



จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล ฉบับที่ ๙/๒๕๖๕ เดือน กันยายน ๒๕๖๕

กินวิตามินหลังติดโควิด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน หลังหายโควิด ควรกินอะไร ?

หลังจากติดเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ ถึงแม้จะหายดี ไม่พบเชื้อไวรัสหลงเหลือในร่างกายแล้ว แต่หลายคนกลับมีสภาพร่างกายเปลี่ยนไป เหนื่อยง่ายขึ้น สมาธิ ไอเรื้อรัง หรืออาการอื่น ๆ ที่เข้าข่ายภาวะลองโควิด (Long COVID) อาการเหล่านี้ สามารถรักษาได้ด้วยการกินวิตามินเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรงดังเดิม



วิตามินหลังติดโควิด

จากการวิจัยพบว่า หลังติดเชื้อโควิด-๑๙ ผู้ป่วย ๓๐-๕๐% พบอาการลองโควิด โดยผู้ป่วยส่วนมากที่มีภาวะลองโควิดคือผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ผู้ป่วยที่เชื้อลงปอด หรือมีโรคประจำตัวเรื้อรัง โดยจะมีอาการดังเช่น ปวดหัว เวียนศีรษะ ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม จมูกไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรสเหนื่อยง่าย เป็นต้น

หนึ่งในทางเลือกรักษาอาการดังกล่าว คือการกินอาหารเสริมและวิตามินหลังเป็นโควิด เพราะจะช่วยฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง กลับมามีประสิทธิภาพดังเดิม

ทำไมจึงต้องทานวิตามินบำรุงหลังติดโควิด

เหตุผลที่ควรกินวิตามินบำรุงหลังติดโควิด เนื่องจากวิตามินหลังติดโควิดมีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้



ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

วิตามินมีหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกัน ให้ร่างกายแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น วิตามินซี สร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยกระตุ้นการผลิตเม็ดเลือดขาว ซึ่งเม็ดเลือดขาวมีส่วนช่วยในการทำลายเชื้อโรคทั้งไวรัสและแบคทีเรีย รวมถึงกระบวนการจับกินเชื้อโรค

ป้องกันภาวะลองโควิด (Long COVID)

วิตามินจะไปช่วยซ่อมแซมร่างกายที่ได้รับ ความเสียหายจากอาการ " ลองโควิด " เมื่อมีภาวะลองโควิด ผู้ป่วยบางรายอาจร่างกายอ่อนแอลงได้ เช่น การรับประทานวิตามินจะช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น เพราะวิตามินดีช่วยกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรง

หนึ่งในวิธีที่จะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรงหลังติดเชื้อโควิด คือ วิตามินกินหลังเป็นโควิด จากการที่วิตามินช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ภูมิคุ้มกันเรียกได้ว่าเป็นอาวุธสำคัญในการต่อสู้กับเชื้อโรค หากวิตามินช่วยร่างกายต่อสู้เชื้อโรคสำเร็จแล้ว ผู้ป่วยก็จะกลับมาฟื้นฟูร่างกายให้มีประสิทธิภาพดังเดิมได้





จดหมายข่าว : กองสถานพยาบาล ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล ฉบับที่ ๙/๒๕๖๕ เดือน กันยายน ๒๕๖๕

แนะนำ ๖ วิตามินที่ควรทานหลังติดโควิด

จากที่ได้กล่าวไปข้างต้นว่า วิตามินหลังโควิดแต่ละตัวจะไปช่วยฟื้นฟูร่างกายแตกต่างกัน วิตามินที่ควรกินหลังจากหายจากโควิดมี ดังนี้

๑. วิตามินเอ (Vitamin A)

วิตามินเอ พบมากในเครื่องในสัตว์ ไข่แดง นมรวมถึงผลิตภัณฑ์จากนม ผักใบเขียวเข้ม รวมถึงผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองและส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอ วิตามินเอช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย สร้างเนื้อเยื่อผิวหนัง ป้องกันการติดเชื้อ ลดโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ

๒. วิตามินซี (Vitamin C)

วิตามินซี พบมากในผักและผลไม้สด เช่น ฝรั่ง ส้ม มะนาว มะเขือเทศ วิตามินซีมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านโรคต่าง ๆ ได้ วิตามินซียังมีส่วนช่วยในการทำงานของเม็ดเลือดขาว และช่วยในกระบวนการทำลายเชื้อโรค รวมถึงกระบวนการจับกินเชื้อโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง

๓. วิตามินดี (Vitamin D)

สามารถพบวิตามินดีได้ในอาหารจำพวกปลาต่าง ๆ เช่น ปลานิล ปลาทาบิทิม รวมถึงไข่แดง ตับ นม ซีส ไข่แดง วิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสสร้างร่างกาย นอกจากนี้ วิตามินดียังช่วยกระตุ้นเซลล์ภูมิคุ้มกันในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเม็ดเลือดขาว ลดอาการอักเสบ

๔. วิตามินอี (Vitamin E)

วิตามินอี พบได้ในไข่ ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น ถั่ว น้ำมันพืชต่าง ๆ น้ำมันมะกอก น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันถั่วเหลือง อะโวคาโด ผักใบเขียว ปนเหลือง เป็นต้น วิตามินอีช่วยรักษาเยื่อหุ้มเซลล์ต่าง ๆ ช่วยบำรุงผิวและระบบประสาทของร่างกาย

๕. แร่ธาตุสังกะสี (Zinc)

แร่ธาตุสังกะสี มักพบในอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อหมู ตับ อาหารทะเล เช่น หอยนางรม ปลาแซลมอน กุ้ง ปู หอย นอกจากช่วยดูแลสุขภาพผิวพรรณแล้ว สังกะสียังช่วยกระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว

๖. กรดไขมันโอเมก้า-๓ (Omega-๓ Fatty Acid)

อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-๓ สูง เช่น ปลาและอาหารทะเล น้ำมันพืชที่มีไขมันอิ่มตัว นมวัวหรือผลิตภัณฑ์จากนม ปกติแล้วกรดไขมันโอเมก้า-๓ จะช่วยเสริมสร้างการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น เซลล์ประสาทและสมอง แต่รู้หรือไม่ว่า กรดไขมันโอเมก้า-๓ ยังมีส่วนช่วยในการเสริมการทำงานของเม็ดเลือดอีกด้วย



(ที่มา: <https://www.samitivejchinatown.com/th/health-article/vitamins-and-covid-๑๙>)

ตารางตรวจสอบสุขภาพประจำปี ก.ย. ๒๕๖๕

ฝ่าย : กอย., กจก., กพย.

ฝ่ายก.๑ : กจค.๑, กจค.๒, กจค.๓

ฝ่ายก.๒ : กจค.๑, กจค.๒, กจค.๓

ฝ่ายฟ. : กจค.๑, กจค.๒

ฝ่ายส. : กกส., กทอ., กสง.

ฝ่ายร. : กกฟ.๑, กกฟ.๒, กผก.

กองสถานพยาบาล

ฝ่ายบริการทรัพยากรบุคคล

โทรศัพท์: ๐-๒๕๙๐-๕๒๓๘

โทรสาร: ๐-๒๕๙๐-๕๒๑๘