

# 長新冠臨床治療指引

中國醫藥大學附設醫院 中醫部 林宏任 賴香君 唐萱庭 黃靖雅



## 1. 定義與診斷標準

長新冠 (long COVID) 或稱作嚴重特殊傳染性肺炎 COVID-19 後的病況 (post-COVID-19)，見於確診新冠病毒感染後，約有 6-7 成的人仍具有持續症狀。

其診斷標準包含：

- 可能或確診的 SARS-CoV-2 感染病史
- 確診後三個月內出現症狀
- 症狀持續至少兩個月
- 無法通過其他診斷來解釋
- 常見症狀包括疲勞 28%、呼吸困難 18% (呼吸急促、喘、胸悶、吸不到氣)、認知功能下降 (腦霧 19%)、情緒困擾 (憂鬱 23%、焦慮 22%)、失眠 12% 嗅覺障礙 5% 以及其他會影響日常功能的症狀

相關使用的 ICD-10 CM/PCS 編碼如下：

U07.1 確認 COVID-19 病毒感染

U09.0 嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 後的病況，未明示

## 2. 現代醫學假說

新冠肺炎長期後遺症 (Post COVID-19 Condition) 的成因仍未完全解答，目前僅知後遺症可能來自於病毒雖從病人身體大部分器官清除，但仍潛伏在人體的某些角落，比如腸道、肺部或神經系統；再者，病毒肆虐期會直接感染人體多種細胞，並引發過度活躍的免疫反應，經過一段時間急性症狀減低，但整體發炎因子尚未完全平復，因而造成身體細胞失養 (例如：神經細胞、血管內皮細胞等)，引發長期後續症狀，這解釋了患者認為「長新冠的症狀比確診還難受！」

## 3. 鑑別診斷

SARS-CoV-2 主要自 ACE2 的接受器進入人體，因此常出現多系統的症狀，但在診斷長新冠前，需先排除患者具有其他優先的急性、慢性診斷。

建議中醫師盡量取得患者以下資料進行臨床評估

	排除診斷
站姿、坐姿、躺姿的血壓	姿勢性低血壓
全血檢查、發炎指數(CRP)	貧血、急性感染
肝腎功能(AST、ALT、Cre、BUN、eGFR)	急性肝炎、急性腎衰竭造成的疲倦
甲狀腺功能(T3、FT4)	甲狀腺低下造成疲倦、甲狀腺亢進造成心悸
胸部 X 光、肺功能檢查(Lung function test)	肺部病變、氣喘、阻塞性肺病
12 導程心電圖、心室利鈉肽(BNP)	心臟放電異常、心衰竭
神經學檢查、腦部電腦斷層	腦中風、水腦症、失智症等

#### 4. 中醫病名範疇

COVID-19 屬於中醫「疫病」範疇，因為感受「疫戾」之氣而發病，屬於中醫溫病學範疇。溫病後期，大邪已退，往往因正氣已虛，甚感乏力，時祛邪無力而致餘邪殘留；或因素體痰濕粘滯斂邪導致病情纏綿。在溫病恢復期重視養陰，慎用溫補之品。

《重訂廣溫熱論》瘥後調理，當分補虛、清熱二項。補虛有二法，一補脾，一補胃。如其人中氣虛者，病退後，必納穀少，運化遲，或大便不實，或噁心吐涎，宜六君子加減以和中。形寒畏冷，宜黃耆建中湯溫補之，凡此症脈皆緩大，舌皆白嫩可辨。如其人陰分虛者，必有餘邪未盡，舌燥口渴，二便艱澀，脈兼微數等症，宜小甘露飲、葉氏養胃湯等清養之。清熱亦有二法，初病時之熱為實熱，宜用苦寒藥清之，大病後之熱為虛熱，宜用甘寒藥清之。

#### 5. 分證治療

##### 5.1 肺胃陰虛型

- 常見症狀：疲倦乏力、口乾咽乾、心悸、胃口不佳、乾咳少痰、自覺低熱。舌略紅、苔少。脈細數。
- 建議處方：沙參麥冬湯、清燥救肺湯加減。心陰血不足，心悸明顯者，炙甘草湯加減。
- 建議穴位：肺俞、胃俞、魚際、孔最
- 生活起居：忌熬夜，勿過度運動大汗出。食療用百合、銀耳、桑葚等。

## 5.2 脾胃氣虛型

- 常見症狀：疲倦乏力、胃口不佳、腹脹、解便無力、便稀軟。舌淡、苔白滑。脈細弱。
- 建議處方：參苓白朮散加減。
- 建議穴位：脾俞、中脘、神闕、天樞、足三里、豐隆
- 生活起居：睡眠足、稍午休、柔和運動、避風寒。食療用黃耆、黨參、山藥、茯苓、芡實、白扁豆、蓮子、薏苡仁、大棗等。

## 5.3 氣陰兩虛型

- 常見症狀：體倦、氣短懶言、咽乾口渴、時自汗出。脈虛弱。
- 建議處方：生脈散加減。
- 建議穴位：肺俞、中府、氣海、關元
- 生活起居：勿過勞，保持室溫涼爽不悶熱。食療用西洋參、麥門冬、天門冬、枸杞等煎為茶飲。

## 5.4 肝鬱氣滯型

- 常見症狀：情志抑鬱、憂鬱、焦慮、失眠、胸悶、腹脹、咽梗感。脈弦或澀。
- 建議處方：加味逍遙散、柴胡加龍骨牡蠣湯加減。咽梗感重者，半夏厚朴湯加減。
- 建議穴位：太衝、合谷、內關、天突、膻中
- 生活起居：作息有節，緩緩深呼吸，柔和運動。可飲用疏肝解鬱茶，如薰衣草、玫瑰、陳皮、佛手等。

## 5.5 清氣不升型

- 常見症狀：注意力不集中、腦霧、認知功能下降、記憶衰退、視物不清、困倦乏力、食後欲寐。脈弱或虛。
- 建議處方：益氣聰明湯、升陽益胃湯加減，佐通竅上達之品如石菖蒲、地龍、蔓荊子等。
- 建議穴位：百會、印堂、太谿、足三里
- 生活起居：勿過勞過度用力。食療用黃耆、黨參、天麻、山藥、茯苓、蓮子、大棗等。

## 5.6 其他

新冠確診後患者易主訴後鼻咽部、咽喉有痰黏感，本症雖不屬西方醫學之長新冠範疇，但在中醫屬於「痰」的範疇，建議使用麥門冬湯、桔梗湯、栝蒌實等中藥。

## 6. 現代臨床研究

臨床研究：清金益氣顆粒改善呼吸困難、乏力（組成：人參、麥冬、五味子、茯苓、半夏、玄參、蒼朮、陳皮、甘草、柴胡、升麻、薏苡仁、黃芩、馬鞭草、蘆根、淡竹葉）

Pang W, Yang F, Zhao Y, Dai E, Feng J, Huang Y, Guo Y, Zhou S, Huang M, Zheng W, Ma J, Li H, Li Q, Hou L, Zhang S, Wang H, Liu Q, Zhang B, Zhang J. Qingjin Yiqi granules for post-COVID-19 condition: A randomized clinical trial. J Evid Based Med. 2022 Mar;15(1):30-38.

臨床研究：ADAPT-232 使用兩周後改善長新冠疲倦、疼痛、喘促、降低 IL-6、降低肌酐酸、改善腎功能（組成：紅景天、刺五加、五味子）

Karosanidze I, Kiladze U, Kirtadze N, Giorgadze M, Amashukeli N, Parulava N, Iluridze N, Kikabidze N, Gudavadze N, Gelashvili L, Koberidze V, Gigashvili E, Jajanidze N, Latsabidze N, Mamageishvili N, Shengelia R, Hovhannisyan A, Panossian A. Efficacy of Adaptogens in Patients with Long COVID-19: A Randomized, Quadruple-Blind, Placebo-Controlled Trial. Pharmaceuticals (Basel). 2022 Mar 11;15(3):345.

綜合討論：抗長新冠的中藥

摘要：中藥例如穿心蓮、決明、餘甘子、光果甘草、桑、華拔、茴香、蒜、茶樹、薑黃、蒺藜、菊花、黃耆、丹參、肉桂、胡椒、薑、補骨脂、寬筋藤、丁香、睡茄等具有治療長新冠的潛力

Mukherjee PK, Efferth T, Das B, Kar A, Ghosh S, Singha S, Debnath P, Sharma N, Bhardwaj PK, Halder PK. Role of medicinal plants in inhibiting SARS-CoV-2 and in the management of post-COVID-19 complications. Phytomedicine. 2022 Jan 5;98:153930.

綜合討論：中藥治療新冠肺炎感染後的情緒障礙

摘要：COVID-19 康復後的憂鬱、焦慮和創傷後壓力症候群（PTSD）的中醫證候解釋為內熱陰虛。屬於中醫的百合病、癔症和虛煩範疇。百合知母湯、甘麥大棗湯治療憂鬱症。酸棗仁湯、黃連阿膠湯、梔子豉湯治療焦慮症。百合地黃湯和龜鹿二仙湯治療 PTSD。

Ma K, Wang X, Feng S, Xia X, Zhang H, Rahaman A, Dong Z, Lu Y, Li X, Zhou X, Zhao H, Wang Y, Wang S, Baloch Z. From the perspective of Traditional Chinese Medicine: Treatment of mental disorders in COVID-19 survivors. Biomed Pharmacother. 2020 Dec;132:110810.

針灸相關論文：

Zhang, B., Zhang, K., Tang, Q., Sun, K., & Han, Z. (2020).  
Acupuncture for breathlessness in COVID-19. *Medicine*, 99(27), e20701.  
doi:10.1097/md.00000000000020701

朱津麗, 張碩等人, 新型冠狀病毒肺炎後遺癥及中西醫康復研究概況, 天津中醫藥大學第一附屬醫院, 2021, DOI : 10.13288/j.11-2166/r.2021.24.015

張玉娜, 郭安, 新型冠狀病毒肺炎的康復策略, 天津中醫藥大學, 2021,  
10.16367/j.issn.1003-5028.2022.03.0087

石學敏, 仝小林等人, 新型冠狀病毒肺炎針灸干預的指導意見(第二版), 中國針灸學會, 2020, DOI : 10.13703/j.0255-2930.20200302-k0009

劉兵, 王華等人, 針灸防治新型冠狀病毒肺炎理論與臨證思路探析, 中國中醫科學院針灸研究所, 2020, DOI : 10.13703/j.0255-2930.20200305-k0004

張宇鵬, 喬隆等人, 艾灸療法防治新型冠狀病毒肺炎應用理論探討, 遼寧中醫藥大學附屬醫院, 2020, DOI : 10.13194/j.issn.1673-842x.2020.04.043

吳賽, 毛紅蓉, 針灸干預新型冠狀病毒肺炎的思路與選穴, 湖北中醫藥大學針灸骨傷學院, 2020