

「新冠後遺症」有哪些症狀？誰更容易發生？如何治療？

「長新冠 (Long Covid)」定義為何？為何會有後遺症？

新冠肺炎綜合症候群 (Post-COVID-19 Syndrome) 又被稱作長新冠，也是一般人所害怕的「後遺症」，WHO 將其根據「3、2、1」原則定義為：

- 3：確診或疑似感染 SARS-CoV-2 病毒 3 個月後
- 2：症狀持續超過 2 個月
- 1：無法用其他診斷排除，症狀持續恐長達 1 年

BBC 報導中提到，《Nature》雜誌指出，科學家們認為造成長新冠，最有可能的 2 種情況是：

在急性感染後繼續潛伏在人體各種組織如腸道、肝臟或大腦中，並繼續造成傷害

二、感染新冠病毒後所引發的廣泛免疫反應，觸發了針對人體組織的抗體和其他免疫反應，而這些反應引起後續的併發症。

長新冠有哪些症狀？

根據《刺絡針》最新研究顯示，約有 7 至 8 成染疫者康復後至少會出現 1 個長新冠症狀，其中最常見的症狀為：

- 全身倦怠
- 呼吸易喘
- 肌肉容易痠痛
- 胸悶、胸痛

發表在權威期刊《刺絡針 (The Lancet)》的中國研究發現，在 1,700 名新冠肺炎痊癒患者中，高達 76% 的人至少出現 1 種後遺症，並持續 6 個月之久。最常見的症狀包括疲倦、肌肉無力、睡眠障礙、焦慮和沮喪。

該研究也發現，除了上述後遺症，感染程度愈嚴重，也會導致肺部功能程度不一的傷害，且有 13% 的人出現腎功能下降的現象。

不只中重症患者會出現長新冠，刊登在《美國胸科學會年鑑 (Annals of the American Thoracic Society)》的一篇研究指出，**輕症患者痊癒後也可能有後遺症**。愛爾蘭都柏林的聖詹姆斯醫院 (St. James' s Hospital) 發現，6 成輕症病人痊癒後，仍無法恢復健康狀態，而持續出現虛弱、失眠、憂鬱、喘不過氣和腦霧 (記憶力、專注力變差) 的症狀。

美國疾病控制暨預防中心（CDC）日前公布了一項最新研究，其中指出高達 1/4 的老年人與 1/5 的 65 歲以下成年人，在感染新冠肺炎後出現長期新冠與後遺症，最常見的症狀是呼吸系統症狀與肌肉骨骼疼痛。

研究人員示警，65 歲以上長者在痊癒後出現神經系統疾病的風險增加，不只如此，還可能出現情緒障礙、藥物濫用等情形。

長新冠症狀會傳染給別人嗎？

BBC 報導表示，醫學界普遍認為，新冠患者出現症狀後 5 天之內最具傳染性，雖然在長達 83 天的時間內 PCR 測試，有時仍會在鼻咽或糞便樣本中測出冠狀病毒遺傳物質，但病毒本身未必仍活躍並具傳染性。聖安德魯大學傳染病學研究人員在《柳葉刀》雜誌上發表的論文亦指出相似的結論，患者在出現症狀第 1 周到 10 天內具有很強傳染性，但之後就不會傳染他人了。而長新冠通常是指症狀持續了大約 1 個月仍未消除的情況。

前對新冠長期症狀的了解仍較少，包括誘發因素、最終結果、症狀表現和變化等研究都還在進行。但一般認為過了病毒活躍期後，就不太可能具有傳染性，除非再次感染，例如說感染了不同的變異株。

那麼現階段的疫苗和現有藥物，是否能減少「長新冠」發病率？小規模研究結果顯示，曾有突破性感染的人痊癒後接種疫苗，可能只會將出現長新冠症狀的風險減半，或者根本沒有影響。不過疫苗還是有降低感染新冠病毒的效果，從而降低「長新冠」風險，

有長新冠症狀該看哪科？症狀會消退嗎？

BBC 報導表示，長新冠有許多不同的常見症狀，包括異常疲倦、呼吸困難急促、思維遲鈍不清，以及情緒低落。但具體表現、程度和持續時間因人而異。一般認為症狀持續可長達數月，患者可能同時出現幾種病症，狀況每天在變化。也因此患者應該根據自己最明顯的症狀，去對應的科別求診。

至於新冠後遺症是否會消退，以及需要多長時間消退，則取決於不同病例的具體狀況和治療效果。

中醫也可以治療長新冠？

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫科主治醫師曾宣靜表示，肺部主要的後遺症為肺纖維化，即肺部受到病毒侵擾，組織修復後出現較厚、較硬的疤痕，中醫以潤肺化痰為治療原則，若為血虛兼陽虛者，可使用養血滋潤，酌加補陽之藥物，如：何首烏、當歸、菟絲子等；若為氣虛下陷兼陽虛者，可使用益氣升提，酌加補陽之藥物，如：黃耆、人參、柴胡等，需要時可再加麻黃、杏仁等，如此可逐漸改善乾咳、呼吸淺快、血氧飽和度不穩定、倦怠等現象。

嗅覺或味覺障礙方面，目前研究可能是因嗅覺或味覺相關細胞受到感染導致發炎和損傷所產生的，可在中醫四診辨證後，透過辛涼、辛溫、益氣、滋陰或補陽的中藥，協助逐漸恢復原有的嗅覺或味覺功能。

此外，注意力和記憶力減退問題，目前研究認為可能與病毒直接或間接造成腦神經、腦微血管損傷有關，可運用如活血化瘀、補氣、補血或補陽藥物，幫助腦神經、腦微血管修復，或用化痰飲藥物幫助代謝廢物排出，亦可酌加麻黃、細辛、辛夷等醒腦藥物，依病人病狀選擇上述適合藥物，協助恢復原有認知功能。