

评论 2019冠状病毒疫情

## 截至2022年4月，我们对“COVID-19后遗症”的了解有多少？

两年来医学研究发现的后遗症到底有哪些？我们应该感到害怕吗？



2020年4月29日，法国爆发疫情期间，一名患者在医院中心的病房与物理治疗师进行治疗。摄：Benoit Tessier/Reuters/达志影像

特约撰稿人 汪诘 | 2022-04-12

COVID后遗症 COVID-19 医学 评论

【编者按】本文作者为上海科普作家汪诘，所住小区自3月16日就开始执行封控管理至今，近期曾发表文章《不吐

不快：面对疫情，上海人真正怕的是什么？》并公布与上海疾控专家的电话采访录音，引起较大反响，另有后续文 [《回应“不吐不快”的若干质疑：别曲解、别扣帽、别外行》](#)。

COVID-19疫情已经倒第三个年头，保守估计全球已有超过 5 亿人次被SARS-CoV-2病毒感染过，医学界对其后遗症目前到底了解多少了呢？

首先，各类肺炎一般都会留下各种程度不同的后遗症，COVID-19也不例外。但如果有人跟你说他得过COVID，好了以后就跟感冒好了一样，完全没什么后遗症，这不见得是说谎。后遗症就是这样，因人而异，谈任何个例对我们从总体上认识后遗症意义不大，不管是完全没有后遗症的，还是严重到被逼自杀的案例，都会存在。

## 有哪些“谣言”在流传？

我们先来看一些在网上流传很广的不实信息，在一段中国内地网络上传播较广的短视频中，里面有如下说法：

*很多人战胜了病魔，但难逃后遗症。在英国首批康复的4万人当中，约有1/8的人在出院后5个月内死亡，约有1/3的人因为严重的并发症在半年内重新又住回了医院进行治疗。*

很恐怖，对吧。但你仔细看，这一段前一句说的是后遗症，而后面跟着的却是并发症，后遗症和并发症是完全不同的两个概念。其实，这条消息的原始出处是《纽约邮报》2021年1月份的一篇报道，这篇报道的信源又是一篇未经同行评议的预印本论文。这篇论文中最关键的信息是，这4万多人的平均年龄为65岁，他们大多数都是患有各种类似糖尿病、心血管疾病等老年人常见的基础疾病的人。换句话说，假如这些老人得的是流感，那么他们同样有非常高的概率死于并发症。并发症和后遗症是两个不同的研究领域，不是我们今天的主题，因此不展开多谈。





2020年3月1日，中国湖北省武汉市，身穿防护衣的医护人员向一名2019冠状病毒康复者挥手。图：China Daily via Reuters/达志影像

再来看这一条信息：

国际顶级的医学杂志柳叶刀发表了一项研究，一年的时间跟踪了1276名从武汉金银潭医院出院的新冠患者，结果就发现尽管大部分患者恢复以后能够基本正常的生活，但是健康状况对比正常人来说差了很多，包括抑郁、睡眠障碍、脱发、味觉和嗅觉的缺失，头疼关节疼，部分患者还存在心血管损伤的迹象，甚至还有部分患者出现了生殖障碍。

听着也很可怕对吧。但真的有这么可怕吗？《柳叶刀》这篇论文是真实存在的。但这段视频就是不告诉你该论文最后的总结：在1年的随访期间，大多数患者的身体功能都得到了很好的恢复，并且已经恢复了原来的工作和生活。（尽管后面补充了一句“健康指数仍低于对照组”，但这非常正常，感染组中只要还有1个没有完全恢复，就会低于对照组。）

另外，这1276人年龄中位数是59岁，也是属于本身就很容易出现抑郁、睡眠障碍、脱发等常见中老年人症状的人群。视频还把论文中的原文“在康复期间面临更高的心血管疾病风险”夸大为“还存在心血管损伤迹象”，还生生地造出了一个很恐怖的“还有部分患者出现了生殖障碍”，而论文中根本没有提到。

再来看这一条信息：

英国伦敦帝国理工大学脑科学系研究发现，在跟踪测试的8万多名新冠患者当中，普遍存在智力下降的问题，其中最严重的患者智力下降了8.5，8.5意味着什么？相当于大脑直接老了10年。

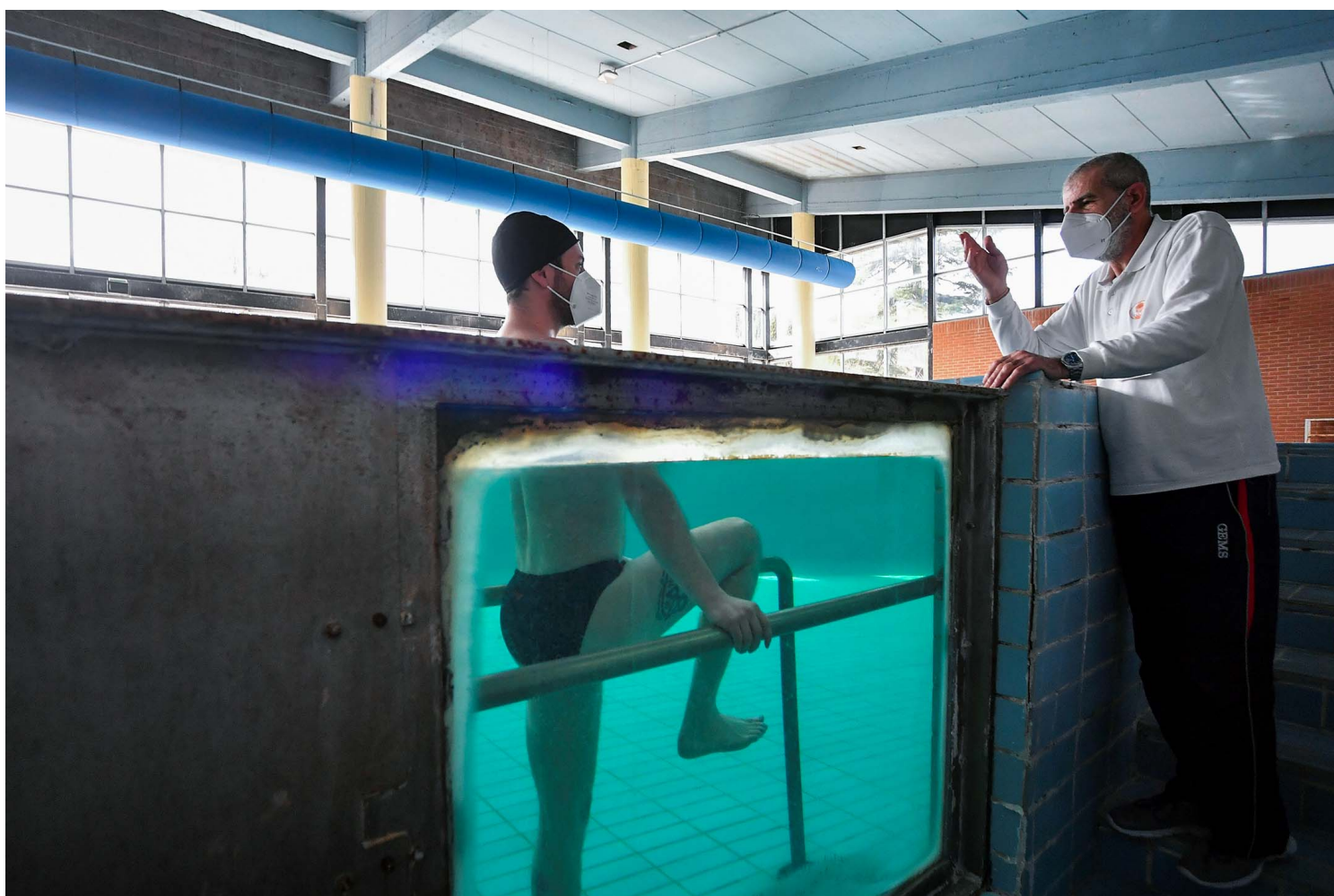
这项研究是存在的，我找到了视频提到的这项研究的论文。但论文的结论是：COVID-19愈后的认知能力下降程度与患病时肺炎的症状严重程度成正比。至于什么最严重的下降了8.5，大脑直接老了10岁的说法，又是视频主播自己的创造。这项研究确认了在被病毒感染后的一年左右时间，患者的认知能力确实会受到一定的影响。但至于跟踪时间很长，这些人的具体情况，这篇论文并没有提到。认知能力下降和大脑老化

受到不小的影响。但由于跟踪时间很短，这些人的恢复情况，该论文并未提到。暂时的下降和永久性的下降又是完全两个不同的概念。

尽管我经常说，对于医学来说，个案的意义不大，但下面这个所谓的个案看着特别惊悚，忍不住给大家看一下：

美国佛罗里达的一位患者新冠治愈之后患上了一种极其罕见的后遗症叫巨舌症，就是他的舌头在不断的长大，后来医生没办法切除了他部分舌头，才逐渐让他恢复了进食说话的能力。

我检索了原始的新闻报道，准确的信息是，这位男子很倒霉，得了COVID住进ICU，然后又很不幸地同时舌头肿得合不拢嘴。至于什么“新冠后遗症”和“巨舌症”都是视频主播自己根据这条新闻发挥想象力脑补出来的，新闻里面根本没有提到。如果按照这种方法来脑补，那全世界任何一种疾病都可以被报道成“后遗症”了。



2021年2月23日，意大利比萨的康复中心，一名康复的患者在温泉浴池中锻炼，以热水舒缓呼吸困难。摄：Jennifer Lorenzini/Reuters/达志影像

## 可靠研究中的信息

我还想说，关于COVID-19后遗症的问题，只有大规模的流行病学研究和高质量的论文才是唯一可以让我们了解真相的渠道，任何个人，哪怕是听上去名头很大的“专家”的观点，都是没有太多参考意义的。

那么，关于COVID后遗症，目前最佳的科学研究证据能告诉我们哪些可靠的信息呢？

通过论文检索，我们会发现，关于COVID后遗症的研究论文那是汗牛充栋，太多了，如果要把这些论文都看完，哪怕只看结论，我估计也需要好几周。这时候，我就想，要是有人帮我把论文全看一遍，然后帮我总结一下，那该多好。实际上，面对某一个研究对象存在大量论文的情况，有一种叫“综合荟萃分析”（Meta-analysis）的论文，就是相当于有一个这样的研究者帮你做总结。

2021年8月，《自然》杂志旗下的《科学报告》发表了一篇关于COVID-19后遗症研究的荟萃分析论文，研究者从18251份论文中最终筛选出了15篇发表于2020年的高质量研究论文，这些研究一共涉及47910名患者，年龄涵盖17到87岁。得出的结论，简要概括是这样：

80%的人会在COVID-19康复后的数周到数月内，至少会出现一项后遗症，最常见的五种后遗症是：疲劳（58%）、头痛（44%）、注意力障碍（27%）、脱发（25%）和呼吸困难（24%）。此外，确定也是常见的后遗症，还有嗅觉和味觉丧失、关节疼痛等，一共发现了55种可以确认的后遗症。但遗憾的是，这篇论文没有提到这些后遗症会持续多久，有多大的可能性会终生伴随等等这些人们会很关心的数据。

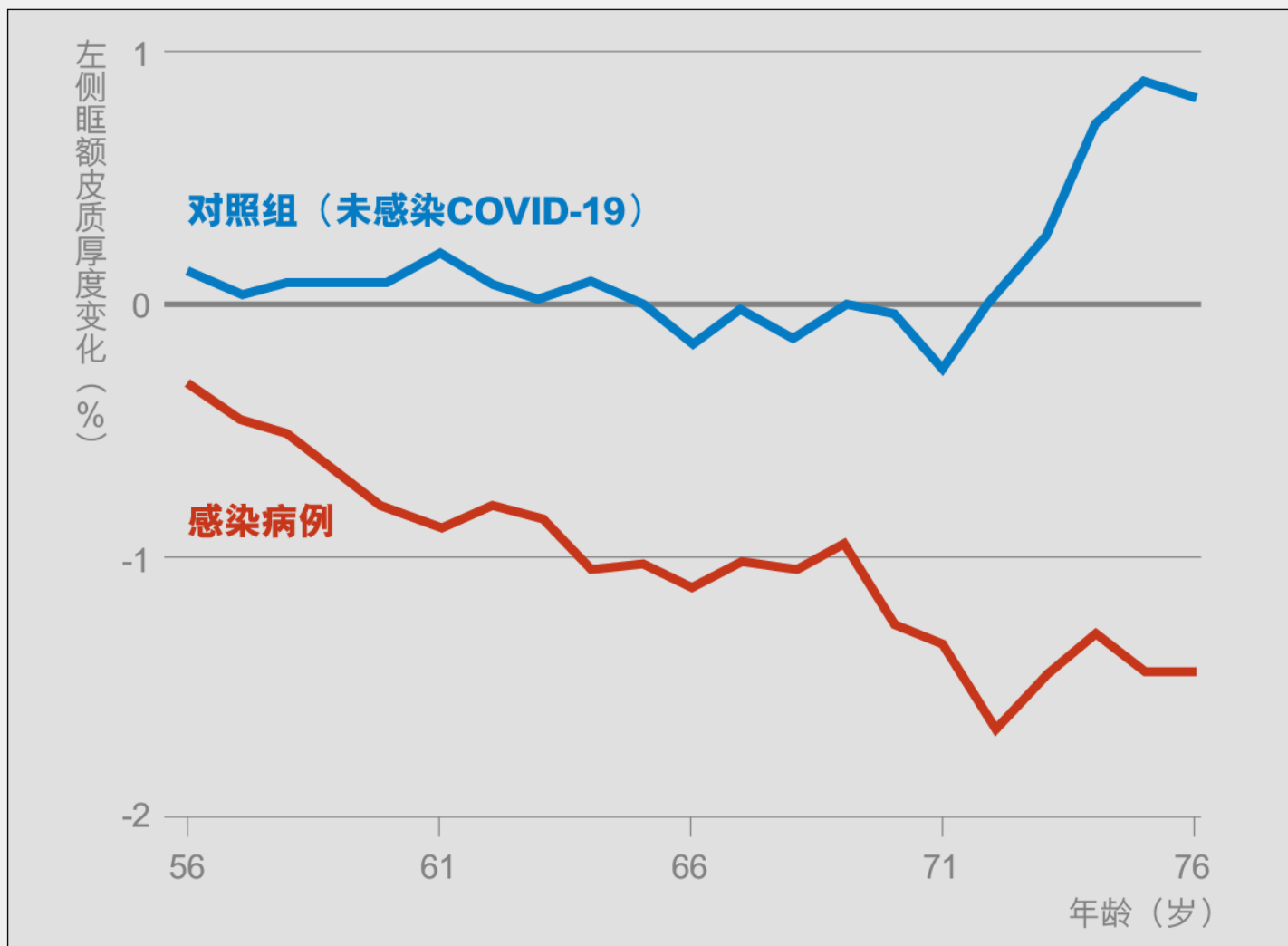
注意，这篇论文虽然发表在2021年8月，但研究的其实是2021年1月1日之前的病例，换句话说，它的研究对象基本上都是SARS-CoV-2比较原始的毒株，并不是现在在全球占主导地位的奥密克戎毒株。COVID的早期毒株实际上已经基本从地球上消失了，我们现在即便被病毒感染，其实已经和论文的研究对象有很大差异了，但毕竟还是SARS-CoV-2病毒，参考价值肯定是有的。只是我们需要更新的研究。

我能查到的最新一篇高质量论文是2022年3月8日发表在《自然》杂志上的一篇文章，这项研究发现，感染COVID-19后，人的大脑组织结构会产生可见的变化，准确地说，就是患者的大脑皮质层厚度会下降1%左右，但这项研究被广泛地误传为“新冠导致大脑萎缩”，实际上大脑皮质层厚度略有下降与“大脑萎缩”完全不是一个概念。

研究者找到了785名51至81岁之间，在COVID流行之前就留有大脑扫描图像的人，这些人中有401名曾被病毒感染过，384名没有，这样就形成了很好的对照组。然后，再次对这些人的大脑进行扫描，就可以统计分析出患者的大脑是否发生了改变。

## COVID-19如何影响患者的大脑组织结构？

2022年3月8日发表在《自然》杂志上的一篇文章指出，感染COVID-19后，**受试患者特定区域的大脑皮质层厚度下降1%左右**，但这与被误传的「大脑萎缩」并非一个概念。



资料来源：《Nature》，2022年3月8日



端传媒  
Initium Media

其实这张图也很好地反击了另外一个谣言，就是所谓的“大脑皮质层”的厚度降低是不可逆的。在这张结论图上，我们可以看到代表“对照组”的蓝线，超过 70 岁的人，大脑皮质层却有明显的增厚。

所以，长期来看，这些皮质层厚度降低的人，他们的皮质层是否会恢复，也是未知的，要回答这些问题还需要时间。

另外也有好消息，2022年3月9日发表的一篇文章说，之前的一些研究说COVID后遗症包括2型糖尿病，但最新研究表明，这种后遗症很可能是暂时性的，因为有40%的人已经在跟踪随访期间完全恢复健康了。这个恢复速度超出了研究者的预期，所以他们迫不及待地发表了论文，认为这已经可以证明这种后遗症是暂时性的。

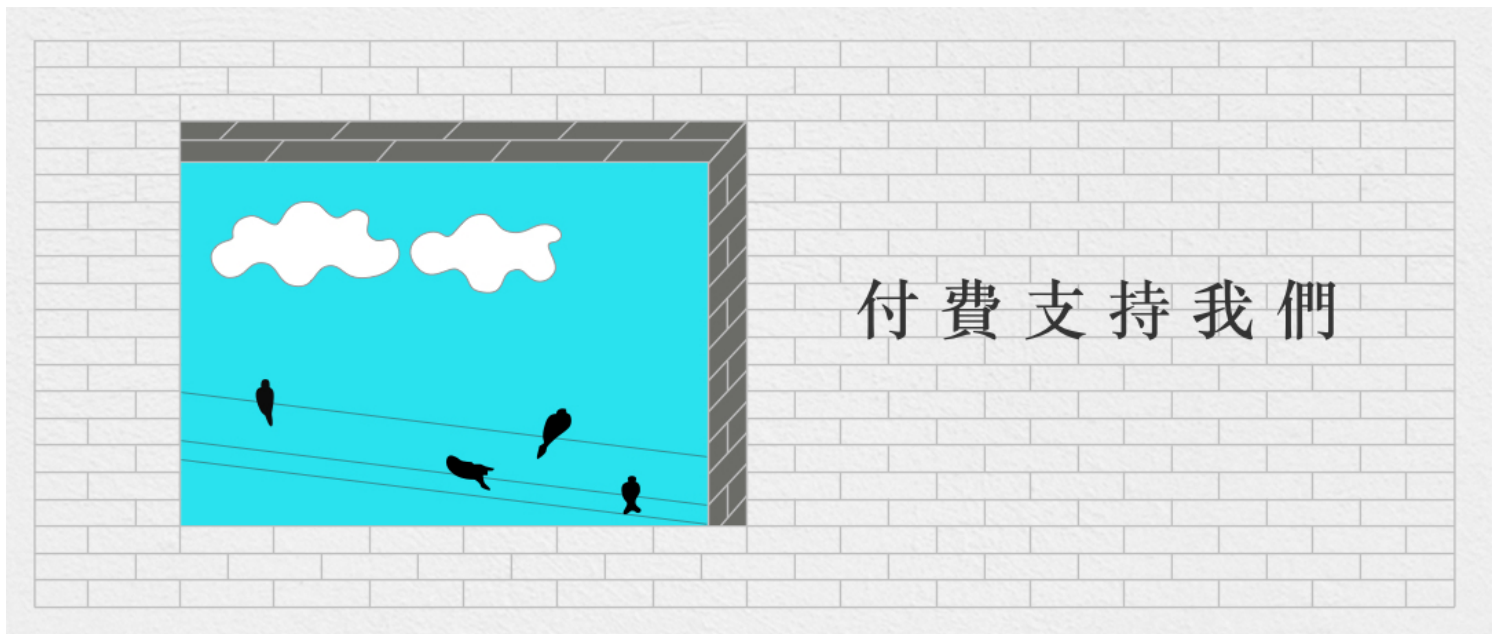
## 目前可以得出的结论

最后，我再来总结一下：

对早期毒株的研究表明，COVID-19后遗症确实存在，而且很普遍，但绝大多数人的后遗症并不严重，以疲劳、头痛、注意力障碍、脱发、呼吸困难为主，还会有较多人、估计 20% 左右的人会伴有嗅觉、味觉丧失或者改变，比如原本闻起来香喷喷的食物现在闻起来是臭的了等比较恼人的后遗症，但大多数人也会在数月之内完全恢复，也有极少的人一两年都恢复不了。在患上COVID之后的若干时间，人的认知能力会有所下降，而且年龄越大下降得越多，长期影响还有待更多的证据。

以上，差不多就是截至 2022 年 4 月，我们对COVID早期毒株（主要是德尔塔）后遗症的了解程度。

至于，在香港流行的奥密克戎毒株的后遗症影响，现在还缺乏高质量的研究论文（主要原因是时间还不够久）。不过，考虑到奥密克戎感染者的症状本身就比德尔塔要轻微很多，所以一个合理的推断是，后遗症也会轻微许多。总体来说，我认为是无须过多担心，影响绝不会大于普通肺炎。



2017年7月，端传媒启动了对深度内容付费的会员机制。但本文因关乎重大公共利益，我们特别设置全文免费阅读，欢迎你转发、参与讨论，也期待你[付费支持我们](#)，浏览更多深度内容。