

新冠感染及恢复期 中医药来帮助调理

本报记者 陈秀梅 文/图

近日,随着气候转冷和疫情防控措施的优化调整,到各医疗机构就诊的新冠病毒感染导致的呼吸道疾病患者逐渐增多,据宁夏中西医结合医院中医科徐玉琴主任介绍,按照新冠病毒感染诊疗方案(试行第十版),新冠病毒感染属于中医“疫”病范畴,病因为感受“疫戾”之气,核心病机为“疫毒外侵”,临床上采取了一般治疗、抗病毒治疗、免疫治疗等常规西医基础上,根据病情、证候及气候等情况进行中医药辨证论治,对各型、各阶段的新冠病毒感染均有帮助。



1 新冠感染人员居家建议

新冠感染人员每个人出现的症状都不一样:有发烧的、有全身疼痛的、有嗓子痛的、有胸闷乏力的,还有眼部出现并发症的。无症状或者症状轻微,且未合并严重基础疾病的感染人员可以居家治疗,在条件允许下居家治疗人员尽可能在家庭相对独立的房间居住,使用单独的卫生间,应配备专用的体温计、纸巾、口罩、消毒剂等个人防护用品和消毒产品,切记配备带盖的垃圾桶。每天早晚各测体温1次,如出现发热、咳嗽等症状,可以对症处置或口服药治疗。

宁夏中西医结合医院中医专家提醒,服药时需按药品说明书服用,避免盲目过度用药,并不是用药越多越好。对症用药更重要,中药也不例外。如发烧可以对症使用退烧药,咽痛不适可以给予利咽解毒等中成药,全身酸痛可以给予止痛药。不建议同时一次服用多种成分相似的药物。在服用西药基础上也可以对

症给予中药综合汤剂来退烧、缓解关节痛、缓解嗓子痛、抗病毒、提高免疫力等,除中药汤剂外,还可通过按摩或针刺合谷、后溪、阴陵泉、太溪等穴位缓解不适。

饮食上可以熬煮一些清淡易消化的粥类,如黄芪三仙山药粳米粥有益气健脾、消食开胃的功效;西洋参百合粳米粥有益气养阴功效;百合银耳粥适合阴虚症乏力口渴、潮热便干者食用;也可为血虚症头晕乏力、面色苍白、健忘失眠者炖当归桂圆鸡。还可以选取艾草、花椒或者红花当归适当泡脚。

如出现呼吸困难或气促;经药物治疗体温持续高于38.5℃,超过3天;原有基础疾病明显加重且不能控制;儿童出现睡不醒、拒绝饮食、喂养困难、持续腹泻或呕吐等症状;孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气、腹痛、胎动异常等症状请及时就医。

2 恢复期调理建议

新冠病毒感染康复后,部分人群还会遗留一些不适症状,针对咳嗽、咽痛、乏力、失眠等症状可开一些“居家小药方”,特别是在“阳康”恢复期中可受益。

很多人“阳康”后,一直咳咳咳……即使“转阴”,有些人仍会咳嗽一段时间,令人心烦意乱。从中医角度来看,新冠感染在后期主要是余邪未净、正气受损,肺失宣降所致。建议可以用西洋参加冰糖、蜂蜜或梨加川贝母,冰糖、蜂蜜煎水喝,均能起到益气滋阴,润肺止咳的作用。

针对咽痛,如果疼痛不是非常剧烈,居家可以用桔梗、甘草煮水喝。咽痛若伴有口干,属于肺阴不足,可加入麦冬滋阴润肺;咽喉仍有异物感,可加入板蓝根清热解毒;咽痛夜间加重,为邪气深入阴分,加入玄参养阴清热。如果疼痛仍然非常剧烈,属于火热旺盛,这个时候要特别关注一下大便的问题,如果同时出现了大便干、难排出,可以食用一些新鲜的芦荟。

针对乏力,若周身乏力、四肢沉重,活动后乏力、沉重好转,属于身体里湿邪偏重,这种情况下可以用生薏米、陈皮、茯苓煮粥或者煮水喝;如果乏力伴有胃口差,腹胀,则是脾胃气虚,可以食用黄芪鸡汤,选用黄芪、党参、鸡肉、大枣等,共同炖煮,其中鸡肉入中焦,擅长补虚损,黄芪、党参、大枣均能补脾胃之气。

新冠后的失眠有两种:如出现失眠、心烦等症状,可先观察舌头,如果舌面上红点点很

多,尤其是舌尖部多,则是“心火过旺”,可将整个莲子剖开,取其中的莲子煮水喝,专清心火。相反,另一种失眠是由于心血不足、阳气不足导致的,这种情况表现为入睡困难,喜蜷卧,白天提不起精神、困倦,可以食用板栗枸杞乌鸡汤这道药膳来调理,其中板栗、枸杞温养阳气,乌鸡温补虚损、散寒。

除了食疗调理之外,平常可以练习一下八段锦、太极拳、五禽戏等中医功法,能起到强身健体的作用。

八段锦适合晨起锻炼,其侧重于腹式呼吸,配合呼吸肌锻炼如扩胸运动,可增加呼吸肌力量,改善肺功能,舒展筋骨,通畅经络。练习时注意要松静自然、准确灵活、练养相兼、循序渐进。八个动作分别重复6-8次,时间共计30分钟左右,每天练习一遍。

太极拳动作柔和、连贯,强调呼吸与运动融于一体,练习时动作柔和,强调意识引导呼吸,配合全身动作,每套时间(包括训练前准备活动及结束后的放松活动)共需50分钟左右,每天练习一遍。

五禽戏其动作仿效了虎、鹿、熊、猿和鸟五种动物,有强身健体之效,练习时注意内外结合、动静相兼、刚柔相济、意气合一,每套时间共需50分钟左右,每天练习一遍。

感染新冠病毒后要注意休息,不宜活动量太大,以防耗气伤津,降低了人体抵抗力,不利于疾病的痊愈。



宁夏中西医结合医院
宁夏第三人民医院