

新冠后呼吸困难

目录

要点	1
长新冠和呼吸困难	2
氧灌注	2
呼吸模式障碍	3
肺部物理损伤	3
喉咙痛与声音变化	4
呼吸困难与其他长新冠症状	4
这种情况会好转吗？	4
资源	5
呼吸困难相关资源	5
长新冠相关资源	5
苏格兰胸心脑血管卒中协会（CHSS）资源	5

要点

- 呼吸困难、呼吸不畅和咳嗽都是长新冠的症状表现，且可能与其他长新冠症状相互影响。
- 长新冠常见的呼吸问题包括：呼吸模式障碍、肺和气道的物理损伤、黏液过多以及喉咙敏感。
- 长新冠还可能导致吸入的氧气更少能到达身体其他部位，这意味着您需要吸入更多氧气来弥补。
- 有一些方法和措施可以帮助您应对这些症状。

本宣传册仅针对长新冠引发的呼吸困难。如需有关应对一般性呼吸困难的信息，请参阅“呼吸困难”实用指南。

长新冠和呼吸困难

新冠病毒会影响人体的多种生理机能，包括呼吸。这种呼吸困难在感染本身痊愈后仍可能持续很长时间。大约每四个人中就有一人有呼吸困难，并带来持续的困扰。其中包括：

- 持续咳嗽或气喘。
- 胸痛、胸闷或胸部有“灼烧”感。
- 胸部有压迫感。
- 说话、运动或用力时感觉无法吸入足够空气。
- 喉咙或肺部粘液过多，需要通过咳嗽或清嗓子排出。
- 用鼻子呼吸困难，进而可能引发打鼾和用嘴呼吸。
- 自主神经功能障碍（如体位性心动过速综合征），可能导致呼吸困难。

这些症状可能时有时无，也可能长期存在。许多长新冠患者还发现自己更易患上其他胸部感染。有关控制呼吸症状影响的建议，请参阅**呼吸困难**实用指南。

氧灌注

“氧灌注”这个术语并不像听起来那么复杂。它指的是氧气进出血液、为全身肌肉和器官供氧的方式。

长新冠可能会影响氧灌注。这意味着您吸入的氧气到达身体其他部位的量会减少。因此，您需要吸入更多的氧气才能达到身体所需的氧灌注水平。这会导致呼吸急促（**换气过度**）和窒息感。

它还可能导致疼痛和肌肉酸痛，因为身体部分区域可能进入**无氧呼吸**状态（这种低氧过程通常在剧烈运动或无法正常呼吸时出现），进而导致肌肉僵硬。

呼吸模式障碍

呼吸模式障碍是指您没有以对身体最有效的方式进行呼吸。这种情况在长新冠患者中很常见。呼吸模式障碍可能表现为：

- 您经常更能察觉到自己的呼吸，或者感觉呼吸不再是自动进行的（必须刻意去保持呼吸平稳）。
- 感觉无法吸入足够的空气或无法深呼吸。
- 比以前更容易气短，或者在较少活动量的情况下就会气短。
- 频繁换气过度，并可能出现换气过度的症状，如头晕、视力模糊、心悸或焦虑。
- 叹气、打哈欠或用嘴呼吸的频率比以前更高。
- 经常感到胸部有压迫感或疼痛，尤其是横膈膜或胸壁（感觉疼痛在肋骨处，而不是更深处）。
- 可能会出现与呼吸无关的其他症状，如腹胀、头痛或颈部和肩部肌肉紧张。

呼吸模式障碍可以通过物理治疗来控制。

肺部物理损伤

新冠感染可能会对包括肺和气道在内的内脏器官造成损伤。

有些人会出现一种名为**肺炎**的肺部损伤，即肺内出现炎症，在X光或CT扫描中表现为小范围的模糊区域。肺炎会降低肺功能，但在新冠初始感染康复后的几个月内几乎都会好转。

重症新冠患者还可能引发**肺纤维化**。这是一种肺部瘢痕形成的病变，可能由感染或炎症导致，使气流在肺部脆弱组织间摩擦产生“刺响”。如果在医院接受过呼吸机治疗，插管也可能引发或加重这种情况。纤维化的持续时间比肺炎长。这种疾病无法逆转，但通过控制症状和注意呼吸方式，可以防止病情恶化。

您的**横膈膜**也可能受到暂时或长期的损伤。横膈膜是位于肋骨底部、控制呼吸的肌肉。您的这块肌肉可能会出现疼痛、无力甚至痉挛，从而影响您的呼吸能力。**胸廓**的肌肉和软骨也会发生类似的情况。

喉咙痛与声音变化

约三分之一的人在长新冠中会出现喉咙痛、干燥或发痒的情况。这可能意味着：

- 对灰尘、干燥空气和其他会刺激喉咙的东西更敏感。
- 感觉喉咙有肿块，或吞咽困难。
- 经常喉咙痛或喉咙发痒，尤其是早上起床时。
- 喉咙里有太多粘液，或需要频繁清嗓子。

喉咙的变化也会导致嗓音的变化。您可能会发现自己的声音变得沙哑、嘶哑或比以前低沉，尤其是在症状加重的时候。

要多喝水，轻声说话以避免喉咙疲劳，尽量减少咖啡因摄入。言语治疗师（SLT）不仅能为声音变化提供管理建议，还能针对持续喉咙痛或黏液问题提供帮助。

呼吸困难与其他长新冠症状

呼吸困难可能与其他长新冠症状相互作用，尤其是乏力和运动后不适，这会使日常活动的管理变得更加困难。呼吸困难还可能加重其他症状，特别是头晕、脑雾和胸痛等。如需了解更多长新冠症状，可参阅我们的宣传册：**长新冠乏力、体位性心动过速综合征、脑雾、以及慢性疼痛实用指南**。

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。现有证据表明，尽管许多人可能会持续存在潜在的呼吸问题，但呼吸困难症状及其他呼吸问题可以通过管理得到改善，并会随着时间推移有所好转。

为了在康复过程中获得支持，您可以从以下方面获得帮助：

- 物理治疗师。
- 职业治疗师。
- 言语和语言治疗师。
- 全科医生或其他初级保健提供者。

如需了解更多呼吸困难管理知识，请参阅**呼吸困难**实用指南。苏格兰胸心脑血管卒中协会（CHSS）也可提供呼吸困难管理方面的支持和建议——如需个性化支持和建议，请拨打咨询热线**0808 801 0899**。

资源

呼吸困难相关资源

Asthma + Lung UK

网址：www.asthmaandlung.org.uk

电话：0300 222 5800

电子邮箱：helpline@asthmaandlung.org.uk

英国一家大型全国性慈善机构，致力于解决呼吸和呼吸系统问题，包括与长新冠相关的问题。

皇家言语治疗师学院 (Royal College of SLTs)

网址：www.rcslt.org/news/new-long-Covid-guidance-and-patient-handbook/

由皇家言语治疗师学院提供的、针对长新冠患者的专业信息。

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-breathlessness/

苏格兰NHS信息网站上关于长新冠呼吸困难的页面。该网站还有关于咳嗽的相关内容。

呼吸模式障碍物理治疗

网址：www.physiotherapyforbpd.org.uk

提供关于呼吸模式障碍及其管理的专业支持和信息，包括可在家中进行的锻炼。

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：

呼吸困难实用指南

长新冠实用指南

与长新冠共处实用指南

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**

