

北醫附設醫院胸腔內科周百謙醫師，剖析長新冠是未來健康潛在威脅

隨著臺灣超過 300 萬人陸續感染新冠病毒，由於病毒會引起局部性及全身性發炎反應，各種新冠肺炎併發症與後遺症也持續延燒。新冠肺炎並非侷限在呼吸道的影響，即使痊癒後，身體可能仍持續多器官的微發炎，從上呼吸道、下呼吸道，到系統性的影響都可能發生，產生如腦霧、長期咳嗽、胸悶、胸痛、喘或肌肉酸痛等症狀。

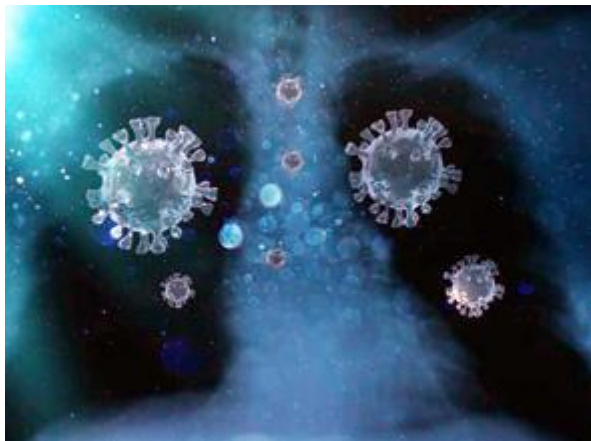
因為受到困擾的病患越來越多，世界衛生組織正式定義長新冠（Long COVID）為「染疫後 3 個月內出現、症狀持續至少 2 個月」。根據相關研究，甚至有病患長達一年以上的症狀困擾。

發生原因：新冠病毒藉由呼吸道傳染的特徵，初期附著於呼吸道的表皮細胞，再以此作為基地，可能在呼吸道不斷破壞，或是進一步透過病毒直接影響，或間接的免疫風暴，造成身體的多系統症狀。目前長新冠的症狀可以區分為呼吸道或是系統性為主。但症狀方面並不具備特异性，可能每個人由於染病前的身體狀況就不一樣，使得病毒影響後的症狀也就不盡相同。



長新冠的症狀可能來自於多系統問題，並非病毒直接相關，也就使得疫苗的保護有限。目前的研究呈現，如果在新冠肺炎染疫期間症狀越為嚴重，伴隨著氧氣飽和度的下降越多的話，由於身體受到的破壞比較嚴重，較高機率會出現長新冠。此外，有慢性的共病問題，也就可能因為染疫期間臥床，藥物治療，以及原先的疾病控制程度惡化，而造成長新冠的出現。【右圖：北醫附設醫院胸腔內科周百謙醫師】

評估方式：由於長新冠是一個複雜原因下造成的臨床症候群，使得病患有所困擾時，其實不太容易去區分是疾病相關，或是其他問題引起。譬如臺灣近日梅雨綿綿，伴隨著空氣污染以及過敏加重，許多人出現過敏症狀，並由於染疫攻擊呼吸道結構而造成症狀加重，這時會類似於長新冠症狀，但事實上可能只是因為氣候異常所造成的問題。



所以面對長新冠，我們常需要系統性詢問症狀，確認時間、症狀關聯性及過去病史，同時透過深入的理學檢查、影像檢查，以及生物標記等進行確認，看這些症狀是否為新冠疾病相關。如果與新冠肺炎相關，肺部功能和胸部 X 光片檢查常常可以看到肺功能受損，以及影像中的浸潤情形。透過有效的系統性分析，可以釐清多重症狀間的因果關係，

從最初病因進行治療，可以緩解臨床症狀嚴重度，進而有效改善生活品質。【左圖：面對長新冠，除需要系統性詢問症狀，同時要透過深入的理學檢查、影像檢查等】

治療方式：由於新冠病毒的影響來自於呼吸道的直接與間接破壞，呼吸道的健康維持會是首要目標。在胸腔科的協助下，影像檢查搭配肺功能，以及睡眠檢查的安排，可以釐清臨床問題，再透過抗過敏、吸入型藥物，以及肺部復健，可以有效改善大多數的臨床問題。

也由於新冠病毒對於年紀較大族群，以及共病族群影響較大，心臟、代謝、肝臟以及腎臟系統等，可能都有不等程度的影響。有長新冠困擾的病患可以先從自己平常就診的醫師處獲得主要評估與協助，後續再看恢復情況接受次專科，或是透過本院特色的新冠肺炎整合門診，結合藥物與非藥物治療下，有效改善臨床困擾。

長新冠是否會持續終身？就目前觀察，大多數新冠肺炎患者即使是重症及呼吸衰竭族群，其實都能夠在醫療照護下慢慢恢復健康。所以從醫療觀點來講，找到病患問題所在，痊癒後維持漸進性的身體活動，避免缺氧，以及維持居住環境的潔淨，減少對呼吸道的後續破壞，可以有效加速復原。然而，如何降低病毒的破壞程度，可能還是需要從平常的身體照顧著手，讓自己原先的肺部、心臟及腎臟問題等，維持在最佳狀況，這樣就可以降低免疫風暴相關的系統性發炎。如此一來，和醫師好好合作系統性的治療，必然可以讓長新冠成為名詞。

新冠肺炎的影響短期間內很難消滅，各種不同的病毒變種株造成了持續不斷的病毒威脅，與反覆的病毒再次感染。無論如何，疫苗提供了基礎的病毒防護，而下世代疫苗的設計即將問世，相信可以有效地突破病毒威脅。然而，隨著全球化趨勢的不可避免，各種的新興傳染病勢必會威脅人類社會。短期間內除了口罩提供最佳防護外，隨身消毒習慣，以及做好健康管理，同時定期追蹤身體問題，相信會是面對各種傳染病的最佳法門。（文/周百謙，北醫附設醫院事業發展部主任暨胸腔內科主治醫師）【右圖：短期間內戴口罩仍最佳防護方式之一】

