EAP 專區

新冠肺炎常見的後遺症與中醫保健方式



前言

一位有氣喘病史的病人，在確診新冠肺炎後好幾個月仍然有頭暈、喘促、腳麻、胸悶的症狀，聽力也有受損，人虛弱到快要昏倒需要攙扶，另外一位六十八歲女性，在確診兩週後舒張壓從平時的120mmHg升高到160mmHg，而且合併胸悶以及心跳加速的情形，還有一位病患也是在確診新冠肺炎後心跳變快、手腳冰冷，有的則是在確診後蕁麻疹發作…



確診過後仍在「長新冠」

許多人在罹患新冠肺炎後仍有持續的症狀，這類的症狀叫做“長新冠”，長新冠（long COVID）的醫學全名是「嚴重特殊傳染性肺炎急性後遺症」（post-acute sequelae of COVID-19，PASC），指的是**感染新冠肺炎之後依然持續的症狀，常受到影響的是神經系統、心血管系統以及免疫系統，常見的症狀則有疲倦乏力、呼吸困難、胸痛或胸悶、咳嗽、嗅覺或味覺障礙、記憶力減退(俗稱腦霧)**，難以集中精神或記住事情，這種狀況甚至可長達一年或者更久，但其實大多數的症狀都是可以治療。



「心搏過速症候群」：



明明沒做什麼，卻心跳加速

有許多患者在染疫後出現突發或持續性心跳加速，有些人還伴隨有疲倦、頭痛、胸悶等現象，這樣的狀況很可能是**「心搏過速症候群」，意指在沒有發燒、沒有運動的狀況下發生每分鐘心跳超過100下的情形，或者是仰臥改為直立姿勢10分鐘內，每分鐘心跳增加30次以上**，發生的原因可能是由於病毒感染後，誘發宿主體內產生自體免疫抗體，並活化交感神經接受器，造成自律神經失衡狀態而導致心搏過速，當自律神經失調之後，則可能出現思慮不清、腦霧、頭暈、疲勞、睡眠障礙、慢性肌肉痠痛、心悸、胸悶、胃部脹氣等不特定的症狀，**治療上可以使用柴胡疏肝湯或者加味逍遙散，針灸或者按摩的穴位則可以選擇百會、內關和太衝，做瑜伽、靜坐調息以及太極拳都會有所幫助。**

常見症狀及保健

一、疲倦

然而新冠肺炎的患者也可能在沒有發生心搏過速的狀況下發生持續性的疲倦，患者會在新冠肺炎確診痊癒後一週以上，感覺感冒應該好了，而且也睡得飽，卻仍有提不起精神的感覺，那就非常可能是罹患了確診後遺症“疲倦”的部份，臨床上常見的確診後遺症的體質主要有兩種，分別是濕性的體質與虛性的體質。



濕性體質的疲倦會有全身困倦、肢體容易痠痛、無精打采的狀況，治療上可以使用三仁湯或者薏仁、白朮等藥物除濕，但更重要的是適當運動出汗讓濕氣可以排出，穴位的按摩可以使用百會、豐隆、液門、太衝，並且注意腸胃，避免過餓、過飽，吃原型食物，腸胃功能正常，濕氣較容易排出；而**虛性體質的疲倦則是要適當補氣**，常用的是補中益氣湯或者西洋蔘等，穴位按摩可以使用百會、足三里。

二、腦霧

新冠肺炎的患者也可能在沒有發生心搏過速的狀況下發生腦霧，**患者會有思考變遲鈍、變慢，注意力不容易集中，容易恍神的狀況，但是肢體不會痠痛沉重**，只是單純腦部的狀況，可能與病毒直接或間接造成腦神經、腦微血管損傷有關，腦血管中的巨噬細胞在對抗新冠病毒的過程中，也傷害了腦部的血管以及腦部的星狀細胞，臨床常使用的中藥有天王補心丹與天麻，另可按摩百會、神門、內關與太衝，可以改善腦部的循環。



三、喘促

另外，部分患者在確診後容易喘促，沒走幾步就喘吁吁的，這是因為**確診後病人肺活量明顯降低的關係，其中甚至可能有部份病人已經產生了肺纖維化**，也就是肺部受到病毒攻擊後，**組織在修復後出現較厚、較硬的疤痕，造成肺泡擴張的受限**，治療上可以考慮使用血府逐瘀湯合併補中益氣湯以及西洋蔘，而能理氣

寬胸的枳實也很好用。

四、聽力&嗅覺受損



確診後有聽力受損或者下降的狀況時，中藥可使用益氣聰明湯以及天麻，穴位按摩可以是聽宮、聽會、液門、耳神門等。有些確診後會有嗅覺喪失、錯亂或者下降的狀況，中藥可使用天王補心丹、冰片、麝香、遠志、石菖蒲等，穴位按摩可使用迎香、印堂與太衝。

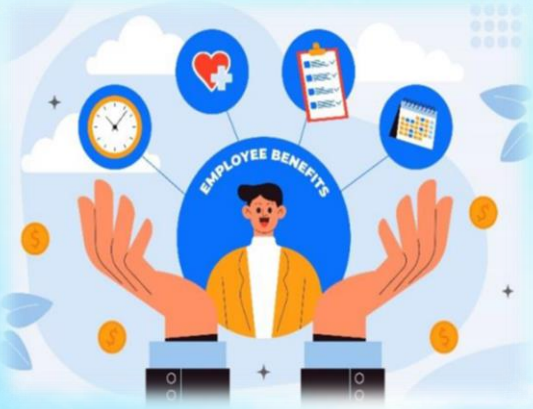
五、蕁麻疹與自體免疫疾病



也有為數不少的確診者是在新冠肺炎感染後發生或者復發蕁麻疹，原因是**新冠肺炎病毒非常容易影響免疫系統的運作，甚至也有人因此罹患自體免疫的疾病**，確診後蕁麻疹的患者應該吃原型、沒有加工過的食物、喝純水，避開辣、炸、薑、蒜，避免酒精、發酵食品、酪梨、乾燥水果、茄子、菠菜以及海鮮(高組織胺食物)，也避免堅果、番茄、巧克力、柑橘類水果、食物染料(容易刺激身體釋放組織胺的食物)。治療上可以使用消風散或者知

柏地黃丸等，**自體免疫的患者則要避免吃到補氣的藥物(例如高麗蔘等)，以免強化了免疫反應，造成免疫系統的爆發**，臨床上常使用治療蕁麻疹的中藥是消風散和知柏地黃丸，而治療自體免疫疾病，例如：類風濕性關節炎所造成的肢體關節疼痛，常使用的中藥是桂芍知母湯或者小續命湯。

恢復身體元氣，EAP來罩你



綜合以上，許多新冠肺炎的後遺症都可以經由治療而獲得改善，然而每個人體質以及病症不同，仍需親自就診請教中醫師討論個別的治療方針；若是在面對疫情後的身體狀況及生活模式有擔心或是焦慮，別忘了公司所提供的**【員工協助方案-EAP】**，可以找專業的顧問一起討論現況。

本文作者興智國際合作專業顧問
中國附醫台北分院針灸科主任胡奕晟醫師