

新冠病毒持久症及長期影響

(文源: hopkinsmedicine.org)

對於大多數人來說，輕度或中度的新冠病毒症狀持續約兩週。但是，即使有些人已經從疾病的急性期中恢復過來，他們仍然會經歷長期的健康問題。在這些患者中，體內已沒有冠狀病毒，且病毒測試結果呈陰性，但它們可能仍然十分虛弱，或會有其他症狀。美國國立衛生研究院將長期的新冠病毒症狀稱為PASC (Post-Acute sequelae of SARS-CoV-2) 即「新冠病毒急性後遺症」，也稱「後新冠病毒綜合症」或「新冠病毒持久症」。



力不集中、抑鬱、肌肉疼痛、頭痛、心跳加快和間歇性發燒。

心、肺、腎臟問題

新冠病毒可使某些人患有心臟疾病，包括心肌炎。研究表明，在新冠病毒康復的病例中有60%的人有持續發炎的跡象，這可能導致呼吸急促、心悸和心跳加快的常見症狀，這種炎症甚至出現在那些患有輕度症狀且在生病之前沒有健康問題的人中。

嚴重的新冠病例會在肺部產生疤痕和纖維化等其他永久性問題，但即使是輕度的感染也可能導致長久的呼吸短促症狀，即便輕度的運動也會有喘不上氣的感覺。病愈後肺功能恢復是有可能的，但需要時間。專家說，一個人的肺功能可能需要幾個月的時間才能恢復到患新冠病毒之前的水平。呼吸訓練和呼吸療法都會有所幫助。

如果新冠病毒感染引起腎臟損害，則可能增加長期腎臟疾病的風險和透析的需要。

更多的研究將揭示為什麼這些頑固的健康問題在某些人中仍然存在。它們可能是由於器官損傷、持續的炎症、自身免疫反應或其他原因引起的。新冠病毒可以通過多種方式攻擊人體，從而損壞肺、心臟、神經系統、腎臟、肝臟和其他器官。喪失親人的痛苦和悲傷、無法根除的疼痛及疲勞或者是在重症監護病室治療後所產生的創傷後應激障礙 (PTSD) 等都可能引發更多的心理健康問題。但令人費解的是，「持久症」似乎不僅僅發生於重症患者之間，很多未出現嚴重症狀的患者也會出現各種各樣的「持久症」症狀。

新冠病毒感染的長期影響

根據美國疾病預防控制中心，最常見的持久症症狀是疲勞、呼吸急促、咳嗽、關節痛和胸痛。其他問題包括認知障礙、注意

喪失味覺和嗅覺

嗅覺和味覺是相關的，並且由于新冠病毒會侵蝕鼻內細胞，因此感染後會導致嗅覺或味覺改變或消失。在感染新冠前後，人們可能會完全喪失嗅覺或味覺。對於喪失味覺或嗅覺的患者中，約有四分之一的人會在感染後幾週內恢復。但是對於大多數人，這些症狀會依然存在。這些感官的喪失雖不會危及生命，但卻會造成嚴重的後果，並可能導致食慾不振、焦慮和沮喪。研究表明，這些人的嗅覺有60%至80%的概率會在一年內得到改善。

神經系統疾病

有些人在感染新冠後會出現長期神經系統疾病的症狀。體位性心動過速綜合徵 (Postural orthostatic tachycardia syndrome, POTS) 是一種影響血液循環的疾病，感染過新冠的人可能更容易受到這種疾病的影響。POTS可使倖存者患有其他神經系統症狀，包括持續的頭痛、疲勞、腦霧、思維或注意力不集中以及失眠。即便感染新冠後並未患有POTS，「持久症患者」的失眠狀況也越來越普遍。

心理健康問題

有很多從新冠病毒感染後恢復過來的人仍會持續存在焦慮、抑鬱和其他心理健康問題。長期的隔離、失業和經濟困難帶來的壓力，以及親人的逝世和身體健康指數的下降，都會使身體的機能變得複雜（例如疼痛和虛弱）。住院患者的康復尤為困難。新冠倖存者和在重症監護室中度過的其他人因重症監護綜合症 (PICS) 而面臨諸如心理健康、認知及身體康復問題的更高風險。重症監護病房中的時間過長會引起譫妄症。陌生的環境、多種會改變精神的藥物、隔離和失去控制可能會使患者產生持久和反復出現的恐怖或恐懼感，包括創傷後應激障礙 (PTSD)。許多患者都會有幻覺出現，他們會認為醫生正試圖傷害他們。

糖尿病

新冠病毒與糖尿病（尤其是2型糖尿病）之間的關係很複雜。2型糖尿病是新冠病毒嚴重病例的危險因素，某些從新冠病毒中恢復的倖存者似乎正在出現2型糖尿病的徵兆。

青少年與兒童的持久症症狀

目前尚不清楚感染新冠病毒的兒童是否比成年人更容易出現持久症的症狀，但是兒童出現持久症的症狀可能性很高，表現為疲勞、沮喪、呼吸急促和其他長期症狀。感染新冠病毒後的心臟發炎是一個令人擔憂的問題，尤其是在輕度甚至無症狀的新冠病毒感染後恢復運動的年輕運動員中。應該對他們進行心臟損傷跡象的篩查，以確保他們恢復運動的安全性。

「持久症」會維持多長時間至今未知，儘管自大流行開始以來似乎已經很長時間了，但新冠病毒直到2020年初才開始廣泛傳播，而絕大多數患有感染的人僅需一年或更短的時間就會康復。

預防「持久症」的最佳方法首先是避免感染新冠病毒。注射新冠疫苗並持續採取防疫措施是避免感染新冠病毒的最有效方法。瞭解新冠病毒的嚴重性及其潛在的長期性和令人衰弱的症狀，是您與家人始終如一地正確佩戴口罩的持續動力。與其他人保持至少六英尺的距離並經常洗手。

「新冠持久症」的症狀可能與其他疾病的症狀相似，因此請務必與您的家庭醫生預約看診討論並排除其他健康問題，例如心臟問題或肺部疾病。不要忽略嗅覺喪失、沮喪、焦慮或失眠，如果有任何干擾您日常生活的症狀，請及時致電給您的家庭醫生，他/她可以幫助您解決這些困擾並改善生活質量。如果您遇到新的胸痛、呼吸困難、嘴唇發紫或任何威脅生命的症狀，請立即致電911或緊急醫療服務。