

中醫抗疫方案出 貼地助診治普及

內地專家組為港「度身訂做」食衛局：以不同渠道推廣



◆有本港中醫界代表認為，方案對中醫診治以至加強市民大眾對中醫藥認知均有幫助。圖為康復者接受中醫調理。 資料圖片

因應康復者臨床表現推薦處方

部分已康復的新冠患者會有胸悶氣短、乏力、納差、情緒異常、出汗、失眠等臨床表現，重症康復者亦有機會存在不同程度的肺功能受損、間質性肺炎改變，甚至有肺纖維化的可能。「方案」於是為臨床醫師提供了一系列的建議，包括推薦中藥、推薦中成藥、中醫適宜技術、膳食指導、情志療法等多個範疇，旨在給患者恰當的綜合康復指導，促進疾病康復，提高生活質量，截斷復發源頭。

「方案」羅列了患者不同臨床表現，從而推薦相應中藥處方，其中不但寫明各藥材分量，同時提示了服用方法，以及可以配合使用的中成藥種類。

如患者有氣短、倦怠乏力、納差嘔惡、痞滿、大便

乏力、便溏不爽、舌淡胖、苔白膩的臨床表現，方案的推薦處方為：法半夏6g、陳皮10g、黨參15g、炙黃芪30g、炒白朮10g、茯苓15g、藿香10g、砂仁6g（後下）、甘草6g。每日服用1劑，水煎400ml，分2次服用，早晚各1次。

推薦的中成藥則以補氣健脾類為主，包括香砂六君丸或補中益氣丸或參芪口服液或黨蔘參口服液，可改善乏力、納差、腹脹、便溏等消化道相關症狀。

「方案」還介紹了艾灸、經穴推拿、耳穴壓豆、拔罐、針刺療法的使用目的、方法和注意事項。例如針刺療法有助調節康復期患者肺脾腎三臟，扶正氣而祛餘邪，但要注意在選用該療法時，若為過飢、過勞、

精神高度緊張者，不行針刺；若為體質虛弱者，刺激不宜過強，並盡可能採取臥位。

倡膳食平衡注重飲水

在膳食指導方面，「方案」的總體建議是膳食平衡、食物多樣、注重飲水、通利二便，並注重開胃、利肺、安神、通便，又介紹了哪類人士適合飲用潤肺湯、健康祛濕湯、羅漢果茶、三白固肺湯、沙參玉竹湯、蓮藕馬蹄湯，以及它們的材料、做法及功效。

方案又列出五行音樂療法、呼吸療法治療、「三一二」經絡鍛煉法等，供醫師參考。

◆香港文匯報記者 姬文風



試行版「方案」近日已經出台，由中醫診療方案、居家中成藥建議，到康復建議等一應俱全。有本港中醫界代表在接受香港文匯報訪問時指出，「四方案」是專家組考察本港中醫治療情況後，整合、修正並作出建議，最終「度身訂做」出切合香港環境的方案，是很有系統的總結，對中醫診治以至加強市民大眾對中醫藥認知均有幫助。食衛局回應表示，會透過社交媒體及中醫藥業界等不同渠道推廣「方案」，以繼續擴大中醫藥在港的普及與應用。

◆香港文匯報記者 姬文風

由內地援港專家組協助香港中醫藥界制定的「中醫藥抗疫臨床應用方案」四個部分，包括《2019冠狀病毒病中醫診療方案（試行版）》、《2019冠狀病毒病居家使用中成藥建議（試行版）》、《2019冠狀病毒病康復期中醫康復指導建議（試行版）》及《2019冠狀病毒病中醫藥預防治療FAQ（試行版）》日前已備妥，並在網上公布。

「從預防、治療到康復，『四方案』都有涉及，相當全面……而且它切合香港的實際環境，並不是單純將內地做法搬過來，」香港註冊中醫學會會長陳永光接受香港文匯報訪問時表示，專家組來港考察期間，一直認真地了解本港的治療過程與用藥，同時積極跟香港藥業界交流，「（方案）大部分是將香港現有做法歸納整合，再加入專家組的專業意見後推出，對中醫師還是市民而言，都很有參考價值。」

他指出，內地早前也頒布了第九版《新冠肺炎診療方案》，就包括中醫治療部分，但專家組仍特意為香港度身訂做適切香港實際情況的方案，是因為內地與香港無論是在環境、患者症狀等都不盡相同，「最簡單例子，第九版有提及使用滴注，香港中醫唔用得，香港『方案』自然不會提及。」例如，「方案」中列出連花清瘟膠囊、金花清感顆粒、藿香正氣軟膠囊等，都是近日常見的中成藥，「相當切合香港情況。」

「對港疫症治療做系統性總結」

「四方案」分別就密切及次密切接觸者、無症狀感染者、輕症患者、入住隔離設施的患者及康復人士以及臨床醫師提供指引。陳永光認為，方案對藥業界人士而言有指導性作用，「它對香港整個疫症治療做了系統性總結，亦提供了方向，萬一第六波到來，又是同類疫症的話，將會好有用。」



◆中央援港抗疫中醫專家組早前訪港，專家組其中一項重點工作，是協助香港制定「中醫藥抗疫臨床應用方案」，而一共四份的試行版「方案」近日已經出台。圖為專家組早前到訪香港中醫診所暨教研中心。 資料圖片

對香港市民大眾而言，「方案」有助提升他們對中醫藥的認識，他建議可較多著墨於「方案」中預防染疫的部分，「當然有病最好是去睇醫生，始終一般人很難準確辨別自己的症狀、體質」，惟一旦疫情再次爆發未能趕及求診，相信「方案」亦有一定參考作用。

續貫徹專家組「三易」思路

香港特區政府食衛局發言人回覆香港文匯報查詢時表示，中央政府援港抗疫中醫專家組在內地使用中醫藥抗疫的經驗及基礎上，根據香港疫情具體情況以及訪港考察行程中的發現，並考慮到在香港現有的臨床

常見問題

為進一步幫助普羅大眾認識中醫藥治療新冠病毒的資訊，「方案」特別總結了26個常見問題，從患者可如何辨別個人體質，可選用哪類適合的中成藥，患上新冠期間該如何調節飲食等，均有詳細解答，以下為部分答問。

問：怎樣辨別不同體質以選用相對應的中醫治療？

答：對於老年人，主要辨別「寒」、「熱」、「虛」、「濕」四種體質。「寒」：怕冷、頸痛，遇風加重；「熱」：口乾口苦，大便偏乾；「虛」：疲倦、乏力、易感冒；「濕」：頭身重、腹脹胃脹、胃口差、大便黏稠。

問：無症狀感染者可以吃中成藥嗎？

答：可以。對於熱體質為主的，可以服用連花清瘟膠囊或金花清感顆粒；對於寒體質為主的，可以服用感冒清熱顆粒；對於濕體質為主的，可以服用藿香正氣膠囊（口服液/片）；對於虛體質為主的，可以服用生脈飲口服液。

問：不同體質能吃點什麼來調節免疫力預防新冠病毒？

答：熱性體質者，可用菊花、金銀花等單獨使用作為涼茶，具有清熱解毒作用，可改善發熱、咽痛等症狀，惟蠶豆症（G6PD 缺乏症）患者應慎用金銀花，如有疑問應先諮詢中醫師的意見；寒性、虛性體質者，可用黃芪、人參、薑茶等具有益氣固本作用的藥材；濕性體質者可用陳皮、茯苓、薏米等具有化濕健脾作用的藥材。

問：老年患者便秘怎麼辦？

答：老年患者一定要保證排便通暢。推薦的方法有：除保持攝入含有豐富的纖維素的食物和飲用足夠水分之外，還可以適當增加藥食，如具有潤腸通便功效的中草藥：麻子仁（火麻仁）、黑芝麻、甜杏仁（南杏仁）、松子仁、決明子、蜂蜜等。

問：服用治療新冠病毒的中成藥出現腹瀉怎麼辦？

答：服用相關中成藥時應避免空腹服用，一般建議餐後半小時以後服用；出現大便超過日行4次或水樣便時應該停服並諮詢中醫師。

問：治療時飲食上有什麼應注意嗎？

答：治療期間應忌辛辣、煎炸、肥膩，注意清淡，易於消化。

問：康復期可以做康復運動嗎？

答：可以，如中醫養生保健功法：八段錦、太極拳、五禽戲、六字訣等，但應循序漸進，逐漸增加運動頻率與強度，以體感微微出汗、輕鬆舒適為佳。

資料來源：《2019冠狀病毒病中醫藥預防治療FAQ（試行版）》



◆連花清瘟膠囊 資料圖片

居家中成藥建議

針對居家使用的中成藥，「方案」分別因應不同年紀、體質人士，按密切接觸者、無症狀患者、輕症患者等不同身份作出建議，方便市民大眾按需要選擇最適合的中成藥，以發揮更大療效。

輕症患者

- ◆發燒、便乾、肌肉酸痛人士，可服連花清瘟膠囊，每日3次，每次2至4粒，連續服用7天。
- ◆咽痛、咳嗽或發熱者，可服金花清感顆粒，每次1至2袋，每日3次，連續服用7天。
- ◆身體怕冷、頭痛者，可服感冒清熱顆粒，每次1袋，每日2次，連續服用3至5天。
- ◆乏力、伴胃腸不適，如嘔吐、腹瀉者，可服藿香正氣軟膠囊，每次2至4粒，每日2次，連續服用7天；或藿香正氣口服液，每次5至10ml，每日2次，連續服用7天；或藿香正氣片，每次4至8片，每日2次，連續服用7天。

無症狀患者

- ◆平時體質較好、偏熱、偏實者，可服連花清瘟膠囊，每次2至4粒，每日3次，連續服用7天；或金花清感顆粒，每次1袋，每日3次，連續服用7天。
- ◆胃腸功能較差、偏寒、濕者，可服藿香正氣軟膠囊，每次2至4粒，每日2次，連續服用7天；或藿香正氣口服液，每次5至10ml，每日2次，連續服用7天；或藿香正氣片，每次4至8片，每日2次，連續服用7天。

密切接觸者

- ◆平時體質較好、偏熱、偏實者，建議服用連花清瘟膠囊，每次2粒，每日3次，連續服用3天；或金花清感顆粒，每次1袋，每日3次，連續服用3天。
- ◆胃腸功能較差、偏寒、濕者，建議服用藿香正氣軟膠囊，每次2粒，每日2次，連續服用3天；或藿香正氣口服液，每次5ml，每日2次，連續服用3天；或藿香正氣片，每次4片，每日2次，連續服用3天。

老年人或平時氣少、乏力、多汗者

- ◆不論是輕症患者、無症狀患者或密切接觸者，均建議服用生脈飲，每次10ml，每日3次，連續服用7天。

資料來源：《2019冠狀病毒病居家使用中成藥建議（試行版）》