

得了新冠是怎样一种体验?

新冠有“后遗症”? 恢复期症状几何?



医师报讯(融媒体记者 王丽娜)得了新冠是怎样一种体验?这恐怕是没有得新冠的人最好奇的事情。华中科技大学同济医学院附属协和医院麻醉与危重症病学研究所所长、原副院长姚尚龙一家三口都是医务人员,在疫情开始时都感染了新冠,“得病症状就是发热全身乏力,一查,核酸阳性,治好之我们一家三口就都没什么感觉了。”姚教授在接受《医师报》记者采访时说。但记者以“后遗症”为关键词在网上搜索,发现其中不乏很吓人的报道。报道中新冠感染者会出现味觉颠倒、幻觉、心脏问题等,并且这些症状不是持续一两天,而是几个月。

新冠长期症状听起来很严重,但在中国患者身上发生程度如何?今年1月,发表在《柳叶刀》上的研究显示,新冠患者出院半年后,有76%的患者报告仍至少残留一种症状。对此,姚尚龙教授表示,身边很少人有长期症状,该研究可能是因为调查的金银潭医院是武汉疫情中心,重症患者较多缘故。如果新冠恢复期症状不严重是不是不需要注意?也不是。两会期间,全国人大代表、天津中医药大学校长张伯礼院士接受采访时表示,中国患者出现的新冠长期症状较欧美国家发生率和程度均轻。但程度轻不代表没有,新冠病毒究竟会对人体造成哪些残留伤害?

新冠恢复期症状几何?

1 超六成现疲劳综合征

新冠住院患者出院半年后,最常见的症状是疲劳或无力(63%),持续时间长达数月,一般不影响患者日常活动。WHO编写的国际疾病分类中,病毒感染后疲劳综合征被归在第六大类“神经系统疾病”中。许多种病毒感染者都会报告病毒后疲劳综合征。到目前也尚无针对病毒后疲劳综合征的治疗方法。最有效的治疗可能就是完全休息。

2 呼吸系统:肺间质改变

新冠肺炎主要攻击人体下呼吸道的细支气管及肺泡,即使核酸转阴仍可能有程度不一的恢复期症状。研究显示,新冠患者出院半年后,重症患者胸部影像学检查异常,这表明其器官仍未完全恢复。56%重症患者存在弥散功能障碍(肺通气能力下降),最常见的CT异常表现为肺间质改变,这与SARS的长期肺部表现相似。中重症患者还会出现肺纤维化。

中日友好医院肺炎防治专家组组长詹庆元表示,肺的修复能力非常强,绝大部分的肺纤维化都是可以修复的。但是对极重患者,可能会发生肺纤维化的恢复期症状,要加强康复。北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强指出,针对新冠肺炎患者肺纤维化问题,国家卫健委已出台相关规范,要求做好出院患者的健康管理。患者出院后,要通过康复手段对其进行干预,避免肺纤维化的发生发展。

3 神经系统:嗅觉受损

新冠感染期间,50%以上的患者出现味觉和嗅觉受损。

中国患者核酸阴性半年后,还有11%的患者存在气味障碍。这种症状被称为病毒感染后嗅觉障碍。约翰·霍普金斯大学医学院在生物预印本网站bioRxiv上发表的研究证实嗅觉受损者不是因为神经元受损,而是神经的支持细胞——嗅神经上皮受损,并认为该损伤可逆。

4 肾脏损伤:与多器官衰竭有关

中国的研究显示,住院时肾功能正常的患者中,有13%在半年后的随访时出现肾功能异常。恢复期肾损伤包括病毒急性感染期未完全恢复的肾损伤和恢复期出现的肾损伤。同济医院泌尿外科副主任、同济医院中法新城院区副院长曾晓勇教授团队发表的单中心研究显示,新冠肺炎患者存在不同程度的肾损伤,可能与缺氧及多器官衰竭有关,而非新冠病毒直接攻击导致。对于出现在恢复期的肾损伤,曾教授表示,其发生率较低,一般出现在新冠重症患者,早筛查、早治疗对于发现和预防远期严重损伤有重要作用。

5 精神:焦虑抑郁增加

新冠患者出院半年随访发现27%的患者还有疼痛不适;26%的患者报告有睡眠障碍;23%的患者焦虑或抑郁;22%的患者脱发。新冠感染相比其他呼吸道感染性疾病出现焦虑、抑郁等心理健康问题的风险可能增加,患者出院后的心理健康情况不容忽视。

6 视力:不易发现,需留意

英国首相约翰逊的视力受损广为人知。一篇综述指出,眼睛可能是新冠病毒传染入口,病毒导致的眼科症状很少见,主要是结膜炎等。

病毒除了直接作用于眼部,还可能造成眼内血管损坏或阻塞,眼睛小出血或神经纤维破裂,法国研究发现,有7%(9/129)眼部出现了此类异常。这种眼部改变在新冠重症患者中也不算常见,且在常规治疗中不易发现,但之后可能引发严重视力问题。研究者建议,新冠重症患者筛查时应该做眼部检查,发现问题积极治疗。

7 伤“心”:持续心肌炎
 德国一项对100例新冠肺炎康复者心脏磁共振检查研究,发现78例康复者存在心血管异常表现,其中60例在确诊两个多月后接受检查时,仍然有着持续的心肌炎迹象。研究者发现,心脏磁共振检查(CMR)发现的受累,与康复者的基础疾病、新冠肺炎的严重程度、是否报告心脏相关症状等因素都没有关联。

8 母婴:预防垂直传播

今年2月发表在《临床病毒学杂志》一篇综述显示,新冠母亲阴道分娩新生儿阳性率为9.6%~21.9%,但并未在新冠病毒阳性患者的阴道液中发现任何病毒。妊娠期间由于病毒感染而导致的母亲异常炎症可能会引起一些并发症,例如妊娠流产、胎膜早破、宫内生长受限等。尽管一切还没有得到充分证明,但是孕妇和新生儿需要特别注意预防病毒垂直传播。



关联阅读全文
扫一扫

有分析认为,新冠病毒感染人体后可分为急性感染期和慢性恢复期,急性感染期病毒核酸检测阳性,体内病毒量多,并出现咳嗽等症状,也可能是无症状;在慢性恢复期,病毒核酸检测转阴,但病毒感染给人体各个组织和器官带来伤害还未“痊愈”,需慢慢恢复。

新冠病毒感染导致的很多症状是可恢复的,恢复过程因人而异,有长有短。但总体上新冠引起的身体问题恢复时间长、症状也更多,有的症状无法观察到,需要随访检查;有的症状对健康影响较大,还需尽早对症治疗。

感染者

感染新冠会有“后遗症”吗? 转阴后症状可控

目前的经验是不论新冠无症状感染者或者中重症患者,核酸转阴后有部分患者可出现症状,虽然还没有全部人群的研究,发生率未知,但可以明确的是,一般都是可控、可恢复的症状。需要注意的是新冠感染者核酸转阴并不代表自身健康的彻底恢复,

后续仍需要定期的去医院进行检查和护理,以及注意个人防护、注射新冠疫苗,降低再次被新冠感染的风险。目前的研究也表明,核酸转阴后积极对症治疗可以减少远期症状,所以张伯礼院士为代表的专家都在呼吁,要高度重视新冠患者康复问题。

未感染者

对健康人意味着什么? 接种疫苗是最有力武器

为了防止各种新冠恢复期症状,健康人最迫切的需求就是不感染新冠,接种疫苗、继续良好的防疫习惯最重要。新冠所造成的身体问题多,有些还未彻底被揭示,不能因为年轻、身体好而掉以轻心。接种疫苗是尽快结束

这场疫情的最有力武器,对于预防新冠恢复期症状更是有釜底抽薪的作用。有研究显示,新冠康复者只接种1针疫苗就可产生高滴度的保护抗体。

此外,预防新冠病毒变异,也应该接种疫苗。

应对措施

如何对付新冠恢复期症状? 科学研究和对症治疗两手抓

对付新冠恢复期症状应该标本兼治。治标,指针对现有的新冠核酸转阴患者,应该定期检查,出现症状及时治疗。英美等疫情严重地区已在这方面开始尝试,开设了相应的新冠恢复期症状门诊,以应对大量先前感染新冠患者恢复期症状。这种监测和治疗核酸转阴新冠患者的方法很成功,并可在1~2年的随访期间同时进行多学科研究。

治本,对新冠病毒及其引发长期症状的病因、治疗方式等的认识需要科学的研究、随访。了解它才能攻克它。目前各大国内外期刊新冠病毒方面的研究,关注新冠导致的症状、治疗和预防方案居多,而关注新冠核酸阴性

后恢复期症状的较少,已有的也只是短期的随访,也有很多是国外媒体的案例报道,容易让人们以为新冠“后遗症”很严重,而造成恐慌。

张伯礼院士表示,我国新冠患者恢复期症状发生率和症状比欧美轻,但已有症状患者的症状具体会持续多久、每种症状发生的高危因素是什么等仍未知。今后尤其是我国需要加大对新冠恢复期症状研究的支持力度。

随着研究的增多,新冠恢复期症状相关问题的“黑箱”就会越来越亮,才能为疾病的认识以及今后恢复期症状治疗、预防和其他类似病毒防治提供更科学的经验。

中医药法宝不能忘

张伯礼院士在今年全国两会建议中指出,应高度关注新冠患者出院后康复问题。对于治愈患者仍存在的这些胸闷、气短等症状,西医往往没有更好的治疗方式。张伯礼院士表示,用中医药治疗即可,给一些益气养阴、生脉饮、清暑益气汤就能够康复。武汉市中医医院急诊科主任李旭

成表示,传统中医的疗法,刮痧、针灸、拔罐,结合现代理疗设备等,还有运动疗法如八段锦等,都可让患者恢复得更好些。同时,张伯礼院士还建议相关部门将新冠肺炎患者恢复期医药支出纳入医保,给予适当比例报销。有关部门应在康复药品及器械研发及注册方面予以支持。