

# 如何緩解新冠肺炎後遺症

整理／洪詩茵

## PART1：新冠肺炎染疫康復者指引

資料來源／衛生福利部疾病管制署《新冠肺炎（COVID-19）染疫康復者指引》

新冠肺炎影響全球已逾2年，截至2022年6月底，全球染疫病例數達5.45億，台灣確診人數更已突破350萬。

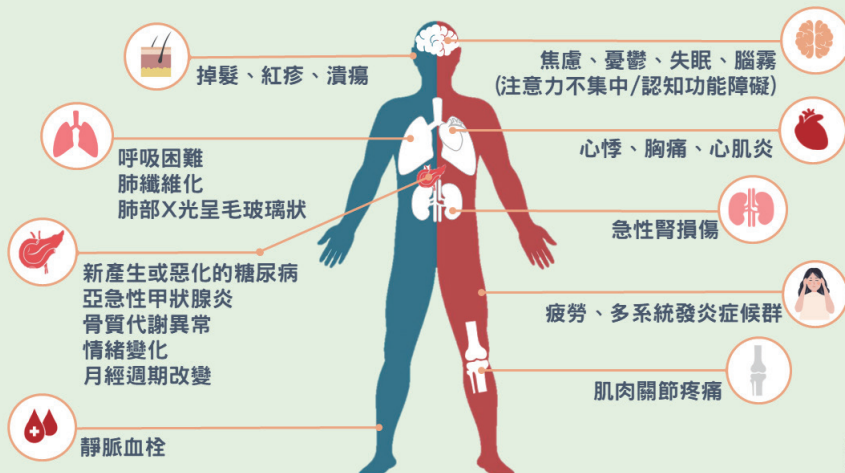
COVID-19病人在感染4週內為急性期，大多數患者在經過4週或更長時間後會逐漸好轉。然而，部分病人在康復後可能會因SARSCoV-2（新型冠狀病毒）引發的病理生理學變化、急性感染引起的免疫系統失調與發炎性損傷，及重症相關的後遺症等，影響日常身體活動功能，以及造成呼吸、血液、心血管、神經精神、腎臟、皮膚等系統新出現的、復發或持續的症狀或失能；這些病人通常會在

感染後12週之內痊癒，但也有一些病人的症狀可能持續超過12週或陸續有新的症狀發生。

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「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。

COVID-19病人在疾病逐漸痊癒後，多種健康影響可能會持續存在，最常見的症狀包括全身疲倦、呼吸困難、胸痛、認知功能障礙、睡眠障礙等，也可能有行動力下降、長期咳嗽、血栓、慢性腎疾病

## COVID-19急性感染後徵候群可能出現的症狀？



## 心理及社會支持

組織	連結
社團法人台灣自殺防治學會	心情溫度計 <a href="https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs">https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs</a>
衛生福利部	疫情心理諮詢專線：1925
	COVID19 疫情全民身心健康診療精神科基層診所名單 <a href="https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-358-61622-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-358-61622-107.html</a>
	各縣市心理師執行通訊心理諮商業務核准機構 <a href="https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-358-61706-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-358-61706-107.html</a>
	陪伴孩子輕鬆安度肺炎風暴 <a href="https://reurl.cc/RbkLdD">https://reurl.cc/RbkLdD</a>
	陪伴家中長輩安度肺炎風暴 <a href="https://reurl.cc/Okm513">https://reurl.cc/Okm513</a>
全國社區心理衛生中心一覽表 <a href="https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-6435-69500-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-6435-69500-107.html</a>	
心快活心理健康照護平台	我 OK, 你 OK-2020 面對肺炎疫情_心理危機介入_大眾篇 <a href="https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/2195">https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/2195</a>
台灣精神醫學會	面對新冠病毒疫情, 台灣精神心理健康指引 <a href="http://www.sop.org.tw/news/_l_info.asp?/37.html">http://www.sop.org.tw/news/_l_info.asp?/37.html</a>
台灣兒童青少年精神醫學會	新型冠狀病毒 (Covid-19) 兒童心理衛生資源 <a href="https://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News.asp?hidNewsCatID=18">https://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News.asp?hidNewsCatID=18</a>
中華民國醫師公會全國聯合會	新冠疫情影响身心壓力照護專案 <a href="https://www.tma.tw/Covid19-PMCare/">https://www.tma.tw/Covid19-PMCare/</a>

及落髮等長期併發症；這些症狀可能是新出現的，也可能是從感染初期持續到現在，隨著時間消失或復發，目前仍不清楚受COVID-19 急性感染後徵候群影響的確切人數，以及這些影響會持續多久。

### 對COVID-19 病人的建議

#### 一、了解自己的狀況

每個人應對長期疾病的方式不同，應對COVID-19 等新興疾病的壓力、焦慮和不確定性的方法也不同，對部分人士而言，積極瞭解自己的狀況，是與持續性疾病或COVID-19 急性感染後徵候群共處的第一步。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

避免大量且持續收看、瀏覽新聞（包含網路社群媒體），反覆接收過量COVID-19 疫情相關資訊可能會讓您感到壓力倍增。鼓勵您從平時養成深呼吸、伸展身體、冥想或練習正念，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，並且避免飲酒和使用毒品；嘗試放

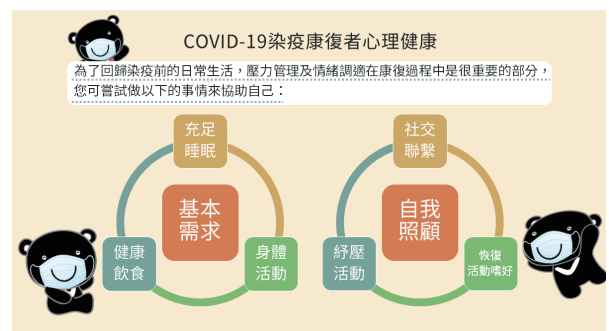
鬆，並與他人保持聯繫，和信任的人聊一聊憂慮和感受等自我調適。

#### 三、自我復健

世界衛生組織針對因COVID-19 住院的成年人，就常見的COVID-19 殘留症狀，特別是呼吸困難、心理健康、插管後症狀（例如：聲音虛弱、進食與吞嚥問題等）、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，提供基本的訓練建議，有助於病人自我康復與進行健康管理，病人可視需要尋求相關社會支援。

#### 四、適時接受醫療協助

記錄並重複專業醫護人員於出院前或隔離檢疫期間的衛教指導事項，需要時，在醫護人員協助下，



圖片來源：衛生福利部

配合轉介至門診持續追蹤，並記下自己的心理狀態、身體症狀，在有明顯異於平常身心狀態時，主動聯繫專業諮詢管道，才能順利控制COVID-19急性感染後徵候群或早期發現相關症狀。

### 對COVID-19 照顧者的建議

出現COVID-19 急性感染後徵候群可能會令人感到困惑和沮喪，長期感到不適的人可能會感到孤獨無助。每個人對這些情況的感受各不相同，可能需要不同類型的支持，也可能不想要得到支持。因此，若要確定可以如何採取最有幫助的步驟，請先以同理心傾聽，並採開放式對談了解對方所需，再與COVID-19 病人確認您可以提供的支持與協助。

COVID-19 病人需要的協助可能是精神上的支持（例如：更頻繁的陪伴）或是幫忙處理家務或採買物品等生活協助，請照顧者依自己的時間與能力所及，說明可以提供的支持，並視需要尋求相關社會支援（附表：心理及社會支持），以避免造成照顧者精神與體力的透支。

## PART2: 新冠肺炎後遺症之中醫治療

資料來源／台北市立聯合醫院 林森中醫昆明院區中醫科

近來國內外研究及病例皆陸續發現，無論輕重症，甚至無症狀的新冠肺炎患者，皆有可能留下長期後遺症，諸如乏力、呼吸困難、胸痛或胸悶、咳嗽、嗅覺或味覺障礙、記憶力減退等持續性症狀，這些後遺症常帶給患者生活及工作上的痛苦與不便，且痊癒時間仍未可知。

台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫科主治醫師曾宣靜認為，中醫藥在預防及治療新冠肺炎方

面，成果受到民衆肯定，於治療確診病患，除了改善臨床症狀，亦可防止病情轉成危急重症，

而在處理新冠肺炎後遺症及恢復身體功能方面，中醫藥亦有很好的優勢。

曾宣靜表示，肺部主要的後遺症為肺纖維化，即肺部受到病毒侵擾，組織修復後出現較厚、較硬的疤痕，中醫以潤肺化痰為治療原則，若為血虛兼陽虛者，可使用養血滋潤，酌加補陽之藥物，如：何首烏、當歸、菟絲子等；若為氣虛下陷兼陽虛者，可使用益氣升提，酌加補陽之藥物，如：黃耆、人參、柴胡等，需要時可再加麻黃、杏仁等，如此可逐漸改善乾咳、呼吸淺快、血氧飽和度不穩定、倦怠等現象。

嗅覺或味覺障礙方面，目前研究可能是因嗅覺或味覺相關細胞受到感染導致發炎和損傷所產生的，可在中醫四診辨證後，透過辛涼、辛溫、益氣、滋陰或補陽的中藥，協助逐漸恢復原有的嗅覺或味覺功能。

此外，注意力和記憶力減退問題（非專業術語也稱為「腦霧」），目前研究認為可能與病毒直接或間接造成腦神經、腦微血管損傷有關，可運用如活血化痰、補氣、補血或補陽藥物，幫助腦神經、腦微血管修復，或用化痰飲藥物幫助代謝廢物排出，亦可酌加麻黃、細辛、辛夷等醒腦藥物，依病人病狀選擇上述適合藥物，協助恢復原有認知功能。



曾宣靜指出，中醫藥除了於預防及治療新冠肺炎上可盡份心力外，對於存留長期後遺症的患者，亦可透過辨證論治，施以合適的中藥處方與針灸治療，協助患者逐漸脫離後遺的不適，恢復身體正常功能。

### PART3 : 3 成輕症確診者腦霧 多攝取 4 食物 提升記憶力

資料來源 / World Gym 世界健身

美國哈佛大學醫學院出版的《哈佛健康雜誌》中，一篇來自德國、研究Covid 是否影響記憶力的結果顯示，約2~3 成的輕症患者，在康復後發現自己有腦霧的後遺症，像是健忘、注意力難以集中、思緒遲緩…等現象。

#### 染疫後9 個月 腦霧才見改善

一般腦霧現象、是暫時的，狀況也會自行好轉；但因罹患新冠肺炎而導致的腦霧，直至今日，尚無法確定症狀會持續多久，但多數患者於染疫後約6~9 個月可恢復，記憶力也會逐漸改善。

#### 恍神遲鈍 這4 種食物有助補腦

不只確診者會有腦霧，當睡眠不足、服用藥物產生嗜睡副作用、減少身體活動量、接受治療後…等，也會出現精神恍惚、反應變慢的感覺。World Gym 分享4 種補腦食物，協助大家維持思緒靈活。

**1. 鮭魚：**含豐富omega-3 不飽和脂肪酸，保護大腦及心臟健康、維生素B12，維持心血管健康。攝取鮭魚有助記憶力維持、保護大腦健康、抵抗疲勞。

**2. 堅果：**堅果類有豐富的鈣、鉀、鎂…等營養素，

能夠維持肌肉與神經的機能，預防高血壓、腦中風發生，促進腦部活化，反應更靈敏。



**3. 橄欖油：**為單元不飽和油脂，其中維生素E 可減緩細胞氧化，也具有清除自由基、抗發炎的能力，減少大腦裡的自由基破壞，思緒更清晰。



**4. 深綠色蔬菜：**含多種維生素、植化素、礦物質，多方攝取不同蔬菜，獲得不同營養素，可以減少疲累感、避免認知能力衰退。

除了在飲食上補充大腦所需營養外，生活作息也影響著腦部運作功能，避免熬夜、均衡飲食、減少抽菸喝酒頻率，能避免記憶力退化。

【文章資料來源】

Tamara Fong, MD, PhD. Brain fog: Memory and attention after COVID-19. Harvard Health Publishing (HHP) 17 March, 2022 <https://www.health.harvard.edu/blog/brain-fog-memory-and-attention-after-covid-19-202203172707>