

2019新冠病毒(COVID-19)的长期影响 (新冠长期症状, long COVID)

什么是新冠长期症状?

大部分人的2019冠状病毒病(COVID-19)症状会在4周内好转。但有些人的症状可持续更长时间,或者出现新的症状。这些症状也可能会随时间而变化,影响身体的任何部位。这被称为新冠长期症状。

医疗专业人士将以下状况称为新冠长期症状:

- COVID-19症状持续存在(4至12周)
- COVID-19后综合征(超过12周)

如有下列情况,请联系您的GP:

- 对症状感到担心
- 症状恶化

常见症状及如何管理

疲劳

患任何疾病(包括新冠病毒感染)后康复期间都有可能出现疲劳。疲劳是指进行日常活动(如交谈、四处走动或做决定等)的身体、心理和情绪活力不足。

小建议: 尝试将一天分成若干小部分,从容易实现的目标开始。在活动之间休息一下,并且只做一些力所能及的事情。

呼吸急促

您可能更容易感到气短。即使您未因感染新冠病毒而需住院治疗,也可能出现这种情况。呼吸急促可能让人觉得很可怕,但您可以采取一些措施来帮助应对。

小建议: 在弯腰、举起重物或上楼梯等大动作之前先吸气,然后做动作,同时呼气。

咳嗽

一些感染(包括新冠病毒感染)可刺激您的肺部,引起干咳。有些人可能咯痰。

小建议: 确保您每天少量多次喝水,保持水分充足。如果您感觉要咳嗽,请小口啜饮少量的水。

肌肉和关节疼痛

感染新冠病毒后可能出现疼痛。

小建议: 尝试自我调节。如果您因为疼痛无法完成某项任务,请稍后再试。要放松可能很难,但做一些您喜欢做的事会帮助您感觉良好,并减轻疼痛带来的压力。

睡眠问题

当您的身体在抵抗感染时,睡眠增多是很正常的。康复期间睡眠模式紊乱也很正常。

小建议: 每天晚上在相同的时间准备睡觉,睡觉前至少两小时内避免使用电子产品,且避免在睡前饮用茶或咖啡。如果您无法入睡,尝试到另一个房间放松,直至您再次感到疲倦。

情绪低落、抑郁和焦虑

身体不适会影响您的心理健康。您可能感觉情绪低落、难以集中注意力或感到担心和恐慌。

小建议: 尝试坚守每日常规,限制酒精摄入量,保持均衡的饮食。与家人和朋友谈谈您的感受。如果您的症状在几个星期后无改善,请咨询您的GP。

更多信息和支持

如果您对症状感到担心,不要独自硬撑着。

欲了解更多关于从新冠长期症状中康复的信息,请前往 [NHSinform.scot/long-covid](https://www.nhs.uk/healthier-scotland/scottish-government) 或拨打NHS inform帮助热线 **0800 22 44 88**。