

活化「基層醫療」，處理「長新冠」負擔（之二）

6月3日，筆者在本專欄發表「活化「基層醫療」，處理「長新冠」負擔（之一）」，文中建議設立「長新冠診療中心」，模仿英美設立「長新冠診療中心」，但由中西醫及治療師合作，一方面以西醫專科為後盾，作特別檢測和治療，另一方面以中醫辨證論治處理身心不適，還可用復康科的運動及心理療法支援個人自主自治方案。

7月24日，香港中西醫結合醫學會及香港中華醫學會合作舉辦了多學科的研討會，由12位專家學者發表了關於各系統的病理基礎與臨床治理方案。

病理病程待研究

醫院管理局傳染病中心醫務總監曾德賢醫生報告了長新冠可能的機制包括：病毒抗原持續，系統和組織特異性炎症，人類疱疹病毒被重新激活，腸生態失調，微血管功能障礙，SARS-CoV-2 特異性和自動免疫反應。然而，需要進行更多的研究，明確以下方面：發病機制；病毒載量關聯性；對患者的影響：日常生活活動（Activities of Daily Living, ADL）、工作和社會功能；臨床過程和完全康復的可能性；治療及其副作用及疫苗對臨床過程的影響。

穴位按摩/針刺治療

香港大學中醫藥學院張樟進教授報告了「經皮顱耳穴位電刺激（TECAS）治療輕中度抑鬱症」的研究，「電針三叉神經刺激聯合體針治療認知障礙（腦霧）」，「密集顱電針刺激加體針治療中風神經精神後遺症的雙盲隨機對照試驗」，「經皮穴位電刺激治療創傷後應激障礙」，「穴位按摩改善失眠症」，「耳穴按摩緩解疫情隔離期間的精神症狀」，同時介紹了「耳廓迷走神經分佈及穴位按摩手法」。雖然目前尚未有針刺治療長新冠的臨床試驗報告，但根據針刺治療相關症狀的有效性，可作為治療長新冠的一個重要療法；亦可向長新冠病人推薦穴位按摩療法。

運動和身心療法

理工大學康復治療科學系主任，曾永康教授討論了運動和身心療法，如太極氣功，瑜伽，冥想，鬆弛，正念等。他總結以下三方面的效用：1. 身體健康：血壓，步行能力及平衡，睡眠質量，慢性阻塞性肺病的肺功能改善；2. 精神健康：減低沮喪和焦慮，認知功能提升；3. 整體健康：日常運作，生活質量提高。在抗抑鬱功能的臨床測試也證明有效，增加自我效能，可能是經 HPA-Axis 調節（下丘腦-垂體軸），降低皮質醇水平。

2022年，《International Journal of Environmental Research and Public Health》的

一篇系統評價顯示，在「長新冠」病人，抗阻運動和有氧運動可改善功能能力及生活質量。另一論文則探討在新冠病社會生活壓力下，中國精神健康的研
究，最佳的方法是瑜伽，太極氣功，中國武術，跳繩，羽毛球，家庭遊戲。在
康復中，可有四方面的功能：1. 強化呼吸肌，2. 處理壓力和情緒，3. 減輕炎
症（降低促炎細胞因子，增加抗炎細胞因子），4. 增強免疫功能——加強免疫
細胞活性。

中醫辨證論治

中文大學中醫學院林志秀教授報告了「中藥治療新型冠狀病毒感染後遺症的系
統綜述」，中藥複方治療可以明顯改善多個臨床症狀，改善胸部 CT 影像學特
徵，提高免疫能力等。在 6 分鐘步行測試中，失眠、焦慮、抑鬱 VAS 評分治療
組明顯改善。中醫三組症狀評分治療組明顯改善。他分享了幾點經驗：氣陰兩
虛，餘熱（毒）未清為患者的主要病理，益氣養陰，佐於清熱為治療後遺症
的大法，沙參麥冬湯和六君子湯為有效方，根據患者的體質和不同後遺症狀適
當加減，能夠提高療效。

政府撥款責任

單看第五波 Omicron 受感染的病人，可能有 100 至 400 萬，若以 5% 計算，便有
5 至 20 萬人需要支援，若每位病人 20 次隨訪，總計要 100 至 400 萬人次，若
以 1000 元 1 次計算，政府要特別撥款最少 10 億，最多 40 億。

筆者上文建議「長新冠診療站」便可利用十八區之「地區康健中心」統籌每區
的病人服務，以統一病人電子紀錄，eHRSS+ 聯絡專家遠程診治，網上身心支
援，配合穴位刺激療法或實體健身儀器，不但事半功倍，亦方便市民，增加成
本效益。

黃譚智媛
香港大學醫學院榮譽教授