抗疫有中藥 系列三 康復篇

中藥調養新冠 補虛治肺傷

康復者現後遺症 氣短乏力呼吸難

大公報記者 湯嘉平(文、圖)

新冠肺炎疫情持續大半年，本地累計已逾五千人中招。雖然有不少患者逐步康復，但也有人出現後遺症。醫院管理局一項研究顯示，首批康復的十二人當中，就有二至三人的肺活量下降兩至三成不等。有註冊中醫師表示，大多數康復者都留有「肺傷」，宜用補肺陰的中藥調理，例如沙參、玉竹、麥冬，但中醫講整體辨證施治，要在強肺的基礎上個性化指導調理。醫師建議康復者須向註冊中醫求診，切勿自行開藥服用。

▶粉嶺蓬瀛仙館設有中醫診所，提供門診服務

補肺中藥

◀李國康醫師說，多數康復者有肺陰虛證，宜用補肺的中藥調理

◀中醫診療不但能夠治疾，亦能調理身體

中國國家衛生健康委員會上月發布《新型冠狀病毒肺炎診療方案（試行第八版）》，內文提到恢復期患者的兩證：肺脾氣虛及氣陰兩虛。兩證的臨床表現皆有乏力、氣短的症狀，在《方案》推薦的兩種處方藥中，氣陰兩虛證的藥方提到沙參和麥冬。

辨證施治 適切指導調理

大公報記者到訪粉嶺蓬瀛仙館中醫診所諮詢，當值註冊中醫師李國康表示，大多數康復人士都有肺陰虛證，即俗稱「肺傷」，此時宜用補肺的中藥調理，例如沙參、玉竹、麥冬，每種藥材十克一齊煲水，一周飲兩次，一般需飲三個月到半年。他指出，這只是最基礎的藥方，「不能確保肺纖維化好得返，但起碼不會令身體情況惡化。」

李醫師解釋，中醫講整體辨證施治，由於每位新冠肺炎康復者情況不同，而沙參、玉竹、麥冬亦非人人宜吃，他建議康復者親身到中醫診所就醫，註冊中醫師會按各人情況，提供適切指導調理。

診所的醫師助理補充，蓬瀛仙館自二〇〇二年起設有流動中醫車服務，車輛於大埔及北區鄉郊穿梭，為貧苦大眾提供免費中醫醫療和贈藥服務之外，還推行健康教育活動。該名助理表示，今年疫情期間，服務人數比往年明顯增多，其中有不少是希望提供預防新冠肺炎湯藥的。「我們不敢說能夠醫治新冠肺炎，但如果是康復性的輔助療養，這方面會大有療效。」

患者出院 免費特別診療

今年四月，醫管局推出支援新冠肺炎康復者的「中醫門診特別診療服務」，康復者可免費到七間中醫診所暨教研中心覆診，新冠患者出院後的首六個月，最多有十次免費中醫內科門診服務，每次可獲不多於五劑中藥，但針灸、推拿不包括在免費服務之列。

基督教聯合那打素社康服務—香港中文大學中醫診所暨教研中心（大埔區），為首家提供以上服務的診所，接受診症的康復者出現了多種後遺症，包括乏力、咳嗽、失去味覺和嗅覺等。該中心中醫醫務主任張傑能針對乏力、咳嗽等症狀，推薦主治藥方「參苓白朮散加減」，成分包括太子參、茯苓、陳皮、薏米；針對味覺、嗅覺障礙，推薦主治藥方「生脈飲加減」，成分包括五味子、麥冬、太子參、藿香。

▲食物及衞生局局長陳肇始五月時曾到訪首間設有「中醫門診特別診療服務」的大埔區中醫診所暨教研中心，了解情況

佛堂群組患者 好返只得半條命

康復路長

部分新冠肺炎康復者受到後遺症困擾，日前到訪「福慧精舍」佛堂的林婆婆表示，自己的堂友康復後「郁都郁唔到」，住唐樓的堂友下一趟樓梯都無力氣，只得終日留家等待子女上門送菜送飯。「而家似只得半條命！」林婆婆說。

今年三月，北角美輪大廈「福慧精舍」佛堂傳出18名善男信女確診新冠肺炎，當中一人死亡，「福慧精舍」亦因未及時關閉佛堂而發聲明致歉。大公報記者日前到佛堂所在的美輪大廈視察，遇到前往佛堂的善信林婆婆。

記者問及現時被感染的堂友的情況，林婆婆表示，她所知道的一個堂友康復後有手麻、血管痛、周身乏力，頭一個月「行幾步就嗦氣」，遑論上落樓梯。子女為幫助老人走路節省力氣，買了枴杖做輔助，又諮詢中醫師買了補肺的藥材，每日煲來飲。

林婆婆說，最近一次與堂友通電話是八月中旬左右，感覺堂友說話聲音大了些，喘氣聲小了些，平日在家生活自理已無問題，但仍不宜出遠門和多跑樓梯。

▲林婆婆的佛堂堂友早前確診新冠肺炎，現時雖已康復，但仍有不少後遺症

▲中藥對康復性療養有輔助功效

《新型冠狀病毒肺炎診療方案》恢復期推薦藥方(試行第八版)

（1）肺脾氣虛證

- 臨床表現：
氣短，倦怠乏力，納差嘔惡，痞滿，大便無力，便溏不爽。舌淡胖，苔白膩。
- 推薦處方：
法半夏9克、陳皮10克、黨參15克、炙黃芪30克、炒白朮10克、茯苓15克、藿香10克、砂仁6克（後下）、甘草6克。
- 服　　法：
每日1劑，水煎400毫升，分2次服用，早晚各1次。

（2）氣陰兩虛證

- 臨床表現：
乏力，氣短，口乾，口渴，心悸，汗多，納差，低熱或不熱，乾咳少痰。舌乾少津，脈細或虛無力。
- 推薦處方：
南北沙參各10克、麥冬15克、西洋參6克、五味子6克、生石膏15克、淡竹葉10克、桑葉10克、蘆根15克、丹參15克、生甘草6克。
- 服　　法：
每日1劑，水煎400毫升，分2次服用，早晚各1次。

浸大招募170人參與新冠復康計劃

組合治療

本港至今已有逾4700名新冠肺炎確診病人康復出院。為助病愈人士恢復，香港浸會大學昨推出「新冠復康計劃」，招募約170名康復者參加為期12周的計劃。計劃內容主要為服用中草藥以及心肺及阻力運動訓練，為有肺功能受損、抑鬱症、焦慮症等後遺症的康復者，改善有關問題，18至65歲人士可報名參加。

參加者會分為四組，分別接受不同療程組合的復康護理方案，包括接受遙距運動訓練，以及服用中草藥。完成計劃後，參加者在後續的12周接受跟進，並進行三次評估，以總結計劃成效。

中藥部分，浸大中醫藥學院臨床部主任及講座教授卞兆祥說，出現氣促、失眠的康復病人，一般會有氣陰兩虛的情況，故團隊的中醫師會安排病人服用有滋陰潤肺功效的中草藥處方，例如經改良的百合固金湯藥粉。該處方主要成分包括生地黃、熟地黃、麥冬、百合、當歸、貝母、桔梗等。另外，團隊亦會參考內地新型冠狀病毒肺炎診療方案（試行第八版）的藥方。

運動方面，浸大副校長（研究及拓展）及計算機科學系教授郭毅可表示，參加者需接受每周三次，每次40至60分鐘的遙距運動訓練、每日兩次五至八分鐘的額外吸氣肌肉訓練等。

內地醫身又醫心 耳穴壓豆改善焦慮

雙管齊下

為治療新冠肺炎康復患者的後遺症，內地醫院陸續推出一系列中醫藥調理、康復訓練、心理治療等服務，在中醫藥調理方面，有康復科醫生表示，經證明用中藥湯劑和耳穴壓豆有助於改善焦慮、失眠等後遺症。

據內媒報道，一名35歲的新冠肺炎康復者於今年3月4日從江岸方艙醫院出艙，回家後擔心會復發的她，經常做噩夢。在康復門診做過一次耳穴壓豆和頸部按摩後，她覺得要比之前好很多。

耳穴壓豆療法，就是將表面光滑近似圓球狀或橢圓狀的中藥王不留行籽或小綠豆等，貼於0.6厘米×0.6厘米的小塊膠布中央，然後對準耳穴貼緊並稍加壓力，給予適度的揉、按、捏、壓等動作，使其產生酸、麻、脹、痛等刺激感應，以達到治療目的的一種外治療法。

該方法是中醫針灸學的一個重要組成部分，是在耳針的基礎上發展起來的一種保健方法。該方法除了有助於治療失眠，對於各種慢性疾病、美容養顏以及小兒近視等的保健效果亦不錯。

治療失眠效果顯著

武漢市第一醫院新冠肺炎康復及隨訪門診的中醫醫生楊超表示，用中藥湯劑和耳穴壓豆來治療焦慮、失眠的後遺症，效果顯著。他續指，西醫也有針對康復人士的治療方案，惟據病人的反饋，一些西藥容易造成依賴，一旦停藥就可能反彈。

楊超認為，相比之下，中醫更注重對患者進行整體功能調整，治愈後不易復發。

醫管局擬下月起增加周末非緊急服務

逐步恢復

醫管局計劃於10月初至11月，增加周末非緊急或預約服務的節數。醫管局總行政經理（聯網運作）張子峯表示，若學校復課及國慶假期後的五至六日，無發現不明源頭個案，便考慮恢復非急症醫院的探病服務，家屬可每周探病一小時。

張子峯稱，本月至11月期間，公立醫院用特別酬金計劃加開服務節數，提供額外服務，包括內視鏡、手術、專科門診服務。張子峯表示，2月時有較多非緊急服務受影響，約四、五成住院服務延遲，目前醫管局已恢復六、七成服務。為紓緩公院壓力，醫管局會展開公私營合作，陸續有病人由公立醫院轉介到私家醫院，已轉介600名照胃鏡病人。

大公報記者劉昕報道