



新冠肺炎长期症状 了解事实

什么是长期新冠肺炎？

某些新冠肺炎致病病毒感染者可能会因**感染病毒而受到长期影响**。长期新冠肺炎也称为新冠肺炎后健康状况和慢性新冠肺炎。

新冠肺炎有哪些长期症状？

新冠肺炎后健康状况可能包括各种持续健康问题；**这些健康状况可能会持续数周、数月或更长时间**。有时，症状甚至会消失或再次出现。

一般症状

- 干扰到日常生活的疲倦或疲劳
- 体力或脑力劳动后症状恶化
- 发烧

神经症状

- 难以思考或集中注意力
- 头痛
- 睡眠问题
- 站起时眩晕
- 发麻感
- 嗅觉或味觉变化
- 抑郁或焦虑

呼吸和心脏症状

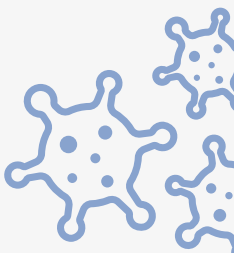
- 呼吸困难或呼吸急促
- 咳嗽
- 胸痛
- 心跳加速或心悸

消化症状

- 腹泻
- 腹痛

其他症状

- 关节或肌肉疼痛
- 皮疹
- 月经周期变化



谁会出现新冠肺炎长期症状？

新冠肺炎长期症状多发于重度新冠肺炎患者，**但所有新冠肺炎患者都可能出现长期症状**，即使是症状轻微或无症状的患者。

其他高风险人群：

- 重度新冠肺炎患者，尤其是需要住院治疗或重症监护的患者。
- 感染新冠肺炎之前已患有基础疾病的人。
- 未接种新冠肺炎疫苗的人。
- 感染新冠肺炎期间或之后出现多系统炎症综合征 (MIS) 的人。

新冠肺炎长期症状 了解事实

如何预防长期新冠肺炎？

预防新冠肺炎后健康状况的最佳方法是保护自己和他人免受感染。如果符合条件，**请保持新冠肺炎疫苗最新接种状态**，更好地预防新冠肺炎感染和重症。

儿童会有新冠肺炎长期症状吗？

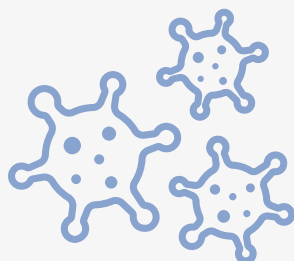
儿童和青少年**不太易**出现新冠肺炎后健康状况，但仍有可能产生长期影响。幼儿可能难以正确描述自己遇到的问题。

学校管理人员、指导老师和护士可以与儿童家庭和专业医护人员合作，为出现新冠肺炎后健康状况的儿童提供帮助，特别是难以思考或集中注意力或有肢体困难的儿童。

如何应对新冠肺炎长期症状？

我们仍在研究有助于治疗新冠肺炎长期症状的最佳治疗方法。不过，**您也可以自行采取措施缓解症状：**

- **减少观看、阅读或收听新闻报道**（包括社交媒体）的频率和时间。**常听到有关新冠肺炎的消息会令人沮丧。**
- **照顾好自己的身体。**
 - 深呼吸、伸展身体、冥想或练习正念。
 - 多吃健康均衡的膳食。
 - 根据自身情况加强运动。
聆听身体发出的信号。
 - 保持充足的睡眠。
 - 避免饮酒和吸毒。
- **花些时间放松一下。**如果您愿意，尝试做一些您喜欢的活动。
- **与他人保持联系。**与您信任的人谈谈您的担忧和感受。



截至 2022 年 10 月 14 日

请访问 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects 了解最新信息。