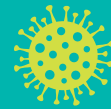


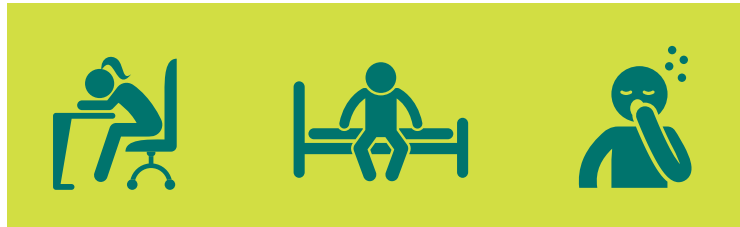
# 疲劳和劳累后症状恶化



## 疲劳

疲劳是一种极度疲惫的感觉，是新冠长期症状最常见的症状。它：

- 休息或睡眠也不容易缓解
- 不是异常困难的活动的结果
- 可以限制日常活动中的功能
- 对生活质量产生负面影响



## PESE

劳累后症状恶化（PESE）是一种致残和经常是延发性的疲惫，与所付出的努力不成比例。它有时被描述为“崩溃”。以前很容易做到的事情也可能引发病状恶化，例如：

- 日常生活（如淋浴）
- 社交活动
- 步行（或其他运动）
- 在办公桌前阅读、写作或工作
- 涉及情感的对话
- 处于感官环境中（如响亮的音乐或闪烁的灯光）



新冠长期症状患者经历的许多症状与肌痛性脑脊髓炎（ME）/慢性疲劳综合（CFS）的症状非常相似。

世界卫生组织建议，新冠长期症状康复应包括保守地教育患者以适当的速度，在当前症状范围内安全和可控的能量水平恢复日常活动，并不应将劳累推到疲劳或症状恶化的地步。



PESE 通常由**体能活动**和运动触发。近**75%**的新冠长期症状患者在6个月后仍然经历PESE。

因劳累而恶化的症状可包括：



- 致残性的疲劳/疲惫
- 认知功能障碍或“脑雾”
- 疼痛
- 呼吸困难
- 心悸
- 发烧
- 睡眠障碍
- 运动不耐受

症状通常在**活动后 12 到 48 小时**恶化，并可能持续数天、数周甚至数月

您的物理治疗师可以指导您**监测活动步伐作为活动管理工具**，这个方法也能成功地用于 ME/CFS 患者，以防止触发 PESE。



**停止** 切勿试图突破你的极限。过度劳累可能会影响你的恢复。



**休息** 是您最重要的管理策略。不要等到你感到有症状才休息。



**步伐** 监测你的日常生活和认知活动的步伐。这是一种安全的方法去控制症状的触发因素。

对于劳累时有持续不成比例的气喘、不合理的高心跳率（心动过速）和/或胸痛的新冠长期症状患者使用具有体能活动和运动的康复治疗策略时，必需谨慎处理。

**不应使用递进式分级运动疗法，尤其是在患者出现劳累后症状恶化时。**



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)