



“阳康”后咳嗽乏力、心慌失眠、脾胃不适,怎么快速恢复?

# 桐君堂国医馆开出新冠康复中医门诊 国家级中医名师领衔线上线下均可开方



本报记者 刘千  
通讯员 金薇薇

新冠感染后,引起多脏器损伤,阳康后,许多市民出现了咳嗽咳痰、胸闷乏力、脾胃不适、心悸心慌、味觉嗅觉减退、失眠等症状,甚至还有女性出现了月经不调等问题。

在特殊时期,为了满足患者的就诊需求,特别是老人、孩子、孕产妇等重点关注人群,桐君堂紧急上线互联网咨询“新冠康复专区”,入驻了多学科专家,让大家不出门就能解决“燃眉之急”,同时,力保抗疫类中药材的保障供应,通过同城配送、发动员工配送等多种方式,让药以最快的时间送到患者手中。

线上咨询火爆,近日,桐君堂国医馆线下也推出了新冠康复中医门诊,由国家级中医名师李晁坚主任中医师领衔,囊括了呼吸科、心血管科、儿科、消化科等多热门科室十几位高级职称专家。

桐君堂国医馆负责人介绍,新冠康复中医门诊的特色在于,整合了多学科专家资源,通过中医辨证论治,根据患者的体质和症状,制定个性化、综合性的中医诊疗方案,发挥中医药的特色优势,提高自身免疫力,帮助患者更快更好地恢复。如需预约看诊,请扫码关注“浙江大健康”微信公众号,发送关键词【中医】报名。



## 持续咳嗽胸闷

### 服用宣肺化痰、补肺益气中药

新冠康复门诊的主诊专家之一,是呼吸道疾病专家、国家级中医名师李晁坚主任中医师。李医师从事呼吸疾病临床以及研究40多年,每年要看上万张CT,对慢性咳嗽、慢阻肺、哮喘、肺结节、支扩等疾病诊治经验丰富。

前几天,一位38岁的外地女患者慕名找到李医师看诊。她自述转阴后,咳嗽咳到“肺都要炸了”,抗生素、激素、抗过敏药、化痰药止咳药都用过了,片子拍了两次,病情依然没有缓解。“李医师,我怎么还不好,不会是得了什么大病吧?”

李晁坚医师看完CT后表示,考虑是新冠肺炎,影像上显示

两肺有炎症渗出,伴有少量的胸腔积液,其实不用太担心,随着病情好转会吸收的。随后,为她开出了宣肺化痰、补肺益气的中药。

“中医的治疗,不是针对某一种病毒或者细菌,总体治疗原则是通过发挥中医药的补肺益气,帮助提高患者自身的免疫力,扶正气、祛邪气。”李医师认为,新冠后出现了一系列反应,通过中医药调理,能帮助患者缓解症状,早日康复,不至于对身体造成太久的损害。而新冠肺炎感染最终是要靠自己的免疫力战胜病毒,修复损伤的机体,因此,要坚持补充优质蛋白,为自身免疫力提供物质基础。

这段时间,很多患者转阴后依然咳嗽不止,纠结要不要去做个CT。对此,李晁坚医师建议,以下三种情况可以考虑CT检查:一是阳了后高烧,退了,又反复,或者低热时间超过一周的情况;二是咳嗽咳痰较重、伴有胸闷气急、乏力的情况;第三,在没有咳嗽、咳痰的情况,但是人非常疲倦没精神,也要注意是否有肺部感染。

## 病毒感染心肌

### 急性期后需调理

感染新冠后,病毒性心肌炎、爆发性心肌炎等病例时有发生,大家对心肌损伤的关注度也非常高。那么,一活动就出现心跳加快、心悸、胸闷气短等情况,会是心肌炎的前兆吗?

桐君堂国医馆的资深心血管病专家陈一江主任中医师介绍,与一般的病毒性心肌炎不同,新冠病毒感染导致心肌损伤的危险因素更多,高龄、基础心血管疾病、肥胖、糖尿病、高血压、免疫抑制和严重的全身性疾病患者,感染新冠后更易发生心肌炎。

陈医师提醒,如果出现心慌、胸痛、胸闷、气短、心悸、活动后呼吸急促、晕厥等症状,要及时到医院做心电图及抽血检查心肌酶谱,确定是否是心肌炎。从保护心肌的角度,阳康后不要着急进行剧烈运动,合理适当运动,多睡多休息,避免疲劳。

此外,陈医师建议,在排除急性心肌炎的前提下,对普通心肌炎和心肌炎后遗症采用中药调理,既能让健康的心肌细胞多做工作,又能让心肌细胞增殖,以取代受损的心肌细胞。

## 咳嗽就诊翻三倍

### 分清证型是诊治关键

最近,在桐君堂国医馆中医内科专家毛小华主任中医师的门诊,感染后来看咳嗽的患者比平常翻了三倍多,

日均门诊量100号以上。

毛医师有三十多年从医经验,擅长运用温阳法治疗呼吸系统和消化系统疾病,被患者们亲切地称为“咳嗽王”。这半个多月门诊下来,他跟钱江晚报记者分享了一些现象和体会——

门诊的患者有以下特点,一,以胸闷、咳嗽为主,二,咳嗽的患者大部分是干咳,部分是有痰,以寒痰为主,咳出来是冷冰冰的,并伴有鼻塞鼻涕,其中不少人痰液鼻涕中带有血性。三,相当一部分患者并发肺炎,也有不少患者没有发烧,只是咳嗽,胸闷气短,结果片子一拍就是肺炎,这种情况要特别注意。

中医治疗,讲究根据病证属性对症下药。毛医师介绍,咳痰的患者若怕冷、流鼻涕、舌苔白,属于寒症,需温治,他会用干姜、细辛、防风等温热的中药治疗;许多干咳的患者,都存在舌苔黄腻、嘴巴干苦的情况,他会以化湿理气的中药进行治疗。

“有些患者服了几贴中药,一两天咳嗽就缓解了,大部分患者一周左右能缓解,也有不少患者胸闷、咳嗽的症状完全消失。”毛医师说。

## 阳了消化道症状反复 和情绪不好也有关系

桐君堂国医馆中医内科专家傅志泉主任医师介绍,新冠病毒除了损伤呼吸系统和心肌细胞外,病毒感染后最多的就是出现消化道问题,比如胃口不好,恶心、腹胀、腹痛,腹泻或便秘等胃肠功能紊乱等症状。

傅医师提到,消化道症状不仅出现在原来就有此类基础疾病的患者身上,许多原本消化功能都正常的患者,也会中招,这部分人群的胃肠道不适,除了受病毒感染的影响,往往也跟情绪不好有关系。傅医师建议,此时可以尝试用疏肝健脾中医药调理。中医讲究体质分型,辩证施治,只要对症下药后,一般三五天后,患者的症状就能逐步改善。

此外,马上就要过春节了,在胃肠道没有完全康复的情况下,傅医师提醒大家,要避免大鱼大肉无节制饮食,三餐要规律,定时定量,清淡饮食而富有营养,这里说的清淡,不是说吃白粥小菜,优质蛋白的摄入依然非常重要,但是烹饪方式上可以改变,可以选择清蒸鱼、水蒸蛋、盐水虾等。还要少吃生冷的食物,这类食物会刺激胃黏膜,影响消化功能,加重肠胃不适。

## 孩子“阳了”不要慌 食疗妙招助力恢复

孩子感染了新冠病毒,一家人都会焦虑担心。桐君堂国医馆儿科的蔡良俊主治中医师介绍,新冠小患者们病程较短,转阴后的症状以咳嗽、流鼻涕为主,恢复起来比成人更快更好。

“家长们不要一听孩子‘咳咳咳’就过度紧张,绝大多数情况下,咳嗽不是坏事,就是一种排除异物的反射。”蔡医师解释,中医认为,当病邪侵入形成痰液时,咳嗽就好比是在清理气道垃圾,盲目使用止咳药,反而会导致痰排不出,如果孩子咳得特别厉害,影响睡眠和生活了,建议到医院就诊由医生对症下药。

他还给家长们分享食疗方:当孩子的痰液偏白时,可以用陈皮、萝卜等煮水喝,如果痰液偏黄的,可以用鱼腥草煮水喝。

蔡医师建议,孩子康复期的调理,同样可以用一些药食同源的食疗之品。对于胃口差、面色黄、大便稀的孩子,可以用山药、莲子、薏仁等轮换着煮粥、炖汤;对于乏力、上呼吸道不适的孩子,家长们可以用百合,黄芪,太子参等炖汤,起到补肺健脾的作用;对于肾气不足,容易出现尿床、个子偏矮的孩子,日常可以多吃一些木耳、黑豆、核桃等补肾的食物。