

長新冠，常煩惱，如何戰勝 Long COVID

什麼是長新冠

多數感染 COVID-19 的人會在幾週內逐漸好轉，但有些人會經歷更長時間的症狀，醫界目前將病程分為兩階段 (1)急性期:感染後症狀持續不超過 4 週。(2)長新冠:感染後症狀持續超過 12 週，並對患者的生活功能造成影響。這些症狀可能反覆出現、逐漸惡化，且無法以其他診斷解釋¹。

美國 CDC 在 2022 年的調查發現約有 6.9%的成年人出現長新冠症狀，1/4 的患者表示日常功能受限，中年族群(35–49 歲)是比例最高的一群¹。某些特定族群的風險較高，包括：高齡、女性、合併慢性疾病、BMI 較高、罹患重症的患者²。

長新冠症狀

目前被報導的症狀已超過 200 項，最常見的有嚴重疲倦、腦霧、呼吸困難、胸悶、持續咳嗽³。另外嗅、味覺異常、肌肉痠痛、失眠、胃口不佳等也廣為人知。WHO 指出有患者會出現難以解釋的症狀，目前尚無單一實驗室檢查能確定這些症狀是否由長新冠引起。因此，患者有時可能遭誤解或因醫療資源不足導致延遲診斷與治療⁴。

治療方式

治療以症狀為導向的支持性照護，包含「症狀緩解」與「提升生活品質」為核心⁴。可以尋求專業醫師協助，適當使用症狀緩解的藥物(如止咳、化痰、止痛藥物等)，進行心肺復健，適時尋求心理支持來緩解過度的焦慮與憂鬱情緒。目前沒有證據顯示特定保健品可加速長新冠康復，切勿輕信偏方或來路不明的藥物⁵。

預防與康復

預防最直接的方法是避免感染，因此維持良好的防疫習慣十分重要，包括勤洗手、戴口罩、保持社交距離等，能有效降低感染風險，以達到預防目的。多項國際研究指出，接種疫苗是預防長新冠最有效的公衛策略，降低感染風險、減少重症與住院率，降低長新冠的風險⁶。自 113 年初以來，**JN.1 病毒株為全球的主流**，113 年 10 月 1 日起，衛福部提供 Moderna JN.1 (mRNA 疫苗)作為公費疫苗。隨著今年初國際疫情發展，變異株 **LP.8.1** 逐漸上升為主流，我國也參照 WHO 建議，以 **LP.8.1 疫苗為今年秋冬公費新冠疫苗施打主力**⁷，規劃自今年 10 月 1 日起開打，呼籲民眾踴躍接種⁸。「長新冠」並非少數人的經歷，透過了解疾病、正確辨識症狀、及時尋求醫療支援，都是對抗「常煩惱」的關鍵，邁向真正的康復。

參考文獻(References)

1. CDC Science and the Public Health Approach to Long COVID.
2. Ford ND. Long COVID and significant activity limitation among adults, by age—United States, June 1–13, 2022, to June 7–19, 2023. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*. 2023;72.
3. Perlis RH, Santillana M, Ognyanova K, et al. Prevalence and correlates of long COVID symptoms among US adults. *JAMA network open*. 2022;5(10):e2238804-e2238804.
4. Coronavirus disease (COVID-19): Post COVID-19 condition: World Health Organization; 2023.

5. *Patient education: Long COVID (The Basics)* [computer program]: uptodate.
6. Català M, Mercadé-Besora N, Kolde R, et al. The effectiveness of COVID-19 vaccines to prevent long COVID symptoms: staggered cohort study of data from the UK, Spain, and Estonia. *The Lancet Respiratory Medicine*. 2024;12(3):225-236.
7. 衛生福利部傳染病防治諮詢會預防接種組 114 年第 2 次會議紀錄 2025.
8. 因應新冠病毒持續變異及國際間疫苗接種建議調整，今年秋冬新冠疫苗將以 LP.8.1 疫苗為優先選擇並儲備不同製程之 JN.1 疫苗，並自 10 月 1 日起，調整公費新冠疫苗接种對象為 65 歲以上長者、孕婦、滿 6 個月以上未滿 6 歲幼兒及相關高風險族群等共 10 類接種對象. In: 疾病管制署, ed2025.

文/家庭醫學部住院醫師 陳昱臻

陳昱臻醫師檔案

文/家庭醫學部住院醫師 陳昱臻

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學科住院醫師

學歷：國防醫學院 醫學系畢業

專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

