

整理包／「長新冠」9種症狀、怎麼吃能預防？6大QA一次懂

udn.com/news/story/122190/6377578

全台**新冠肺炎**疫情仍處於高原期，本土累計250多萬人確診，隨著越來越多人染疫，後遺症問題也將陸續浮現。中央流行疫情指揮中心指出，目前國內有108家院所設染疫康復者整合門診，籲染疫後出現不適應前往就診。聯合新聞網整理6大QA，帶您一次了解什麼是「**長新冠**」，以及該怎麼吃能幫助預防。

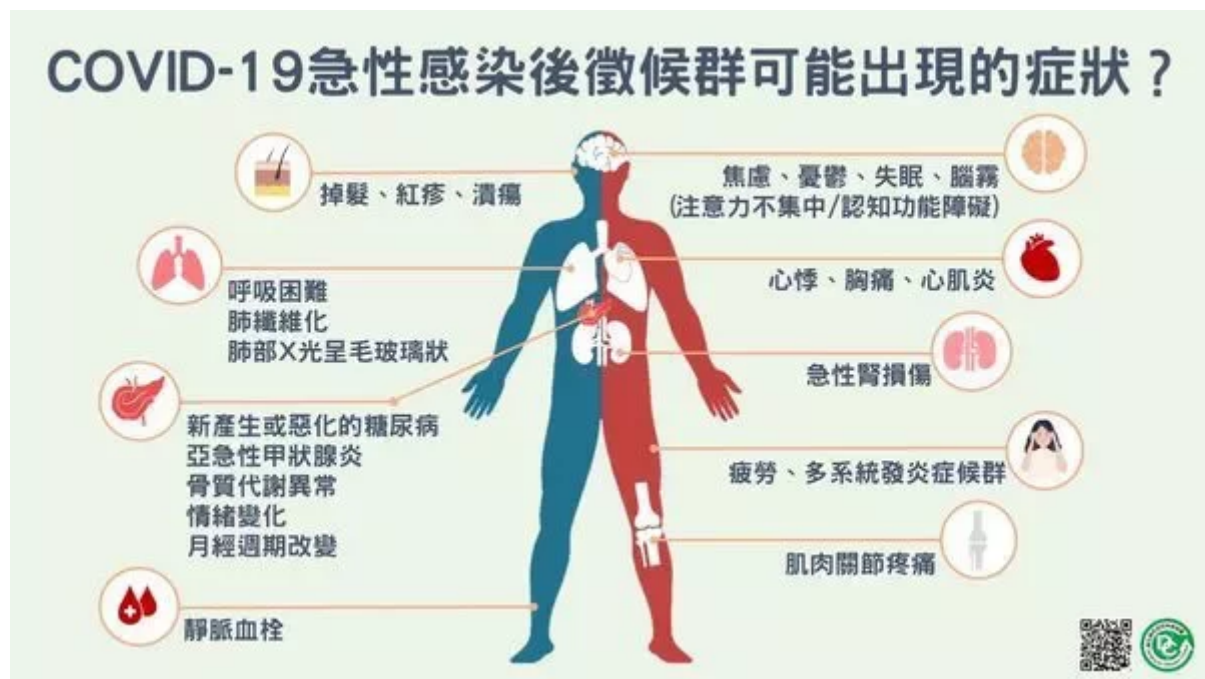
Q1：什麼是長新冠？

根據世界衛生組織WHO的資料，大多數感染新冠病毒的人會完全康復，但有證據表明大約10%至20%的人，在從最初的疾病中恢復後會經歷各種中長期影響，這些中長期影響統稱為新冠後遺症（post COVID-19 condition）或長期新冠（long COVID）。

此外，根據美國疾病管制與預防中心CDC定義，新冠長期症狀、長新冠、急性新冠後症狀、SARS CoV-2急性感染後遺症（PASC）、新冠長期影響和慢性新冠也都是指稱新冠後遺症。

Q2:長新冠症狀有哪些？

指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，七八七人常見**九大後遺症**，分別為呼吸道、掉髮、紅疹、憂鬱、焦慮、失眠、心悸、胸痛，以及國外常討論的腦霧等神經認知功能症狀等。



「長新冠」症狀有哪些。指揮中心提供

Q3：哪些人染疫後容易出現長新冠？

美國CDC研究發現，確診後曾住院或重症患者、確診前患有其他慢性疾病者、未接種新冠疫苗者、在確診期間或之後曾出現多系統發炎症候群（MIS-C）患者，以及受到醫療資源不均影響的弱勢族群，都比較容易出現後遺症。

Q4:目前台灣有多少人出現長新冠？

衛福部今年2月開設「COVID-19染疫康復者門住診整合醫療計畫」，截至6月8日已有108家院所參與，其中41家醫院，共收案787人，收案醫院縣市及人數分布以台北市420人、新北市201人最多。

Q5:染疫康復後出現長新冠，有何管道可求助？

健保署與衛福部共同推動「COVID-19染疫康復者門住診整合醫療計畫」，提供確診解除隔離後6個月內之康復者，跨科別「整合門診」及「住院整合照護」服務，照護期限為6個月。只要掛一次號，就能由跨科別醫師看診。

Q6:哪些食物可幫助防止長新冠？

不少確診者康復後，身體仍出現頭痛、胸痛、失眠，甚至腦霧等問題，對此營養師楊哲雄就在臉書「[好食課](#)」，分享幾項重要營養素及食材，幫助民眾預防長新冠。



預防長新冠 這些食物超有用！



Oliver 楊哲雄 營養師

疫情特別企劃！

吃這些防長新冠：



糙米、肝臟

維生素B1、B6、B12
及葉酸幫助維護神經功能



芭樂

維生素C減少
身體發炎情形



杏仁

維生素E清除自由基
減少氧化壓力



日曬乾香菇

維生素D增強
免疫預防二度感染



青椒

木犀草素抑制神經發炎
維護認知功能



洋蔥

槲皮素調節免疫
促進抗發炎



鮭魚

硒維持免疫正常功能
缺乏可能增加長新冠風險



牡蠣

鋅幫助提升免疫
保護細胞免於發炎損害



鮭魚

ω-3脂肪酸助減緩
發炎反應及紓解壓力

IG: learneating

FB: 好食課

好食課版權所有

營養師楊哲雄就在臉書「好食課」，分享幾項重要營養素及食材，幫助民眾預防長新冠。

- 糙米、肝臟**：維生素B1、B6、B12及葉酸參與身體代謝及神經功能的維護，可多吃糙米、全麥、肝臟等食材，或補充維他命B群來補充營養。
- 芭樂**：維生素C可減少體內發炎情形，幫助改善胸悶、喉嚨痛及肌肉酸痛等不適，其他富含食材包含奇異果、小番茄、木瓜、青椒、苦瓜。
- 杏仁**：維生素E具抗氧化及抗發炎能力，可幫助清除自由基，減少氧化壓力造成的傷害。
- 日曬乾香菇**：維生素D可調節免疫系統，幫助我們增強免疫力，預防二度感染，可藉由多出門曬曬太陽，由自體生成維生素D。
- 青椒**：木犀草素能抑制神經發炎，減緩認知能力下降。
- 洋蔥**：槲皮素調節免疫，可抑制促發炎細胞激素的生成，促進體內抗發炎反應。

•**鮭魚**：維持免疫系統正常功能，缺乏硒會導致免疫力降低，容易有二度感染，或病毒於體內感染更為嚴重，其餘富含食材包含糙米、巴西堅果、牛肉、蛋。

•**牡蠣**：鋅幫助提升免疫，保護細胞免於發炎損傷，且能促進組織修膚，其餘富含食材包含甲殼類、南瓜籽、牛肉、糙米。

•**鮭魚**： ω -3脂肪酸助減緩發炎反應及紓解壓力，改善肌肉酸痛等不適，其餘食材可吃秋刀魚、鯖魚、核桃、亞麻仁油、魚油。

疫情快報

▪ 【疫情專題】8月8日新增本土15,206例、境外移入206例 確診死亡26例

▪ 【整理包】「長新冠」9種症狀、怎麼吃能預防？6大QA一次懂

▪ 【圖表】滾動調整每周都有變化！最新防疫規定整理看這裡（持續更新）

▪ 【整理包】苦惱兒童是否打疫苗 看國外狀況、副作用、不建議接種者

新冠肺炎 長新冠

裴洛西訪台／中共軍演亮出封鎖台灣底牌 美國還能續打台灣牌嗎？