

「長新冠」咳嗽持續

中醫按證型治療

別見咳止咳

別見咳止咳



根據世界衛生組織的資訊，約有10%至20%感染2019冠狀病毒病的人士，可能繼續受到此病的中長期影響，這些影響統稱為「新冠肺炎長期綜合後遺症」，俗稱「長新冠」。本地大學曾有進行相關研究，發現17%患者在感染新冠病毒後四周仍出現咳嗽、咳痰、咽乾咽痛等症狀，近日新冠

確診數字持續回升，「長新冠」隨之再次引起大眾關注。在臨床診症中，咳嗽是市民常尋求中醫治療「長新冠」的症狀之一，但其具體表現出的症狀各異，除咳嗽外，還伴有其他全身症狀，故在中醫的理解中屬於不同證型，治療方法亦各有不同，因此決不能見咳止咳。

●文：香港中醫學會 羅桂青博士



●羅桂青註冊中醫

中醫對於咳嗽的認知源遠流長，早在《黃帝內經》中已記錄了「五臟六腑皆能令人咳，非獨肺也。」意思是，各個臟腑的功能失調，導致肺無法正常宣降，最後都導致肺氣上逆而表現出咳嗽症狀。傳統中醫認為，咳嗽與肺、脾、腎三臟密切相關，肺主一身之氣，脾主運化水濕，腎主納氣，幫助肺維持呼吸深度。而且，脾為生痰之源，肺為儲痰之器，強調其對痰的生成和代謝意義重大。如感染2019冠狀病毒後導致肺、脾、腎功能下降，則容易出現肺失宣降或痰濕阻肺等情況。確診後出現咳嗽不止的症狀，可與肺脾氣虛、氣陰兩虛、寒痰或痰熱阻肺等病因有關。

據病情外治療法 別埋頭進補

除中藥外，中醫亦可根據患者病情選用針灸、拔罐等外治療法增強治療效果。值得一提的是，



●中醫根據患者病情選用針灸、拔罐等外治療法增強治療效果。



慎食肥甘厚膩食物 以免礙脾

咳痰不爽時，可輕拍其背以促其痰液咳出。在飲食上，慎食肥甘厚膩的食物，以免礙脾。因為傳統中醫認為，脾其中一個作用為運化水濕，當脾的功能無法正常發揮，身體內正常的水分也會因此變成痰濕。如早前端午前後，市民多購買糉子應節，但糉子由糯米製成，配以五花肉等輔料，因此較難消化，容易影響脾的運化功能，故建議適量進食，不宜過多。若屬痰熱、陰虛咳嗽者，則忌食辛辣食品。



●若屬痰熱、陰虛咳嗽者，忌食辛辣食品。

養生湯飲食療方

由於篇幅有限，不能盡錄各種咳嗽的食療，茲分享肺脾氣虛證、氣陰兩虛證咳嗽的食療湯。

一、肺脾氣虛（3至4人分量）

材料：黃芪15克、茯苓15克、五指毛桃30克、黨參15克、陳皮3克

煮法：煎湯代茶飲。配以瘦肉煮湯，瘦肉汆水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮1至2小時後即可飲用。

功效：補脾益肺



●陳皮



●黃芪



●茯苓



●五指毛桃



●黨參

二、氣陰兩虛（3至4人分量）

材料：北沙參20克、南沙參20克、麥冬12克、玉竹12克、百合15克、瘦肉1斤

煮法：將瘦肉汆水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮1-2小時後即可飲用。

功效：益氣滋陰



●百合



●沙參、玉竹及麥冬

溫馨提示：雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對證地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。

純天然羊奶營養更全面



根據市場調查，市面上不少標榜「羊奶」的產品，實際羊奶成分僅約30%，其餘多以牛初乳、牛奶粉或其他動植物來源作為填充。此類混合配方對乳糖不耐或對牛奶敏感人士而言，可能導致腸胃不適或吸收不良。

近日，內地大型羊奶品牌聖唐乳業於香港舉辦「品牌進駐香港暨新品發布會」，正式宣告進軍香港市場，並與國城大藥房簽署戰略合作協議。旗下多款產品已於國城大藥房與龍豐藥房全線門市上架，未來亦計劃擴展至更多本地藥房及健康專門店。

聖唐乳業所有產品均以「純羊奶固體含量超過70%」為基本標準，真正以羊奶為核心營養來源。此舉不僅提升了營養密度，更大幅降低過敏風險，對腸胃吸收力較弱人士尤為友好。相較近年流行的植物奶（如燕麥奶、杏仁奶），純羊奶在蛋白質、鈣質、免疫球蛋白（IgG）及膠原蛋白肽等多項營養指標中含量更高，結構更貼近人體所需，吸收效率更高，營養補充更全面。



●「東方樹葉」無糖茶飲

產品帶到香港。

其中，東方樹葉一直堅持提供「0糖、0卡、0添加香精、0添加



●聖唐乳業於香港舉辦「品牌進駐香港暨新品發布會」。



●多款純天然羊奶產品。

無糖茶保留原茶色香味

防腐劑」的優質無糖茶，以天然水源，泡製原片茶葉，採用無菌冷灌裝技術，不添加防腐劑，從原料及製程最大程度減少茶飲料製造過程中的高溫受熱時間，使其湯色獨具通透感和色澤度，保留原茶色香味，鎖住茶湯的新鮮，每一口都像現泡一樣，深受健康愛好者喜愛。

現在，品牌還於港九新界舉行免費試飲活動，並由7月2日至7月6日更推出限時優惠，茉莉花茶及青柑普洱茶以超值價格於OK便利店發售。另外，由即日起至7月1日，東方樹葉×余詩曼帆船將於維港揚帆起航，成為市民及遊客打卡熱點。

●文：Health

子宮內膜抽取術和刮宮手術



梁冬陽醫生

當有些女士和家人聽到要做子宮內膜抽取術或刮宮手術時，顯得非常迷惘，我們有責任告訴他們，為什麼要做？好處？不足？副作用？

如果女性出現月經不調，斷斷續續，收經後流血，我們要做婦科檢查，看看是不是懷孕所致併發症？有沒有子宮頸癌和子宮頸病變？要照盆腔超聲波看子宮內膜的厚度，有無內膜癌？必要時還要對子宮內膜的病理學檢查，看是否增生甚至癌變，當中包括：

一、子宮內膜抽取術（Endometrial Aspiration/Biopsy）：用一條3毫米左右的細軟管吸取子宮內膜組織，不需麻醉，可門診進行，價錢便宜，不會太痛，做完後馬上可以回家。

缺點：未生育過的女士可能難以放鬆，獲取的組織量較少，可能影響病理診斷的準確性。如果病理報告是惡性就是惡性，但如果是良性，因為不是抽取所有的子宮內膜，不能百分百肯定是良性。如果臨床上高度懷疑還需要繼續臨床觀察，或者再做其他檢查。

二、子宮內窺鏡和刮宮手術

（Hystoscopy Dilation & Curettage）：用內窺鏡可以看清子宮裏有沒有病變、癌肉、癌症病灶，可以準確取樣，然後將所有的子宮內膜刮去化驗，既是檢查又是治療的方法。

通常需要靜脈麻醉或全身麻醉，令病人充分放鬆。用器械擴張子宮頸，刮取所有內膜組織做病理檢查，如果不完全性流產可用負壓吸引徹底清除妊娠殘留物、葡萄胎等。

缺點：子宮頸擴張和刮宮可能引起較多疼痛和出血、子宮穿孔、子宮頸損傷、子宮腔黏連，需要麻醉和手術，費用較多。

醫生會因人而異給予建議，例如做超聲波發覺子宮內膜增厚，特別是臨床高度懷疑是子宮內膜癌，會抽取子宮內膜化驗，簡單快捷，如確診癌症，病人可以減少一次刮宮手術和全身麻醉，將來直接做子宮切除。

如果發現子宮內有癌肉、黏膜下纖維瘤，以及殘留的妊娠組織，會以治療為主，刮宮可徹底清除內膜。如病人太緊張不能放鬆，從來無生育過子宮頸很緊，那麼全身麻醉下刮宮手術更適合，具體需由醫生根據病情評估而決定。