Stanford MEDICINE | Health Care

长新冠
Long COVID (Simplified Chinese)

多数新冠 (COVID-19) 患者在几天到几周内就会康复，但有些患者在感染后长期有症状，这种情况通常称为长新冠 (Long COVID)。

常见症状 (Commonsymptoms)

常见症状包括：

- 疲劳
- “脑雾”(brain fog)，即难以思考或集中注意力
- 头痛、身体酸痛
- 睡眠问题
- 情绪变化
- 嗅觉、味觉丧失
- 咳嗽、气短、胸痛
- 腹痛、恶心、腹泻

无须所有症状都出现才构成长新冠。

如何获得帮助 (Where you can get help)

如果觉得自己有长新冠，请告诉医生。也可使用以下资源：

斯坦福医疗中心新冠急性期后综合征门诊 (Stanford Health Care Post-Acute COVID-19 Syndrome [PACS] Clinic)
电话：650-736-5200
访问斯坦福医疗中心新冠急性期后综合征 (PACS) 门诊网站查看详情：
http://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/long-covid-clinic.html

Survivor Corps (译：幸存者军团)
https://www.survivorcorps.com/pccc-ca

常见问题 (Frequently asked questions)

只有轻度症状或是无症状的新冠患者，是否仍有可能变成长新冠？
是的，仍有可能变成长新冠。

得了长新冠，还会彻底康复吗？
许多人的症状确实会改善，但需要时间。目前没有足够信息，无法确知长新冠要多久才能康复。

如果有长新冠，应该打新冠疫苗和加强针吗？
截至 2023 年 11 月，美国疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention，简称 CDC) 的指南表明，长新冠患者可以打疫苗和加强针。没有得长新冠的人，打新冠疫苗和加强针可以降低患长新冠风险。如有疑虑虑请咨询医生，并查阅最新的 CDC 指南。

长新冠的治疗方法是什么？
目前尚无根治长新冠的方法。医生会和患者一起，制定个人化的病情管控方案。以下健康策略和资源会有帮助。

健康策略和资源 (Healthy strategies and resources)

四项健康策略：

- **做好规划**：做好一周的安排，不要将难事都堆在一起做，要难易平衡、劳逸结合。注意休息。
- **分清主次**：判断哪些事情亟需完成，哪些可以等。向他人求助。
- **量力而行**：把活动时间分隔开来。不要等到累了才休息。
- **注意姿势**：少站多坐。坐着比较省力。

更多资源：

- CDC：改善睡眠建议 (Tips for Better Sleep)
- https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html
- 美国农业部 (United States Department of Agriculture，简称 USDA) 健康饮食建议 https://www.nutrition.gov/topics/basic-nutrition/healthy-eating

更新于 2023 年 12 月
斯坦福医学 | 医疗中心患者体验部健康教育、推广及宣导处