

香港 台湾 深度 被疫情改变的生活

脑雾、抑郁和疲劳，他们怀疑自己患上Long Covid

“其实没有一项征状影响到你无法工作、无法生活，但它就是存在，它好像跟你的身体一起，变成其中一部分。”



Long Covid是世界各地的新课题，香港呼吸系统科专科医生梁子超说，“（病者的征状）是否受Covid影响，我们分不清。但治疗的最终目的，是尽量医治身体的病征，和协助他们适应生活。”摄：林振东/端传媒



李慧筠等 ▾

2位作者端传媒记者 李慧筠、王怡蓁 实习记者 叶家润 发自新加坡、台北 | 2022-06-09

Covid-19 Long Covid

告别刀割般的喉咙疼痛，Kimmy康复过来，生活却翻天覆地。今年1月，她搬到悉尼后感染Omicron。发病过程跟其他人大同小异，病毒来得快，去得快，她痊愈后，却在两三个星期后感到很重的疲惫。她看着政府和各大媒体对Long Covid（Covid-19长期影响，又称“长新冠”）的报导，“我觉得有机会是后遗症。”

逐渐，她集中力下降、记忆力减退，“你清楚地意识到，自己无法回到感染Covid之前的生活作息，你被迫自己换方式去适应它。”她以往应对抑郁情绪的步伐被病毒打乱，情绪也比以往更容易燃点了，有时根本不用生气的事，“像点一把火，几小时后才平复到。”

悉尼的雨季加深她的忧郁。不久，她辞去兼职工作，跟男朋友分手。

Covid病毒横行两年半，各地医学专家对康复者进行追踪研究，试图找出Covid后遗症的成因和治疗方式。截至目前，他们总结逾50项Long Covid征状，分布在康复者的不同器官，程度有轻有重。

病毒转而以一种更难洞察的方式，蛰伏在康复者身体里。吊诡的是，尽管能够感受到身体与感染前大为不同，他们却无法透过诊断确定自己是Long Covid患者。有康复者经历严重疲劳，无法独自上街；有人感染后抑郁状况加剧；有人焦虑至夜不能寐；也有人怀疑自己有“脑雾”，怕因此在职场被标签、被看轻。

Long Covid征状到底是病毒影响，抑或心理作用？征状何时会减退、能否被根治？他们唯一能肯定的，是征状彻底改变了生活。





康复后的罗小姐戴住口罩，每天从尖沙咀码头走约3公里到黄埔，再折返，从最初2小时勉强走完全程，最后加速至1小时。摄：林振东/端传媒

“肺穿了一个洞”

康复后，59岁的罗小姐戴住口罩艰难地呼吸，每天从尖沙咀码头走约3公里到黄埔，折返，迎着海风走了3、4个月。每天走远一点、再远一点，从最初2小时勉强走完全程，最后加速至1小时。

她觉得自己好起来了。愈后第一次跟朋友晚上去游泳，她却不住喘气，没法游出浮台，“肺好像穿了一个洞……像气球一样，怎样充气也是在漏气。”

2020年，罗小姐的老公患上Covid-19，她不久亦确诊，辗转在医院留医。出院后，她失去味觉、嗅觉，“除了食饭、去厕所，我就睡在床上，整个人是没气没力的。”有时她想做家务，“吸尘机也拿不起，你叫我站着什么都不做，5分钟，我也不行。”她坐着休息看电视亦觉得没力，躺着才觉呼吸顺畅，情况维持一个多月，“好虚弱，我支撑不到自己的身体，不敢一个人出街，我两只脚是没有力的。”

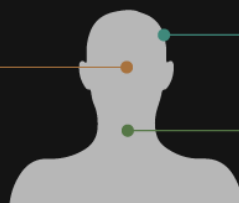
有次她险些要送院，“突然之间虚脱，迷迷糊糊，呼吸很困难。”她说，“好像跟死亡很接近，很怕……那一刻才发现，原来氧气对我来说真的很重要。”

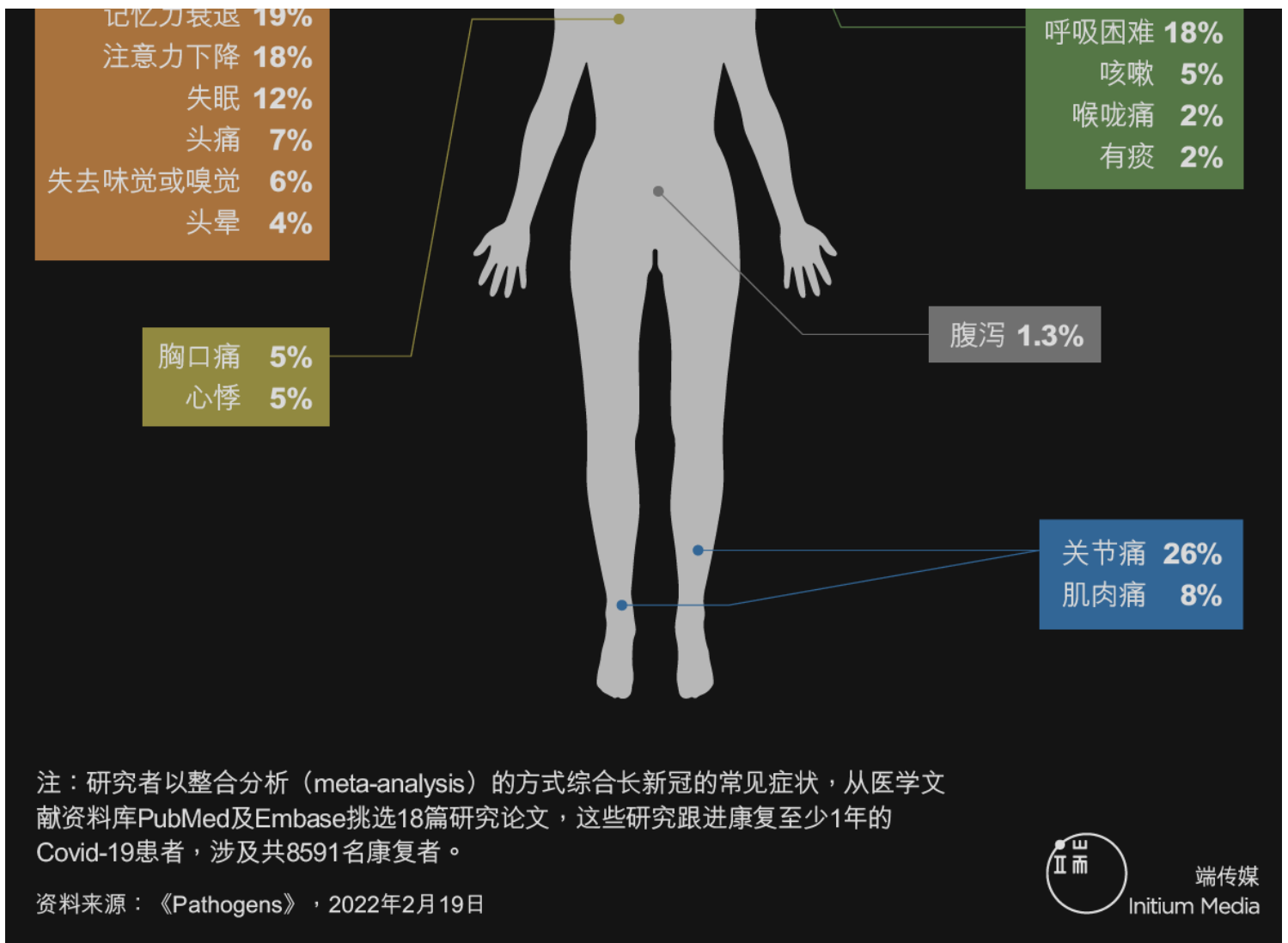
根据世界卫生组织的定义，Long Covid征状包括乏力、呼吸急促或困难；记忆力、注意力或睡眠问题；持续咳嗽、胸痛、说话困难、肌肉痛、丧失嗅觉或味觉；抑郁或焦虑，以及发热等。Long Covid通常会在Covid-19发病后3个月内发生，征状和影响持续至少两个月，并无法以其他诊断作解释；征状会随时间而改善。

Long Covid 徵状，主要为疲劳、抑郁和焦虑

疲劳 28%
抑郁 23%
焦虑 22%

脱发 7%
皮疹 3%





人们对Long Covid的所知有限。世卫解释，所有Covid-19患者都有可能留有后遗症，研究表明，约10%至20%患者会出现相关持续征状。另外，感染Covid-19时属轻症或重症与受Long Covid影响的可能性并没有线性关联，而接种疫苗普遍被认为可以预防患上Covid-19，从而避免Long Covid。

覆诊时，医生说罗小姐康复得比其他人差，转介她到理工大学的复康计划。理大自2020年10月起研究经医院转介的118名康复者，有关确诊后6个月、12个月评估心肺功能、体能、疲劳程度和生活质素。研究发现，逾4成人仍受Long Covid征状困扰，有疲劳、下肢肌肉乏力等情况，即“疲劳综合症”，疲劳程度与肺活量和下肢力量相关。值得注意的是，5成女性出现疲劳，男性则只有3成。另外，参与者常有心肺功能下降、注意力下降、认知障碍等情况。

探索Long Covid的全球研究繁多，在医学杂志《自然》刊登的一篇“[综合荟萃分析](#)”，在18251份论文中筛选出15篇后遗症研究，共包括47910名患者，年龄从17到87岁。论文总计提出约55项Long Covid征状，有80%患者在康复后14天至110天里，出现至少1项后遗症，包括：58%人感到疲劳，44%人头痛，27%有专注力失调的问题，25%人脱发，以及24%呼吸困难。

但是，分析只涵盖2021年1月1日前的病例，其他研究亦大多只能聚焦早期病毒株患者，2021年底开始大爆发的Omicron后遗症的数据仍然不足。

理大康复治疗科学系洪克协痛症管理教授、副系主任符少娥教授解释，复康计划属前期研究和追踪，建基于其中一个对Long Covid的解释，“康复者可能有低程度的慢性炎症，影响免疫系统，而适量的运动是减低炎症、增加免疫能力的方式。”大肌肉力量的训练亦可令疲劳减少。



理大康复治疗科学系洪克协痛症管理教授、副系主任符少娥。摄：林振东/端传媒

“身体产生大量的免疫反应，很多白血球细胞涌出来。他们疯了，攻击不同器官，导致Multiple organ failure（多重器官衰竭）。”学系副教授黄宇乐补充，计划建基2003年SARS的后续跟进，当时很多康复者经过2年、甚至5年，肺部仍然虚弱。

Omicron爆发后，主动加入研究的市民愈来愈多，5月研究对象增至约230人。在运动训练及康复中心，几个康复者轮流做手臂训练、太空漫步，物理治疗师杨启启从旁观察着。他粗略估算，10个参与者约有1、2人程度较严重，罗小姐是其中一例。而且，“感觉Delta，他们比较辛苦，这一波Omicron征状轻微点，（后遗症）持续的时间也短一点。”

除了身体上的病征，“他们的困扰很多数都是没人可以问。”他说，许多坊间的防疫热线未必能确切回答康复者的疑问。“有人会诉苦、大哭或者情绪波动，初初有些同事接电话时不敢收线。”

“其实他们很怕，最怕是之后不知道会怎样。但我们都不知道，这个病太新了。”杨启启说。符少娥也观察到，“他们（康复者）的信心下降，因不知自己会怎样——不知道是最令人沮丧的。”

病毒燃点情绪

Kimmy长期服用抗抑郁药。“因为一直吃，体质很敏感，更容易意识到自己身体的问题。”她说，如果以前的身体有80分，现在再打折，最多65分。

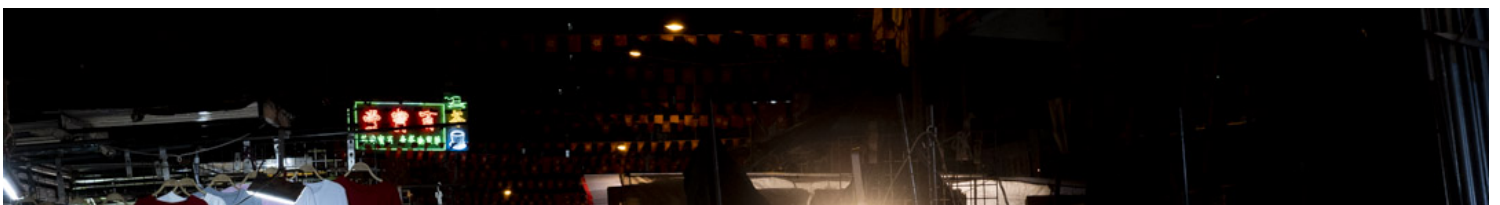
她今年25岁，居于澳大利亚，是传媒自由工作者。2月底，她康复后跟男朋友出外拍拖，却无法集中听对方说话。因为工作，她时常要留意手机，注意力不集中，用电话按东按西的时间更长了，“发觉跟人交往真的很难……逛一个小时已经很累了，当时完全没想到是Long Covid的原因，只想到自己是不是发呆。”

那时男朋友约她行山，她心里雀跃想要去，“但每次临到行山前一日，我就觉得自己特别的累，累得你只要一睡在床上就能睡着。”她感觉到身体真的“很需要睡眠”，午睡时间愈来愈长，从平常的半小时变成5小时。“最长试过一天睡14个小时。”因为体力跟不上工作，她辞去兼职。

疲劳或多或少影响情绪。Kimmy去年调理情绪的进展不错，感染前，她的精神科医生跟她转为每3星期覆诊1次。但是，“现在医生觉得不行了，要回复到两星期见1次。他觉得我很难控制自己的情绪，点燃情绪爆炸。”

“人很容易焦虑，很low-motivated（低动力），也处于很容易吵架的状态。”一件小事，从玩笑到争吵，男朋友抛来一句：“因为你的（情绪病），我很努力适应你的状况。”她马上掉下眼泪，“情绪像雪球一样滚下去。”翻覆地拉扯、冷静、沟通，最终只能分手。

“其实没有一项征状影响到你无法工作、无法生活，但它就是存在，你就是知道身体多了这个问题。”Kimmy说。“但它没有严重至住院，而是好像跟你的身体一起，变成其中一部分，你现在要去改变你的生活作息。”





2022年3月7日，油麻地庙街一名男士。摄：林振东/端传媒

病毒影响脑神经，“脑雾”（Brain Fog）就是早前引起关注的一项Long Covid症状。中大医学院利国伟脑神经学教授梁慧康曾受访解释指脑雾是表征，背后指的是思维缓慢、专注力弱、易疲倦和记忆力减退等等。另一名精神科专科医生黄颖勤亦指，抑郁亦是脑雾其中一源。

医学杂志《自然》曾报导，Covid-19病毒可感染大脑中负责修复脑细胞破损、支援脑细胞功能的星形胶质细胞，脑部反应会变慢；荷兰最近一项研究亦发现Long Covid与大脑神经炎症有关，因患者脑部的小胶质细胞受炎症刺激，因此出现疲劳、注意力下降、失去味觉和嗅觉等脑神经系统症状。

在英国，曾有研究发现确诊Covid-19的人更容易患抑郁症、失智症、精神病和中风。三分之一人会发展成心理或神经方面的疾病，或是导致相关病症复发；其中因病毒而住院或经历过重症治疗的人风险更高。研究总结指，征状可能是压力和病毒的双重结果。

康复后，52岁的刘先生一直无法好好休息，但是，“就算我去看家庭医生，医生也不敢肯定我是不是Long Covid。”

刘先生是物业管理人员，今年3月，他老婆快测确诊，当时他张罗物资，不断消毒和清洁，相当紧张和焦虑。“很怕失去自由、无法外出，很孤零零，很无助。隔离是让我最担心的。”

后来他和儿子也患上Omicron，康复后，他持续失眠，有时只睡一个小时多便全无睡意。入黑，他便焦虑了。他说，当时已经没有特别担心什么，“我很难形容我的情绪在做什么。可能是恶性循环，睡不好，就担

心精神不好怎工作？又导致更加不安。”

他四周求医，中医为他调理咳嗽的问题，西医给他开镇静药。他早午晚各吃一次药，加上一直吃的安眠药，情况却没大改善。其后，朋友鼓励他见临床心理辅导，辅导员告诉他13天的隔离期对他的影响很大，加上压力没能抒发，确诊是令情绪爆煲的最后一根稻草。经过辅导，1个月多后，他慢慢停药。

不过靠着智能手表，他观察到，自己睡眠仍是辗转反侧。现在，他总要开一盏灯伴着入眠。

失眠和焦虑是否Long Covid征状，刘先生一直没有答案，没有证据。他想，是不是因为坊间资讯，才令他一直怀疑自己有后遗症？如果征状是病毒引致，在医学界未有结论的现阶段，他也担心，征状是不是真的如报导所说，最多维持半年？“无了期的话，多少有点徬徨。”



2022年5月6日，台湾新北市的一所医院，疫情期间一名老人被救护车送进急症室。摄：陈焯 /端传媒

没法百分百确定的诊断

去年5月，在美国华盛顿哥伦比亚特区担任律师的Sophia感染Covid-19。“我的征状缓解后，忽然就闻不

到了，我闻不到香水味还有煮饭烧焦的味道。那感觉真的太怪异了，我脑子里知道那是什么味道，实际却闻不到”。

失去嗅觉的情况持续数月。Sophia在家庭医生的建议下，进行嗅觉训练，每天要闻柠檬、咖啡、青草等物品，每次闻5分钟，并要认真的去想这个东西的味道。“医生跟我说，有患者因为缺乏练习，嗅觉恢复后，与大脑神经的连结错乱，例如闻到食物的味道却成了馊水味。”

经过半年时间，她的嗅觉某一天突然恢复了一点，“在练习时，闻到一点点柠檬味了”，不过，与过去相比，大概只复原6成。此外，她还有一个新发现，“我前阵子搬到新家，入住后，闻到从来没闻过的味道，但我丈夫跟邻居都说没闻到什么特殊的味道，我心想，难道是幽灵味道吗？”

与其他后遗症相比，Sophia认为，失去嗅觉没有太影响生活，也不妨碍工作，“但这不代表我愿意一辈子都没有嗅觉”。

在未知的后遗症面前，各地研究争相竞速。例如，最近香港大学有研究首次发现Covid-19可致严重骨质流失，增加患上骨质疏松或骨折的风险。不过，由于病毒自2019年开始被发现，医学界整体仍缺乏长期数据研究，目前研究亦只能建基于受限范围的样本，和较短的追踪观察。

“Long Covid本身是一个很复杂的问题。”香港呼吸系统专科医生梁子超先从诊断机制解释，“诊断标签实际上有多准确，都比较具争议。何时叫Long Covid，（病征持续）14个星期、12个星期？是Covid影响、抑或创伤后遗，抑或心理、社会因素？诊断并不是百分之百肯定。”

目前医生只能做以下观察：“第一是看有没有感染Covid-19的迹象，第二是病征的持续，找不找到其他原因。”这些疑难归根究底，“因为Long Covid的病征好普遍，你随便问一个人，没患Covid都可能有这些病征。”

梁子超提醒，在众多研究数据面前，要留意不同的背景，“康复者的发病时间究竟是前疫苗时代、抑或后疫苗时代？”“有些研究会计算入院的病人，有些计算看门诊的，各地定义不同，从中得出的数据变化很大。”

至于Long Covid的成因亦未有定论，医学杂志《自然》[报导](#)指出，医学界认为有两种最大的可能。一是大量病毒在急性感染后潜伏在人体的肠、肝、大脑等等，造成持续伤害；二是最初感染引致广泛免疫反应，触发针对人体组织的抗体和其他免疫反应，引起并发症。

作为呼吸道系统专家，梁子超说，目前已知病毒影响肺功能的两方面，包括较常见的气管周边发炎、纤维化，引致气管收窄，无法顺利排出肺部空气；较严重的则是肺部出现气泡、损伤。他指，发病程度愈严重，肺损伤程度亦会严重一点。



2022年5月5日，台北，市民在车来速检测站等候进行核酸检测。摄：陈焯 /端传媒

另一个关注点是Long Covid对儿童的影响。在香港，目前约有上千名儿童感染Covid-19，玛嘉烈医院儿童传染病科顾问医生关日华说，在他接触的150名儿童康复者，年龄介乎6至15岁，男女比例各半，共约有12、13%出现Long Covid征状。

“Long Covid征状分布在儿童的不同器官，最普遍是头痛头晕、睡眠质素低。”除此之外，他们或有长期咳嗽，无哮喘病史但出现气喘现象，有曾是运动员的少年人，感染后走平路也感吃力。儿童也出现短暂记忆问题，或对学习的兴趣减低。

病毒影响神经中枢系统，触及记忆和认知功能障碍，较为严重的是有几位儿童出现心理、情绪困扰，主要由家人发现回报，须转介儿童精神科跟进。“儿童的情绪（跟以前）大不同，郁郁不乐，整天发脾气。”关日华提醒，“但这也有可能因为隔离经验、长时间无法上学等引致。”

关日华诊症当中，每周约有3个Covid-19康复儿童覆诊。他还得留意和照顾父母的情绪，“父母担心儿童读书，或者也担心他们运动量较之前差，甚至父母自己也有Long Covid征状。”

英国一份关于11至17岁儿童及青少年的研究指出，康复者在Long Covid的征状呈现疲劳、发冷、呼吸急促、失去嗅觉等症状，不过未确诊的对照组也有类似症状，两者出现的比例则是六成与五成。

丹麦另一份针对15至18岁青少年进行的Long Covid研究发现，确诊者出现Long Covid的比例是未确诊者的1.22倍。不过，这些征状会随着时间解缓。研究指出，这些青少年都曾出现心理方面的状况，非确诊者因担心遭感染与长期遭封锁，出现的失眠与忧郁等现象。

全球医生亦关注康复后出现的“儿童多系统发炎综合症”（MIS-C），他形容这是中期后遗症，大概在儿童接触Covid-19后2至6个星期出现，会突然发高烧、眼红、身体出红疹，或嘴唇红肿，也影响肝肾等，与川崎症（Kawasaki disease shock syndrome）征状类似。MIS-C本身亦可能导致其他后遗症。

香港爆发Omicron后，今年3月开始有相关的儿童MIS-C病例，目前超过30个，逾一半须入深切治疗部，“不能掉以轻心。”他补充，“就算是只接触过带病毒者、确诊但没有入院等等，家长都要小心观察儿童有没有病征。”在海外，英美、西班牙、意大利、法国和荷兰也都有相类病例；在英国，据报一名14岁少年因此死亡。

关日华解释据目前所知，身体接触Covid-19病毒后，触发免疫系统产生细胞因子，攻击不同器官。儿童免疫系统反应比较活跃，比成人更容易出现“免疫风暴”，由此衍生综合症。“但坦白说，这仍是新症，全世界专家都只能不断覆诊，继续评估。”

治疗与保障：摸着石头过河

现在，没有一种专治Long Covid的药物可以解救在疑惑中的病患——截至目前，Long Covid的治疗重点在于如何控制征状，让病者逐渐适应生活。呼吸系统专科医生梁子超解释，“一是看病人出现的病征，哪个身体系统有问题，就病征对症下药，另一方面是复康训练，减少病征，重新适应生活。”

有关Long Covid，我们目前已知的问与答

Q1

Long Covid 是什么？

发生在确诊 Covid-19 感染史的人的疾病，通常会在发病后 3 个月内发生，影响持续至少两个月

Q4

感染不同的病毒株，Long Covid 的徵状会有所不同吗？

目前研究未有定论。英国近期报告显示接种二剂疫苗的 Omicron 患者比 Delta 患者

Q2

目前多少人受 Long Covid 影响？

世卫估计大约 **10% 至 20%** 的 Covid-19 患者会患上 Long Covid。目前估计美国有 2300 万名 Long Covid 患者

Q5

Long Covid 跟是否接种疫苗、接种哪种疫苗相关吗？

接种两剂复必泰、阿斯利康、莫德纳疫苗可降低患上 Long Covid 的风险达 5 成，目前未有关于科兴疫苗的研究

Q3

Long Covid 跟 Covid-19 发病时的轻重症程度相关吗？

出现长期徵状未必跟感染后是否出现重症有关，无症状和轻症感染者同样可能有 Long Covid

Q6

如何治疗 Long Covid ？

目前并没有针对 Long Covid 的治疗方法，依靠不同专科诊治缓解相关徵状

资料来源：综合世界卫生组织、各大媒体



端传媒
Initium Media

在西方医学摸索如何根治Long Covid的当下，中医治疗成为另一种替代方案，部分受访者亦表示倾向中医求医。

从中医角度看，Covid-19康复者的人体正气尚未完全恢复，仍有余邪未清，因此受到各种后遗症困扰。其中，“疲劳综合症”是由于患者的肺气虚弱或脾气受损，出现疲倦、乏力、气短等征状；“脑雾”则与肾脏耗损、肾精不足有关。在治疗上，中医以调理身体为主要原则，因应患者的体质和征状，配以中药、食疗或针灸治疗。

对于医疗系统应如何回应Long Covid患者的医疗支援，香港大学医学院内科学系临床教授孔繁毅建议港府将治疗Covid-19轻症患者的指定诊所，转为治疗Long Covid患者的专科诊所，以及设立跨专科联合治疗方案。

在欧美地区，美国疾病管制中心订立“治疗后新冠患者临时指引”供医护人员参考。目前为止，美国设有超过80间Long Covid诊所，几乎每个州都有至少一间；而澳大利亚更为患有Long Covid的儿童提供专科门诊服务。在英国，怀疑自己有Long Covid的人，可以会见普通科医生后联络Long Covid诊所。合资格患者会被加入国民保健署的“与新冠共存康复计划”，由专人制定治疗方式。

至于中港台地区，各地政府应对Long Covid比欧美地区较为迟缓。

除了台湾卫生福利部于2022年2月开设了107间Covid-19康复者跨专科门诊服务之外，目前中国大陆和香港政府未有设立针对Long Covid患者或Covid-19康复者的专科门诊。不过中医方面，香港医管局在2020年4月推出“中医门诊特别诊疗服务”，为康复者提供最多10次的免费中医门诊。截至2022年5月15日，有超过26300名康复病人参与，提供超过73300次诊疗。

中港台澳美， 各地政府如何应对Long Covid？

	专科诊所	治疗指引	社会保障
中国	目前未有设立	卫健委订立「新冠出院患者主要功能障碍康复治疗方案」	目前未有设立
香港	目前未有设立 有专家建议设立跨专科 联合治疗方案	目前未有訂立	
台湾	107 间 Covid-19 康复者整合门诊	卫生福利部订立「Covid-19 染疫康复者指引」	
澳洲	超过8间 Long Covid 诊所， 包括治疗儿童 Long Covid 的专科门诊	澳洲皇家全科医学学院订立 Long Covid 治疗指引供医生参考	
美国	超过 80 间 Long Covid 诊所	美国疾病管制中心订立「治疗 Long Covid 患者临时指引」供医护人员参考	

资料来源：综合各地政府资讯、各大媒体



端传媒
Initium Media

宋丁超认为，应以现有的医疗体系为基础，贴近病人切实的病症。/ 在病人数量很多，年轻的医生专业化入门。最大问题是我们掌握太少情况，本身医疗发展亦愈来愈复杂，很难说有任何专科可以处理所有不同器官系统的问题，所以仍是靠覆诊，有事时作初步检查和筛检，作专科转介和康复服务。”他说，“最终都是病人为重心的处理。”

在Long Covid诊断和治疗机制未成形的当下，香港中文大学医学院最近研发有关肠道生态的测试，提供全球首证的检测、诊断及治疗Long Covid的方法，或是试图突破的一例。

研究团队透过收集106名康复者的粪便样本，分析当中1200个的细菌基因，发现Long Covid患者有明显的肠道细菌失衡，“好菌”明显较少，而“恶菌”则较多。透过这些肠道细菌，医生能判断不同类别的Long Covid症状，例如某些“恶菌”会引致疲劳、记忆力衰退等神经系统的病症。这个肠道生态被称为“长新冠型肠道微生态”。

团队称，发现可应用于Long Covid的检测、诊断和治疗，例如预测患Long Covid的风险，准确度近90%；医生亦可及早诊断患者，其灵敏度及特异性近90%；甚至可区别不同症状，对症下药。据此，团队研发了治疗及预防Long Covid的微生物配方（SIM01），初步发现逾9成患者服用后，1年内未出现任何Long Covid症状。

不过，由于中大医院为私营医院，检测服务需要自费，技术的普及性仍有待观望。根据中大医学院的网站，“长新冠型肠道微生态”测试、连同医生和营养师咨询的收费为港币2900元。

在未知中，怀疑受Long Covid困扰的人正与他们的病症共存。但在日常生活中，这些私人的苦恼不易被察觉，因病征而产生的需要也容易被忽略。随着疫情减缓，下一波医疗开支或转移投放在Long Covid，全球各国政府似乎在摸着石头过河。对于如Kimmy般、因Long Covid而严重影响日常生活和工作的患者，美国政府正设法推动将Long Covid患者纳入残疾人士的定义，加强对他们的社会保障。

在美国，有专家估计高达130万美国人因受Long Covid困扰而无法全职工作，但他们往往因为欠缺医学诊断证明，而无法申请政府的伤残补助金或私营的伤残保险。

2021年7月，美国司法部会同卫生部颁布一份“[如何定义长新冠为残疾](#)”的指引，明确指出若Long Covid患者因身体上或心理上的障碍而持续地影响其主要生活，可被视作《美国残疾人士法》（Americans With Disabilities Act）下的残疾定义。这项法例禁止针对残障人士的歧视，并可享受更大的权益保障，包括残疾津贴、就业保障、医疗保险等。相较之下，中港台政府相关的社会保障措施乏善可陈。





2022年2月20日，明爱医院在急症室外，已拆卸的隔离区帐篷。摄：林振东/端传媒

Live with Long Covid

所有的受访康复者并不确定自己受困于Long Covid，他们只知道自己痊愈了，但病征没有停。在疑惑中，亦衍生了新的病痛、新的困扰。

访问时，大学老师梁琛不愿意透露她的工作部门。她半带玩笑、半带认真地嚷道：“做学术的不会想别人知道自己‘傻了’……不可以的，不可以让别人知道我‘傻了’。”

她以往是个思维敏捷、应答迅速的人，但感染Omicron后，她觉得自己可能有“脑雾”。“真的会有Brain fog的！现在当我描述一件事，要一段时间才切换到语言，想到那个字词的中文或英文。”她说，康复后一个月里约有4、5天感觉很累，无法思考。“做学术的是脑力劳动，在学术会议要答很多问题、快速思考，但现在真的没有那么快。感染前也会觉得很累，但我留在家教学生，第二个小时就开始头痛。学生可能不知道，但关掉zoom后，我知道自己没办法思考，有头痛到发烧的感觉。”

但是梁琛总有点不确定，“我都不知道可不可以怪COVID。”

在学术圈忙碌出版、竞逐教席和聘约等等的压力底下，“在100人争一个位的情况下，你真的要证明自己很smart 很well-published 超级喜欢service 又是个好老师”她不想花心机去考虑Long Covid对她下

Smart, 被well published, 是教台次service, 人是十为老师。她于感和自物公与感Long Covid对她工作的影响, “Concern也没用, 如果征状不会改善, 唯有吃点药, 头没那么痛就继续工作。”

在她工作的地方, 同事之间虽然友好, 却很少分享感染的经历。她私下得知有同事确诊, “那位同事比我夸张十倍, 感染后发烧但继续开会, 表面上很正常地汇报。”而她也不想把自己视为Long Covid患者, 只需意识到征状是存在的, 就足够了, “至于维持多久便随缘吧, 不是我能控制的。”

罗小姐则一直坚持勤做运动, 她感染后的大多疲劳征状已经消散。“没人能帮你, 坦白说, 身边最亲的人也帮你不到, 那种痛苦是你自己受的。”

但是, 病毒在她身体留下更严重的谜团。这一年, 她突然被医生告知患上类风湿关节炎。现在, 她不时五指疼痛, 需要适度伸展。罗小姐曾做过脑下垂手术, 体内白血球较低, 容易受感染。她一直怀疑是在医院治疗Covid-19时诱发免疫病, 但医生也无法解释她身体的异变。她自觉身上像绑住一个计时计弹。



2022年3月11日, 新田方舱医院的染疫者在户外区散步。摄: 林振东/端传媒

身体感染后的怪异状态, Kimmy会这样形容: “就好像突然失去所有的皮肤、突然暴露在阳光下的感觉。四肢能够走动, 可以正常生活、正常工作, 但是你突然变得很弱。”

受访的康复者都说，担心征状不知持续多久，暂时唯一能做的只有尽力适应。医生梁子超说，大部人会适应病征，“可以说不只是live with Covid，而是live with Long Covid了。”

最初，Kimmy搬到悉尼，是因为墨尔本封城6次，为全球封城之冠。“整个Covid是社会病，封城、防疫措施，又影响全球经济。Covid已经改变社会环境，最后搞到你自己都受影响。”她说，“你会意识到这不是你的问题，是病毒的问题，这样想会舒服一点……”

“没办法，这个病已影响这么多人，大家被逼改变生活方式，就改变生活方式吧。”她说。

于媒体工作的她决定澳大利亚联邦大选后休假两个月，“经过这么大的情绪波动，我察觉到自己很容易累，不如关注一下自己算了。”她说，“做些安静的事，在床上看书，慢慢觉得注意力回来。心情也好很多，有时看书，看着看着睡了。”

她感受到身体逐点康复。“但这是我去调整我的生活，这样的代价，会好回来的。”

(尊重受访者意愿，Kimmy、梁琛为化名。)