

# 染疫康復者整合門診 舒緩長新冠症狀

文、攝影／江家瑜

大部分新冠肺炎 (COVID-19) 確診者會逐漸好轉，但部分確診者在康復後，可能才是惡夢的開始。花蓮慈濟醫院主責「COVID-19 染疫康復者門診整合門診」的感染科黃妙慧主任說，依據衛生福利部疾病管制署援引世界衛生組織 (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，為 COVID-19 急性感染後徵候群，也就是一般俗稱的「長新冠」。

COVID-19 急性感染後徵候群可能出現的症狀，在皮膚上的表現，包括掉髮、皮膚紅疹；中樞神經的部分，可能出現失眠、睡眠時間變長、焦慮、憂鬱或是認知功能障礙，就是俗稱的腦霧等症狀；在心血管系統上，可能會有胸痛、心悸，或是心肌發炎；在肺部上，不少人有長期呼吸困難、運動耐受力差，只要稍微動一下就會咳嗽或是喘的狀況；黃妙慧主任說，這個病毒也有可能破壞內分泌的器官，造成糖尿病、甲狀腺炎等；或是造成腎臟損傷。另外也可能出現肌肉關節的疼痛，或是多發性疲勞與發炎的症候群。



**黃妙慧醫師提醒，民眾若是在染疫四週，度過了急性期後，仍持續有症狀發生，可視需要就醫。**

什麼類型的人，確診康復後會有嚴重的後遺症？黃妙慧醫師提到，根據研究指出，在感染急性期的嚴重度，會影響病人後遺症的輕重程度，像是輕症或無症狀的病人，產生後遺症的機率比較低；但是染疫時曾進到加護病房，甚至使用到呼吸器的族群，後遺症的狀況就會比較嚴重；另一個後遺症高風險族群為女性，相較於男性有兩倍的風險。

染疫康復者在自我照護上，黃妙慧主任分享三項祕訣：

### 1. 了解自身狀況

病人可以觀察身體或心理的症狀、生活功能是否受到影響，有沒有新出現與生病前不一樣的狀態；像是因為喘或咳嗽，導致吃不好、睡不好，那就是一個嚴重的症狀。

### 2. 良好的自我壓力調適

有些人在染疫後，可能會害怕接觸人群，過量的疫情資訊可能會增加心理壓力，甚至產生社交上的畏懼，病人若發現過量資訊造成壓力增加時，可以稍微阻斷這些訊息，好好休養。

### 3. 自我復健

建議病人在康復後，保持規律的生活、放鬆心情，以及適度的自我復健、恢復日常活動；但不建議在剛康復的狀態下，進行高強度訓練，而是要從比較緩和的運動開始做起，並觀察運動時有沒有不舒服的症狀。

黃妙慧醫師提醒，若是在感染四週，度過了急性期之後仍持續有症狀發生，可視需要就醫。花蓮慈院配合衛福部 COVID-19 染疫康復者門住診整合醫療計畫，開設「COVID-19 染疫康復者門診整合門診」，只要在解除隔離日後六個月內，仍有多種後遺症，可以在每週五上午至門診評估，而病人接受跨醫療科整合門診醫療服務後，僅需繳交一次掛號費及部分負擔費用。

整合門診將針對病人的症狀或需求進行檢查及會診相關醫療科，醫療團隊包含感染科、胸腔科、神經內科、心臟內科、精神科、重症醫學科、中醫科、復健科、皮膚科、兒科等十科；門診除了做呼吸、血液、腎功能等檢查外，也有個案管理師做健康、營養評估量表等。若是兩、三個月以上，症狀依然很嚴重，就會安排肺功能檢查，甚至電腦斷層檢查；希望確診康復者及時獲得醫療幫助，早日恢復正常生活。🌱



花蓮慈院「COVID-19 染疫康復者門診整合門診」將針對病人症狀或需求進行檢查及跨科會診。