

Long COVID (长期新冠)

症状、支持与自我保护措施

了解“长期新冠”有什么症状、在哪里寻求支持、如何保护自己。

什么是长期新冠？

COVID-19 像许多其他病毒一样，可能会引起持续的症状。

世界卫生组织对长期新冠的定义是：

有疑似或确诊SARS-CoV-2（COVID-19）感染史的人所发生的疾病；通常在COVID-19发病后的3个月内，其症状和影响至少持续2个月。

目前没有针对长期新冠的测试。其诊断必须由医生排除具有类似症状的其他疾病。

许多人在患COVID-19后有几周的持续症状，如咳嗽或疲劳。不过，大多数人病情不会加重为长期新冠。

长期新冠的一些症状是什么？

长期新冠的症状包括：

- 疲劳
- 呼吸短促，或呼吸困难
- 记忆力、注意力或睡眠方面的问题
- 持续咳嗽
- 胸部疼痛
- 说话困难
- 肌肉酸痛
- 嗅觉或味觉减退
- 抑郁或焦虑
- 发烧。

儿童的症状主要包括：

- 情绪方面的各种症状
- 疲劳
- 睡眠障碍。

长期新冠的症状可轻可重，患者可能经历一种或多种症状。

长期新冠跟诸如慢性疲劳综合征、心脏病或神经系统疾病等类似疾病可能很难区分。因此，如果您出现了让您担心的症状，一定要告诉医生。

一个人患长期新冠的可能性有多大？

目前还不知道有多少人患上长期新冠。不过，可能每20人中不到一人。

有许多因素可能改变一个人获得长期新冠的风险。

- **疫苗接种：**打过疫苗的人，患长期新冠的可能性就比较小。
- **COVID-19的变异毒株：**COVID-19的不同变异毒株可能影响一个人患长期新冠的可能性。例如，Omicron变异株导致长期新冠的可能性比Delta变异株小。
- **您的年龄和性别：**年轻人和男性患长期新冠的可能性比较小。
- **基础疾病：**某些诸如高血压、糖尿病、肥胖和哮喘等既有疾病的患者，患长期新冠的可能性比较大。

长期新冠会持续多长时间？

长期新冠的平均持续时间大约是三四个月，但也可能有长有短。

少数人可能会因为得长期新冠而对肺部、心脏、血液凝固产生持续影响或者导致糖尿病。

我怎样获得长期新冠的医疗护理？

长期新冠对每个人的影响是不同的。因此，您必须向医生咨询。

医生会指导您怎样在家里控制症状，或者介绍您去看专科医生。

我怎样预防长期新冠？

要预防长期新冠，最好的方法就是尽量不要感染COVID-19。

养成COVID安全习惯有助于您预防感染、保护自己。

- 该打的全部疫苗都及时去打
- 一有症状就做检测
- 跟朋友家人聊天要在户外或通风良好的地方聊
- 在无法保持身体距离的公共场所要戴口罩
- 经常洗手或者消毒双手。