

長新冠 (Long-COVID)

衛生福利部胸腔病院門診部
劉佳霖護理師

一、前言

台灣直到目前已經有七百多萬人感染新冠肺炎，雖然僅有0.43%的病人會進展到中重症，但值得關注的是不管是輕症或是重症，新冠肺炎相關的症狀都有可能持續存在超過4週而進入所謂「長新冠期」。依據衛生福利部疾病管制署援引世界衛生組織（World Health Organization, WHO）定義，新冠肺炎病人感染 SARS-CoV-2 病毒三個月後，仍有無法以其他診斷解釋，持續至少兩個月，且通常對日常生活或身體活動功能造成影響的症狀，俗稱為「長新冠」。長新冠所帶來身體的不適現象，廣泛的出現在心臟、呼吸、神經、消化，以及皮膚和肌肉關節各個身體系統；常見症狀包含：容易疲勞或疲倦、呼吸急促或呼吸困難、認知功能障礙、肌肉和身體疼痛、皮疹、心悸、腹瀉…等，這些病毒後綜合症通常會對患者日常生活產生影響。因此，當確診者經歷新冠肺炎急性期治療超過4週後仍感到身體不適時，建議先至 COVID-19 康復者整合門診接受身心評估，依據其嚴重程度、社會及家庭支持功能高低，來評

估患者是否適合在家疾病療養或需住院治療，才能幫助病人早日重拾正常生活。

二、長新冠定義

對於新冠肺炎感染後的長期症狀，不同組織與機構在定義或名稱上有些微差異，例如美國疾病預防及控制中心（CDC）定義初次感染後4週或4週以上，仍持續有新出現、復發或持續性的症狀，綜稱為「後 COVID 症狀（Post-COVID Conditions）」；英國國家醫療服務體系（NHS）則將此類病人統稱為「長期 COVID（Long COVID）」，即國內常用的「長新冠」名詞來源，其中症狀持續超過感染後4週者稱為「症狀持續存在的 COVID（Ongoing symptomatic COVID）」，若超過12週且無法解釋為其他疾病所致者，則稱為「後 COVID 症候群（Post-COVID Syndrome）」；世界衛生組織（WHO）以德菲法（Delphi）調查國際專家共識，於2021年10月6日公布，將因罹患新冠肺炎產生的長期影響稱為一「COVID-19 急性感染後徵

候群（Post COVID-19 Condition）」，定義為確診或疑似感染 SARS-CoV-2 病毒 3 個月後，仍有無法以其他診斷解釋且持續至少 2 個月的症狀，並通常對日常生活或身體活動功能造成影響。

三、致病機轉

為何會發展成長新冠，目前原因可歸因下面三點：（1）因新冠病毒引發的病理生理學變化、（2）急性感染引起的免疫系統失調和發炎性傷害、（3）重症病程產生之後遺症。然而第三點不只會發生在重症病人身上，輕症的病人也可能會發生，主要是在隔離期間或解除隔離後出現的全身衰弱、肌肉無力、容易呼吸困難的狀況，可能與病人缺乏活動、營養狀況差有關。

四、常見症狀

（一）疲累：雖然目前沒有證據表明使用特定藥物治療，或是特定食物可以改善 COVID-19 感染相關的疲勞，但鼓勵染疫康復者能充分休息、良好的睡眠以降低疲勞感受，並依據疲累程度，給予漸進式的肺復原計畫，在可以耐受的情況下緩慢進行，如果無法耐受進展或在活動後出現症狀惡化或不適，可尋求醫師或復健師評估。

（二）呼吸困難：可以利用呼吸自覺量表（Modified Borg Scale）來評估症狀是否加劇，或是觀察是否有額外氧氣需求，是否影響血氧飽和度來評估。

（三）認知功能、腦霧：除了可憑日常感受，也可以透過失智症篩檢量表了解，可由親友協助測驗並計算錯誤題數。答錯 0-2 題表示心智功能完整，3-4 題則可能有輕度障礙，5-7 題則得留意可能有中度障礙，8-10 題則可能有重度障礙。

（四）心理健康：可以利用簡式心理量表進行測試，回想各題於近一周包含當日的感受、苦惱程度。總分若為 6 分以下為身心狀況適應良好，6-9 分為輕度情緒困擾，10-14 分為中度，15 分或以上則為重度。

五、新冠長期症狀的治療和康復

新冠肺炎治療除了藥物及支持性療法，復健在病程中扮演著重要的一環。適當的復健治療在新冠肺炎疾病治療中的角色至少包含以下三點：1. 對於輕症病患來說，可維持運動能力和日常活動能力。2. 對原本就有肺部疾病或是痰液較多的病患來說，可幫助痰液排除

以及促進有效呼吸。3. 對於重症病患來說，可減少長期臥床的併發症，預防在加護病房長時間住院帶來的衰弱。而英國國家衛生與護理研究所（NICE）提出的「長新冠」治療方案為：染疫康復者應定期至胸腔科門診追蹤肺部功能，並透過各項簡易量表評估自己是否需要復健，及早介入有助提升生活品質、降低未來長期醫療需求、甚至促進整體生存率及身心健康。

六、結論

大多數患者至少經歷過一種急性後遺症的症狀，但經定期追蹤後可能會有所改善。預防長新冠最有效的方式就是避免感染新冠肺炎，接種疫苗、正確佩戴口罩、保持社交安全距離、避免人多場所等做法，都能降低感染新冠肺炎風險。為幫助新冠肺炎（COVID-19）染疫康復者能儘早回復正常生活，中央健康保險署和衛生福利部各司署自110年12月起共同推動「COVID-19染疫康復者門住診整合醫療計畫」，讓確診解除隔離後6個月內之康復者，如有新冠肺炎衍生之不適症狀，可經由各參與醫院個案管理師協助掛號診療。一旦長新冠症狀轉趨嚴重，或在康復後有新發生之症狀，仍應盡早就醫，尋求專業醫療協助。

七、參考文獻

衛生福利部疾病管制署（2021，11月10日）· 新冠肺炎（COVID-19）染疫康復者指引· 取 https://www.cdc.gov.tw/File/Get/yW1cH8BEHxFpk0XvS5H8_A

Leung, T., Chan, A., Chan, E. W., Chan, V., Chui, C., Cowling, B. J., Gao, L., Ge, M. Q., Hung, I., Ip, M., Ip, P., Lau, K. K., Lau, C. S., Lau, L., Leung, W. K., Li, X., Luo, H., Man, K., Ng, V., Siu, C. W., ... Wong, I. (2020). Short- and potential long-term adverse health outcomes of COVID-19: a rapid review. *Emerging microbes & infections*, 9(1), 2190–2199. <https://doi.org/10.1080/22221751.2020.1825914>

Silva Andrade, B., Siqueira, S., de Assis Soares, W. R., de Souza Rangel, F., Santos, N. O., Dos Santos Freitas, A., Ribeiro da Silveira, P., Tiwari, S., Alzahrani, K. J., Góes-Neto, A., Azevedo, V., Ghosh, P., & Barh, D. (2021). Long-COVID and Post-COVID Health Complications: An Up-to-Date Review on Clinical Conditions and Their Possible Molecular Mechanisms. *Viruses*, 13(4), 700. <https://doi.org/10.3390/v13040700>