

確診後遺症：長新冠是什麼？長新冠定義

- 長新冠後遺症（Long COVID）俗稱長新冠，美國疾病管制暨預防中心（CDC）和世界衛生組織（WHO）分別定義為：確診後症狀持續一個月和三個月以上，稱為長新冠，也被稱作長新冠症候群、新冠肺炎後遺症。
- 長新冠是確診者不具有傳染性時，所產生的新冠後遺症。根據統計30%的確診者會出現新冠後遺症，其中以女性較高，但男性的致死率卻更高。
- 研究發現，90%長新冠患者是輕症，然而在發展出長新冠後遺症後，部分人出現疲勞、喘和腦霧等認知問題，進而影響日常生活或工作能力。

確診後注意！4類人「新冠肺炎後遺症」風險更大

研究指出，以下4個族群罹患長新冠的風險更高：

- 年長者：根據美國 CDC 研究，65 歲以上年長者罹患長新冠的風險，較 18~64 歲高出 10%，尤其是有腎臟和精神問題者。
- 女性族群：研究發現女性更容易出現長新冠的症狀，54%女性確診者患有長新冠，男性則有 37%。
- 新冠重症：研究發現罹患重症的確診者，也較常出現長新冠的症狀。

- 慢性病或以下病症：呼吸系統疾病、肥胖、[二型糖尿病](#)、高血壓、慢性心血管疾病、慢性腎病、器官移植後或轉移性癌症。

確診後遺症有哪些？

[研究指出](#)，新冠後遺症初期通常包含：疲勞、乾咳、喘、頭痛、肌肉酸痛、胸悶和喉嚨痛。確診 6 個月後，最常見症狀是疲勞、勞累後不適和腦霧；此外，85%新冠後遺症復發的原因，是因為運動、身體或神活動以及壓力導致。

確診後遺症 1. 神經症狀

三分之一的確診後遺症會出現神經系統症狀，確診新冠後，這些症狀可能會持續數週或數月。

- 腦霧（難以思考、推理或集中注意力）
- 嗅覺異常（味覺喪失和嗅覺喪失）
- 力模糊或複視
- 頭痛

確診後遺症 2. 心血管症狀

新冠肺炎的重症會導致長期心臟損傷，但有時輕症也可能會有反覆或慢性的心臟和血管問題。

- 站立時頭暈（[直立性低血壓](#)）
- 血塊和靜脈血管損傷
- 高血壓
- 心悸
- 胸痛

確診後遺症 3. 呼吸道症狀

部分新冠後遺症會導致肺部和體內缺氧的問題。

- 缺氧（全身組織中的氧氣含量低）
- 容易累
- 疲勞
- 咳嗽
- 喘

確診後遺症 4. 心理健康症狀

確診新冠後有時會出現一系列心理問題，可能是病毒本身引起，也可能是承受極大壓力所造成。

- 焦慮
- 沮喪
- 失眠和其他睡眠障礙
- 創傷後壓力症候群（PTSD）

確診後遺症 5. 其他

- 陽痿
- 掉髮
- 拉肚子
- 腸胃不適
- 間歇性發熱
- 經期異常

我有新冠後遺症嗎？13 大常見確診後遺症

[研究發現](#)，新冠確診 2 個月後最常出現的後遺症機率：

- 疲勞：84%
- 勞累後不適：70%
- 腦霧：64%
- 喘：61%
- 胸悶：56%
- 皮膚刺痛：55%
- 頭痛：53%
- 失眠：51%
- 記性變差：50%

- 肌肉痠痛：50%
- 心悸：49%
- 頭暈、暈眩、平衡問題：43%