

# 新冠後（長新冠）症候群

◎林口長庚胸腔科系主任 林恕民



專長 | 肺部感染、重症醫學、呼吸道疾病

**嚴**重特殊傳染性肺炎（新冠肺炎，COVID-19）是由新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）所引起，在全球造成前所未有的嚴重疫情，截至目前，已在全球造成數億以上人次的感染，超過500萬人的死亡。而今年4月開始，Omicron在台灣造成兒童和成人大流行，由於當時兒童尚未施打疫苗，也讓兒童染疫後的健康問題讓人擔憂，從2022年1月1日至2022年6月16日為止，累計小於20歲以下的確診年輕

人與兒童達到61萬3633人。

隨著確診人數的增加，有些人在感染新冠病毒12週後仍會出現身體或心理症狀，稱為新冠後症候群或長新冠症候群。除了成人有新冠後（長新冠）症候群外，兒童是否也會有腦霧或慢性疲倦等新冠後症候群的議題，也逐漸被重視。

大多數感染新冠病毒的人，會在感染後的幾天到幾週內好轉，因此感染後至少4週，是首次發現新冠後症候群的開始。而兒童也像一些成年人一樣，因為一些慢性的症狀，需與健康的問題奮鬥數週或數月之久，有時有些症狀也一直無法改善，這些慢性問題，也是父母擔憂的議題。

目前沒有單一的測試可以診斷新冠後症候群，醫療人員會根據患者出現的症狀與健康史來考慮新冠後症候群的診斷，這些包括病人核酸檢測陽性與否的測試、症狀或暴露病史，以及一些檢查與檢驗來診斷新冠後症候群。

患有新冠後症候群的人可能會出現

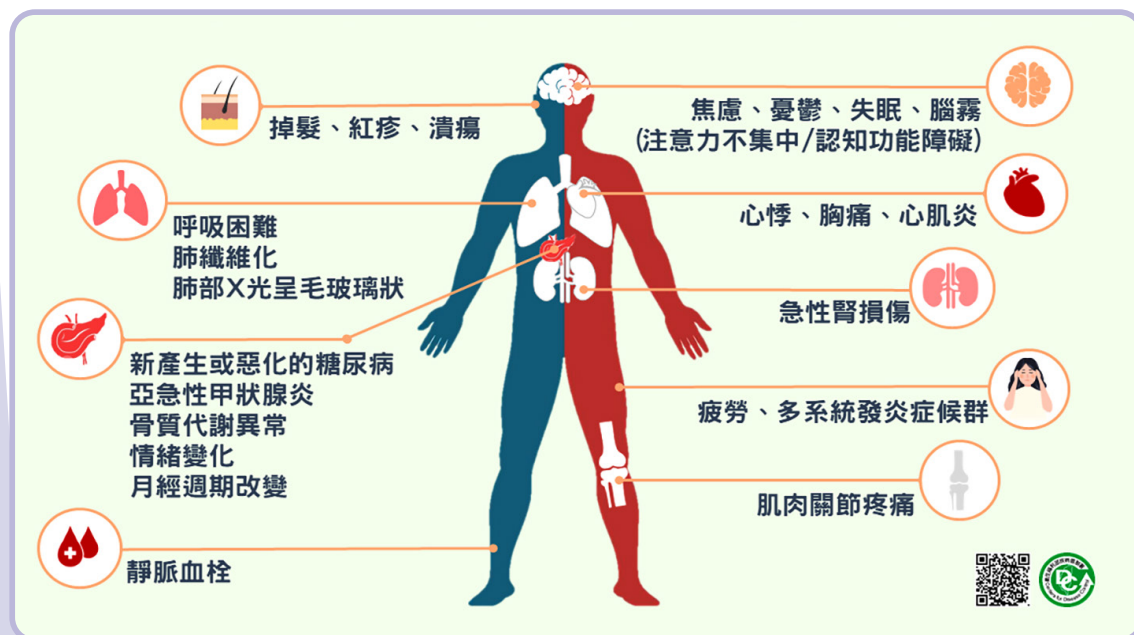
多種症狀，這種情況會影響成人和兒童。症狀有時會消失並再次出現，而無法以其他診斷來解釋。過度勞累（精神和身體）有可能會使病情惡化。而兒童新冠後症候群目前缺乏明確的定義，導致盛行率的研究各有不同，此外，由於嬰兒和幼兒很難用語言表達他們的感受，更增加診斷上的複雜。患有新冠後症候群的兒童，也可能只有一小部分會尋求醫療協助，使得追蹤發病率也是一大挑戰。

新冠後症候群可能不會以同樣的方式影響每個人，患有新冠後症候群的人可能會在不同的時間內，遇到不同類型和症狀組合的狀況。大多數症狀會隨著時間慢慢改善。但是，對於某些人來說，新冠後症候群可能會持續數月甚至數年，有時可能會導致殘疾。

## 新冠後症候群常見症狀

病人在疾病逐漸痊癒後，多種症狀可能會持續存在（如圖一），成人最常見的症狀包括疲倦、呼吸困難、胸痛、認知功能障礙、睡眠障礙等；這些症狀可能是新出現，也可能是從感染初期就一直持續，隨著時間消失或復發。目前仍不清楚新冠肺炎急性感染後症候群影響的確切人數，以及這些影響會持續多久。

在兒童的表現經常與成年人有不同的症狀，沒有一個特別的症狀可以用來診斷兒童新冠後症候群。美國兒科學會分析兒童和青少年的症狀，包括了胸痛、咳嗽、呼吸困難或運動引起的呼吸困難，以及氣味或味覺的變化（青少年常見）等。除此之外，受影響的兒童和



▲圖一：covid-19 急性感染後徵候群可能出現的症狀（資料來源：衛生福利部疾病管制署）

青少年可能有疲勞、腦霧、焦慮、關節疼痛、頭痛和喉嚨痛等症狀，這些症狀的強度和持續時間各不相同，某些情況下可以持續數月。

兒童和青少年新冠病毒感染後的慢性症狀嚴重度差異很大，其中一些患者甚至不知道自己感染過新冠病毒，直到他們出現新冠後症候群的症狀，例如突然發現自己難以跟上學業或不想運動。有些人無法入睡或行走困難，有些人則是以疼痛、呼吸困難、頭暈症狀表現。部分兒童在新冠病毒感染後持續存在著一些症狀，包括身體、神經和精神問題。

### ● 預防新冠後症候群

預防新冠後症候群的最佳方法是保護自己和他人免受感染。對於符合條件的人，及時接種新冠肺炎疫苗，有助於預防新冠病毒感染並預防嚴重疾病。根據研究，與未接種疫苗的人相比，有接種疫苗但經歷突破性感染的人較少發生新冠後症候群。

### ● 對新冠病毒感染病人的建議

#### 一、了解自己的狀況

積極了解自己的狀況，是與新冠後症候群共處的第一步。如果在感染4週以後仍持續有症狀發生，可視需要至醫療機構就診，由專業醫護人員做適當的醫學評估、診斷和治療。

#### 二、自我壓力調適

鼓勵患者時常深呼吸、伸展身體，

嘗試健康、營養均衡的飲食，按照自己身體的耐受力規律運動，保持充足睡眠，並且避免飲酒與抽菸，嘗試放鬆，多與可信賴的家人及朋友聯繫。

#### 三、自我復健

世界衛生組織針對因新冠病毒感染住院的成年人，就常見的症狀，例如呼吸困難、心理健康、注意力不集中和記憶缺陷等，以及開始運動、恢復功能活動等，提供基本的復健訓練建議，有助於病人自我復健。

#### 四、適時接受醫療協助

需要時，至門診持續追蹤，並記下自己的心理狀態、身體症狀，尋求專業諮詢管道，才能順利控制新冠後症候群或早期發現相關症狀。

五、目前兒童新冠後症候群沒有特別的治療方法。在全面評估後，可以轉介紹給一個或多個具有特定領域專業知識的次專科醫師治療，症狀治療往往是有效的。對台灣的兒科醫師，這也將是一個全新的挑戰與課題。

### ● 總結

新冠病毒感染確診後部分患者的狀況可能使生活變得很辛苦，尤其是在沒有立即解決方案的情況下。但是，患有新冠後症候群的人可以尋求醫療照顧，以製定個人醫療管理計畫，幫助改善症狀和生活品質。國內醫療院所大多都有提供新冠後症候群特別門診，有需要的患者可以善加利用。📞