๆเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของเธอมิได้ผลดีเพียงชั่วคราวเท่านั้น



ภาพโดย Bits and Slits/shutterstock.com ใน News Medical Life Science

อาการป่วยของเธอรวมถึงความรู้สึกหนาวมาก หายใจไม่เต็มอิ่ม อาการผิดปกติทางประสาทต่างๆที่ทำให้ ความ รับรู้ความเข้าใจเสื่อม และสำหรับผู้สูงอายุคนนี้ซึ่งเป็นบรรณารักษ์ทางการแพทย์ (medical librarian) เธอไม่สามารถอ่าน หนังสือได้แม้แต่เล่มเดียว ในระหว่างที่มีอาการโควิดยาว

ถึงแม้ว่าอัตราการป่วยเป็นโควิดยาวในผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาจะต่ำกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่าก็ตาม แต่โควิดยาว เป็นปัญหาและภาระสำหรับผู้สูงอายุที่แตกต่างเป็นพิเศษจากคนที่อายุน้อยกว่า พญ. อากิ โกะ อิวาซากิ (Dr. Akiko Iwasaki) นักภูมิคุ้มกันวิทยาและนักวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเยลกล่าวว่าถึงแม้ว่าความรู้เกี่ยวกับโควิดยาวจะมีเพิ่ม มากขึ้นแต่ก็ยังมีหลายอย่างที่เกี่ยวกับโรคนี้อย่างไม่รู้จัก และอาการโควิดยาวในผู้สูงอายุนั้นอาจมีปัจจัยทางชีวศาสตร์บาง อย่างที่ยังไม่เป็นที่เข้าใจกันดีเกี่ยวข้องก็ได้

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริการะบุว่าโควิดยาวเริ่มเมื่ออาการต่างๆยังคงเป็นอยู่หลังจากติดเชื้อ แล้วเป็นเวลาหนึ่งเดือนหรือนานกว่านั้น ส่วนองค์การอนามัยโลกนิยามโควิดยาวว่าการคงอยู่หรือการเกิดอาการป่วย ใหม่ๆ สามเดือนหลังจากการติดเชื้อครั้งแรกและคงมีอาการเหล่านั้นอยู่เป็นเวลาอย่างน้อยสองเดือนที่ไม่สามารถอธิบายได้

<sup>1</sup> Long Covid Poses Special Challenges for Seniors - The New York Times โดย Paula Span เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2566 ใน <https://www.nytimes.com/2023/09/03/health/long-covid-seniors.html>

<sup>2</sup> คำนวนจาก HSA (Health Saving Account) <https://www.hsalist.org/resources/steps-to-miles/11409/> สำหรับประเมินค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพเพื่อลดหย่อนภาษีของสหรัฐอเมริกา

นพ. ซิยาต แอล-อัลลี (Associate Prof. Ziyad Al-Aly, MD) จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยวอชิงตันกล่าวว่า แทบจะไม่มียาระบบอวัยวะใดเลยที่ไม่ได้รับผลกระทบจากโควิดยาว การวิจัยที่นพ. แอล-อัลลีทำและที่เผยแพร่ผลการวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้แสดงว่าอาการโควิดยาวอาจเรื้อรังอยู่เป็นเวลาถึงสองปี

อาการป่วยของโควิดยาวรวมถึงหายใจลำบาก โรคต่างๆ ที่เกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดและการเผาผลาญอาหาร (metabolism diseases) โรคเกี่ยวกับไต โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ความรับรู้และความจำเสื่อม อ่อนเพลีย อิดโรย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนแอ และปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตต่างๆ นพ. แอล-อัลลีกล่าวว่าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับคนทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ ตลอดช่วงอายุคน

ถึงแม้ว่าโควิดยาวมักจะเกิดกับคนที่ป่วยรุนแรงจนต้องเข้าโรงพยาบาล ซึ่งในคนกลุ่มนี้อาการโควิดยาวจะนานกว่าคนกลุ่มอื่น แต่โควิดยาวอาจเกิดขึ้นได้หลังจากการป่วยโควิดที่มีอาการป่วยปานกลาง และอาจเกิดขึ้นได้หลังจากการป่วยเป็นโควิดครั้งแรกหรือครั้งที่สองหรือครั้งที่ใดก็ได้เช่นกัน

การวิจัยของนพ. แอล-อัลลีเป็นการศึกษาฐานข้อมูลของโรงพยาบาลทหารผ่านศึกของประเทศสหรัฐอเมริกาแสดงว่าถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะไม่มีความเสี่ยงต่อโควิดยาวที่มากกว่าคนกลุ่มอายุอื่นก็ตาม แต่ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่สูงกว่าคนกลุ่มอื่นในกลุ่มอาการป่วยสี่กลุ่มคือ

- ระบบเผาผลาญอาหารผิดปกติ รวมถึงเริ่มเป็นเบาหวาน และระดับคอเลสเตอรอลสูง
- ปัญหาเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคหัวใจ หัวใจวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะเช่นหัวใจเต้นพลิ้ว (หัวใจเต้นเร็วและมีจังหวะไม่สม่ำเสมอ)
- ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องร่วง ท้องผูก ตับอ่อนอักเสบ และโรคตับ
- เส้นเลือดในสมองตีบ ตัน หรือแตก ความรับรู้ความจำเสื่อม และอาการต่างๆ ทางระบบประสาท

โควิดยาวไม่เกิดกับทุกคนเสมอไป ผู้สูงอายุหญิงวัย 69 ปีเป็นตัวอย่างหนึ่ง เธอและสามีเป็นโควิดพร้อมๆ กัน สามีเธอมีอาการป่วยเพียงสองวันแต่เธอป่วยหนักลูกไม่ขึ้นถึงสองอาทิตย์ ทั้งสองรู้สึกดีขึ้นหลังจากที่กินยาต้านไวรัสแพ็กซ์โลวิด (Paxlovid) แต่หลายเดือนต่อมาเธอเริ่มสังเกตพบอาการเกี่ยวกับความรู้สึทางประสาทโดยเฉพาะในขณะที่ขับรถ เธอเล่าว่าปฏิกิริยาตอบสนองของเธอในระหว่างขับรถไม่เร็วพอเพราะอาการสมองล้า (brain fog) การตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) และการตรวจอื่นๆ ของเธอเป็นปกติ ทำให้เธอได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโควิดยาว

ผู้สูงอายุจำนวนมากเข้าใจผิดคิดว่าโควิดยาวเป็นอาการผิดปกติต่างๆ ของภาวะชราภาพที่เกิดขึ้นกับคนโดยทั่วไป พวกเขาคิดว่าเป็นเพราะอายุมากหรือต้องปรับยาลดความดัน เป็นต้น

พญ. โมนิกา เเวอร์ดูซโก-กวยเตียร์เร (Dr. Monica Verduzco-Gutierrez) ประธานของเวชศาสตร์ฟื้นฟูของศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยเท็กซัส แชนแอน โตนี โอลกล่าวไว้ว่าโควิดยาวอาจทำให้อาการผิดปกติต่างๆ ที่ผู้สูงอายุเป็นอยู่แล้วแย่ลง เช่น ผู้ที่เริ่มมีอาการรับรู้ลดลงแต่ไม่รุนแรงมากนัก โควิดยาวอาจทำให้อาการรุนแรงมากขึ้นถึงขั้นภาวะสมองเสื่อม (dementia) ได้ พญ. เเวอร์ดูซโก-กวยเตียร์เรซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญคนหนึ่งพัฒนาแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยโควิดยาวของสถาบันเวชศาสตร์กายภาพและการฟื้นฟูของอเมริกา (American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation) กล่าวว่าเธอเคยพบกรณีเช่นนี้

หรือโรคหัวใจที่ไม่รุนแรงอาจรุนแรงมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และมีความเสี่ยงมากขึ้นต่อการหกล้ม

นพ. แอล-อัลลีสรุปว่าวิธีที่ดีที่สุดของโลกในการป้องกันโควิดยาวคือการป้องกันการเป็นโควิด การวิจัยหลายโครงการแสดงว่าถึงแม้ว่าการฉีดวัคซีนป้องกันโควิดรวมถึงการฉีดวัคซีนกระตุ้นซ้ำอีกไม่สามารถกำจัดความเสี่ยงต่อโควิดยาวได้ แต่วัคซีนจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโควิดยาวลงได้ถึง 15%-30%

การวิจัยยังแสดงว่าการรักษาด้วยยาต้านไวรัสแพ็กซ์โลวิดทันทีหลังจากที่ได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโควิดจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโควิดยาวได้ประมาณ 20% สำหรับผู้ที่มีอายุในช่วง 60 ปี และถึง 34% สำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 70 ปี

ยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่าการฟื้นคืนสู่สภาพเดิมหลังจากเป็นโควิดยาวของผู้สูงอายุจะช้ากว่าคนโดยทั่วไปหรือไม่เพราะยังไม่มีการศึกษาแบบติดตามผู้ป่วยต่อไปข้างหน้าเกี่ยวกับโควิดยาวในผู้สูงอายุ แต่ที่แน่ๆ ก็คือในปัจจุบันยังไม่มียาที่จะแก้ผลของโควิดยาวที่ทำให้สุขภาพย้อนกลับไปเป็นเช่นเดิมได้ถึงแม้ว่าจะมีการบำบัดฟื้นฟูบางวิธีที่ได้ผลบ้าง เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพบำบัดแบบสหวิชาชีพ เป็นต้น<sup>3</sup> และรวมถึงการรวมตัวกันของผู้ป่วยสูงอายุที่เป็นโควิดยาวเพื่อรณรงค์เกี่ยวกับการรักษาโควิดยาวที่มีประสิทธิผล การวิจัยหนึ่งของมหาวิทยาลัยเยล (Yale LISTEN study) ที่พญ. อิวาซากิเป็นผู้อำนวยการร่วมเป็นการวิจัยที่ทำงานร่วมกับผู้ป่วยเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับอาการต่างๆ ที่พวกเขาเป็น<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Outpatient Pulmonary Rehabilitation in Patients with Long COVID Improves Exercise Capacity, Functional Status, Dyspnea, Fatigue, and Quality of Life ใน <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35203084/>

<sup>4</sup> ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก The Yale LISTEN study ใน <https://medicine.yale.edu/ycci/listen-study/>

**น**อกจากผู้สูงอายุในสหรัฐอเมริกาแล้ว การสำรวจของกลุ่มแพทย์ในอังกฤษแสดงว่าหนึ่งในห้าของแพทย์ที่ป่วยเป็นโควิดยาวไม่สามารถทำงานต่อไปได้<sup>5</sup>

การสำรวจดังกล่าวดำเนินการโดยสมาคมการแพทย์ของอังกฤษ (British Medical Association หรือ BMA) และกลุ่มแพทย์ปฏิบัติการเกี่ยวกับโควิดยาว การสำรวจมีแพทย์ที่ตอบแบบสอบถามที่มีอาการป่วยเรื้อรังจากโควิดรวมทั้งแพทย์ที่ไม่สามารถทำงานได้เพราะโควิดจำนวนกว่า 600 คน

ผู้ตอบจำนวนหนึ่งเอ่ยถึงการไม่ได้รับการสนับสนุนทั้งทางด้านการแพทย์และเศรษฐกิจจากรัฐบาลอังกฤษและนายจ้างของพวกเขาภายใต้ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติ (National Health Service) ของอังกฤษ ทั้งที่พวกเขาขอมเสี่ยงตนรวมทั้งครอบครัวของพวกเขาเพื่อให้บริการแก่คนไข้ในช่วงที่โควิดระบาดรุนแรง ในอังกฤษ และบุคลากรทางการแพทย์ของอังกฤษในขณะนั้นไม่มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อที่เพียงพอ พญ. เคลลี เฟิร์นลีย์ (Dr. Kelly Fearnley) ผู้ริเริ่มร่วมของกลุ่มแพทย์ปฏิบัติการเกี่ยวกับโควิดยาว (Long COVID Doctors for Action) คิดว่าพวกเขา รู้สึกว่าถูกหักหลังและถูกทอดทิ้ง โดยรัฐบาล พญ. เฟิร์นลีย์เองป่วยหนักและไม่สามารถทำงานได้เป็นเวลาถึง 3 ปี

แพทย์ที่ตอบแบบสำรวจมีอาการป่วยเป็นโควิดยาวมากมาย รวมถึงอาการอ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ อาการป่วยทางประสาท และปัญหาเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

60% ของผู้ตอบแบบสอบถามกล่าวว่าโควิดยาวมีผลกระทบต่อการทำงานตามปกติในชีวิตประจำวันของพวกเขา และเกือบ 1 ใน 5 (18%) กล่าวว่าไม่สามารถทำงานได้ และต่ำกว่า 1 ใน 3 (31%) กล่าวว่าพวกเขากลับไปทำงานเต็มเวลาตามปกติแล้ว ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนโควิดซึ่งมากกว่าครึ่ง (57%) ตอบว่าพวกเขาทำงานเต็มเวลา ซึ่งหมายถึงจำนวนคนที่สามารถทำงานเต็มเวลาดลดลงถึง 46%

เกือบครึ่งหนึ่ง (48%) ของผู้ตอบกล่าวว่ารายได้ของพวกเขาลดลงเพราะโควิดยาว และเกือบครึ่งหนึ่งกล่าวว่าพวกเขาไม่ได้รับการส่งตัวไปรักษาต่อที่คลินิก โควิดยาวของระบบบริการสุขภาพแห่งชาติเลย

o แพทย์คนหนึ่งกล่าวว่า “ผมเกือบเสียชีวิต บ้าน คู่ครอง และอาชีพของผม ผมได้รับการสนับสนุนเพียงเล็กน้อยในการที่จะรักษาสิ่งเหล่านี้ไว้ ผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผมเกือบทำให้ผมเสียชีวิตอีกครั้ง”

o แพทย์อีกคนกล่าวว่า “ชีวิตกลายเป็นเรื่องที่น่าเวทนาอย่างที่สุด ทุกวันเต็มไปด้วยการดิ้นรน ฉันตื่นขึ้นมาก็รู้สึกหมดแรงแล้ว กลางคืนฉันนอนไม่ได้ และกลางวันเป็นเวลาที่น่ากลัวมากเพราะฉันต้องพยายามมีชีวิตอยู่ในขณะที่รู้สึกกลัวที่สุดทุกทุกคืน กิจกรรมต่างๆ เช่นกินอาหาร ล้างจาน และอื่นๆ หมายความว่าฉันจะต้องไปนอนแล้วภายในไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า ฉันไม่สามารถดูแลตัวเองหรือลูกได้ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ไม่สามารถคบหาสมาคมกับผู้อื่นได้ ฉันไม่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเลย โควิดยาวทำลายชีวิตฉันจนหมดสิ้น”

o แพทย์เวชศาสตร์ทั่วไปคนหนึ่งกล่าวว่า “ผมไม่สามารถทำงานได้ ฐานะการเงินพังทลายหมด ผมไม่มีความคุ้มครองในการทำงานซึ่งหมายความว่าในขณะนี้ผมไม่มีงานทำ และไม่มีเงินแม้แต่สตางค์เดียว”

ในช่วงที่โควิดระบาดรุนแรง แพทย์ในอังกฤษจำนวนมากที่ต้องทำงาน โดยที่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ แพทย์ที่ตอบแบบสอบถามจำนวนน้อยที่ตอบว่าพวกเขามีอุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจ ในช่วงเวลาที่พวกเขาติดเชื้อ แพทย์จำนวนน้อย (11%) ตอบว่าพวกเขามีหน้ากากอนามัยที่มีที่กรองอากาศ (เทียบได้กับหน้ากากอนามัย N95)

จนถึงปัจจุบันรัฐบาลอังกฤษยังไม่ตอบสนองต่อผลการสำรวจนี้แต่อย่างใด เพียงแต่ว่ากล่าวรัฐบาลอังกฤษได้ลงทุนไปแล้วมากกว่า 50 ล้านปอนด์ (2,219,253,384 บาท) เพื่อศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับโควิดยาวให้มากขึ้น

**ถึง** แม้กว่าวิกฤติโควิดจะผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม แต่ไม่ได้หมายความว่าผลกระทบต่างๆ ของโควิดจะหายไปด้วย ผลกระทบของโควิดยาวทั้งที่รู้และที่ยังไม่รู้ยังมีอยู่ ผลกระทบของโควิดยาวเกี่ยวข้องกับทั้งอวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายและผลกระทบต่อทางจิตใจ ผลกระทบต่อบริการด้านสุขภาพ ระบบสุขภาพและโครงสร้างพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง และผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม สิ่งสำคัญอีกประการคือผลกระทบของโควิดยาวต่อผู้หญิงจะแตกต่างและมากกว่าผู้ชายโดยรวม เช่นผู้หญิงจะถูกเลิกจ้างหรือพักงานก่อนผู้ชาย และจะถูกเรียกกลับมาทำงานช้าหรือหลังจากผู้ชายหรือไม่ถูกเรียกกลับเลย หรือผู้หญิงที่บอกว่าเป็นโควิดยาวมักจะถูกสงสัยว่าคิดมากหรือกังวลเกินไปมากกว่าผู้ชาย

จำนวนผู้ป่วยโควิดยาวในประเทศไทยไม่เป็นที่รู้แน่ ผลการสำรวจขนาดเล็กโครงการหนึ่งแสดงว่าประมาณ 32% ของผู้ป่วยโควิดในประเทศไทยเป็นโควิดยาว<sup>6</sup> ซึ่งเป็นอัตราที่สูงที่ควรกังวล แต่ผลดังกล่าวเป็นเพียงการสำรวจเดี่ยวและมีขนาดเล็ก การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ควรเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องได้รับความสนใจและศึกษาเพิ่มเติมมากกว่านี้

<sup>5</sup> One in Five Doctors With Long COVID Can No Longer Work/ Survey โดย Claire Sibonney เมื่อ 31 สิงหาคม 2566 ใน <https://www.medscape.com>

<sup>6</sup> กรมการแพทย์ เผยภาวะลองโควิดพบบ่อย 10 อันดับแรก ส่วนมีผลต่อสมองหรือไม่ยังไม่ชัด! เมื่อ 3 สิงหาคม 2565 ใน <https://www.hfocus.org/content/2022/08/25686>