

目录

要点	1
长新冠和乏力	2
长新冠乏力有何不同之处？	2
长新冠为何会导致乏力？	3
这种情况会好转吗？	3
资源	4
乏力相关资源	4
长新冠相关资源	4
苏格兰胸心脑血管卒中协会（CHSS）资源	4

要点

- 乏力是长新冠最常见的表现，至少十分之六的患者会受其影响。
- 乏力并非单纯的极度疲倦，还会引发全身多种症状。
- 长新冠乏力属于病毒感染后乏力的一种，与慢性乏力综合征类似。关于长新冠导致乏力的原因，存在多种观点，但尚未形成科学共识。
- **不应**采取“硬扛”、“渐进式锻炼”或“突破极限”的方式来应对长新冠乏力。而应通过“节奏调整”和“能量管理”。
- 随着时间推移外加精心调理，长新冠乏力可能会有所改善。即便未能好转，也可通过能量管理和节奏调整，在乏力状态下过上充实、愉快的生活。

本宣传册仅针对长新冠引发的乏力。如需有关应对一般性乏力的信息，请参阅“疲倦与乏力”实用指南。

长新冠和乏力

乏力是指身体与精神的极度透支，是长新冠最常被提及的表现。每10名长新冠患者中，就有6人会出现乏力或持续疲倦的问题。

长新冠乏力不同于普通的疲倦，也与其他类型的乏力有所区别。它与慢性乏力综合征或纤维肌痛患者的乏力最为相似。

当身体现存的能量少于消耗量时，就会产生乏力感。这是一种影响全身的状态，可能引发以下症状：

- 疲倦和乏力，且睡眠后无法缓解。
- 嗜睡，或难以进入正常睡眠状态。
- 头痛、身体酸痛与僵硬。
- 头晕或站立不稳，尤其在起身时。
- 感觉身体被重物压迫，或四肢异常沉重。
- 思维、言语或记忆困难（详情请参阅**脑雾**宣传册）。
- 情绪不稳定——易烦躁、易怒，或感觉比平时压力更大。可能莫名哭泣，或在应对压力时情绪调节能力下降。
- 恶心或呕吐。
- 食欲变化和/或体重变化。
- 性欲减退或性生活困难。
- 更易患感冒、流感等疾病或感染，且恢复时间更长。伤口愈合可能也会变慢。

这些变化会对日常生活、情绪及人际关系产生重大影响。有关控制这些症状影响的建议，请参阅**疲倦与乏力**实用指南。

长新冠乏力有何不同之处？

与由身体原因（如卒中、心脏病发作或呼吸问题）引发的乏力相比，长新冠乏力更偏向于全身性。它可能毫无征兆地时好时坏，患者或许无法解释自己疲倦的原因。

最关键的区别是，**长新冠引发的乏力无法通过“硬扛”克服**。其他多种乏力可通过循序渐进地增加活动量、突破极限以及增强体能来改善。然而，病毒感染后乏力（包括长新冠乏力）会因强行突破极限而加重。

因此，**不应采用“能力建设”类疗法（如渐进式锻炼）**。相反，应专注于节奏调整、能量管理，以及寻找与乏力共处的方法。

长新冠为何会导致乏力？

长新冠为何会导致乏力，以及为何如此常见，目前尚无定论。目前存在多种理论解释：

- **代谢理论：**越来越多的证据表明，即使病毒已清除，长新冠患者体内多个部位仍存在炎症（免疫反应）。这可能会影响人体将食物转化为能量的能力，尤其是肌肉和大脑。
- **持续感染理论：**新冠病毒可能仍存于体内。这意味着您的免疫系统可能仍在努力控制病毒，而这需要消耗大量能量。回想您在普通感冒或咳嗽后的疲倦程度。有人认为长新冠乏力与之类似，只是持续时间更长。
- **系统损伤理论：**新冠病毒可能影响器官和神经系统。这可能导致身体维持正常功能的能力下降，需要消耗更多能量。
- **氧气理论：**新冠病毒对呼吸和循环系统（肺、血液和心脏）有诸多影响。这可能导致到达身体细胞的氧气量减少，使其活性降低。
- **激素理论：**我们知道某些激素（如甲状腺激素）会影响能量水平。即使是健康的人，能量的产生与消耗也会因季节、环境甚至一天中的时间而变化。长新冠可能影响这些激素，导致身体在不适宜的时间进入低能量状态。（这也可能解释了为何许多长新冠患者会出现失眠等睡眠问题）。

长新冠乏力最可能是上述多种理论的综合作用结果，但关于其成因的研究尚未得出明确结论。

这种情况会好转吗？

由于长新冠被认定为疾病的时间较短，关于其长期影响的数据有限。但我们知道，部分人的乏力会随时间推移而缓解。一项研究显示，每100名严重乏力患者中，约15人在3个月后乏力程度减轻。

即使乏力未好转，也可通过节奏调整和能量管理来应对。这有助于更轻松地完成日常任务、减轻症状影响，并预防症状“发作”。

如需了解更多乏力管理知识，请参阅**疲倦与乏力**实用指南。苏格兰胸心脑血管卒中协会（CHSS）还提供了工作表，帮助您规划活动、追踪能量水平，并识别可能加重症状的诱因。您可以在www.chss.org.uk/resources-hub上查看和下载这些工作表。

资源

乏力相关资源

ME Association

网址：www.meassociation.org.uk
电话：0344 576 5326

全国性肌痛性脑脊髓炎/慢性乏力综合征及长新冠慈善机构。提供有关疲劳及其他症状的各种信息和支持。

英国国家医疗服务体系信息平台（NHS Inform）

网址：www.nhsinform.scot/long-term-effects-of-covid-19-long-covid/signs-and-symptoms/long-covid-fatigue/
苏格兰NHS信息网站上关于长新冠乏力的页面。

Purely Pacing

网址：www.jenniejacques.com/post/purely-pacing

一篇非常实用的博客文章，介绍应对长新冠乏力时如何调整节奏和管理能量。

英国皇家职业治疗师学院

网址：www.rcot.co.uk/how-manage-post-viral-fatigue-after-covid-19-0

由英国各地专业职业治疗师撰写的长新冠乏力管理详尽专业指南。

长新冠相关资源

LongCovid.scot

网址：www.longcovid.scot/support
提供长新冠相关帮助与信息的组织和慈善机构中心网站。

National Wellbeing Hub

网址：wellbeinghub.scot/resource/tips-for-managing-long-covid/
长新冠自我管理中心网站。

苏格兰胸心脑血管卒中协会的所有手册和宣传册均可在网上查看或订购纸质版，网址：www.chss.org.uk/resources-hub

其中包括以下相关资料：

疲倦与乏力实用指南

长新冠实用指南

与长新冠共处实用指南

能量规划工作表

能量追踪工作表

您也可拨打咨询热线**0808 801 0899**或发送短信**ADVICE**至**66777**，获取个性化支持、信息与建议。

NO LIFE HALF LIVED

在社交媒体上关注我们



@CHSScotland



@CHSScotland



@chsscotland



@chsscotland

您也可以访问我们的网站获取信息、建议和支持

www.chss.org.uk

在我们的资源中心查找各类通俗易懂的手册和宣传册：

www.chss.org.uk/resources-hub



请扫描此处查看我们的所有资源！

苏格兰胸心脑血管卒中协会

2nd Floor, Hobart House
80 Hanover Street
Edinburgh EH2 1EL
电话：0131 225 6963

苏格兰慈善编号：SC018761
有限公司编号：SC129114

Chest
Heart &
Stroke
Scotland

