

個案治療進程

初診：2022年2月20日

>謝小姐，67歲，家庭主婦。
>2022年2月17日快速抗原測試陽性。**症狀：**發熱，不惡寒，無汗出，無盜汗，咳嗽，夜間咳嗽加重，痰多，色白，伴口乾，眠差，易醒，睡時心悸，左側頭部脹痛，頭暈，腰背痠痛，疼痛分數為3分，納食差，口淡，口苦，大便乾結，需用力才能排出少量糞便，小便正常，舌淡苔白。**治法：**祛寒除濕，清熱散邪。

二診：2022年2月22日

症狀：咳嗽加劇，夜間加重，咳嗽劇烈導致胸口疼痛，痰多，色白，咽癢，流涕，色白質稀，發熱頭痛消失，納食差，口淡，口苦，服藥後大便一日2至3次，質硬，小便正常，舌淡苔薄白。**治法：**解表散寒，溫肺化飲。

三診：2022年2月26日

>2022年2月24日快速抗原測試陰性。

症狀：咳嗽緩解，胸痛消失，咽癢，鼻塞流涕色白質黏稀雜，納食可，口苦，大便正常，小便正常，舌淡苔薄白。**治法：**宣肺散寒。

羅漢果茶

**材料：**羅漢果1個，北杏仁12克，雪梨2個。**做法：**所有材料放鍋中，加6至8碗水，中火煎煮30分鐘便可。**功效：**潤肺化痰，預防肺部疾病。

中醫祛濕透邪治初起

醫者之言

新冠肺炎是一種急性和傳染病，病毒從口鼻而入，通過呼吸道感染機體，屬於中醫「疫病」、「溫疫」等範疇。臨床多見發熱、咳嗽、口乾、口苦、周身痠痛、舌淡、舌邊有齒痕、苔膩、脈浮緊。臨床曾以遙距醫療方式為新冠肺炎患者提供方藥治療。

註冊中醫

黃耀



▲註冊中醫黃耀。



▲中醫以辨證論治為原則，根據患者的病情進展，調校方藥。



新冠肺炎是由於患者感受時行疫毒而發，初診時以濕毒夾寒為主，外邪從口鼻而入，上犯肺衛，故見發熱、咳嗽、痰多、腰痠背痛；邪入中焦，濕鬱化熱，故見納差、口乾、便秘。此時病機特點為「濕、熱、毒、寒」，雖治療以祛濕透邪為要點，但仍需緊扣中醫辨證論治的治療核心，故以半夏瀉心湯合藿香正氣散為主方加減，寒熱平調，化濕理氣。

咳嗽加劇 主方小青龍湯加減

二診時發熱頭痛便祕等症狀消失，以咳嗽為主訴。寒濕阻肺，肺氣壅塞不得宣通，故見咳嗽劇烈、流涕、咽癢；寒濕鬱肺，氣不布津，凝聚為痰，故見痰多色白。二診以小青龍湯為主方加減，解表散寒，溫肺化飲，另合沙參麥冬湯滋陰潤肺，止咳化痰。

三診時仍是以小青龍湯為主方加減，藥量較二診時輕，加入辛夷、蒼耳子、薄荷等宣通鼻竇

▶ 蜂蜜健脾滋陰，新冠康復者可適當服用。



的藥物。

從以上病案中，可見中醫藥可減輕新冠肺炎所產生的發熱、咳嗽、肢體痠痛、便祕等症狀，有助控制病情進展、減少併發症的發生。

肺胃陰虛 多吃健脾滋陰食物

《素問·刺法論》：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛。」外邪能否侵入機體發病，取決於人體正氣的盛衰及外邪的強弱。每當人體正氣不足，防禦功能衰退，或病邪的致病力超越了人體的防禦能力，在這樣的情況下，導致發病。面對疫情，應重視預防，未病先防。形成良好的日常生活方式，禁煙限酒，保證睡眠，減少不必要的外出，遠離傳染源；勤洗手，注意衛生清潔；室內通風；必要時通過中醫藥調節機體狀態，提高免疫力，抵禦病毒。

臨床可見新冠肺炎患者多出現發熱症狀，熱盛耗傷陰津，病後易出現肺胃陰虛的症狀表現。飲食上可適當加入健脾滋陰之品，如淮山藥、百合、蜂蜜等；或可頻服羅漢果茶潤肺。

疫下基層身心受壓

杏林細語

特區政府因應疫情收緊社交距離措施，學生亦將提早放暑假，而不少打工仔無奈要放無薪假。從事旅遊業的Connie（化名）再度被公司安排放無薪假，收入減少，為了防疫又不敢外出，她直言恐怕鬱到病，擔心會有情緒病。

Connie說：「我在這家公司工作多年，自新冠肺炎疫情開始，我已斷續放無薪假，未有第五波疫情之前，上班日子大致回復正常，怎料好景不常。我同組已有兩三個同事離職，他們受不了要斷斷續續地上班，這樣想兼職也有掣肘，於是索性辭工，準備另找新工。我曾想過辭職，但考慮到自己年紀不輕，擔心不容易找到另一份工作，進退兩難下，令我的睡眠質素轉差。最近，我又擔心染疫所以無出街，整天鬱在家裏，好辛苦。有一次，我成為密切接觸者，怕會感染家人，遂出街到檢測中心做檢測，以為翌日會有結果，怎料等了十日都無接到通知。（你可用快速檢測包？）我原本有兩個，已用了一個，

另一個檢測包我要留住。（可以再買？）省得就省！」

對於關乎健康的檢測包，Connie也「慳住用」，基層之苦可想而知。她說：「我現在出一次街驚一次，但自己要買菜，以前一日一次，現在隔兩天才去，而且速去速回。由於光顧街市檔口多付現鈔，每次回家我要做足消毒工作，連每張鈔票都抹過消毒液才放心。我無錢買檢測包日日自行檢測，真是好擔心。」

衛生署曾發出情緒健康小錦囊，為有需要人士提供減壓貼士。當中提及疫情每日變化，令不少市民措手不及，身心均面對沉重壓力。如Connie面對防疫物資不足及經濟壓力，令她產生負面情緒，包括恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安等。衛生署建議面對疫情發展及大量未經證實的資訊，市民如覺不安及有壓力時，可以避免接收過多的資訊，和家人及朋友保持聯繫，互相支援。個人也可進行鬆弛練習，保持身心健康，並與家人一同應對疫情。

疫情總有完結的一天。

大公報記者 陳惠芳

確診個案

藥食同源

不少輕症新冠肺炎患者在家中自我隔離，除了服用適合自己的藥物，飲食亦要加倍注意。根據本人的經驗，確診最初四天病情最嚴重，出現頭痛、喉嚨痛、咳嗽及多痰等病徵，幸好未有發燒。建議發病時飲食要盡量清淡，多

用蒸煮的烹調方式，戒掉甜食、煎炸食物，避免喉嚨痛情況惡化，以及痰會變多，不妨多吃白粥、清湯煮的麵食、蔬菜。晚上入睡後，喉嚨乾情況或會加重，更甚會因此痛醒，可於床邊預備盛了暖水的保溫瓶，若半夜醒來可以飲用，減輕痛楚。

筆者確診六天後，快速檢測由陽性

轉陰性，其間每天飲用維他命C沖飲，增強抵抗力，度過了病況最嚴重的三四天，其後開始有食慾，便吃一些營養價值豐富的食物以補充體力，如雞蛋、魚類等。另外，考慮到咳嗽的症狀為時較長，故凍飲、甜食、煎炸類食物在身體康復前可免則免。

文霏霏

潤肺止咳湯水

②大火煮滾後，改用小火煲約2小時，加適量食鹽調味，即可。

功效：滋陰清熱、潤肺止咳、益氣生津，常飲能增強肺部抵抗力。



黨參健脾益肺。

羅漢果潤肺湯

材料：羅漢果半個（打碎）、甜杏仁10克、靈芝10克、陳皮6克、蜜棗3至4粒、瘦豬肉250克。

做法：

①瘦豬肉洗淨汆水，與其他材料一同放入湯鍋，注入8碗清水。

②大火煮滾後，改用小火煲約2小時，加入適量食鹽調味，即可。

功效：改善咽喉腫痛、潤肺止咳、生津止渴。

大公報記者 陳惠芳

中藥方有利身體排濕

招」後會怕冷，還會出現嘔吐、腹瀉、腹脹，他們可按中成藥說明書上的指示服用。對於沒有得病的人，若平時消化系統不好，舌苔厚膩，亦可以每兩至三天吃一次，給體內創造一個良好的環境。這樣就算不幸確診，症狀也會比較輕，或會加快康復。不過，每個人的體質不同，服用中成藥之前，最好先諮詢醫師意見。

問到小孩及孕婦適合服用中成藥嗎？趙醫師稱，藿香正氣片已沿用了幾

百年，方中沒有含任何藥性劇烈的中藥，在醫學典籍上暫時沒有不良反應的記載。一般而言，由於藥性溫和，小朋友可以服用。但藿香正氣水含有乙醇的酒精成分，小孩不宜服用，而孕婦以及對於酒精過敏的成人，也不適宜。

至於新冠肺炎康復後的後遺症，他表示根據臨床數據顯示，部分患者康復後肺部組織出現損傷，消化系統及神經系統也可能受到影響。消化系統方面，包括腹瀉、嘔吐、食慾減退等；神經系統方

面，康復者會出現失眠、記性欠佳、味覺及嗅覺減退等情況，而上述症狀更可維持六個月或以上。

趙醫師指，中醫處理這類後遺症，會根據不同人的體質、症狀進行針對性治療方案。因為，康復者體質寒熱不同，呼吸系統及消化系統的強弱亦不同，用藥自有分別。目前市面能買到的中成藥，藿香正氣片對消化系統的後遺症具良效，治療呼吸系統後遺症的就有感冒葛根湯、小柴胡顆粒、感冒止咳顆粒、金花清感顆粒、連花清瘟膠囊等。要留意的是，上述中成藥仍需根據個人體質使用。

大公報記者 陳惠芳



人體自我恢復的能力，創造一個乾燥的體內環境。

他續道，消化系統較弱的人「中