

健康指南

“新冠”后遗症 试试中医疗法

问:为什么核酸阴性后,身体还是会有不适的症状?

王成喜:新冠病毒感染痊愈后,身体就像打了一场硬仗,虽然体内邪气已除,但正气或多或少会受到一些伤害。“阳过”后遗留下咳嗽咳痰、心慌气短、出汗乏力、腹痛腹泻、食欲减退、心烦失眠、焦虑抑郁等症状,总觉得“没好透”。世界卫生组织 WHO 定义之为“长期新冠”症状(Long-COVID)。中医科开展中医适宜技术,助力“长期新冠症状(Long-COVID)”快速恢复。

问:如何从中医角度看待新冠后遗症?

王成喜:从中医角度

分析,本次疫毒外感导致营卫破坏,卫气亏虚,肺阴亏耗,脾胃湿寒。出现新冠后的不适,需要调和五脏,益气养阴,健脾化湿,此时可以发挥中药和针灸等中医药特色疗法优势,进行感染后机体功能恢复的治疗调养,帮助身体回到最佳状态。老年患者,由于自身的一些特点,为改善恢复期出现的反复低热、长期咳嗽、疲乏无力、胸闷气短等症状,缓解其失眠、紧张、焦虑等情绪,提高患者免疫力,我院中医科制定了新冠病毒感染恢复期中医治疗调养方案。运用中医适宜技术,开展“新冠病毒感染后中医调理”一站式服务,为患者提供优

化的中医药特色调养方案,帮助患者快速恢复日常生活。

问:中医都会采用哪些治疗方法?

王成喜:中医通常运用的方法如下:1. 中医辨证论治:中药口服、中药雾化、穴位贴敷、中药塌渍、中药擦涂、中药足浴、香囊疗法等;2. 针刺类:普通针刺、浮针、电针、皮内针、穴位埋线、穴位注射、耳穴压丸等;3. 灸法类:艾条灸、艾炷灸、隔物灸、雷火灸、督灸、十字灸、电子灸等;4. 罐法类:拔火罐、游走罐等;5. 理疗类:经颅磁刺激治疗、红外线局部照射治疗、磁热治疗、颈椎牵引治疗等。

沈健



本期《名医在线》特邀青岛市第八人民医院中医科主任王成喜为您讲解“新冠后遗症的中医治疗”

名医在线

栏目热线

0532-66988718

出场专家

陈国民——青岛华夏眼科医院副院长、屈光科主任。ICL手术全球认证医师,全飞秒手术全球认证医师。是国内较早开展近视手术的专家之一,对高度近视、老视、白内障等眼病具有丰富的诊断和治疗经验,尤其擅长全飞秒手术、ICL手术、散光及多焦点人工晶体植入等屈光性白内障手术、复杂性白内障手术,能够对视觉质量有高需求人群提供一对一专业化解决方案。

近视手术没有季节要求 冬季不必担心

为了解决于女士的疑问,记者采访了青岛华夏眼科医院副院长、屈光科主任陈国民。他指出,佩戴近视眼镜会给生活带来诸多的不便,最近几年的疫情,很多近视患者戴上口罩,一层白雾就蒙上了眼镜,还有很多近视患者见到人不打招呼,会给人高冷甚至是没有礼貌的感觉,其实只是因为看不清,诸如此类的不便生活中还有很多,因此不少人都想到了通过近视手术来解决眼睛的问题。对于于女士关心的这类手术冬季是不是可以做,其实这个没必要担心,因为近视手术对季节并没有特殊要求,而且真正手术的过程很短,术后便可恢复一定的视力,因此不受季节的限制。

而且手术是在恒温恒湿的手术室内进行,也不必担心气温过高或过低等问题。

现在近视眼手术可以分为两大类,均获国家FDA认证,安全性是肯定可以保障的,一类是角膜激光手术,主要包括全飞秒、半飞秒、准分子,主要是利用激光技术把你的角膜“削”成一副适合你的眼镜,因此也叫减法手术;还有一类就是ICL晶体植入术,相当于把一枚柔软的隐形眼镜放到眼睛里,称之为加法手术。手术要求年龄在18-50岁;近两年内屈光度数增长相对稳定,每年增长不超过50度;眼睛基本健康,无圆锥角膜、眼部活动性炎症、白内障、青光眼以及眼底病变等眼疾;无全

身系统性疾病,如糖尿病;无精神疾病,如癫痫、癔症等无法配合医生检查和手术的疾病;不在孕期或哺乳期。当然,具体适合哪种手术方式,需要经过专业设备的检查,专业医生进行评估判断。

专家表示,对于术后的患者来说,一天复查后就可恢复正常生活了。但是术后要遵医嘱用药,注意眼卫生和用眼习惯。

记者帮办

帮办热线:

66988718

帮您解决
健康路上的难题

补中益气、健脾益肺,用好这种传统补益中药

党参是传统的补益中药,以根入药。其功效与人参相似,在有些补益方中,党参可以代替人参,但药力较人参薄弱且缓慢。因此,若系危急虚脱重症,急需补气固脱者,仍以人参为佳。中医认为,党参具有补中益气、健脾益肺、养血生津功效。适用于脾肺气

虚、食少倦怠、咳嗽虚喘;气血不足、面色萎黄、心悸气短;气津两伤、气短口渴、内热消渴等病症。下面介绍3款以党参为主药材的膳食,供大家酌情选用。

党参茶

取蜜炙党参15克,红茶2克,用沸水冲泡5分钟即可。分数次温饮,每日

1剂。具有健胃祛痰、益气补血功效。适用于营养不良性贫血。

党参枸杞鸡肉汤

取党参30克,枸杞子30克,鸡肉150克。一起放入砂锅中,加入适量清水、黄酒、姜片,炖煮至鸡肉烂熟,加入盐、醋等调味品。食鸡肉喝汤,分2次

吃完。党参补中益气,枸杞滋补肝肾,母鸡滋阴补虚,故本膳具有健脾养胃、补气养血功效。

党参菊花粥

取党参15克,菊花15克,粳米150克,红糖适量。前三者煮成粥,加入红糖,再煮2分钟。具有疏肝健脾功效。胡贵荣

心系疾病

膏方调治有妙招

冬季气温较低,室内外温差较大,是心血管疾病的高发期,因此加强防治尤为重要。江苏省中医院心内科主任蒋卫民介绍,冠心病、高血压、高血脂等心系疾病患者不妨试试膏方调养。

对于冠心病患者,膏方治疗以扶正补虚为主,辅以通阳化痰止痛。因膏方处方全面,服用方便,有利于长期坚持治疗,故最适用于稳定性冠心病的长期治疗。

膏方调理高血压患者时,对于脉压差过高者可以调压;对于血压忽高忽低、非常不平稳者可以稳压。既可针对患者症状特点,兼顾扶正与祛邪,又能注重阴阳气血、脏腑经络的调理平衡,改善各种临床症状,更重要的是能同时调节代谢、减轻降压药副作用、保护靶器官、预防高血压并发症的产生。需要注意的是,高血压早期单纯肝阳上亢、偏实证者不适合服用膏方。

对于高脂血症患者,膏方处方多健脾补肾以治本,兼以利湿化痰消脂以治标。因痰湿之邪往往凝滞难解,必须长期坚持治疗,逐步消减,而膏方利于久服,治本病十分适宜。此类患者膏方一般少用胶类辅料,并以木糖醇代替糖类辅料矫味,以减少患者能量摄入。

膏方对调理慢性心衰有较好疗效,尤其在代偿期使用效果更佳,可有效改善体质、提高免疫力,从而达到增强心肺功能、减少心衰急性发作、提高运动耐量、改善生活质量的目的。

失眠病机总属阴阳失交,膏方可根据不同的病因量体裁衣,从根本上调整机体阴阳气血及五脏机能的平衡,消除引起失眠的根本原因,使失眠症状慢慢缓解。

对于郁证患者,膏方的作用是补养心脾、疏肝解郁、调和五脏及阴阳气血,坚持服用,日久自获良效。王石

食盐定量 轻松降压

吃盐多、摄入钠过多是高血压以及心血管疾病的危险因素,甚至还是胃癌“伴侣”。中国营养学会理事长杨月欣曾指出,减少食盐摄入是最廉价和简单的降压方法。

杨月欣表示,每人每天如果能减少6克盐,我国每年可以避免约36万人因脑卒中和冠心病而死亡,可以减少150亿元以上的直接医疗成本,而人群平均收缩压每下降2毫米汞柱,舒张压每下降1毫米汞柱,高血压的患病率就可以下降3%。如此推算,全国高血压的患者数量可减少3000万人。刘旭