

中藥改善 COVID-19 疫苗副作用

文／臺中榮總傳統醫學科醫師 張益賓

傳統醫學科 張益賓 醫師



【主治專長】

中醫傷科、中醫內科：運動傷害、下背痛、肌肉扭拉傷、骨關節疼痛、呼吸疾患、胃腸道疾病、頭痛、睡眠障礙

【門診時間】

週一下午，2626 診間
週二上午，2628 診間
週四下午，2627 診間

新冠肺炎已在全球肆虐2年，目前各國已研發出疫苗並施打接種希望能遏止病情，國產疫苗日前也通過緊急授權，目前台灣所施打之品項為AZ(AstraZeneca)、莫德納(Moderna)，未來已購輝瑞(BNT)疫苗抵台後即可開始施打，疫苗對疫情的控制有極大之幫助，除了可以保護未施打疫苗者，也能減少確診者往重症發展機會，但施打疫苗後可能出現某些副作用，透過中藥的治療可改善不適症狀。

定期施打疫苗與提升免疫力

據世界衛生組織表示，未來新型冠狀病毒可能會趨向於地區性或季節性之流行病，但隨著病毒株變異，在現有

疫苗保護力不足下必有新的疫苗發展出來，因此定期的施打疫苗為有效控制疫情之好方法，而施打疫苗之副作用，可藉中醫辨證論治來改善不適，但即使有施打疫苗，保護力仍無法達到100%，因此進一步提升自我免疫力才能夠更抵禦病毒之入侵。

中藥可改善疫苗副作用

疫苗所產生的副作用也會使人困擾，主要是注射部位的疼痛、疲倦、發燒、頭痛、肌肉痠痛、關節疼痛較為明顯，極少數會出現血栓、顏面神經麻痺情況。以下根據症狀的表現可以大致區分施打疫苗後表現的證型，實際臨床狀況以中醫師診斷為準。

根據症狀區分施打疫苗的證型

寒性證型	畏寒、疲累、頭痛、低燒甚至無發燒、蕁麻疹
熱性證型	頭痛、發燒 (>38°C)、肌肉痛、關節痛、接種處腫大
痰濕證型	淋巴結腫大、嘔吐、腹瀉

舉一案例，35歲吳小姐，前一日注射疫苗後夜間出現頭痛、低燒、全身痠軟無力、接腫處疼痛情形，前來中醫門診，經四診後開立處方，隔週回診表示服藥以上症狀皆已改善且消失。

施打疫苗後可不可以服用清冠一號？

因清冠一號適用於確診輕症者服用，裡面含有許多寒涼性質的中藥，自行服用可能出現腹瀉不適等症狀，建議

由中醫師診療後開立處方並予以個體化治療。

中藥提升免疫力

平時可取少量黃耆3錢、紅棗2錢、金銀花2錢、桑葉2錢等藥材，以浸泡1500-2000C.C煮至滾沸即可，藥材溫和能夠補益脾肺之氣，提高身體免疫力。

自我保健及衛教

平時可以打八段錦以及太極拳，不僅適用健康者，對於沒有意識障礙或肢體活動受限的輕度、中度確診者及康復出院患者，八段錦以及太極拳能夠增加心肺功能，依每個人可以接受程度每天運動約20-50分鐘。🏥

操作影片可參考中華民國衛生福利部中醫養生運動



◀Part1(<https://www.youtube.com/watch?v=KIMFPfrLYSs>)



◀Part2(<https://www.youtube.com/watch?v=6ZmSSiIvlzs>)

—八段錦動作示範

