

长新冠

Long Covid

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



基本指南
Essential Guide

本基本指南的主题是 如何应对长新冠。

内容：

- 我们对长新冠的了解，以及随着事态的发展您怎样才能获取更多信息
- 预期会出现的症状，有助于您控制症状的建议和小窍门
- 寻求援助：探讨长新冠以及获取持续支持的途径

本文件可能并未包含最新信息。如需了解定期更新信息，请访问www.nhsinform.scot



什么是长新冠？

大多数新冠患者能在3个月内康复，但约有10%的患者在12周后仍有症状表现。

长新冠可以影响任何年龄和背景的人（包括儿童），并且与最初的新冠症状严重程度无关——有些患者甚至一开始都没意识到自己生病了，却出现了长新冠症状！

某些人群似乎出现长期症状的风险确实更高，其中包括：

- 女性
- 60岁以上人群
- 非裔加勒比背景的人群
- 患有哮喘、糖尿病或其他长期健康问题的人群

长新冠症状

症状因人而异，但一些常见的症状包括：

- 疲劳
- 呼吸困难、咳嗽、胸部沉重感或压迫感
- 体位性心动过速综合征（POTS）
- 疼痛和头痛
- 心悸或心脏杂音
- 皮疹、瘙痒或针刺感
- 发热
- 抑郁、焦虑和压力等心理健康问题

疲劳

疲劳是长新冠最常见的症状。

疲劳不仅仅是感到疲倦、嗜睡或缺乏动力。它是一种影响您身体各个部位的病症。这意味着您的精力下降，可能连以前轻而易举的事情现在做起来都会感到费劲。

想要缓解疲劳，最重要的是避免疲劳**诱发因素**。试着留意哪些因素会让您的症状加重，并适当平衡自己的活动，避免把自己弄得体力透支。

您可以使用一些技巧来减轻疲劳的影响。许多出现疲劳症状的人依然能够享受生活。

如需了解有关疲劳的更多信息，请参阅我们的《**长新冠与疲劳**》小册子。

请访问我们的网站：**chss.org.uk**



呼吸困难

许多长新冠患者尤其在运动后会感到呼吸困难。您可能会感到胸痛、喘不上气，或是出现眩晕或头昏眼花的情况。

这些症状可能会随着时间的推移逐渐好转，尤其是如果您获得肺康复或其他康复计划的支持。

您还可以学习一些管理和调整体位的技巧，来缓解呼吸困难对您的影响。

由于长新冠常常伴随疲劳症状，因此在开展治疗师或理疗师建议的任何锻炼时，您需要格外小心。

如需了解有关管理呼吸困难的更多信息，请参阅我们的《**长新冠与呼吸困难**》小册子。

请访问我们的网站：chss.org.uk



POTS

体位性心动过速综合征（简称PoTS）是一种神经系统问题，常见于感染过新冠病毒的人群。

POTS表现为站立时心率加快（“心动过速”），并可能会导致出现以下症状：

- 头昏眼花或眩晕
- 心悸
- 肢体无力或颤抖
- 视力模糊
- 疲劳或运动困难

它还可能引起便秘或下腹疼痛等肠道问题。

POTS可以通过药物或简单调整生活方式进行治疗。如果您有上述症状，请向医生咨询您是否可能患有POTS。

疼痛

长新冠患者经常会感到关节和肌肉疼痛。这种疼痛可能是因过度使用或过度劳累所致，但也可能是持续性的（**慢性疼痛**）。

这类疼痛可以使用布洛芬、阿司匹林或扑热息痛等非处方止痛药来缓解。但请务必注意不要超过这些药物的推荐剂量。

慢性疼痛常由某些特定因素引发，如高温、寒冷、疲劳或某些运动方式。如果您能留意自己在不同环境中的身体反应，就可以开始避免这些诱发因素。

了解自己的疼痛是**神经性的**（即由神经系统直接引起），还是身体损伤或刺激造成的至关重要。如果您不确定，最好还是假设存在真实的损伤。

疼痛的类型包括：

身体疼痛

这种疼痛是身体受伤后的反应，例如瘀伤、拉伤或割伤。如果疼痛发生在身体内部（如胃痛），就很难判断是否存在身体问题。如果您的疼痛持续在同一部位，您可能需要去看医生，检查是否有身体损伤。

超敏反应

这是一种神经系统对刺激过度敏感而产生的疼痛。也就是说，一些通常不会引起疼痛的事情（如轻触或搔痒）会让您感到疼痛。最好的应对方法是避免刺激，如果可能的话，服用一些止痛药。

神经源性疼痛

这种疼痛是由于神经元的异常放电引起的，并不一定是对实际身体问题的反应。扑热息痛可能会有所帮助，但通常最好的解决办法是等待其自行缓解。

心脏疾病

有些长新冠患者（尤其是初次患病时就住院的患者）会出现心脏问题。

最常见的心脏问题是**心悸**。这是指心脏跳动得非常快且不规律，会让您感到眩晕或恐慌。也可能伴有疼痛。心悸并不危险，通常会自行缓解。

有些人还会出现胸痛，尤其是在运动后。

大约1/4有胸痛症状的患者可能会患有**心肌炎**。这是一种心肌的炎症（肿胀）。它可能会引起疼痛和不适，但通常并不危险。



发热

长新冠患者似乎在压力大或生病时更容易发烧，即使他们没有其他的新冠症状。

如果您出现了有规律的间歇性发烧，请与医生或医疗专业人员讨论如何应对。很多人发现服用扑热息痛可以退烧。



重要提示：

扑热息痛的服用量不应超过标签上的建议剂量。如果您正在服用其他药物，请咨询医生，确保服用药物不会与扑热息痛产生相互作用。



心理健康

近半数的新冠住院患者以及许多从未住院的新冠患者均表示，自己因患病经历而出现了心理健康问题。

由于人们对长新冠仍不甚了解，而且情况还在继续发展，您可能还不得不面对未来的不确定性和怀疑，这可能会给您带来极大的压力。

许多曾感染新冠病毒的人士反映：

- 抑郁
- 焦虑
- 创伤后应激障碍（PTSD）
- 因患病经历带来的压力或污名化

苏格兰胸科、心脏及卒中中心发布了一份“心理健康”指南，其中包含更多有关心理健康管理的信息，可在线获取。

i

获得诊断

要确诊为长新冠，您必须曾在某个时间点感染过新冠病毒，而且需要排除其他可能导致您出现症状的原因。

并非所有医生都熟悉长新冠。下列方法将有助于医生对您进行诊断：

如果您知道自己曾感染过新冠病毒，请在与医生讨论任何可能的长新冠症状时提及这一点。

如果您不确定自己是否感染过新冠病毒，可要求做抗体检测（但如果您接种过疫苗，检测结果可能并不准确）。

如果可以的话，请记录症状日记

坦诚告诉医生您最近可能经历的任何其他疾病、受伤情况或压力。

了解最新信息

我们已尽最大努力在本指南中提供最新信息。不过，由于这是一份已出版的文件，其更新的内容受到了限制。

如需了解有关长新冠和症状管理的持续、定期更新信息，请访问以下网站：

- NHS Inform - [nhsinform.scot](https://www.nhsinform.scot)
- CHSS 网站 - [chss.org.uk](https://www.chss.org.uk)
- [longcovid.org](https://www.longcovid.org)
- Your Covid Recovery - yourcovidrecovery.nhs.uk



寻求支持和帮助

CHSS提供一系列服务，例如：

- Hospital to Home关怀服务
- 咨询热线（拨打 **0808 801 0899**）
- 有关特定症状的深入信息，请浏览 **chss.org.uk**

您所在地区可能有长新冠支持网络。不妨去Facebook和其他社交媒体上看一看。

朋友和家人可以为您控制症状提供重要支持，同时也是您倾诉的对象。

在征得您的同意后，您的医生可能会将您转介给其他医疗专业人员和支持服务机构，例如：职业治疗、心理咨询、物理治疗或疼痛门诊。

我们的出版物面向所有苏格兰居民免费提供PDF格式和印刷版。请访问www.chss.org.uk/resources-hub，查看所有出版物

如需咨询热线团队提供免费保密的建议和支持，请联系：

0808 801 0899（周一至周五上午9点至下午4点）

发送**ADVICE**至**66777advice@chss.org.uk**

在苏格兰，每五人中就有一人受到胸部、心脏和中风疾病或长新冠的影响。请访问

www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助我们在苏格兰为更多的人提供支持。

如需提供反馈或要求另外的格式，请发送电子邮件至：
health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



2025 年 4 月出版
计划更新 2027 年 12 月

E39-v1.0-April2025

请扫描此处查看我们的所有资源！

苏格兰慈善机构（编号：(SC018761)