

COVID-19 急性感染後徵候群 常見症狀及日常照護注意事項

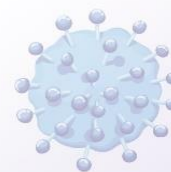
COVID-19 急性感染後徵候群（Post COVID-19 Condition），又稱長新冠（Long COVID），定義為確診或疑似感染新冠病毒（SARS-CoV-2）3個月後，仍有無法以其他病因解釋且持續至少2個月的症狀，並通常對日常生活或身體活動功能造成影響。



【呼吸道】

呼吸急促 / 呼吸困難

- 循序漸進增加活動量。
- 適時墊高上身或頭部並調整至放鬆狀態。
- 保持愉悅平靜的心情。



咳嗽

- 適度的飲水保持口腔及咽喉濕潤。
- 避免接觸刺激呼吸道的物質，如：香菸、香水
- 以側睡代替仰睡。



【肌肉骨骼】

肌肉痠痛或關節疼痛

- 養成規律運動的習慣以維持肌肉/關節的活動，採應漸進式增加運動量，散步、健走等。

《第1頁，共2頁》

【精神 / 心理】

疲憊

- 維持規律作息
- 建立睡前的儀式感，如：聽音樂、散步。
- 適時將工作分配給他人或尋求協助。

憂鬱/焦慮

- 嘗試並找到適合自己的放鬆技巧，如：冥想、閱讀。
- 適時找親友傾訴、抒發情緒。



【腸胃】

腹瀉 / 噁心嘔吐、食慾低落

- 少量多餐以減輕腸胃負擔，避免油膩、過甜或過於飽食感等。
- 多喝水、補充電解質

【心血管】

胸痛(肌肉痛、胸膜痛及心絞痛)

- 體力範圍內可以嘗試瑜珈、太極拳等溫和的伸展運動。
- 建議由醫師開立藥物治療，勿輕忽或自行服藥。



欲知以上症狀詳細說明與照護重點，
請掃描 QR CODE



中華民國護理師護士公會全國聯合會
Taiwan Union of Nurses Association (TUNA)



台東馬偕紀念醫院
護理部



國立成功大學醫學院
附設醫院護理部

關心您

圖片網址來源：<https://reurl.cc/VLrDDZ>

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您