



อาการสมองเสื่อมถอยหลังติดเชื้อโควิด-19

เป็นภาวะที่บรรดาแพทย์ทำการวินิจฉัยของสมองเสื่อมถอย ส่วนมากในด้านสมอง มีอาการการตัดสินใจ วนเวียน และความจำระยะสั้น โดยจะมีอาการรู้สึกเหมือนสมองล้า (brain fog) รู้สึกสับสน ไม่สามารถจดจำข้อมูลสิ่งใด ส่วนผลเสียต่อการทำมาค้าขายในระยะยาวได้ มักพบในช่วง 1-6 เดือน หลังการติดเชื้อโควิด-19

ปัจจัยเสี่ยง

ที่อาจมีผลทำให้เกิดสมองเสื่อมถอย

อาการติดเชื้อที่รุนแรง

อาการติดเชื้อระยะเฉียบพลันที่รุนแรง และมีภาวะขาดออกซิเจน

มีโรคทางสมองเดิม

มีโรคทางสมองเดิม เช่น หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก

อายุมาก

ผู้ที่มีอายุมากและมีโรคร่วมหลายอย่าง

ซินเคร้าและวิตกกังวล

มีโรคร่วมทางจิตเวช เช่น ซินเคร้าและวิตกกังวล

แนวทางการดูแลตนเอง

หลายการศึกษาพบว่าอาการสมองเสื่อมถอยสามารถดีขึ้นเองได้ เมื่อเวลาผ่านไป การดูแลตนเองมีส่วนสำคัญในการหายของโรค

1 รักษาสุขภาพ

รักษาสุขภาพโดยรวมให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง

2 ทำกิจกรรม

ที่มีส่วนในการกระตุ้นสมอง เช่น เล่นหมากรุก ยิมนาสติก หรือทำกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย เช่น เล่นดนตรี ปูกลูกไม้

3 กินยาและติดตามรักษา

โรคประจำตัวให้ต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคซินเคร้าและวิตกกังวล

4 เลี่ยงการซื้อยามากินเอง

ควรหลีกเลี่ยงการซื้อยามากินเองโดยไม่จำเป็น เนื่องจากยาบางชนิดอาจทำให้ประสิทธิภาพของสมองลดลงได้ และยังไม่มีข้อมูลใดที่พิสูจน์ว่าใช้รักษาภาวะนี้ได้

หากอาการสมองเสื่อมถอย ส่วนแรกพบด้วยการทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน หรือการเข้าสังคมอย่างมาก และอาการไม่ดีขึ้นในระยะเวลา 6 เดือน ควรไปพบแพทย์ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อขอรับคำปรึกษาและรับการตรวจรักษา

สอบถามเพิ่มเติมอาการทางระบบประสาทติดเชื้อโควิด-19 ได้ที่

สถานประสาทวิทยา NEUROLOGICAL INSTITUTE of THAILAND

สถานประสาทวิทยา กรมการแพทย์ 02 306 9899