

# 《柳叶刀》发表中国学者对新冠康复患者长期随访研究 应对新冠病毒长期影响是现代医学首要挑战



医师报讯（融媒体记者 蔡增蕊 尹晗）小吴（化名）是新冠康复患者，自去年出院后，他时常感到呼吸困难，稍微运动一会就浑身乏力。由于身体原因，小吴虽在康复后重返单位，却无法从事之前的岗位。同时，他也特别不愿提及自己是新冠康复患者，并常常因此感到焦虑不安。

近期，中日友好医院副院长、呼吸与危重症医学科曹彬教授联合首都医科大学等研究人员在国际顶级期刊《柳叶刀》上发表了新冠患者出院1年后的随访研究结果。研究发现，多数患者在1年后从症状中恢复过来，其中有49%的患者仍会出现至少1种持续症状，特别是那些在住院期间病情危重的患者。形成反差的是，新冠患者出院1年后，出现呼吸困难、焦虑抑郁的比例反而比6个月时更高。（lancet.8月27日在线版）

9月7日，世界卫生组织（WHO）官员表示，新冠病毒在全球各地未接种疫苗的国家境内持续突变，且先前寄望能根除此病毒的希望逐渐渺茫，因此，未来人类很可能必须“与之共处”。病情严重程度不同的新冠患者出院后康复情况有何差异？新冠患者出院后如何进行康复治疗？如何看待患者康复1年后出现焦虑抑郁比例增加这一情况？《医师报》邀请呼吸康复专家、中日友好医院呼吸与危重症医学科赵红梅教授和中华医学会精神医学分会主任委员、中南大学湘雅二医院李凌江教授进行解答。

研究摘要

## 迫切需要应对新冠病毒长期影响

该研究纳入了1276名从武汉市金银潭医院出院的新冠康复患者，分别在出院6个月、12个月对他们进行健康检查、实验室测试和6分钟步行测试，以分析他们的康复情况和生活质量。是迄今对新冠康复住院患者进行的最大规模的跟踪调查研究。

研究发现，无论最初新冠患者病情严重程度如何，许多症状都会随着时间的推移而消失。12个月后仍出现至少1种症状的患者比例从6个月时的68%降至12个月时的49%。其中，疲劳或肌肉无力是最常见的症状，出

现这种症状的患者从6个月时的52%降至12个月时的20%。但研究发现，与未感染新冠病毒的武汉居民相比，新冠康复患者的健康状况仍然较差。此外，感到呼吸困难的患者比例从6个月时的26%增至12个月时的30%；出现焦虑或抑郁的患者从6个月时的23%增至12个月时的26%。

研究配发的社论指出，由于没有经过验证的治疗方法，甚至没有康复指导，新冠病毒会长期影响人们恢复正常生活和工作的能力，应对新冠病毒长期影响是现代医学的首要挑战。

并非特例

## 重症患者出院后住住有康复问题

新冠轻型/普通型患者和重症患者的康复情况存在差异。赵红梅介绍，新冠病毒感染可分为急性期、症状持续期和新冠后综合征（Post-COVID-19 syndrome）三个阶段。对于新冠治愈后依然长期存在症状体征的患者称之为“长期新冠（Long-COVID）”。新冠肺炎轻型和普通型患者康复速度较快，康复后出现肺功能受损的比例不多，主要出现的是“不适的感受”，如疲劳感、呼吸困难、味觉或嗅觉改变等。

相比之下，新冠肺炎重症及危重症患者的康复则较慢，或者在康复后可能会遗留一些躯体症状，如肺纤维化等，在国际类似的研究中也观察到这种现象。

“因此，新冠重症患者在康复后出现生理或心理方面的障碍并不是‘特例’。”赵红梅提示，譬如在躯体功能方面，经历过ICU的患者容易出现活动耐力下降、肌无力等症状，而不及及时给予康复干预可能会进而影响患者重返正常的生活。

▼ 43岁的美国护士迈克感染新冠病毒后，体重大幅下降45斤，且味觉受到很大影响



▲感染新冠病毒后的英国首相鲍里斯·约翰逊病情好转后开始晨跑，可见其脸色苍白

资源下载

## 让患者在社区即可接受呼吸康复治疗

呼吸康复治疗对促进新冠患者康复十分重要。赵红梅介绍，武汉暴发疫情期间，在中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰院士的指示下，她专门录制了呼吸康复指导视频，并将这些视频在武汉市各大电视台、方舱医院循环播放。在新冠病房，中日医院援鄂医疗队组织护理团队带领新冠患者做呼吸康复操等康

训练。赵红梅表示，从疫情暴发到常态化防控，许多地区在治疗新冠患者的过程中，都会及时加入康复治疗环节。在后来的随访研究中，也发现接受康复治疗新冠患者生理功能恢复较好。

新冠患者出院后的康复治疗并不复杂。赵红梅表示，对于没有基础性疾病的轻型和普通型新冠康复患者，在出院后保持健康生活习惯，

坚持运动，很快可以恢复正常人的身体功能和生活动态。而有基础性疾病，或重症及危重症新冠康复患者可能会存在一定生理功能障碍，建议到大型医院进行综合评估，从而制定出具有针对性的康复治疗方案。

赵红梅建议，应将呼吸康复职能下沉到基层医疗单位，让患者在社区就能接受专业的呼吸康复治疗。

适度解读

## 适度的紧张与焦虑情绪利于疫情防控

“紧张与焦虑是人类面对未知危险时的本能反应。假如有人在山上碰到老虎，却视而不见、充耳不闻，就可能被老虎吃掉；相反，在危险面前，紧张、焦虑的情绪是有益于人类对危险做出反应。因此，适度的焦虑、抑郁情绪对于疫情防控甚至是有好处的。”

在李凌江看来，新冠疫情下出现适度的焦虑、抑郁情绪是正常反应。他进一步分析，随着新冠感染者的逐渐康复，焦虑、抑郁的情绪会

逐渐减少，研究之所以呈现出相反的结论，主要因为目前疫情在全球范围内尚未得到完全控制，国内部分地区时有零星散发病例出现，加之德尔塔变异病毒株的出现与传播，对于新冠康复患者，尤其是重症新冠康复患者造成了一定心理冲击，难免产生或加剧原有的焦虑、抑郁情绪。

“对出现焦虑、抑郁的个体，应通过进一步评估，确认新冠康复患者的不良情绪是否已达到了病态的程度。”李凌江指出，评价一个

人的焦虑、抑郁情绪是否达到病态程度，主要从三个方面来分析：一是判断患者的焦虑、抑郁状态是否引起了其他相关症状；二是判断患者焦虑、抑郁情绪是否持续了很长时间，并且不能通过自我调整缓解；最后，也是最重要的一点，是判断患者焦虑、抑郁的状态是否损伤其社会功能。符合以上三点的焦虑、抑郁状态，才可判断为病理性的，此时就需要专业人士对其进行进一步的诊断和医学干预。

## 疫情和焦虑症、抑郁症是否有直接关联，尚需进一步研究

李凌江表示，自新冠疫情暴发以来，自己在临床工作中没有遇到新冠肺炎直接导致的焦虑症、抑郁症患者。但是，新冠肺炎作为一种急性的、传染性极强的、人类尚未完全了解的疾病，无论是患者还是健康人，都有可能产生某种程度的焦虑、抑郁。尤其是严重的新冠肺炎患者，面临生死和疾病带来的极度不适，有可能因为应激而产生严重的病理性焦虑症状和抑郁症状。“就像一个突然得知自己感染了艾滋病、肿瘤、心肌梗死等严重威胁生命疾病的患者一样。”李凌江表示，此外，对于一些心理弹性比较差或本来就有精神疾病的个体，即使自己没有感染新冠肺炎，面对新冠肺炎流行这件事和因为防控带来的生活方式改变，也有可能促发或者加重精神疾病的发生发展。“让我印象最深的是一名强迫症患者，此前，经过系统的治疗，患者的病情得到了良好的控制，但新冠疫情暴发后，他又来看病：‘我现在每天一定要量满50次体温才能放心……’——但疫情和焦虑症、抑郁症是否有直接关联，尚需进一步研究。”

“精神心理健康是健康的重要组成部分。医疗资源永远是有限的，人类对健康的需求永远是无限的，如何把有限的资源应用于健康这个无限需求的领域，是一道难题，需要人类极高的智慧。”李凌江指出，疫情常态化防控的背景下，广大精神卫生和心理健康工作者最重要的工作之一，就是甄别民众的不良情绪是否为病理性的。并对病理性的不良情绪分门别类，进行专业处理：对于症状较轻的患者，可以通过心理危机干预、心理治疗和药物治疗帮助其恢复；对于症状较重的患者，则需通过系统的药物治疗来帮助其回归正常生活。

李凌江希望，我国广大精神卫生和心理健康工作者能够多开展高质量科普工作，以便帮助民众在“平时”更多地了解精神卫生知识，在“战时”能够更好地应对重大突发公共卫生事件对精神心理造成的危害。

### THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 398, ISSUE 10302, P147-758, AUGUST 28, 2021

#### 1-year outcomes in hospital survivors with COVID-19: a longitudinal cohort study

Lixue Huang, MD \* · Qun Yao, MD \* · Xiaoying Gu, PhD \* · Qiongya Wang, MD \* · Lili Ren, PhD \* · Yeming Wang, MD \* · et al. Show all authors · Show footnotes

Published: August 28, 2021 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01755-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01755-4) · Check for updates