

《中醫讓你正氣滿滿！》

長新冠的擔憂

新冠肺炎痊癒後，體力和記憶力卻衰退不少，看了好多科別找不到原因；直到求診中醫科，先改善症狀，一段時間後身體狀況也好轉……

十多歲的陳宇是科技公司主管，很受老闆器重；但自從

五 感染新冠肺炎後，不僅體力大不如前，再者對文字和事物的理解能力比之前差很多，連看業務報表都覺得吃力。

他去醫院做了很多檢查，卻找不出原因；這種情況持續了一年，他多次自問，「我該提前退休嗎？」但又不想放棄打拚了幾十年的工作成就。直到有一天犯下錯誤，讓公司損失了一大筆錢，老闆建議他留職停薪，把身體養好了再回來。

太太建議他去看中醫，換一種治療方式，說不定會有轉機。

他來到臺北慈濟醫院中醫師許雅婷的診間，說明一年前確診時，症狀包括咳嗽、有痰、會喘，服用西藥後緩解，他還慶幸自己的情況不算太嚴重；沒想到體力一直沒辦法恢復，精神不集中、記憶力衰退，更影響生活。

「這些都是長新冠常見的後遺症，沒有疾病名稱。我開一些可以醒腦開竅以及補脾、補肺氣的藥給你，從提升臟腑功能的方向治療。」許雅婷說明。

陳宇遵照醫囑服藥，定時回診，體力逐漸恢復，閱讀時的專注力也慢慢回升，明顯感覺身體機能往好的方向恢復；他相信，

重回職場的日子不會太遠了。

在許雅婷的診間，類似患者不少，多半表達在確診後容易疲倦、嗅味覺失常、腦霧等，也有落髮的情況。

六十歲的麗玉在新冠肺炎急性症狀消除後，開始變得很難入睡，好不容易睡著又很快清醒，精神狀況變差，後來更出現落髮，連忙求助中醫。許雅婷先開藥改善她的睡眠深度，但落髮情況還是很嚴重。她請麗玉到皮膚科檢查，抽血檢驗發現血液中缺乏鋅，這是造成落髮的原因；醫師開立鋅錠給她補充，果然改善落髮情況。

六十三歲的阿春自從疫情以來一直有口乾問題，還造成口腔異味，即使每餐飯後刷牙，使用漱口水，隨時噴口腔噴霧，但效果有限。「跑了很多間醫院，該做的檢查都做了；沒有三高，基本上還算健康，真的不知道是什麼原因。」阿春嘆了一口氣。

她也是生理影響心理的病患之一，為此感到憂鬱。許雅婷使用補陰的中藥，改善口乾、口氣重的問題，「口乾可能有兩個原因，身體的熱太多，或是身體的水分太少。你應該是身體水分太少導致火氣大；這就像火燒乾鍋一樣，一定要再加上水分，才能

避免火燒起來。」一段時間後，阿春的口氣改善，終於不再害怕脫口罩，放心出門和朋友見面聚餐，晚上也不用頻頻起床喝水；目前持續服用中藥，希望能完全根除擾人問題。

口臭的原因有八成是口腔問題，其他則是因為藥物、用嘴呼吸導致口腔乾燥、鼻腔有痰或鼻涕的異味，或者由「胃火」引起，這指的是胃食道逆流等腸胃、食道等消化器官的疾病，會從腸胃延伸到胸部的一種灼熱感，有時會伴隨胸悶及食物殘渣產生的酸敗味。

藉由刷牙、使用牙線及洗牙等方式，可以改善口腔性的口臭；但若是非口腔性的口臭，就不是清潔口腔就能改善，而是要就醫。平常也可以多喝水來改善，增加唾液分泌，避免口腔過於乾燥，也有助清除食道內殘餘的食物，以減少口腔異味。（本文摘錄自《中醫讓你正氣滿滿！》）



中醫讓你正氣滿滿！

主述：臺北慈濟醫院中醫部

撰文：吳立萍

出版：慈濟傳播人文志業基金會

歡迎加入慈濟道侶檀施會會員或隨喜助印

劃撥帳號：19905781

戶名：慈濟傳播人文基金會（註明加入慈濟道侶檀施會）

客服專線：02-28989000 轉 2145