

## 抗疫靠自己 中醫有招數

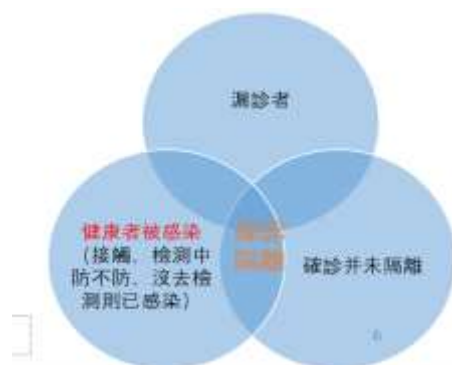
變種新冠病毒 Omicron 在港肆虐，急速上升的確診個案令公營醫療系統超出負荷，情況非常嚴峻。不少長者及幼童相繼染疫離世，在這樣的情況下，我們應如何自救？

港人要自強，唯有堅強、團結與自律，更重要的是拿起抗疫武器，與疫病戰鬥。但我們手上有什麼武器？如何使用？

### 1. 危機意識，保護自己

香港第五波新冠疫情來勢汹汹，情況越來越嚴峻，每天都有上萬人感染，情況還在進一步升級。成幾何方式增長，一家一戶染疫的不少。局面已完全失控，遠超出了醫院能力，單靠政府醫院已無能力扭轉當前的局面。更為可怕的是，周邊的人都可能是染疫者，還在進一步擴散、播毒（參見圖）。總之，我們生活在病毒的環境中，每天都有熟悉的人中招。打疫苗者也不能倖免，極大可能明天確認人中就有你。故需要大家提高危機意識，即使中招，也不會失驚慌失措。胸中有數，能夠淡定應對。

染疫分析圖：染疫確認并隔離的僅是極少數，許多已染疫者未能確認及隔離，他們就在我們的身邊，我們應有危機意識，作好防範。





## 2. 家中必需品的準備

- 1) 生活必備物：包括清潔劑、體溫計、測試盒、口罩、食品準備（不用搶購不健康的食品）。
- 2) 醫療必備物、中成藥、保健品、中醫治療相關產品。
- 3) 飲食處理（三多一少）：
  - I. 增加營養品：如雞蛋（每天可 1-2 個蛋）、豆類、瘦肉、排骨、魚；蔬菜、水果如奇異果，橙；適當的澱粉食品。用以增加機體的抵抗力與免疫力，以助疫病的康復。
  - II. 合理增加：洋蔥、蔥、薑、蒜、白蘿蔔，這些都屬於中醫辛味之品，都具表散、透達疫邪的作用。即有助抗疫的食材。
  - III. 加飲湯水（茶）：多種潤肺、健脾的湯水，有助扶正固本，如適當增加梨、馬蹄、羅漢果、南北杏、白蘿蔔、藿香、薄荷葉、五指毛桃等食物做成湯水，其營養搭配均衡合理，又能潤肺解毒。
  - IV. 減少：煎炸熱氣、油膩，胡椒、辣椒之類刺激性食物，烹調時注意少鹽、少油、少糖。而且遠離生冷凍品。因為受寒、飲冷都會傷肺；同時冷鏈食品物流可帶新冠病毒，食之不當可出現急性胃腸炎，加重病情。

注意有效幫助 抗疫的食材不是越貴越好。只要有益於扶正固本，增強免疫力，食材新鮮即好。

## 3. 在我身邊的醫與藥

如薑、蔥、蒜、檸檬、馬蹄、羅漢果、蘿蔔、雪梨、奇異果、橙、茶水等都有一定的扶正固本，調理身體，提升免疫力與抗病力。

## 4. 抗疫中醫是有效的武器與法寶，但要對症治療，以下幾點應注意：

- 1) 分清有寒熱，分清有自己是寒底還是熱底，選擇用中成藥及食物



- 2) 防治有別：防病是增強自身的抗病能力，而治療則應注意與病毒鬥爭的同意，注意增強體質，固此時的重點是祛邪與扶正並舉。
- 3) 用中藥、食療可有效舒緩徵狀，但自己不清楚時應見醫師（可網上就診），指導用藥
- 4) 確保氣道暢通：多作呼吸道的運動，如深呼吸，主動咳出呼吸道的異物。

## 5. 居家隔離是首選

當發現染疫後，許多人都是大腦一片空白，無助與無賴，沒有了主意。這給大家增強意識，毋須過分擔心、憂慮，因為大部患者的患病過程就是一個流感病症，相對較輕，特別是打了新冠疫苗人士，大多都會康復過來。不建議去醫院，理由如下：一者為醫療機構裝不下，二者入醫院也沒什麼特殊的治療藥物，發熱給退燒藥，頭痛給止痛藥等對症治療；再者醫院患者之間嚴重的影響其休養與休息，相互多一分交叉感染的機會，甚至加重病情。除非是危重症，需要在醫院搶救。但家人與患者應留意重症跡象，如重症新冠肺炎或出現嚴重的呼吸困難、腦炎或心肌炎、胸口痛、神志不清、手腳抽搐、嘴唇發紫（以及因疫誘發宿病加重等。一但出現上述重症，居家就不能得到很好的綜合治療，則需要聯繫入院

## 6. 重症及處理招術

- 1) 認識重癥：
  - a. 持續高熱 ( 39.1-41.0°C ) 2 天不退；
  - b. 呼吸過速≥24 次/分；
  - c. 精神反應差、嗜睡；
  - d. 面色蒼白、汗出、四肢不溫；
  - e. 血壓≥180/120mmHg ；
  - f. 大便≥3 天未解；
  - g. 腹瀉水樣便>3 次/天者



## 2) 以下情況可能出現重證

- a) 高齡，通常大於 65 歲，
  - a. 2) 有基礎疾病，如心腦血管疾病（含高血壓）、慢性肺部疾病（慢性阻塞性肺疾病、中度至重度哮喘）、糖尿病、慢性肝臟、腎臟疾病、腫瘤等基礎疾病者；
- b) 免疫功能缺陷（如愛滋病患者、長期使用皮質類固醇或其他免疫抑制藥物導致免疫功能減退狀態）；
- c) 肥胖（體質指數 $\geq 30$ ）；
- d) 晚期妊娠和圍產期女性；
- e) 重度吸煙者；
- f) 未注射疫苗的兒童、老人。

## 3) 治療的原則

- a) 不建議在自我救治，盡快入醫院，
- b) 中西結合，相互補充，各彰顯其優勢，
- c) 配合休息，飲食調理。

## 7. 中醫的綜合治療可促轉陰

綜合治療包括：合理的作息，良好的情緒、健康的飲食、適當運動（呼吸運動）、結合（針灸）按摩，可達早轉陰之效果。

撰文：陳建萍博士（香港大學中醫藥學院首席講師）

2022 年 3 月