Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

COVID-19病后康复期间的脑雾
Brain Fog in Post-COVID-19 Recovery

在COVID-19病后康复期间，许多患者说他们经历了“脑雾”。人们用这个词来描述自己平常的认知或思维中出现的问题，例如注意力、记忆力、思维速度、计划和解决问题方面出现的问题。有些人将其描述为无法集中注意力或无法敏锐地思考。

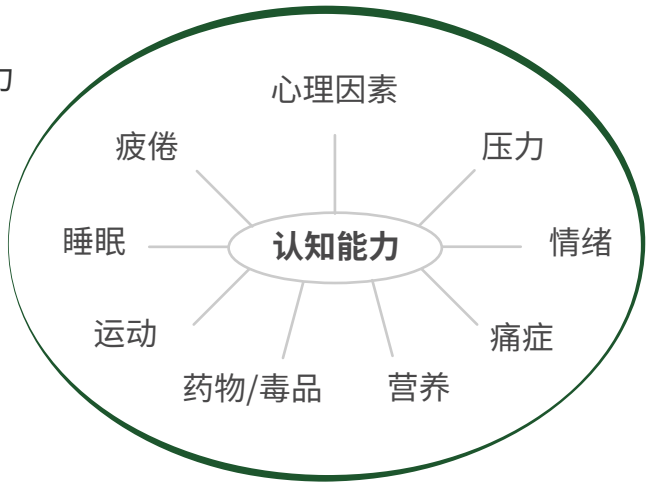
如果您同时有其他身体状况，例如有学习障碍、睡眠问题、疼痛或精神健康问题，则这些症状可能会更严重或更持久。

虽然影响认知能力的因素有很多，但如果能有效地处理，一般都能得到改善。由于这些因素很多都是互相关联的，因此若能改善一个范畴，往往也可以影响其他范畴，从而对认知产生更大的影响。

有帮助的一般策略 General strategies that help

下面一些概括性的方法或“策略”，可有助于应对COVID-19病后出现的认知改变。

1. 使用“量力而行”的策略，最有效地利用自己的精力去应付一天和一周的生活
2. 避免使用毒品和酒精。
3. 确保能应对压力。
4. 留意自己的情緒和睡眠状况。
5. 在日常生活中加入锻炼的环节。
6. 提醒自己，偶尔出现头脑不灵的情况是正常的。



改编自 https://concussion.vch.ca/cognitive-function-thinking-skills

具体策略 Specific strategies

下面是一些更为具体的小贴士，可帮助您应付认知方面的问题：

1. 将较难的工作分拆成多个小步骤，把它们写下来。
2. 利用月历或日历来记录何时有约。
3. 在手机上设定提醒。
4. 保持周围环境整洁。
5. 将钱包和钥匙等重要物品存放在同一个地方。
6. 若想不起要说出的词，尝试想想有没有类似的词可以替代，或解释一下那个词。
7. 当您设法集中注意力时，试着减少周围会令您分心的事物（例如关掉收音机或去一个安静的角落）。
8. 每次专注于一项任务。
9. 选一个您头脑最清醒的时间去处理费脑力的工作。
10. 需要时要请别人帮忙。

若认知能力未见好转，请联系基层医护人员，他们可与您商讨如何应对这些症状，或在需要时为您提供转介服务。

请记住，积极采用“量力而行”的策略并将活动量限制在精力限度内，这是应对脑雾的有效方法。