COVID-19病後康復期間出現的勞動後倦怠

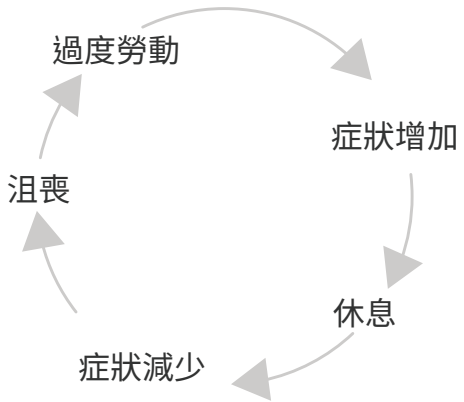
Post-Exertional Malaise in Post COVID-19 Recovery

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

某些COVID-19 患者在病後的康復期間，有時在做了極少量 的活動後也感到筋疲力盡、難以思考和有其他症狀，這情況稱為勞動後倦怠 (PEM)，其症狀與 “肌痛性腦脊髓炎” 或 “慢性疲勞綜合症” 的症狀相似，可於活動後 24至72 小時出現，或許會持續數天或數星期，因此我們俗稱它們為 ‘垮倒’ 症狀。

某些有勞動後倦怠症的人士，會經歷 ‘做過了頭後垮倒’ 的週期，他們發現自己陷入了一個令人沮喪的循環，不斷在做過了頭和被迫休息之間來回。當沒有很多症狀時，他們會盡量做得多少就做多少，但過度勞動後卻令症狀增加，到頭來要被迫休息或因此垮倒。

這個做過頭後垮倒的循環，往往使人感到情況失控、難以預測和令人心灰意冷。



做過頭後垮倒的相反做法，是 ‘調節步伐’。調節步伐的意思，是指將您的活動分開來做，每次做少許，並在活動與活動之間安排休息時間。調節步伐確實可以幫到有勞動後倦怠問題的人士，可見那些症狀並不是隨機出現的，而是您做過了頭所致。若您所做的量超出了身體的負荷，便會導致症狀惡化。

另一方面，如果在能力範圍內 (我們稱之為能量封包) 做到適可而止，便可以稍為控制到您的症狀。

將活動量限制在能量封包內，可以令生活變得更加安穩和在預計之內。您可以按計劃生活，而不是受症狀情況所牽制；您會覺得自己可以掌控病情，而不是被它控制。

好處包括：

- 嚴重症狀少一些
- 受苦少一點
- 生活更安穩和可以預計
- 感到自己能控制情況
- 較少時間需要休息
- 可以有多些時間做您喜歡的事情
- 有改善機會

1. 找出您的封包 Finding Your Envelope

除須注意您的體力活動上限，也要注意其他範疇（例如精神活動和社交活動）的上限。您可以利用列在本文尾段資源訊息提供的表格、記錄冊和工作紙，記錄每天做過的事情，讓自己察覺到有沒有重複出現‘做過了頭後垮倒’的模式，助您找出自己的封包。

2. 適應您的封包 Adapting to Your Envelope

適應生活，讓自己活在封包範圍內。這是一個漸進過程，往往需同時用上不同的策略，例如追蹤各項的活動和策略（利用列在本文尾段資源訊息提供的表格、記錄冊和工作紙），有助您學習何時和怎樣去調整生活以控制症狀。

3. 擴大您的封包 Expanding your Envelope

如果能持之以恆，您或者能擴大封包空間，令自己做多了也不致令症狀惡化。

索取更多資訊的地方	調節步伐: http://www.cfsselfhelp.org/pacing-tutorial 追蹤您所做活動和症狀的記錄冊、表格和工作紙 http://www.cfsselfhelp.org/library/type/log_forms_worksheets

請記住，勤力練習各種調節步伐的策略，留守在自己能量封包的範圍內，
是管理好勞動後倦怠問題的有效方法。