

Long COVID (長期新冠)

症狀、支持與自我保護措施

瞭解“長期新冠”有什麼症狀、在哪裡尋求支持、如何保護自己。

什麼是長期新冠？

COVID-19 像許多其他病毒一樣，可能會引起持續的症狀。

世界衛生組織對長期新冠的定義是：

有疑似或確診SARS-CoV-2（COVID-19）感染史的人所發生的疾病；通常在COVID-19發病後的3個月內，其症狀和影響至少持續2個月。

目前沒有針對長期新冠的測試。其診斷必須由醫生排除具有類似症狀的其他疾病。

許多人在患COVID-19後有幾週的持續症狀，如咳嗽或疲勞。不過，大多數人病情不會加重為長期新冠。

長期新冠的一些症狀是什麼？

長期新冠的症狀包括：

- 疲勞
- 呼吸短促，或呼吸困難
- 記憶力、注意力或睡眠方面的問題
- 持續咳嗽
- 胸部疼痛
- 說話困難
- 肌肉酸痛
- 嗅覺或味覺減退
- 抑鬱或焦慮
- 發燒。

兒童的症狀主要包括：

- 情緒方面的各種症狀
- 疲勞
- 睡眠障礙。

長期新冠的症狀可輕可重，患者可能經歷一種或多種症狀。

長期新冠跟諸如慢性疲勞綜合症、心臟病或神經系統疾病等類似疾病可能很難區分。因此，如果您出現了讓您擔心的症狀，一定要告訴醫生。

一個人患長期新冠的可能性有多大？

目前還不知道有多少人患上長期新冠。不過，可能每20人中不到一人。

有許多因素可能改變一個人獲得長期新冠的風險。

- **疫苗接種**：打過疫苗的人，患長期新冠的可能性就比較小。
- **COVID-19的變異毒株**：COVID-19的不同變異毒株可能影響一個人患長期新冠的可能性。例如，Omicron變異株導致長期新冠的可能性比Delta變異株小。
- **您的年齡和性別**：年輕人和男性患長期新冠的可能性比較小。
- **基礎疾病**：某些諸如高血壓、糖尿病、肥胖和哮喘等既有疾病的患者，患長期新冠的可能性比較大。

長期新冠會持續多長時間？

長期新冠的平均持續時間大約是三四個月，但也可能有長有短。

少數人可能會因為得長期新冠而對肺部、心臟、血液凝固產生持續影響或者導致糖尿病。

我怎樣獲得長期新冠的醫療護理？

長期新冠對每個人的影響是不同的。因此，您必須向醫生諮詢。

醫生會指導您怎樣在家裡控制症狀，或者介紹您去看專科醫生。

我怎樣預防長期新冠？

要預防長期新冠，最好的方法就是儘量不要感染COVID-19。

養成COVID安全習慣有助於您預防感染、保護自己。

- 該打的全部疫苗都及時去打
- 一有症狀就做檢測
- 跟朋友家人聊天要在戶外或通風良好的地方聊
- 在無法保持身體距離的公共場所要戴口罩
- 經常洗手或者消毒雙手。