

# 研究: 75%長新冠患者癥狀 1 年內消失! 維生素 D 能降低感染和死亡風險!

“你不用太驚慌,基本上12個月內症狀都會消失。”

新冠3年,很多人都做好了與大流行說再見的準備,不曾想卻有XBB.1.5殺了回來,這款被稱迄今最強變種引起了世衛的關注,且在加拿大發現了12例。

新冠的狡黠不只在於不斷的逃避免疫和變異,另一個被人們關注且至今幾乎無解的就是新冠後遺症,也稱長新冠——人是轉陰了,但頭暈量,身體依然疲憊,真是太痛苦了。

不過,近日,加拿大麥克馬斯特大學一項新研究顯示,75%的長新冠患者表示,在首次出現症狀1年後,病毒的迹象就完全消失了。

這項發表在歐洲呼吸雜誌上的研究,作者為麥馬斯特教授 Manali Mukherjee。

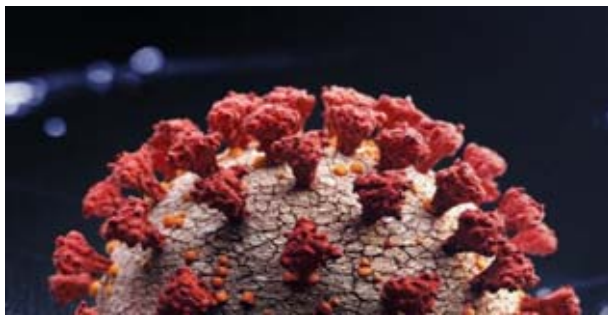
研究主要對106名新冠患者,在感染3個月、6個月和12個月後的身體情況展開調查。研究最後得出結論——75%的患者會在12個月內完全康復,不過,依然有25%的患者在1年後會出現咳嗽、疲勞、呼吸困難這3種症狀中的一種。

研究人員還發現,長新冠患者體內存在與

自身免疫疾病相關的抗體。

“一般來說,如果患者在感染後立即感到不適,不必擔心,因為在12個月內康復的機會非常高。僅僅因為你在三個月內出現典型的長新冠症狀並不意味著它們會永遠存在,”Mukherjee說。不過,他也表示“在12個月時,如果您仍然感到不適並且症狀持續存在或惡化,您絕對應該尋求醫療幫助。”

但 Mukherjee 說,有長期 COVID 症狀的患者應該去看風濕病學家,而不是接受呼吸病學家或傳染病專家的治療。因為後者不擅長自身免疫方面。“有時,當身體與病毒作鬥爭時,免疫系統會變得如此強大,以至於除了產生殺死病毒的抗體外,還可以產生攻擊宿主的抗體。”



“然而,身體在與新冠病毒等嚴重病毒作鬥爭後的總體趨勢是恢復,而且通常因人而異。”

簡單來說,如果患者轉陰後3個月內出現腦霧、疲勞等後遺症狀,且一些症狀仍在消失後又重新出現,對於原本健康的人來說,這可能不是什麼大問題,這些症狀可能在1年內都會消失。

事實上,去年11月發表在醫學期刊 JAMA 上的一份法國研究也證實了這一點——隨訪1年後,有89.9%的患者症狀完全緩解,有10.1%的患者反映了一些症狀。

研究者發現,症狀持續時間久的患者有一些相關的風險因素:

年齡大於60歲、抽煙、肥胖、癌症史、高BMI、急性症狀多等。

不過,兩位研究者都肯定,依然有10%-25%的患者在1年後沒能完全康復,這依然是一個公共衛生問題。衛生機構認為,接種兩劑或更多劑疫苗可能有助於降低感染新冠後產生疾病的風險;然而,目前還沒有普遍認可的診斷和治療長新冠的方法。

此外,近期的研究還有一個“遲到的發現”——維生素D或可降低新冠感染和死亡風險。看看這則約翰·霍普金斯大學的研究人員發表在《科學報告》上的研究——

長期以來,維生素D缺乏與可導致病毒感染的免疫功能下降有關。幾項研究表明,維生素D缺乏與感染新冠的風險增加有關。

通過研究,我們發現,通過補充維生素D2和D3,可將新冠感染率分別降低28%和20%。在感染後30天內,維生素D3組死亡率降低33%,D2組死亡率降低25%。

這項研究結果表明,作為一種安全、廣泛可用和負擔得起的治療方法,維生素D(尤其是維生素D3)可能有助於減輕新冠大流行的嚴重程度。此外,曬太陽、多吃海魚、蛋類、牛奶、蘑菇,都能夠補充維生素D。這算是為雞蛋牛奶正名了。

## 全球新冠後遺癥患者預計近1.45億,“陽康”後還要警惕這些「新冠後遺癥」!

Long Covid 這個詞已經在文獻中得到國際認可,與病情本身一樣,Long Covid 的現有定義是多種多樣的,但到目前為止還沒有統一的 Long Covid 定義。

Long Covid 這個詞已經在文獻中得到國際認可,與病情本身一樣,Long Covid 的現有定義是多種多樣的,但到目前為止還沒有統一的 Long Covid 定義。美國衛生與公共服務部、CDC 等多部門聯合制定的 Long Covid 定義為“Long Covid 被廣泛定義為在最初感染新冠後的持續體徵、症狀和狀況。這些體徵、症狀和狀況在感染初始階段後持續4周以上,可能是多系統的,並可能表現為復發—緩解模式,並隨着時間的推移進展或惡化,甚至在感染後數月或數年也可能

全球有近1.45億人至少存在一種長期新冠症狀。伴隨着我國對新冠疫情管控的放鬆,感染新冠病毒的患者正以幾何級指數增長,由於人口基數龐大,相信患上長期新冠症狀的患者也會不斷增加。長期新冠症狀具體包括哪些,我們一起走進權威研究。平均隨訪4個月,45%的新冠康復者仍有疲勞、疼痛等症狀

既往研究表明,全球新冠感染者都患有各種不同的持續性症狀,包括疲勞、不適、嗅覺和味覺改變、呼吸困難和認知障礙。2022年12月1日,The Lancet 旗下子刊 eclinicalmedicine 在線發表了一項系統評價和 Meta 分析,探討了新冠感染的一項長期遺留症狀。研究結果顯示,無論是否住院治療過,45%的新冠感染後康復者在平均隨訪4個月的時間里仍有至少一種持續性症狀,最常見的症狀是疲勞、睡眠障礙、疼痛/不適、呼吸困難。

在這項系統評價和薈萃分析中,研究人員檢索了從2019年12月31日至2022年1月21日, MEDLINE、Cochrane 圖書館、Scopus、CINAHL 和 medRxiv 中符合條件的研究,可以說是迄今為止最全面的關於新冠長期症狀的分析。

該項研究共納入了194項研究,包括735006名參與者,在平均隨訪時間為126天的情況下,無論住院情況如何,有45%的新冠感染康復者至少出現一種長期新冠症狀。

就曾在院治療的新冠康復者而言,52.6%的人至少有一種症狀,最普遍症狀是疲勞、疼痛/不適、睡眠障礙、呼吸困難、日常活動受損;隨訪時觀察到有部分患者的肺部功能存在持久性改變,常見的是CT/X光片表現異常(45.3%)、磨玻璃影(41.1%)、一氧化碳擴散能力受損(31.7%)。

在非住院的新冠康復者中,34.5%的人在隨訪時至少存在一個持續性症狀,最常見的症狀是疲勞、呼吸困難、肌肉疼痛、睡眠障礙、嗅覺喪失。

同年10月份發表在 JAMA 上一項研究評估了新冠感染康復者長新冠症狀的持續時間。這項觀察性分析涉及54項研究和2個病

歷數據庫的匯總,包含了來自22個國家或地區的120萬新冠感染康復者的數據。研究人員將長新冠的常見症狀概括為三類:持續的身體疲勞、肌肉酸痛或情緒波動;認知問題;呼吸系統問題。

經過數據分析,約6.2%的新冠感染者在感染三個月後出現了以上症狀中的一種;在未住院個體中,平均長新冠持續時間為4個月;在有症狀新冠感染者中,約3.2%有持續疲勞同時伴有身體疼痛或情緒波動,3.7%有持續的呼吸系統問題,2.2%有認知問題。且在全球範圍內,63.2%的長新冠患者是女性。

值得注意的是,長新冠與新冠感染的嚴重程度有關,ICU患者出現長新冠的比例高達43.1%,普通住院患者出現長新冠的比例為27.5%,而未住院患者僅為5.7%。平均長新冠的持續時間為9個月,而未住院個體的長新冠持續時間為4個月。此外,該項研究中的數據來自於 Omicron 流行前,研究認為與 Delta 相比,感染 Omicron 出現長新冠的發生率降低了24%-50%,具體取決於上次接種疫苗以來的時間。Omicron 感染後遺症風險下降,但仍不可掉以輕心

與 Delta 相比,Omicron 的致病力要弱很多,感染者症狀較輕,因此感染之後患上長新冠的風險也有所下降,但仍然不容忽視。2022年6月,The Lancet 發表了一項題為“Risk of long COVID associated with delta versus omicron variants of SARS-CoV-2”的研究,這是首個關於 Omicron 後遺症的經同行評審的研究。研究結果表明,與 Delta 相比,感染 Omicron 之後發生長新冠的幾率要低20%至50%。

該項研究共納入了2021年12月至2022年3月 Omicron 傳播高峰期感染新冠病毒的56003名成年人,同時將2021年6月1日至2021年11月27日期間感染 Delta 的患者設為對照組。研究發現,在 Omicron 病例中,56003人中有2501人(4.5%)經歷了長新冠症狀,在 Delta 病例中,41361人中有4469人(10.8%)經歷了長新冠症狀。

研究表示,總體而言,與 Delta 相比,Omicron

導致患者出現長新冠症狀的幾率更低,具體還與疫苗接種有很大關係。儘管如此,根據 ZOE 應用程序模型,未來長新冠的數量還將不可避免地增加。

除了以上研究中提到的較為常見的長期新冠症狀之外,還有研究顯示,感染新冠病毒會導致患者出現阿爾茨海默症、缺血性中風、糖尿病、各種心理疾病等風險顯著增加。

還有很多人會關心生殖系統功能問題,我們此前分析過的研究中提到,新冠病毒可能導致急性睾丸損傷,慢性不對稱性萎縮。國內生殖醫學權威專家、武漢同濟醫院生殖醫學中心教授章漢旺表示,感染新冠病毒短期會導致精子質量下降,三至六個月會恢復正常,目前尚無研究表明新冠感染會影響男性生殖功能。

就女性而言,很多女性在本次新冠病毒感染之後出現了月經周期紊亂、子宮異常出血等情況,對這一情況,北京大學人民醫院婦產科主任醫師楊欣表示,目前還沒有證據表明新冠病毒感染會影響生殖系統。

截至目前,已經有很多人已經感染了新冠病毒,在疫苗接種以及群體免疫的加持下,Omicron 致病力有所下降,但其對人體帶來的傷害還是不容忽視。反復高燒、咳嗽、頭痛、全身肌肉痛、刀片喉,經歷了這番感染,大家還都是心有餘悸。大部分人群在感染新冠病毒之後的一段時間內感染乏力、呼吸不暢、咳嗽不止,更有甚者出現肺炎、心肌炎等症狀,這表明新冠病毒根本不能等同於感冒。以上這些症狀部分人會慢慢恢復,但也有部分人可能就此就落下了病根,無法根除。

新冠後遺症的主要原因在於人體內病毒尚未完全清除或者形成了新的病理產物,基於此,一方面要應對臨床症狀進行對症治療,另一方面還要提高機體免疫力,清除病毒及相應的病理產物。

以上研究分析了感染新冠病毒之後可能會使感染者出現的長期新冠症狀,以期告誡感染者即使身體有所恢復也要注意休息,觀察自己身體的變化,“陽康”後要警惕後遺症的出現,如果出現不舒服的情況要儘快就醫。



發生嚴重和危及生命的事件。”

根據 CDC 長新冠專題,新冠感染康復者報告的最常見長期新冠症狀包括以下方面:

- \* 一般症狀:疲勞或乏力, 勞累後不適、發熱;
- \* 呼吸和心臟症狀:呼吸困難或呼吸急促、咳嗽、胸痛、心悸;
- \* 神經症狀:腦霧、頭痛、睡眠問題、頭暈、針刺般的感覺、嗅覺和味覺變化、抑鬱或焦慮;
- \* 消化系統症狀:腹瀉、肚子痛;
- \* 其他症狀:關節或肌肉疼痛、皮疹、月經周期變化。

2022年9月13日,世衛組織發文稱,美國華盛頓大學醫學學院健康指標與評估研究所(IHME)的模型數據顯示,在2020年和2021年,

## 新冠病毒大流行在未來的一年會以什麼樣的形態繼續下去?

舊金山/洛杉磯(1月6日) - 目前,一個命名為XBB.1.5新的奧秘克變異株,現在在美國新冠感染中佔有40%的比率。XBB.1.5在東岸更為廣泛流行,佔有75%的感染率。2023年1月6日上午少數族裔媒體服務中心(Ethnic Media Services)邀請醫學專家與少數族裔媒體記者舉辦線上會議(“The Future of COVID—What shape will the continuing pandemic take in the year ahead?”)。圍繞會議的主題“新冠病毒的未來—新冠病毒大流行在未來的一年會以什麼樣的形態繼續下去?”

會議中,幾位主講人概述了新變異株的來源;目前現有的疫苗,包括最新的加強針劑,是否會提供對抗XBB.1.5變異株足夠的保護,正在開發中的療法,以及因緊急公共衛生結束而帕克洛維(Paxlovid)不再是免費/或由政府補助時,尋求治療的人們可能會減少。研究人員同時會討論以觀察監獄人口的新研究來記錄在一個完全接種疫苗的人群中的感染率以及已經得過新冠病毒的人群中的重複感染率。



Dr. Ben Neuman, Chief Virologist of the Global Health Research Complex, Texas A&M 德州農工大學全球健康研究中心首席病毒學家 Ben Neuman 博士指出,XBB.1.5 目前在全美乃至全球瘋狂傳播,該毒株更容易和肺部的一些受體結合,導致肺部出現疾病。他表示,XBB.1.5 比

其他病毒更富有變化,與人體結合更加容易,其危害程度可以說已接近了一種新的病毒,傳染力比較強,在一定程度上可以導致人體免疫力急劇下降。目前全美感染病例中,將近50%都是由這種新變異株導致。值得注意的是,該新毒株在發現時已在全球17個國家傳播,目前傳播到60個國家。

任何在肺部生長的病毒都會有一些與 COVID 相同的症狀。只要肺部有免疫反應,就會出現這些症狀。但 COVID 疾病也是由稱為巨噬細胞的免疫系統組件發生故障引起的。COVID 的某些方面與其他巨噬細胞驅動的疾病(例如 MERS、埃博拉病毒和流感病毒)有共同症狀,但也與一些較溫和的人類冠狀病毒(例如 229E、NL63 和 OC43)有共同症狀。

我只看過 BA.5 樣疫苗的實驗,單獨使用或與 2019 混合使用。在那些研究中,omicron 樣疫苗比二價或 2019 株疫苗對 omicron 樣病毒的保護效果更好,但差異相對較小。最有可能的是,類似 XBB 的疫苗最有效,但這些測試仍在進行中。

在大多數情況下,科學對“免疫增強”補充劑的價值持矛盾態度。非正式地,如果一種維生素可重複地引起更強的免疫反應,它也會增加自身免疫力,並帶有警告標籤,由藥劑師而不是當地的 GNC 給藥。我認為布魯克斯博士就難以應對的制度性種族主義在健康結果(包括 COVID-19)中的作用提出了一個很好的觀點。維生素 D 的使用已被提議作為解決這些問題的方法,但針對維生素 D 以對抗 COVID 種族差異的最大規模研究並未顯示出任何實際益處。換句話說,我不認為維生素可以治愈種族主義。Neuman 博士表示,目前疫苗對一些新的變種效果不是很好,包括 XBB.1.5,現在是時候要更新疫苗的毒株了。博士表示,一般情況下人的免疫系統是根據病毒的不同而變化的,如果毒株變化,

人的免疫系統可能無法識別,導致染疫,很多國家和地區可能已實現了群體免疫,但還是有一些人會感染一些新的毒株,比如之前得過 Omicron 毒株的人可能對 XBB.1.5 並沒有很好的抵抗力。不過他認為,相比癌症和心血管等兩大殺手,新冠可以預防的程度要高得多。



Dr. Oliver Brooks, Chief Medical Officer, Watts Healthcare

Watts Healthcare 首席醫療官 Oliver Brooks 博士強調了接種疫苗加強針的必要性。他認為,減少新冠對人們日常生活的影響是可能的,現在醫學界正在將全球大流行變成流行病方向努力,檢測、接種疫苗、治療,是三個不可或缺的步驟。

Brooks 博士表示,現在新疫苗加強針包括了最原始的武漢毒株和 Omicron 毒株,但現在 XBB.1.5 是另外兩個變種的結合,所以之前的疫苗的效果不那麼理想,但他的觀點是沒有任何理由不去接種疫苗,XBB.1.5 非常強勁,可以侵入人的免疫系統,而且大家都不知道這個春天會發生什麼,絕對不能掉以輕心,疫苗哪怕只有10%至20%的有效率,還是值得接種。他強調,疫苗對預防感染的效果可能不完全明顯,但對防止重症和住院效果明顯。2020年新冠奪走很多人的生命,2021年疫苗施打之後情況改善非常大就是實例。

Brooks 博士也特別提到新藥 Paxlovid,該藥

主要是針對65歲以上或有慢性基礎病的感染者,在感染出現五到七天之內使用。他說,該藥並沒有辦法增強人的免疫力,主要是用於重症治療。



Jill Rosenthal, director of Public Health Policy at the Center for American Progress

美國進步中心公共衛生政策主任 Jill Rosenthal 表示,美國2021年疫情救濟法案已經結束,現在的資金流對目前以及未來的防疫和治療並沒有完全作好準備,白宮的撥款對新一年的防疫準備捉襟見肘,居家檢測資源不夠,個人防護的裝備和設備也有所減少,治療方面的資金也有所下降。新的一年地方的檢測點會減少,檢測報銷的費用可能也會受到一些限制,未來部分防護和治療費用也可能由消費者埋單。



Sophia Tan, Research Data Scientist, UC San Francisco