

# ลองโควิดคืออะไร

ปรับปรุงเมื่อ 4/2023

ลองโควิด (Long COVID) เป็นภาวะที่อาจพัฒนาขึ้นได้หลังจากการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งมีอาการต่าง ๆ มากมายที่สามารถส่งผลกระทบต่อทุกส่วนของร่างกาย และมีตั้งแต่อาการเล็กน้อยไปจนถึงรุนแรง ในขณะที่คนส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อโควิด-19 จะหายสนิทภายในไม่กี่สัปดาห์ แต่บางคนกลับมีอาการลองโควิดและรู้สึกถึงผลกระทบต่าง ๆ เป็นเวลาหลายเดือนหรือหลายปี



ชายุทาร์ประมาณ 1 ใน 12 คน  
กำลังเผชิญกับภาวะลองโควิด

ใครก็ตามที่ติดเชื้อโควิด-19 สามารถมีภาวะลองโควิดได้ รวมถึงเด็กด้วย เราไม่ทราบว่าเหตุใดบางคนจึงมีภาวะลองโควิด ลองโควิดอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณอย่างมาก คุณอาจไม่สามารถไปโรงเรียนหรือทำงาน ดูแลครอบครัว หรือทำกิจกรรมตามปกติได้

## อาการของลองโควิดมีอะไรบ้าง

ผู้ที่มีภาวะลองโควิดอาจมีอาการได้หลากหลาย อาการที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่

- ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- รอบประจำเดือนเปลี่ยนแปลง
- ไอ
- ภาวะซึมเศร้าหรือเครียด
- ท้องเสีย
- คิดหรือมีสมาธิจดจ่อได้ยากลำบาก (สมองล้า)
- เวียนศีรษะเมื่อยืน
- อ่อนล้า
- หัวใจเต้นเร็วหรือแรง
- มีไข้
- ผม่ว่ง
- ปวดศีรษะ
- จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส หรือได้กลิ่นหรือรับรสชาติที่ผิดเพี้ยนไป
- หายใจถี่หรือหายใจลำบาก
- ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ
- ปวดท้อง
- อาการที่แย่ลงหลังจากทำกิจกรรมทางร่างกายหรือจิตใจ (อาการไม่สบายหลังออกกำลังกาย)
- เป็นผื่นคัน

หากลองโควิดจำกัดการทำกิจกรรมสำคัญในชีวิตอย่างน้อยหนึ่งอย่างหรือมากกว่า กิจกรรมดังกล่าวอาจจัดว่าเป็นความทุพพลภาพภายใต้แนวทางของกฎหมายว่าด้วยชาวอเมริกันที่มีความทุพพลภาพ (American with Disabilities Act หรือ ADA) คุณอาจมีสิทธิ์ได้รับสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ เช่น Medicaid หรือประกันสังคมสำหรับผู้ทุพพลภาพ (Social Security Disability Insurance) ด้วยเช่นกัน

พูดคุยกับแพทย์หรือผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพหากคุณมีอาการเหล่านี้อย่างน้อย 3 เดือนหลังจากติดเชื้อโควิด ขณะนี้ยังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาดจากลองโควิด แต่แพทย์อาจช่วยคุณจัดการกับอาการได้

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม: <https://coronavirus.utah.gov/covid19-long-haulers/>