

一站式康復調理 踏走新冠後遺症



第五波疫情下，累計新冠確診患者已超過111萬人。不少確診者康復後出現俗稱「長新冠」（Long Covid）的後遺症，包括腦霧、容易疲勞、反應遲鈍、難以集中精神等，影響日常生活和工作。有什麼解救方法？《大公報》綜合各專家及中西醫的實用建議，包括康復調理和輔助飲食調理等，以及大學團隊設計的「康復八式」，整合成一站式錦囊，希望能幫助康復者踢走長新冠、重拾健康。

康復者後遺症多 易疲倦記性轉差

知多啲
世界衛生組織定義，「長新冠」通常在新冠發病後三個月內發生，症狀和影響持續至少兩個月。根據中大醫學院的研究資料，76%新冠患者康復後，6個月內出現至少一種「長新冠」症狀，當中最常見的症狀包括疲倦（31%）、記憶力差（28%）、脫髮（21%）、焦慮（21%）和睡眠困難（21%）。

香港理工大學研究團隊自2020年10月至今年1月，追蹤本港近120名新冠患者的健康狀態，發現41.8%患者在確診後六個月內，出現疲勞綜合症，包括腦霧、肌肉酸痛、頭痛等；42.6%人在確診一年仍有「疲勞綜合症」。不同年齡患者的疲勞問題相若，而女性情況較嚴重，佔比約五成，明顯較男性的三成為高。

常見長新冠症狀

- 乏 力
- 說話困難
- 呼吸急促或呼吸困難
- 肌肉痛
- 記憶力、注意力或睡眠出現問題
- 喪失嗅覺或味覺
- 持續咳嗽
- 抑鬱或焦慮
- 發 熱
- 胸 痛

腸道微生態失衡致「長新冠」

中大研究 中大研究團隊早前公布研究發現，「長新冠」患者有明顯的腸道微生態失衡，「好菌」明顯較少，而「惡菌」則較多。相反，沒有後遺症的新冠康復者，腸道微生態則多樣化，與從未染疫人士的相似。

團隊指出，「長新冠」患者在年齡、性別、其他疾病、使用抗生素和抗病毒藥物，以及感染新冠肺炎的嚴重程度等多方面，均與沒有出現後遺症人士並沒有分別，反映腸道微生態失衡是導致「長新冠」的主要因。

通過進一步研究腸道細菌失衡與不同類別的新冠後遺症之間的關聯，結果發現，多達81種腸道細菌與多種新冠後遺症有關，當中不少細菌更與三種或以上持續症狀有密切關聯。此外，團隊又發現「長新冠」患者腸道中缺少了幾種能提高人體免疫力的腸道細菌，而患者入院時的腸道微生態失衡狀況是導致日後出現「長新冠」的主要因素。

中大醫學院院長兼腸道微生物群研究中心主任陳家亮指出，研究顯示，新冠患者的腸道微生態可以預測出現後遺症的風險。透過調節腸道內的細菌，可以促進患者痊癒及減少新冠肺炎後遺症出現。

食療湯水

中醫推薦中草藥及食療湯水

① 新冠肺炎預防一號方

- **材料：**金銀花10克、連翹10克、板藍根10克、蘆根10克、桑白皮10克、白朮10克、藿香8克、生甘草3克
- **服用方法：**每天一劑，用三碗水浸半小時，大火煲滾，用中火煲多二十分鐘，隔走殘渣，剩一碗半藥，早晚各服一次。以上中藥處方含有治療性中藥
- **適用人群／功效：**處方有助清肺解毒，祛濕化濁的功效，適合體質平和，或者比較強壯、消化功能正常人士

② 清補涼健脾湯

- **材料：**淮山1兩、蓮子1兩、芡實1兩、百合1兩、薏苡仁5錢、圓肉5錢、陳皮2片
- **服用方法：**以上材料是四人分量，煲兩小時便可。可以煲素湯，亦可以加豬臘或者排骨一起煲
- **適用人群／功效：**平補、清潤，能健脾祛濕，養心潤肺，預防感冒

③ 吳茱萸香囊

- **材料：**吳茱萸、艾葉、蒼朮、荆芥、佩蘭和丁香
- **使用方法：**將以上材料磨成粗粉，裝入布袋仔裏，隨身佩戴，掛於室內，不時拿出來聞一下
- **功效：**有助疏風散寒祛濕，辟穀化濁避瘟功效

④ 清肺排毒湯

- **材料：**麻黃9g、炙甘草6g、杏仁9g、生石膏15–30g（先煎）、桂枝9g、澤瀉9g、豬苓9g、白朮9g、茯苓15g、柴胡16g、黃芩6g、薑半夏9g、生薑9g、紫菀9g、冬花9g、射干9g、細辛6g、山藥12g、枳實6g、陳皮6g、藿香9g
- **服用方法：**傳統中藥飲片，水煎服。每天一付，早晚各一次（飯後四十分鐘），溫服，三付一個療程
- **適用人群／功效：**適用於輕型、普通型、重型患者，在危重型患者救治中可結合患者實際情況合理使用

康復八式

1

第一式 左右交叉提膝



右手肘輕觸左大腿，左手肘輕觸右大腿，盡量抬高腿。

2

第二式 左右滑步



手腳同時張，向右／左滑行一步，然後合上。

3

第三式 左右太極推掌



打開雙掌，提起於胸前，左／右腳向前踏出弓箭步，並向左／右邊推掌，膝頭勿超過腳尖。

4

第四式 前直拳



雙腳錯開，雙腿微曲，腳間距略寬於肩膀，左右手交替出拳，腰部要有轉動。

5

第五式 深蹲



雙腳間距略寬於肩膀，下蹲時臀部向後推，上身稍向前傾，雙手輕觸小腿，膝頭勿超過腳尖，大腿蹲至平行於地面時，可回復站立姿勢，提起雙手至頭頂拍掌。

6

第六式 開合跳



垂低雙手指身體兩側，跳起時張開雙腿，提起雙手至頭頂拍掌，再跳起時合腿，雙手回至身邊。

7

第七式 斬木 (右上左下)



雙掌合十，高舉至頭右上方，向左大腿方向斬下，同時右腳向後踏，做出弓箭步。

8

第八式 斬木 (左上右下)



雙掌合十，高舉至頭左上方，向右大腿方向斬下，同時左腳向後踏，做出弓箭步。

資料提供：香港理工大學
註：每個動作重複並持續30秒

求診有門

醫管局中醫門診特別診療服務

求診資格

- 確診感染新冠肺炎的香港公立醫院出院病人／已完成隔離人士，出院日期／完成隔離日期起計6個月內，參加計劃的人士須於求診前，須致電相關中醫診所進行預約

服務內容

- 由醫管局、非政府機構及大學三方協作營運之中醫診所暨教研中心提供復康治療，包括最多10次免費中醫內科門診，每次包括不多於5劑中藥

查詢電話

- 1834511

- 星期一至日（公眾假期照常服務）

- 上午9時正至下午7時

診所名單

- 可參見醫管局網頁
<https://cmk.ha.org.hk/services/SpecialCMOPProg/>

中大新冠康復者遙距診症贈醫服務計劃

求診資格

- 須為2019冠狀病毒感染者，並出示2019冠狀病毒檢測結果為陽性

- 須為身處香港人士

服務收費

- 診金：2019冠狀病毒感染者首次三次診金全免

- 藥費：每劑70元正（額外藥費另計）

- 快遞費用：由求診者自付

報名方法*

- 香港中文大學中西醫結合醫務中心

- 預約／查詢：2873 3100（沙田）或電郵至：imc.info@cuhk.edu.hk

- 香港中文大學—上海總會中西醫結合醫務中心

- 預約／查詢：2873 3053（灣仔）或電郵至：imc.info@cuhk.edu.hk

- 香港中文大學中醫專科診所暨臨床教研中心

中心地址

- 沙田：威爾斯親王醫院日間診療大樓4樓4L

- 灣仔：盧押道1號修頓大廈1樓B室

應診時間

- 星期一至五上午9時正至下午5時30分

- 星期六上午9時正至下午12時30分（只限灣仔分部）

*註：請註明參加「2019冠狀病毒感染者遙距贈醫診症服務」

浸大中醫—新冠感染人士免費網上診症服務

求診資格

- 居家隔離的新冠患者或檢疫人士

服務內容

- 由浸大中醫師透過WhatsApp視像為2019冠狀病毒感染人士診症，根據其臨床徵象和體質處方，並提供配藥（顆粒劑）服務，診金、藥費及速遞

- 費用全免

報名網址

- <https://cmc-booking.hkbu.edu.hk/>

香港中醫中藥界聯合總會 「中醫藥遙距診療計劃」

參與資格

- 新冠肺炎確診者

服務內容

- 為輕症確市民提供中醫藥遙距診症，症後24小時內會將4日劑量的中藥包送到患者屋企。有近200名中醫師參與，為2萬名市民免費診療同送中藥包，每日名額1000個。

報名方式

- 網址：<https://form.hkcmalliance.com/>

- WhatsApp：6742 2578/5494 0703

已打2針者毋須接種第3針

打針須知

免疫功能正常人士

- 如在感染前已接種兩劑或以上疫苗，康復後毋須再次接種

- 如未完成接種兩劑疫苗，可按年齡及感染前曾接種劑數，在康復後接種最多2劑

- 5至17歲兒童及青少年如接種復必泰疫苗，康復後可接種最多1劑（有個別需要，如到海外留學，康復後可接種第2劑）

免疫力弱人士

- 康復後要接種額外劑次，間距亦較免疫功能正常人士一般為短

中醫推薦中草藥及食療湯水