เชื้อโควิดอยู่ในร่างกายได้กี่วัน หายป่วยแล้วยังแพร่เชื้อได้อีกหรือไม่

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ค. 2565

มีคนจำนวนมากที่ติดโควิด 19 หรือได้รับเชื้อไวรัสโคโรนา (SARS-CoV-2) สายพันธุ์โอมิครอน แล้วแสดงอาการป่วยเพียงเล็กน้อย หรือแทบไม่มีอาการเลย หลายคนจึงไม่ค่อยแน่ใจว่า หลังหายป่วยแล้ว เชื้อไวรัสชนิดนี้จะยังหลงเหลือในร่างกายอยู่ไหม แล้วจะแพร่ต่อไปให้คนอื่นได้อีกหรือเปล่า ใครสงสัย ลองมาอ่านข้อมูลต่อไปนี้

โอมิครอน แพร่เชื้อให้คนอื่นได้ในช่วงไหน

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจว่า โควิดสายพันธุ์โอมิครอนจะมีช่วงเวลาที่แพร่เชื้อได้มากที่สุดคือ 1-2 วันก่อนแสดงอาการ และเมื่อแสดงอาการป่วยแล้ว จะแพร่เชื้อได้มากที่สุดในช่วง 2-5 วันหลังเริ่มป่วย

โดยมีการศึกษาพบว่า เมื่อทำการเพาะเชื้อไวรัสในวันที่ 7 ยังเพาะเชื้อได้ถึง 25%
แต่เพาะเชื้อไม่ขึ้นแล้วในวันที่ 14 นั่นหมายความว่า หลังติดเชื้อโควิดไปได้ 7 วัน อัตราการแพร่เชื้อจะเริ่มลดลง และเมื่อถึงวันที่ 14 ก็ไม่สามารถแพร่เชื้อต่อไปได้อีก
ดังนั้นทางการแพทย์จึงแนะนำให้ผู้ป่วยกักตัวหรือแยกจากผู้อื่นประมาณ 10-14 วัน เพื่อตัดโอกาสการแพร่เชื้อ

เชื้อโควิดอยู่ในร่างกายได้นานแค่ไหน

ใครที่หายป่วย คือพ้น 14 วันแล้ว ถ้าลองตรวจ RT-PCR ยังอาจมีผลบวกอยู่ก็ได้ เพราะมีซากเชื้อหรือจุลชีพที่ถูกร่างกายทำลายจนหมดฤทธิ์แล้วหลงเหลืออยู่
แต่ตรงนี้ก็วางใจได้ว่าซากเชื้อนี้ไม่สามารถเพาะเชื้อและแพร่เชื้อได้อีกแล้ว

ถึงกระนั้นก็ไม่ใช่ว่าเชื้อจะหมดไปจากร่างกายเสียทีเดียว เพราะผลพวงจากการติดไวรัสชนิดนี้ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพไปได้อีกอย่างน้อย 4 สัปดาห์ หรือในบางคนอาจลากยาวไปจนถึง 9 เดือน

โดยข้อมูลจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (NIH) พบว่า เชื้อโควิด 19 ที่เข้าสู่ร่างกายไม่ได้อยู่แค่ในระบบทางเดินหายใจ แต่ยังสามารถแบ่งตัวในเซลล์มนุษย์ส่วนอื่น ๆ และแพร่กระจายไปยังหัวใจ สมอง และเกือบทุกระบบของร่างกายภายในไม่กี่วันหลังจากติดเชื้อ

นั่นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้คนที่หายป่วยจากโควิดแล้ว ยังต้องเผชิญกับภาวะลองโควิด (Long Covid) หรืออาการคงค้างหลังหายป่วย ในหลายระบบของร่างกาย แม้ว่าตอนที่ป่วยโควิดอาจมีอาการเพียงเล็กน้อย หรือไม่มีอาการเลยก็ตาม

สอดคล้องกับที่ รศ. นพ.ธีระ วรธนารัตน์ อาจารย์คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ข้อมูลถึงงานวิจัยจากประเทศสเปนซึ่งได้ติดตามผู้ป่วยโควิด 29 คนที่มีอาการคงค้างต่อเนื่องอย่างน้อย 4 สัปดาห์ พบว่า สามารถตรวจพบสารพันธุกรรมไวรัสในเลือดของผู้ป่วยได้ถึง 45%
และสามารถตรวจพบสารพันธุกรรมในเลือด ปัสสาวะ หรืออุจจาระ อย่างใดอย่างหนึ่งในผู้ป่วยได้ 51%

แสดงให้เห็นว่าเชื้อโควิด 19 กระจายไปทั่วร่างกาย ไม่ได้อยู่แค่เพียงระบบทางเดินหายใจเท่านั้น และทำให้เกิดอาการลองโควิดในหลายระบบ

อาการลองโควิด มีอะไรบ้าง

ภาวะลองโควิดที่พบในปัจจุบันมีมากกว่า 200 อาการ ที่พบค่อนข้างบ่อยก็คือ อาการเหนื่อยล้าอ่อนเพลีย รวมทั้งอาการที่เกิดขึ้นกับระบบอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น

- ระบบทางเดินหายใจ : ไอ เจ็บหน้าอก หายใจถี่ หายใจลำบาก

- ระบบประสาท : สมองเบลอ มึนงง ปวดหัว สมาธิสั้น มีความผิดปกติด้านการนอน

- ระบบทางเดินอาหาร : ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักลด

- ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก : ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

- ปัญหาทางจิตเวช : ซึมเศร้า วิตกกังวล

อย่างไรก็ตาม บางคนอาจมีอาการรุนแรงกว่านั้น เช่น หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เพิ่มความเสี่ยงโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน โรคสมองขาดเลือด ไตเสื่อม แม้กระทั่งในเด็กก็ยังเสี่ยงต่อภาวะ MIS-C ที่ทำให้เกิดการอักเสบในอวัยวะต่าง ๆ ทั่วทั้งร่างกาย

ถึงโควิด 19 สายพันธุ์โอมิครอนอาจดูเหมือนไม่ร้ายแรง แต่ก็แฝงมาด้วยภาวะลองโควิดที่อยู่ในร่างกายได้นานหลายเดือน ซึ่งสิ่งนี้กลับส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไม่คาดคิด ดังนั้น หนทางที่จะป้องกันลองโควิดได้ดีที่สุดก็คือ ดูแลตัวเองให้ดีเพื่อไม่ให้ติดโควิด

ขอบคุณข้อมูลจาก : เฟซบุ๊ก Yong Poovorawan, เฟซบุ๊ก Thira Woratanarat (1), (2), เฟซบุ๊ก กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค, กรุงเทพธุรกิจ, ThaiPBS, bloomberg.com

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม