

後新冠孩童 喘促、胸痛、沒活力… 中西醫照護助緩解

文／編輯部

示意圖非當事人

｜ 案例分享 ｜

9歲的小恩（化名）曾感染新冠病毒，爾後經常覺得胸悶胸痛，運動常覺得心跳很快，晚上睡覺還時常聽到自己的心臟在跳而睡不著，經求診本院中醫兒科賴琬郁主任把脈診察後，發現小恩有結代脈（心律不整脈象）。透過中西醫整合照護，聯合兒童心臟科安排檢查無其他特殊異常，後續搭配中藥與雷射針灸，症狀已獲改善，心臟後續追蹤也無大問題，小恩媽媽才總算安心。

另一位5歲的小真（化名）確診新冠復原後，即出現時常反覆生病，先是黴漿菌感染發燒咳了好一陣子，好沒多久又開始出現發燒、咳嗽、流鼻水等症狀，平均不到兩週就感冒發燒，似乎吹個風、玩個水就中獎。後續安排檢查排除鼻、呼吸道結構問題與氣喘等疾病，賴主任初期先以蒼耳子散、葛根湯等中藥，後期以生脈飲、桂枝加龍骨牡蠣湯等處方調理，如今小真已恢復健康、生病次數也大幅減少。



中醫大兒童醫院謝凱生副院長分析，後新冠兒童最常見的15大本土症狀依序為感到疲倦、喘促、胸痛、體力下降、影響記憶專注力等問題，家長們對於孩童免疫力下降等各種警訊，仍須多加留意。（攝影／沈小茵）

孩童免疫力下降有警訊 如何加速緩解長新冠病徵？

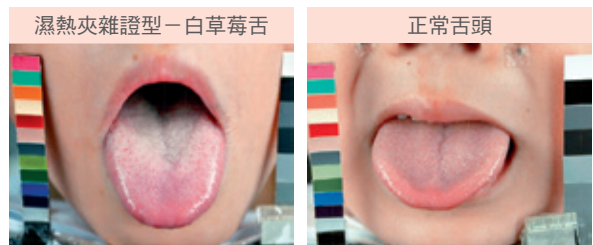
本院中醫兒科賴琬郁主任指出，依據台灣疾管署公布之統計，目前約有兩百多萬之兒童、青少年已感染過新冠病毒，疫情高峰過後，除了須面對新冠感染後造成的後遺症與長新冠症後群，如今還須面臨免疫力的「負債海嘯」，也就是國家幼苗反覆出現全身多器官系統不適的各種臨床後遺症。



賴琬郁主任說明中醫針對後新冠孩童使用的藥物，若無法接受口服中藥，也可透過中藥藥浴泡澡薰蒸，有助扶正祛邪、益氣固表。
（攝影 / 沈小茵）

中醫大兒童醫院謝凱生副院長分析，根據去年7月全台首先開設的兒童後新冠特別門診所做的統計報告，後新冠兒童最常見的本土症狀為咳嗽、疲憊、喉嚨問題、體力下降限制活動、喘促、胸痛及心悸等問題，在今年疫情高峰過後又成為兒童、青少年頻繁至門診求醫的臨床病症，家長們對於孩童的免疫力下降等各種健康警訊，仍須多加小心。

因此，本院針對後新冠的孩童健康，成立兒童青少年後新冠整合照護團隊，除了以西醫兒科醫師首先透過特定檢查、定期追蹤來緩解病童的後新冠症候群症狀，同時經由中醫兒科診察，常可發現感染後患童的舌頭如白草莓舌般，此為中醫濕熱夾雜之證型，中醫理論「濕邪」具重濁黏滯之特性，病勢纏綿，導致病程延長難癒。初期可使用清濕



感染新冠病毒後，兒童常見舌紅、舌苔白厚膩、舌尖滿布朱點的白草莓舌，顯示體內仍殘留濕熱的表現；圖右為正常舌頭。
（攝影 / 沈小茵）

熱藥物，後續恢復期可使用參苓白朮散、六君子湯等除濕健脾處方，或生脈飲、炙甘草湯等益氣滋陰等處方調養，恢復階段可以燉煮四神湯（山藥、芡實、蓮子、茯苓），搭配薏仁加強祛濕健脾。另外，無法接受口服中藥的兒童，也可透過中藥藥浴，採用防風、黃耆、白朮、桂枝等中藥材進行泡澡薰蒸，有助扶正祛邪、益氣固表。



賴主任建議，家長可幫孩童作捏脊按摩，有助提升陽氣、調節陰陽平衡，幫助調節自律神經與腸道功能，有助緩解孩童長新冠症候群多重病徵。（攝影 / 沈小茵）

照護四法寶搭配穴位按摩助調養

賴琬郁主任進一步建議，家長不妨學會在內關、神門、背部膀胱經與捏脊等穴位按摩，幫助孩童加速調節自律神經與腸道功能，有助緩解孩童長新冠症候群多重病徵。賴主任也特別提供照護良方「L·O·V·E法寶」，幫助家長在照顧後疫情時代的兒童與青少年時有所依循，鼓勵照顧者多陪伴、多傾聽，到戶外活動曬曬太陽，可以緩解後新冠後遺症對孩子心理的負面影響，飲食方面應選擇各種原型食物，少碰冰涼油炸刺激性食物，以免濕熱夾雜的症狀更嚴重。

第一法寶 Love 四一愛多多

每週至少四天以上，每次至少一小時，多陪伴孩子，多正面鼓勵、多專注傾聽。



內關穴在手腕橫紋正中上兩吋（三指幅寬），兩筋間凹陷處，具寧心安神、寬胸和胃功效，助舒緩心悸、噁心嘔吐。（攝影 / 沈小茵）



神門穴在腕掌橫紋尺側端，腕豆骨與尺骨交接處，當尺骨側腕屈肌腱的橈側緣凹陷中，具寧心安神、幫助睡眠功效。（攝影 / 沈小茵）

第二法寶 Out 多到戶外運動

世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到中度身體活動一小時以上，戶外活動接受陽光照射還可以攝取維生素D、減緩近視，一舉數得。

第三法寶 Vaccine 避免免疫負債

請記得帶兒童接受常規疫苗、流感疫苗接種。

第四法寶 Eat 避免冰品冷飲與寒性食物

平時均衡飲食攝取足夠營養，反覆感冒者可多攝取富含維生素A、C、D之食物，若有疲倦、腦霧可多補充富含維生素B與Omega-3的食物。

本院提供完整的中西醫整合照護服務，由中西兒科醫師透過資訊系統的整合與交流，能即時溝通快速掌握病況，並結合中西藥用藥安全提示，多一層把關，鞏固兒童與青少年的照護品質。雖然疫情已經大解封，但感染新冠病毒後，若仍有不適症狀超過一個月以上，或是症狀已嚴重影響到日常生活，建議可至兒童後新冠特別門診安排檢查，確定診斷原因再搭配中醫兒科醫師後續調養，幫助孩子快點恢復健康。🌐