

## 《COVID-19 急性感染後徵候群--常見症狀及日常照護注意事項》

COVID-19 急性感染後徵候群 (Post COVID-19 Condition)，又稱長新冠 (Long COVID)，定義為確診或疑似感染新冠病毒 (SARS-CoV-2) 3 個月後，仍有無法以其他病因解釋且持續至少 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，以下即針對長新冠常見症狀及日常照護注意事項進行說明。

常見症狀	日常照護注意事項
<b>呼吸道</b>	
<p><b>呼吸急促/ 呼吸困難</b></p>	<p>➤ <b>症狀說明：</b>                      呼吸困難是指個人主觀上有空氣不足或呼吸費力的感覺，而客觀上常表現出呼吸頻率、深度和節律的改變。嚴重者可能會出現端坐呼吸及發紺情形。長新冠後的呼吸困難可能發生於休息或活動時，型態及嚴重程度容易隨著時間波動，且持續時間不定。</p> <p>➤ <b>照護重點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免從事激烈運動，循序漸進增加活動量。</li> <li>• 躺下時以枕頭/被單墊高上身或頭部並調整姿勢至放鬆狀態。</li> <li>• 保持愉悅平靜的心情，避免焦慮情緒加重呼吸急促／困難。</li> <li>• 練習並落實呼吸技巧：</li> <li>• 噘嘴呼吸運動：                      坐著或背靠在椅背上，放鬆頸部和肩膀的肌肉 → 將嘴巴閉起來，用鼻子吸氣 2 秒鐘 → 嘴巴像吹蠟燭一樣噘起來，慢慢吐氣 4 秒鐘 → 重複 2 分鐘，依自身情況及需要，一天可以做數次</li> <li>• 深呼吸運動：                      坐著或斜靠在床上或沙發上，頭部和膝蓋下墊枕頭 → 一隻手放在腹部，一隻手放在胸部 → 慢慢從鼻子吸氣，感受胸部和腹部的起伏（腹部的起伏要比胸部大）→ 慢慢從鼻子吐氣，感受腹部下降 → 重複 2-5 分鐘，依自身情況，一天可以做數次</li> </ul> <p>➤ <b>就醫時機：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 呼吸頻率（正常成人：12-20 次/分）、呼吸型態（是否規律）、血氧濃度（正常值：<math>\geq 95\%</math>）、皮膚黏膜顏色（發紺）出現明顯變化。</li> </ul>



<p><b>咳嗽</b></p>	<p>➤ <b>症狀說明：</b>                  感染新冠病毒期間肺部受到刺激因而引起乾咳，與疲憊同屬於長新冠最常見的症狀，部分患者可能也會出現伴隨痰液的咳嗽。</p> <p>➤ <b>照護重點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 小口吞嚥溫開水或熱飲（如：蜂蜜水）以舒緩咽喉。</li> <li>• 持續但適度的飲水保持口腔及咽喉濕潤。</li> <li>• 若伴隨流鼻水/鼻涕應將鼻水擤出、避免吸入。</li> <li>• 避免接觸刺激呼吸道的物質，如：香菸、清潔劑、香水。</li> <li>• 若伴隨咳痰，應以側睡代替仰睡並適度活動以利痰液排出。</li> <li>• 持續觀察咳嗽頻率及痰液性狀（如：量、顏色）。</li> </ul> <p>➤ <b>就醫時機：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 夜間因咳嗽影響睡眠，以致無法獲得充足的休息。</li> <li>• 出現血痰、濃痰或伴隨呼吸喘的症狀。</li> </ul>
<p><b>肌肉骨骼</b></p>	
<p><b>肌肉痠痛 或 關節疼痛</b></p>	<p>➤ <b>症狀說明：</b>                  新冠病毒感染後可能會引起反應性關節炎（reactive arthritis）等免疫反應，這類症狀可能發生於單一或多重部位；關節部分的疼痛形式及程度因人而異，通常以膝關節、踝關節及腕關節最常見且此類症狀通常出現於呼吸道症狀發生後，嚴重程度與疾病嚴重度相關。</p> <p>➤ <b>照護重點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 養成規律運動的習慣以維持肌肉/關節的活動；若過去無運動習慣應漸進式增加運動量，散步、健走等大肌群的活動都是很好的選擇</li> </ul> <p>➤ <b>就醫時機：</b>                  若疼痛程度嚴重影響活動或休息且症狀持續未改善，建議至骨科或復健科，透過藥物或物理治療幫助症狀緩解。</p>
<p><b>精神/心理</b></p>	
<p><b>疲憊</b></p>	<p>➤ <b>症狀說明：</b>                  疲憊是一種持續疲倦的主觀經驗，使人產生持續、不舒服的感覺或無法提起精神的無力感，病患經常會渴望休息和睡眠；然而發生於長新冠患者的疲憊常常無法以休息獲得緩解，且患者的活動與相對應的疲憊程度不成比例，除了影響身體和認知</p>



<p><b>疲 憊</b></p>	<p>功能，可能也會導致患者生活品質低落，甚至影響工作或社交。</p> <p>➤ <b>照護重點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 維持規律作息，假日盡量與平日相同。</li> <li>• 建立睡前的儀式感，如：聽音樂、聊天、閱讀，幫助入眠。</li> <li>• 適度安排小睡：小睡總時長不宜超過一個半小時，且小睡時間與主要睡眠時間建議間隔 6-8 小時以上。</li> <li>• 睡前 1 小時避免使用手機、電腦等 3C 產品，安排較安靜的活動幫助自己培養睡意。</li> <li>• 增加白天活動量（如：規律運動），有利於夜間休息。</li> <li>• 減少可能干擾夜眠的因素，如：有夜尿情形者建議將飲水時間集中在白天，並以晚餐為分界，晚餐過後避免攝取過多水分；另外，睡前記得上廁所，也能有效減少夜眠中斷的情形。</li> <li>• 在傍晚或晚間避開咖啡因飲食，並攝取均衡飲食。</li> <li>• 使用「能量保存」，如：                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依照體力調整工作、休閒及休息的比例，並大致規劃好一整天的行程及事件輕重緩急，將重要的事情集中在精神較好的時段完成。</li> <li>2. 適時將工作分配給他人或尋求協助。</li> <li>3. 疲憊發生時適時暫停手邊工作，坐著休息或從事自己喜歡的活動，幫助自己更有精力完成後面的事情。</li> </ol> </li> </ul> <p>➤ <b>就醫時機：</b></p> <p>當症狀持續不斷（大於 2-4 週建議就醫，大於 6 個月屬於慢性疲憊）且影響日常生活功能時，建議可以至復健科/家醫科/精神科/神經內科看診，透過藥物、心理社會措施（如：正念療法、認知行為治療）或輔助療法（如：按摩）緩解症狀。</p>
<p><b>憂鬱/焦慮</b></p>	<p>➤ <b>症狀說明：</b></p> <p>長新冠後的精神症狀多以持續兩周以上的情緒低落、對於周圍事勿缺乏興趣為主。其中，憂鬱症又包含：睡眠障礙、食慾改變、疲憊、低自尊等症狀；焦慮症患者則可能連帶出現焦躁不安、恐慌、思緒飛揚、注意力不集中、入睡困難等，其中典型的焦慮如：擔心自己的身體無法恢復到像從前一樣、症狀影響工作表現害怕自己因而失去工作、擔心親朋好友也感染新冠病毒或出現長新冠症狀。</p>



<p><b>憂鬱/焦慮</b></p>	<p>➤ <b>照護重點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>嘗試並找到適合自己的放鬆技巧，如：冥想、閱讀、散步。</li> <li>體力範圍內維持日常活動／作息，若體力或心力受限，可以把工作切割成並設定短期目標，循序漸進完成。</li> <li>參加讓自己覺得舒服的活動或培養興趣，放鬆生活步調。</li> <li>適時找親友傾訴、抒發情緒。</li> <li>自我對話，如：發現自己有「我永遠不能恢復到像從前一樣」的想法時，嘗試告訴自己「我正在進步中，但康復需要花一些時間，好好休息並照顧自己是對的。」</li> </ul> <p>➤ <b>就醫時機：</b></p> <p>若症狀嚴重影響生活（如：無法從事對您來說很容易或很重要的事情），建議至精神科看診，透過藥物或行為治療改善症狀。</p>
<p><b>腸胃</b></p>	
<p><b>腹瀉</b></p>	<p>➤ <b>症狀說明：</b></p> <p>新冠病毒感染的急性期使用之部分藥物可能會有腸胃方面的副作用，以致感染後仍有腸胃道副作用。</p> <p>➤ <b>照護重點：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>腹瀉：</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>少量多餐以減輕腸胃負擔，讓腸胃獲得休息。</li> <li>多喝水、補充電解質，另可透過檢查尿液顏色是否過深判斷有無水分不足的情形。</li> <li>嚴重腹瀉後建議從溫和、清淡的軟質食物開始漸進式增加進食量，如：稀飯、米湯、運動飲料；腸胃完全恢復前，應避免乳製品、未煮熟的或富含纖維素的食物（如：生菜沙拉和水果）、豆類、油膩等易脹氣食物，同時也應避免酒、咖啡、酸辣等刺激性食物。</li> <li>保持肛門口之清潔乾燥，避免黏膜破損。</li> <li>保持情緒平穩、適當休息，避免工作過度緊張及劇烈運動。</li> </ol>
<p><b>噁心/嘔吐/ 食慾低落</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>噁心/嘔吐：</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>少量多餐進食，避免太甜、太油的食物。</li> <li>飯後 30 分內盡量採坐姿休息，若立刻平躺容易引發食物自胃逆流到食道而引發噁心感。</li> </ol>





3. 保持排便順暢、減輕腹脹感。
4. 依個人喜好使用口含劑緩解噁心感，如：檸檬糖、喉糖、八仙果、蜜餞或碎冰塊；亦可透過嗅聞精油改善，如：薰衣草、檸檬、薄荷。
5. 從事自己喜歡的活動以轉移注意力，避免聚焦於噁心的感受。
6. 若有嘔吐情形，嘔吐後可以清水漱口，清潔口腔消除異味，避免再次嘔吐，另外，應持續觀察嘔吐物顏色、性狀、量，有明顯變化時應立即就醫。

➤ **就醫時機**

若已有嚴重脫水現象，請務必前往就醫治療。

## 心血管

➤ **症狀說明**

長新冠引起的胸痛可以區分為肌肉痛、胸膜痛及心絞痛，其中肌肉痛的發生部位可能局限於胸部的某個位置也可能延伸至其他部位，痠痛症狀在觸碰胸部、旋轉上臂或運動之後會更為明顯；胸膜是肺部外面一對反摺的漿膜，若染疫期間曾經發生胸膜炎或心包膜炎均有可能造成胸膜痛，胸膜痛屬於較劇烈的疼痛，部分患者在做起、身體前傾或使用胸式呼吸（淺呼吸）時可能會短暫感受到症狀緩解；

血氧濃度不足可能會引起心絞痛，疼痛性質不同於胸膜痛的刺痛感，而是緊繃、壓迫感，且疼痛程度不會受到呼吸方式影響，除了胸部，心絞痛也可能延伸至肩頸或下顎，常常發生於寒冷、劇烈運動、吃完大餐或壓力事件時。

➤ **照護重點**

### 胸痛

• **肌肉痛：**

1. 體力範圍內可以嘗試瑜珈、太極拳等溫和的伸展運動，幫助肌肉放鬆及延展。
2. 輕度的力量訓練，如：爬樓梯、彈力帶也有助於症狀恢復，不過如果尚不確定運動種類或方式是否合適，仍應請醫療人員先行評估。

• **胸膜痛及心絞痛：**

疼痛程度劇烈，建議由醫師開立藥物治療，勿輕忽或自行服藥。

➤ **就醫時機**

若胸痛持續超過 15 分鐘或伴隨冒冷汗、嘔吐或呼吸喘的情形應立即就醫；另外，有胸痛情形出現後，即使不嚴重，仍應持續且密切觀察是否有其他症狀同時發生，如：心悸、胸悶、呼吸喘，切勿耽誤治療。



◆參考資料：

- Ayati, N., Saiyarsarai, P., & Nikfar, S. (2020). Short and long term impacts of COVID-19 on the pharmaceutical sector. *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences*, 28, 799-805.
- Akbarialiabad, H., Taghrir, M. H., Abdollahi, A., Ghahramani, N., Kumar, M., Paydar, S., & Bastani, B. (2021). Long COVID, a comprehensive systematic scoping review. *Infection*, 1-24.
- Cabrera Martimbianco, A. L., Pacheco, R. L., Bagattini, Â. M., & Riera, R. (2021). Frequency, signs and symptoms, and criteria adopted for long COVID-19: A systematic review. *International journal of clinical practice*, 75(10), e14357.
- Ceban, F., Ling, S., Lui, L. M., Lee, Y., Gill, H., Teopiz, K. M., & McIntyre, R. S. (2022). Fatigue and cognitive impairment in Post-COVID-19 Syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Brain, behavior, and immunity*, 101, 93-135.
- Lopez-Leon, S., Wegman-Ostrosky, T., Perelman, C., Sepulveda, R., Rebolledo, P. A., Cuapio, A., & Villapol, S. (2021). More than 50 long-term effects of COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*, 11(1), 16144.
- Medical News Today (2023, Feb 28). What causes chest pain after COVID-19, 28 February 2023.
- Mikkelsen, M. E., Abramoff, M. B., & Elmore, J. G. (2022). COVID-19: Evaluation and management of adults with persistent symptoms following acute illness (" Long COVID"). Waltham, MA: UpToDate.
- National Health Service (2022, Nov 23). Long-term effects of COVID-19, 23 November 2022.
- World Health Organization (2020, Oct 6). A clinical case definition of post COVID-19 condition by a Delphi consensus, 6 October 2021.
- Raveendran, A. V., Jayadevan, R., & Sashidharan, S. (2021). Long COVID: an overview. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 15(3), 869-875.

