

中醫治療長新冠的優勢，讓北醫附設醫院傳統醫學科蘇柏璇醫師告訴您

自 2022 年 4 月以來，本土新冠肺炎疫情嚴峻，每日染疫數量節節上升，截至 6 月為止已有超過 300 萬人確診，雖然多數確診者會完全康復，但有 10%~20% 的人會經歷各種中長期的影響，常見新冠後遺症症狀，如：疲倦、體力變差、胸悶呼吸不暢、咳嗽、心悸、注意力不集中、失眠、嗅覺味覺變化、焦慮、腹瀉、酸痛、皮疹、月經失調等，困擾持續 2 個月以上。



人體感染新冠肺炎病毒後，會自行調動體內氣血抵抗外邪，待急性感染期結束後，理論上會自行恢復原本的陰陽氣血平衡狀態，但每個人體質狀況不同，平常五臟六腑各有偏性，有些患者也有伴隨不同的慢性疾病，因此在復原的過程中，會出現不同證型的病徵，常見「長新冠」可分為下列幾類：

1.氣陰兩虛型：這類型的患者會出現呼吸費力、口乾、自覺低熱、倦怠、心悸、注意力不集中、頭暈、頭汗出等症狀，可以選用西洋參、黃耆、麥門冬、百合、枸杞、蓮子等藥物補氣養陰。生活作息勿熬夜及過度活動。

【左圖：北醫附設醫院傳統醫學科蘇柏璇醫師】

2.濕邪困脾型：這類型的患者通常以疲倦為主，伴隨胃口不佳、消化不良、痰多、胸悶腹脹、大便稀軟等表現，舌苔通常都很厚，可以選用黨參、茯苓、藿香、白豆蔻或四神湯等健脾利濕的藥物來治療。飲食方面勿過食肥甘厚味，或不易消化的食物，口味宜清淡。

3.肝鬱氣滯型：感染後造成的壓力會影響病人情緒，表現出憂鬱、焦慮、失眠、胸悶、恐慌、月經異常等症狀，可服用柴胡、玫瑰、陳皮、薄荷等疏肝解鬱的藥物。另外應要調整生活作息，做一些柔和運動紓解壓力。

4.清氣不升型：這類型的患者出現的症狀為注意力不集中、記憶力下降、認知功能衰退等症狀，也就是所謂「腦霧」。可服用具有升提及補氣效果的天麻、黃耆、黨參，以及具有醒腦化濕效果的石菖蒲、茯神等藥物。生活及工作避免過度勞心勞力，宜休養生息。

中醫透過「辨證論治」的方式，依照病患個別化的症狀，不同體質、年齡、性別，提供「精準醫療」的方劑及單味藥加減的中藥處方，為民眾量身訂做長新冠症狀的藥物，效果絕不比西藥遜色，且患者搭配服用中藥在染疫後的症狀強度與恢復速度，都有較佳的表現，後遺症也較少出現。但也呼籲民眾不要聽信民間偏方自行去抓藥，以免延誤黃金治療期，一定要經中醫師診斷後再進行治療。【右圖：中醫可透過病患個別化的症狀，提供精準醫療】



新冠病毒的傳播效力極強，未來還可能持續變種，因此確診不代表就不會再度感染，民眾還是必須有預防醫學的防疫觀念，平時就要養成良好的生活作息與衛生習慣，勤洗手、注重衛生、接種疫苗，再搭配中醫調理身體治療疾病，才是最有效的防疫方式。（文/蘇柏璇，北醫附設醫院傳統醫學科醫師）