

应对长新冠的方法

对于大多数人来说，新冠症状在大约四周内消退。“长新冠”是指症状在最初染病后持续数周或数月，且无法用其他病因来解释。



什么人会得长新冠？

在初始症状更严重的人群中，长新冠似乎更常见，但任何人都可能受到影响。儿童和青少年中比较少见。

有些因素似乎会让您面临更大的风险：

- 年纪大了
- 患有一种以上基础疾病
- 体重指数较高(肥胖)
- 身为女性
- 因新冠住院。



为什么有些人会得长新冠？

目前还没有明确的答案，需要进行更多的研究。然而，这可能是由于：

- 病毒影响您身体的方式
- 某些病毒会留在您的体内并导致持续出现的症状
- 作为对病毒的反应，您的免疫系统变得过度活跃。

一些患有长新冠的人士的出现类似于慢性疲劳综合症的症状。



有哪些症状？

症状千差万别，可能与典型的新冠症状不同。有些长新冠患者可能时好时坏，前一周刚好转下一周又恶化。

症状可能包括：

- 胸痛、心悸
- 疲劳、发烧、疼痛、肠胃问题
- 头痛、睡眠问题、关节疼痛、记忆问题、头晕
- 喉咙痛、耳痛、味/嗅觉丧失
- 呼吸困难、咳嗽。

还有人出现焦虑、抑郁或创伤后应激障碍(PTSD)。其原因可能是由于发现自己患有长新冠、需要住院、或者持续的病痛及其如何在精神上和社会功能上影响您。





如何治疗？

没有特定的治疗方法，因此您需要学习如何与症状共存。

需要获得支持并管理长新冠症状，请联系您的医生、护士或药剂师（特别是如果您出现新症状或症状恶化）。

切记不要操之过急。务必保证休息并调整自己的节奏—计划您需要做什么，不要过度。

请访问我们的网站，获得以下几个方面的小提示：

- [使呼吸更顺畅的姿势](#)
- [管理疲倦 \(疲劳\)](#)
- [恢复体育锻炼。](#)

疫苗可以降低您患长新冠的风险吗？

预防长新冠的最佳方法是避免感染新冠。接种新冠疫苗是预防感染的最佳方法。有一些证据表明，接种疫苗可以降低感染新冠后出现长新冠的风险。

我的长新冠治不好了吗？

大多数人都能完全康复，但恢复所需的时间因人而异。监测自己的症状，如果没有改善，请寻求帮助。询问您的医生何时可以重返工作以及恢复其他活动。



我可以去哪里寻求支持？

您的医生可以为您提供持续的护理，就寻求相关支持服务提供建议并开具工作证明。请记住，您并不孤单—世界各地都有人正在经历长新冠。

- Facebook小组— **Long COVID Support Aotearoa**
- Facebook小组— **COVID-19 Long Haulers Support**
- 推特— **@LongCovidNZ**
- **复杂慢性疾病支持—丰盛湾**



追踪您的症状

写症状日记，记录您的症状，这可以帮助您了解它们，找出哪些症状对您影响最大及其变化或模式。



了解更多：

www.healthify.nz/long-covid