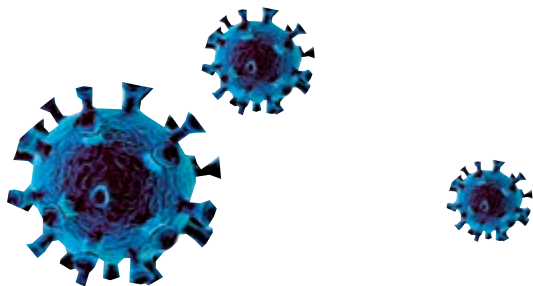


中西醫結合 助新冠患者康復

【 中西醫論
林志秀博士】
香港中西醫結合醫學會會長、
香港中文大學中西醫結合醫學研究所所長



西醫治療手段

- 抗病毒 ● 免疫調節
- 抑制滲出 ● 改善通氣

調理湯水

材料 生黃芪15克，淮山藥15克，玉竹10克，鐵皮石斛6克，沙參10克，陳皮2克，生薏苡仁15克

做法 可加入半斤瘦豬肉或半隻烏雞，生薑幾片，與材料同煲個半鐘，便可喝湯吃肉。

功效 補益脾肺，益氣養陰

註 適合新冠肺炎恢復期人士，每周可飲用1至2次



▲乾咳是新冠肺炎患者初期症狀之一

◀透過影像學檢查，可知悉
新冠肺炎各期的病理特徵

新冠肺炎自2019年底爆發以來，截至7月15日，全球確診病例已超過1300萬，並造成超過57萬患者死亡。自今年4月份以來，內地的疫情逐漸得到控制，近期香港的疫情反覆，除了救治患者，對恢復期患者的治療也不容忽視。而運用中西醫結合的方法幫助患者盡快康復，是當務之急。

新冠肺炎是由人體感染了SARS-CoV-2病毒引起。SARS-CoV-2病毒侵入人體後，通過啟動體內淋巴細胞，釋放多種細胞因數和自由基，在攻擊病毒的同時也造成肺部嚴重的免疫反應和組織損傷。在病變的初期，患者出現發熱、乾咳等症狀，與其相應的病理變化為急性間質性炎，肺部CT呈現多發小斑片狀影片及間質改變（肺間質是指肺泡間的支持組織）。當患者出現呼吸憋悶、咳嗽等症狀時，相應的組織學改變為瀰漫性肺泡上皮損傷，區域性肺水腫和肺泡內透明膜形成，而影像學檢查則發現雙肺多發磨玻璃影。疾病繼續發展，患者會出現呼吸困難，此時肺部的病理變化為肺泡完全被炎症滲出和壞死物填滿，影像學見肺實變。經過積極治療，多數患者的症狀得以改善，肺部病理轉變為增生性修復期，不少患者肺部陰影未完全吸收。

患者肺部仍有陰影

基於以上對新冠肺炎病理機制的認識，西醫有對應的治療手段。

截至7月14日，本港確診的1570例新冠肺炎病例中，已有1229名確診或疑似病人康復出院。香港的醫療體制使中醫藥未能參與新冠肺炎的治療。不過，醫管局已經啟動一項名為「中醫門診特別診療服務」的項目，為新冠肺炎治療後出院的香港居民提供10次免費中醫內科門診服務，相信中醫藥對恢復期患者的康復會有一定的幫助。

根據內地中醫專家對新冠肺炎患者的診治經驗，認為恢復期患者以正虛為本，邪氣留擾為標。治療上須扶正祛邪並舉，一方面清除殘留的病邪，另一方面應當顧護機體正氣，方可加速新冠肺炎的康復。臨床上多採用分型論治的方案。

飲食起居不可忽視

日常生活，飲食起居的調攝對新冠肺炎恢復期的康復同樣重要，不可忽視。以下是一些注意事項：

保持平和舒暢的情緒：大多數新冠肺炎患者出院後或多或少都有一些心理負擔，如擔心是否有後遺症，是否還會傳染給親人等。對顧慮較重的患者，應尋求心理輔導，樹立起康復的信心。

運動康復：堅持適量強度的體能鍛煉，如打太極拳，八段錦等傳統導引或慢跑等有氧運動，對身心的復原都有裨益。

飲食調理：飲食宜清淡且富有營養，以易於消化食物為主，避免肥甘厚膩，或煎炸炙烤之物。

中醫分型論治

證型	症狀	治則	代表方
肺脾氣虛證	咳嗽，咯痰清稀，氣短，倦怠乏力，納呆，腹脹，大便溏薄，舌淡胖，苔白膩，脈細弱	治宜健脾益肺	黃芪六君子湯加減
氣陰兩虛證	乾咳，少痰，氣短乏力，心悸，汗多，納差，口燥咽乾，胃脘嘈雜不舒，大便偏乾，舌紅瘦薄，苔少，脈細數	治宜養陰潤肺，健脾益胃	沙參麥冬湯加減
邪戀正虛證	咳嗽，有痰，煩熱多汗，口乾喜飲，失眠，舌紅苔少，脈數而無力	治宜益氣養陰，清熱和胃	竹葉石膏湯合生脈飲加減

高血壓長者染疫高危

杏林
細語

本港新冠肺炎疫情爆發第三波，有老人院長者中招，患有糖尿病、高血壓的長期病患，更是高危一族。

註冊中醫郭岳峰表示，內地專家觀察到新冠肺炎死亡率較高者多為老年人，此因他們多有不同的長期慢性疾病，如糖尿病、高血壓、心臟病，或呼吸系統本身就有問題，如支氣管炎、哮喘。故此，他們一旦感染新冠病毒，往往容易誘發多種器官功能衰竭，導致死亡，當中高血壓是一個關鍵的危險因素。

他又言，目前高血壓發病有兩個趨勢，一是發病年齡降低，中青年患者增多；二是發病率普遍上升並轉為嚴重，最終多死於腦血管病和心腎功能衰竭。西醫治療的藥物雖有不同程度的降壓作用，但有些藥物有副作用，而且需長期甚至終生服用，一旦停藥，病情便會復發甚至加重。

郭醫師指，中醫認為高血壓屬於脈脹、頭痛、暈眩的範疇，且與心悸、胸痹、中風有密切關係。多由七情過激、內傷虛損及飲食失節，導致機

體陰陽失衡，痰濁瘀結，氣血運行失常。初期多見實證，繼則虛實夾雜，後期虛症多見。根據不同的中醫辨證結果，治以溫通心脈、滋陽補腎，化痰活血，利水消腫之法。選用鎮肝熄湯、天麻鉤藤飲、半夏白朮天麻湯、血府逐瘀湯、真武湯、二仙湯等，或單獨運用，或合方加減，以達到標本兼治的目的。除口服藥物以外，還可選用針灸、氣功等非藥物療法。

郭醫師舉例曾經治療一位55歲女病人，平時血壓略高，2018年曾經中風，經治療後已康復；2019年8月血壓又有升高，未服西藥降壓。他處方用鎮肝熄風湯加減（懷牛膝、代赭石、龍骨、牡蠣、灸龜板、白芍、玄參、天冬、炒麥芽、茵陳、甘草、天麻、地龍、杜仲、益母草、鬼針草），每日一劑，水煎服，分兩次溫服，加耳尖放血（每周一次）治療一個月，血壓轉好，繼續治療至2019年12月，中藥改為兩日一劑。生活上要戒除煙酒，不要熬夜，飲食清淡，如有條件，可每日午睡20至30分鐘。

大公報記者 陳惠芳

揀對食物 緩解焦慮

防疫
資訊

新冠肺炎疫情出現第三波，有些人感到無助甚至不安。專家表示，大家可透過疏導情緒、飲食和運動來踢走不安，其中飲食方面，可以多吃一些有助穩定情緒的食物。

註冊營養師（美國）余綺玲（

Elaine）表示，欲放鬆情緒，可以選擇進食含豐富鎂質的食物，如深綠色蔬菜、含奧米加三脂肪酸的深海魚類，以及牛油果、腰果、豆類等。而黑朱古力能提升體內的開心荷爾蒙，有抗鬱作用。

大公報記者 陳惠芳

「開心」食物



雞蛋含有豐富的維他命D和蛋白質，以及人體所需的胺基酸，有助身心成長發展。因情緒問題導致失眠，雞蛋含有的色胺酸可助人們舒緩緊張情緒和讓肌肉放鬆，容易入睡。



牛油果含有鎂，可以幫助身體吸收鈣，也可以抗壓，奇亞籽也有同樣功效。



深海魚三文魚、沙甸魚、鯖魚等含奧米加三脂肪酸、維他命D，維他命D甚至有助改善抑鬱情況。

有研究指，人們缺乏奧米加三脂肪酸，會增加患上焦慮症等情緒病的風險，建議一星期最少要吃三份含奧米加三脂肪酸的魚。



乳酪提供豐富的益生菌。有研究指出，攝取益生菌某程度上有助改善腦部掌控情感的功能，包括抗壓能力。



綠茶雖含有咖啡因，但也含有名為茶胺酸的胺基酸，有助於提神外，也有保健作用。



深綠色蔬菜含有豐富的葉酸，有助身體製造調整心情的神經遞質，包括血清素和多巴胺。



黑朱古力含有一種名為花生四烯乙醇胺（Anandamide）的神經傳導物質，能阻止疼痛和抑鬱的情感於腦內傳達，並能降低身體的壓力荷爾蒙水平，從而達到降壓的效果。



乾果腰果能提供人體每天所需要的鋅含量，若缺乏鋅，即會導致焦慮和心情低落，所以適量食用腰果有助於保持良好的精神狀態。開心果同樣可令人感到開心快樂。



香蕉含有色胺酸，能夠刺激荷爾蒙和血清素，幫助人們產生快樂的感覺，從而控制抑鬱和焦慮。



藍莓含有抗氧化劑花青素，對人體健康有裨益。其實，所有的莓果類都含有維他命C，有助於紓解壓力。



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

提升肺功能 運動助康復者改善氣喘

新冠肺炎康復者或會出現肺功能降低的情形，如肺活量降低以及肺部纖維化。他們可透過適當的運動訓練提升肺部功能，增加活動能力以及生活質素。

醫院管理局早前對第一批新冠肺炎痊愈的患者進行研究，觀察12名患者，發現當中有2至3人的肺功能出現變化，例如肺活量降低，當走快一點的時候就要大口的呼吸；另有9名患者的電腦斷層影像發現

肺部出現纖維化的情形，就是俗稱的「菜瓜布肺」，顯示肺臟受到傷害。註冊物理治療師李浩威受訪時表示，根據近年的研究，一般肺部纖維化都有機會部分逆轉，而且可以改善常見的徵狀如氣喘，以及強化受影響及健康的肺部組織。

曾有患者康復後，走路沒問題，可是上斜路、上樓梯就喘氣。對此，李浩威說：「有兩類運動可以強化肺部功能，第一種是體能運動，第二種是

強化肺部負責呼吸的肌肉；但要視乎患者的年紀以及染病之前的體能狀態，如果他們年輕，體能又不錯，康復情況是樂觀的。平時有運動習慣者，康復速度亦相對較快。另外，有三種呼吸訓練對他們的康復，也有幫助。」

他強調，由於新冠肺炎是新的疫症，暫時未有足夠文獻研究哪種肺部康復治療法最為有效，目前是以肺部纖維化的經驗作為參考提供治療方式。



③ 縮唇呼吸：先放鬆頸部和肩部肌肉，嘴唇閉合，通過鼻子吸氣二秒。縮小的唇部會將氣體呼出四秒。如果時間過長，只需保持呼吸時間是吸氣的兩倍即可，此法可減輕氣喘及改善呼吸。

① 吸波行：利用醫療器具Tito，透過導管將盛器內的波仔吸起。含住導管，緩慢吸氣，將第一個球吸起並盡量保持三至四秒。之後嘗試將第一及第二個球吸起，同樣保持三至四秒，康復者可每日重複步驟三至五次。

② 橫膈膜式：練習橫膈膜呼吸，嘴唇微合，用鼻輕輕地吸氣，腹部隨之脹起，呼吸時只需放鬆腹部，讓空氣自然地由鼻慢慢溜出。橫膈膜式呼吸時，擴張主要在肺的下半部，令身體更有效率吸收氧氣。

呼吸訓練

身體強化

可借助舉啞鈴、踢沙包、阻力帶進行，令身體肌肉功能提升，有助強化肺部，提升呼吸功能。

強化肺部運動

肺部纖維化後容易氣促及疲倦，復修組織因缺乏彈性而呼吸不順，影響生活質素及功能，其中運動可加強肺活量。胸肺復康的體能式訓練，包括行路、跑步、踏單車、游泳。如果患者呼吸困難，可戴上由西醫處方的輔助儀器作運動呼吸之用。

大公報記者 陳惠芳