

Số: **1306** /BYT – YDCT
V/v tăng cường phòng, chống
bệnh viêm đường hô hấp cấp
do SARS -Cov-2 bằng thuốc
và các phương pháp YHCT.

Hà Nội, ngày **17** tháng 3 năm 2020

Kính gửi:

- Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương
- Cục Y tế Bộ Công an, Bộ Quốc phòng
- Bệnh viện y học cổ truyền
- Khoa y học cổ truyền bệnh viện đa khoa, chuyên khoa
- Các cơ sở kinh doanh dược liệu, thuốc cổ truyền

(Sau đây gọi là đơn vị)

Để chủ động tăng cường các biện pháp phòng chống dịch bệnh, ngăn chặn dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do COVID-19, đồng thời phát huy thế mạnh của y học cổ truyền trong việc phòng và hỗ trợ điều trị viêm đường hô hấp cấp do SAR-Cov-2 gây ra, Bộ Y tế đề nghị các đơn vị thực hiện các nội dung sau:

1. Thực hiện nghiêm túc các Chỉ thị của Thủ tướng Chính phủ và văn bản hướng dẫn của Bộ Y tế trong phòng, chống dịch bệnh, ngăn chặn dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do SAR-Cov-2 gây ra;

2. Chủ động phối hợp với các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh và các cơ quan liên quan trong việc phòng, chống COVID-19 do SAR-Cov-2 gây ra và các dịch bệnh khác trên địa bàn tỉnh;

3. Cập nhật hướng dẫn chẩn đoán và điều trị, các biện pháp cách ly, các hướng dẫn và kiểm soát lây nhiễm bệnh viêm đường hô hấp cấp viêm đường hô hấp cấp tính do SAR-Cov-2 gây ra và các văn bản hướng dẫn liên quan khác do Bộ Y tế ban hành; thường xuyên cập nhật thông tin về dịch, bệnh;

4. Lựa chọn thuốc cổ truyền, phương pháp y học cổ truyền (YHCT) trong phòng, hỗ trợ điều trị viêm đường hô hấp cấp tính do SAR-Cov-2 ban hành kèm theo công văn này tùy theo điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị và nhân lực của cơ sở khám bệnh, chữa bệnh YHCT; kết hợp y học cổ truyền với y học hiện đại để nâng cao chất lượng khám chữa bệnh trong phòng, hỗ trợ điều trị viêm đường hô hấp cấp tính do SAR-Cov-2; đánh giá kết quả sử dụng thuốc cổ truyền, phương pháp YHCT hỗ trợ điều trị người bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do SAR-Cov-2 (nếu có).

5. Thực hiện các quy định về bào chế, sản xuất thuốc trong bệnh viện đảm bảo chất lượng, cung ứng thuốc cho người bệnh nội trú, ngoại trú theo đúng quy định;

6. Tăng cường công tác truyền thông với bệnh nhân, người nhà bệnh nhân và cộng đồng về các biện pháp phòng chống dịch bệnh để người bệnh, người nhà người bệnh chủ động thực hiện các biện pháp phòng, chống bệnh dịch phù hợp;

7. Các chi phí khám bệnh, chữa bệnh y học cổ truyền liên quan đến dịch bệnh do SAR-Cov-2 gây ra thực hiện theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

8. Các cơ sở kinh doanh dược liệu, thuốc cổ truyền

- Đảm bảo chất lượng dược liệu, thuốc cổ truyền, nguồn cung ứng cho các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh trên địa bàn tỉnh;

- Không tăng giá dược liệu, thuốc cổ truyền liên quan đến các biện pháp phòng, hỗ trợ điều trị viêm đường hô hấp cấp tính do chủng do SAR-Cov-2 gây ra kèm theo công văn này.

Bộ Y tế hướng dẫn sử dụng thuốc cổ truyền, phương pháp y học cổ truyền trong phòng và hỗ trợ điều trị viêm đường hô hấp cấp do SAR-Cov-2 gây ra để các đơn vị làm căn cứ áp dụng thực hiện và truyền thông tại cộng đồng.

Trong quá trình thực hiện nếu có khó khăn, vướng mắc báo cáo về Bộ Y tế (Cục Quản lý Y, Dược cổ truyền) để nghiên cứu giải quyết. *Mai*

Nơi nhận:

- Như trên;
- PTTg. Vũ Đức Đam (để báo cáo);
- Các Đ/c Thứ trưởng Bộ Y tế (để biết và phối hợp chỉ đạo);
- Bảo hiểm xã hội Việt Nam (để biết và phối hợp thực hiện);
- VP Bộ, các Vụ, Cục trực thuộc Bộ Y tế (để biết và phối hợp thực hiện);
- Lưu: VT, YDCT (02).

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG



Nguyễn Trường Sơn

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG
THUỐC CỔ TRUYỀN, PHƯƠNG PHÁP Y HỌC CỔ TRUYỀN TRONG PHÒNG
VÀ HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO SARS-Cov-2
(Ban hành kèm theo công văn số **1306** /BYT-YDCT ngày **17** tháng 3 năm 2020
của Bộ trưởng, Bộ Y tế)

I. ĐẠI CƯƠNG

Theo Y học cổ truyền, bệnh này thuộc phạm vi “Ôn dịch” của Học thuyết “Ôn bệnh học” và có tên “Cảm mạo ôn bệnh”. Bệnh Ngoại cảm ôn bệnh là tên gọi chung của những bệnh ngoại cảm với những đặc điểm: Khởi phát với phát sốt, bệnh cảnh thiên về nhiệt, diễn biến theo quy luật, bệnh thường cấp tính, diễn tiến nhanh, bệnh cảnh thường nặng. Bệnh thường lây nhiễm nhanh và khi phát bệnh thành dịch thì được gọi là “Ôn dịch”.

Nguyên nhân gây bệnh do mùa đông cảm nhiễm phong hàn chưa đủ sức gây bệnh thành phục tà (*đông vu thương hàn xuân tất bệnh ôn*) khi đến mùa xuân gặp các yếu tố thuận lợi phát thành dịch lệ. Tà khí theo đường phế vệ hoặc vào miệng, hầu họng vào phế. Tùy theo chính khí của mỗi người hoặc phối hợp thêm các nguyên nhân như: nhiệt, thấp, đàm, ... mà thời gian phát bệnh, nhiều thể bệnh và mức độ bệnh lý nặng nhẹ khác nhau trên lâm sàng.

II. ĐIỀU TRỊ

Tùy tình trạng bệnh lý và diễn biến bệnh theo y học cổ truyền chia thành 3 giai đoạn. Mỗi giai đoạn bệnh y học cổ truyền có pháp điều trị khác nhau và áp dụng tại các bệnh viện có đủ điều kiện về nhân lực, trang thiết bị và cơ sở vật chất.

1. Giai đoạn khởi phát

Đây là bệnh ở thời kỳ đầu phong hàn xâm phạm vào bì mao và phế vệ.

Triệu chứng: Phát sốt, sợ gió lạnh, hắt hơi, ngạt mũi, khát không nhiều, ho ít đàm, hoặc đàm khó khạc, mạch phù sắc.

Pháp điều trị: Sơ phong thanh nhiệt, tuyên phế chỉ khái.

Thuốc uống: Dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Ngân kiều tán (Ôn bệnh điều kiện)

a) Thành phần:

Liên kiều	<i>Fructus Forsythiae</i>	8 - 12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflori</i>	6 - 12g
Đạm trúc điệp	<i>Herba Lophatheri</i>	6 - 8g

Kinh giới tuệ	<i>Herba Elsholtziae ciliatae</i>	4 - 6g
Đạm đậu xị	<i>Semen Vignae praeparata</i>	8 - 12g
Ngưu bàng tử	<i>Fructus Arctii lappae</i>	8 - 12g
Kim ngân hoa	<i>Flos Lonicerae</i>	8 - 12g
Bạc hà	<i>Herba Menthae</i>	8 - 12g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	2 - 4g

Gia Xuyên tâm liên (*Herba Andrographitis*) 12 g

Thanh cao hoa vàng (*Folium Artemisiae annuae*) 12 g

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc

c) Công dụng: Thanh ôn giải độc, thăng dương ích khí.

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang, uống chia đều 3 lần, sau ăn.

Bài 2. Ngân kiều tán gia giảm

a) Thành phần:

Kim ngân hoa	<i>Flos Lonicerae</i>	12g
Liên kiều	<i>Fructus Forsythiae</i>	8g
Hoàng liên	<i>Rhizoma Coptidis</i>	8g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflori</i>	12g
Bạc hà (tươi)	<i>Herba Menthae</i>	12g
Đạm trúc diệp (tươi)	<i>Herba Lophatheri</i>	12g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	6g
Ngưu bàng	<i>Fructus Arctii lappae</i>	12g
Sinh địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	16g
Đan bì	<i>Radix Platycodi grandiflori</i>	12g
Đại thanh diệp	<i>Folium Clodendronis</i>	6g
Huyền sâm	<i>Radix Scrophulariae</i>	16g
Bản lam căn	<i>Radix Isatis</i>	6g

Gia Xuyên tâm liên (*Herba Andrographitis*) 12 g

Thanh cao hoa vàng (*Folium Artemisiae annuae*) 12 g

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc

c) Công dụng: Thanh ôn giải độc, thăng dương ích khí.

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

Trường hợp người bệnh có rối loạn tiêu hóa gia: Bạch truật 16g, Hoắc hương 4-6g, nếu có ho gia Mạch môn 12-16g, Tử uyển 6-8g, Trần bì 6-8g, Bán hạ 8-12g.

Bài 3. Sâm tô tán (Hòa tễ cục phương)

a) Thành phần:

Đảng sâm	<i>Radix Codonopsis pilosulae</i>	30g
Tô diệp	<i>Folium Perillae</i>	30g
Cát căn	<i>Radix Puerariae thomsonii</i>	30g
Tiền hồ	<i>Radix Peucedani</i>	30g
Bán hạ chế	<i>Rhizoma Pinelliae</i>	30g
Bạch linh	<i>Poria</i>	30g
Trần bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	20g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	20g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	20g
Chỉ xác (Sao cám)	<i>Fructus Aurantii</i>	20g
Mộc hương	<i>Radix Saussureae lappae</i>	20g

b) Bào chế: Các vị trên tán bột hoặc dùng ở dạng thuốc thang sắc

c) Công dụng: Khu phong hàn, tuyên khai phế vệ.

d) Liều dùng, cách sử dụng:

Dạng bột: Mỗi lần uống 8 - 12g bột, bột được pha trong 200ml nước Sinh khương 6g, Đại táo 4g (đun sôi trong thời gian trong khoảng 15 - 20' để nguội dần ở nhiệt độ 70-80⁰C), ngày 3 lần.

Thuốc thang: Liều lượng các vị thuốc giảm ½ so với liều lượng các vị thuốc ở dạng bột. Sắc uống ngày 1 thang, uống lúc ấm sau ăn.



Bài 4. Nhân sâm bại độc tán (Tiểu nhi dược chứng trực quyết)

a) Thành phần:

Sài hồ	<i>Radix Bupleuri</i>	6 - 12g
Phục linh	<i>Poria</i>	6 - 12g
Đảng sâm	<i>Radix Codonopsis pilosulae</i>	6 - 12g
Tiền hồ	<i>Radix Peucedani</i>	6 - 12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	4 - 12g
Xuyên khung	<i>Rhizoma Ligustici wallichii</i>	4 - 8g
Chỉ xác	<i>Fructus Aurantii</i>	4 - 6g
Khương hoạt	<i>Rhizoma et Radix Notopterygii</i>	4 - 6g
Độc hoạt	<i>Radix Angelicae pubescentis</i>	4 - 8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	2 - 4g

Gia Sinh khương 4g, Bạc hà 4g

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc.

c) Công dụng: Ích khí giải biểu, tán phong, trừ thấp

d) Cách dùng: Sắc uống 1 ngày thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

Bài 5. Hạnh tô tán (Ôn bệnh điều biện)

a) Thành phần:

Hạnh nhân	<i>Semen Armeniacae amarum</i>	8 - 12g
Bán hạ chế	<i>Rhizoma Pinelliae</i>	6 - 12g
Bạch linh	<i>Poria</i>	12 - 16g
Chỉ xác	<i>Fructus Aurantii</i>	6 - 8g
Tô diệp	<i>Folium Perillae</i>	6 - 8g
Tiền hồ	<i>Radix Peucedani</i>	8 - 12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	8 - 12g

Quất bì	<i>Fructus Clausenae lansii</i>	4 - 8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4g
Đại táo	<i>Fructus Ziziphi jujubae</i>	4g
Sinh khương	<i>Rhizoma Curcumae longae</i>	2g

b) **Cách bào chế:** Thuốc thang sắc

c) Công dụng: Ôn tán phong hàn, tuyên phế hóa đàm.

d) Cách dùng: Sắc ngày 1 thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

2. Giai đoạn toàn phát

Giai đoạn này bệnh có thể biểu hiện bệnh ở khí phận hay dinh phận. Nhiệt tà nhập vào những vị trí khác nhau nên xuất hiện các triệu chứng lâm sàng khác nhau.

2.1. Bệnh biểu hiện ở phần khí

Bệnh có thể biểu hiện nhiệt chủ yếu ở phế, có thể kết hợp ở vị và đại trường.

Triệu chứng: sốt, phiền khát, phiền táo, bất an, ho đờm đặc vàng, khó khạc. Khí suyễn, có thể ho ra máu, tiểu đỏ, lưỡi đỏ, rêu vàng khô hoặc nhớt, mạch hoạt sắc.

Pháp điều trị: Tuyên phế, thanh nhiệt, định suyễn.

Dùng thuốc: Bài thuốc Ma hạnh thạch cam thang (Thương hàn luận)

a) Thành phần:

Ma hoàng	<i>Herba Ephedrae, Rhizoma Ephedrae</i>	8 - 12g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	2 - 4g
Hạnh nhân	<i>Semen Armeniacae amarum</i>	6 - 12g
Sinh Thạch cao	<i>Gypsum fibrosum</i>	8 - 12g

Có thể thay Ma hoàng bằng Tỳ bà diệp 12g, Cát cánh 12g, có thể gia thêm Xuyên tâm liên (*Herba Andrographitis*) 12g.

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc, Thạch cao đập vụn, gói trong miếng vải gạc cho vào nồi sắc, đun sôi 30 phút, cho các vị còn lại vào sắc tiếp 45 phút.

c) Công dụng: Tuyên phế, thanh nhiệt, giáng khí, bình suyễn.

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 đến 2 thang, uống thuốc lúc ấm chia đều 3 lần trước ăn.

Trường hợp người bệnh có thêm biểu hiện của nhiệt nhập vị sốt cao khát nhiều, tâm phiền mạch hồng đại, rêu lưỡi vàng khô, ... tăng cường thanh nhiệt sinh tân dùng Sinh thạch cao 30-40g, gia thêm Tri mẫu 12g và Ngạnh mễ 16 g.

Trường hợp người bệnh biểu hiện Trường tảo tiện bế táo bón gia thêm các vị nhuận táo thông tiện hoặc kết hợp bài **Điều vị thừa khí thang** (Thương hàn luận).

a) Thành phần

Đại hoàng	<i>Rhizoma Rhei</i>	8 - 16g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4 - 8g
Mang tiêu	<i>Natrii Sulfas</i>	8 - 16g

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc, cho Đại hoàng và Cam thảo vào ấm sắc. Lấy Mang tiêu hòa vào nước sắc của hai vị thuốc trên, uống.

c) Công dụng: Nhuận tràng, tả hỏa

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

Trường hợp người bệnh có các triệu chứng tả lỵ nhiều lần, hậu môn nóng rát, mạch sắc, miệng khát, rêu vàng khô, dùng kết hợp bài **Cát căn cầm liên thang**:

a) Thành phần

Cát căn	<i>Radix Puerariae thomsonii</i>	16g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	6g
Hoàng cầm	<i>Radix Scutellariae</i>	10g
Hoàng liên	<i>Rhizoma Coptidis</i>	10g

Có thể gia thêm Xuyên tâm liên 12 g

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc

c) Công dụng: Thanh nhiệt, trừ thấp

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 đến 2 thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

2.2. Bệnh biểu hiện ở phần dinh

Nếu bệnh nặng nhiệt thương dinh âm (Âm hư nội nhiệt) có biểu hiện: sốt cao li bì, tâm phiền khó ngủ, hoặc nói lảm nhảm, miệng khô, khó thở lưỡi đỏ tươi, mạch trầm tế hoạt, tể sắc hoặc phù đại.

Pháp điều trị: Thanh dinh thấu nhiệt.

Dùng thuốc: Bài thuốc Thanh dinh thang

Thùy ngư giác (Bột Sừng trâu)	<i>Cornu Bubalus bubalis</i>	40g
Huyền sâm	<i>Radix Scrophulariae</i>	8 - 16g
Kim ngân hoa	<i>Flos Lonicerae</i>	12 - 20g
Hoàng liên	<i>Rhizoma Coptidis</i>	4 - 8g
Mạch môn đông	<i>Radix Ophiopogonis japonici</i>	8 - 16g
Sinh địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	20 - 40g
Đạm trúc điệp	<i>Folium Lophatheni</i>	4 - 8g
Liên kiều	<i>Fructus Forsythiae</i>	8 - 20g
Đan sâm	<i>Radix Salviae miltiorrhizae</i>	8 - 20 g

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc

c) Công dụng: Thanh dinh tiết nhiệt, dưỡng âm hoạt huyết.

d) Cách dùng: Sắc ngày 1 thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

Trường hợp bệnh nặng nguy kịch: Người bệnh thở khó, cử động thở nhanh hay phải có hỗ trợ thông khí, bán hôn mê, phiền táo, ra mồ hôi chi lạnh, chất lưỡi ám tối, rêu dày dơ hay táo, mạch phù đại vô căn. Chuyển người bệnh đến bệnh viện y học hiện đại hoặc các cơ sở điều trị bệnh truyền nhiễm theo quy định.

3. Giai đoạn hồi phục

Sau giai đoạn toàn phát có thể có biểu hiện các triệu chứng khác nhau và có pháp điều trị khác nhau.

* Trường hợp biểu hiện các triệu chứng của phế tỳ khí hư: Khí đoản, mệt mỏi, ăn kém, buồn nôn, bụng đầy, đại tiện vô lực, đại tiện lỏng, lưỡi nhạt bệu, rêu trắng dơ.

Pháp điều trị: Kiện tỳ ích khí

Dùng thuốc: bài thuốc Bảo nguyên thang

a) Thành phần:

Cam thảo chích	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	40g
Đảng sâm	<i>Radix Codonopsis pilosulae</i>	80g

Sinh khương	<i>Rhizoma Zingiberae</i>	4g
Hoàng kỳ chích	<i>Radix Astragali membranacei</i>	12g
Nhục quế	<i>Cortex Cinnamomi</i>	2g

b) Cách bào chế: Thuốc thang sắc.

c) Công dụng: Bổ khí dưỡng phế.

d) Cách dùng: Sắc ngày 1 thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

* Trường hợp người bệnh có biểu hiện của Khí âm lưỡng hư: Khí đoản, mệt mỏi, ăn kém, miệng khô khát, bồn chồn, ra mồ hôi, ho khan có ít đờm, lưỡi khô ít tân dịch, mạch tế hoặc vô lực, ...

Pháp điều trị: Bổ khí dưỡng phế.

Dùng thuốc: Dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Thập toàn đại bổ (Hòa tễ cục phương)

a) Thành phần:

Đương quy	<i>Radix Angelicae sinensis</i>	12g
Xuyên khung	<i>Rhizoma Ligustici wallichii</i>	8g
Bạch thược	<i>Radix Paeoniae lactiflorae</i>	12g
Thục địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae praeparata</i>	12g
Nhân sâm	<i>Radix Ginseng</i>	12g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	12g
Phục linh	<i>Poria</i>	12g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4g
Hoàng kỳ chích	<i>Radix Astragali membranacei</i>	12g
Nhục quế	<i>Cortex Cinnamomi</i>	4g

Có thể bỏ Nhục quế, gia Tri mẫu 12g.

b) Công dụng: Bổ ích khí huyết.

c) Cách bào chế: Thuốc thang sắc

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia đều 3 lần.

Bài 2: Sinh mạch tán

a) Thành phần:

Nhân sâm hoặc Đảng sâm	<i>Radix Ginseng</i> hoặc <i>Radix Codonopsis pilosulae</i>	12g
Mạch môn	<i>Radix Ophiopogonis japonici</i>	12g
Ngũ vị tử	<i>Fructus Schisandrae</i>	8g

b) Công dụng: Ích khí liễm hãn, dưỡng âm sinh tân.

c) Cách bào chế: Thuốc thang sắc.

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia đều 3 lần. Uống ấm sau ăn.

Bài 3: Nhân sâm dưỡng vinh thang

a) Thành phần:

Đẳng sâm	<i>Radix Codonopsis pilosulae</i>	16g
Hoàng kỳ chích	<i>Radix Astragali membranacei</i>	10g
Đại táo	<i>Fructus Ziziphi jujubae</i>	12g
Thục địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae praeparata</i>	12g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	12g
Nhục quế	<i>Cortex Cinnamomi</i>	4g
Sinh khương	<i>Rhizoma Zingiberis recens</i>	4g
Đương quy	<i>Radix Angelicae sinensis</i>	12g
Bạch thược	<i>Radix Paeoniae lactiflorae</i>	12g
Bạch linh	<i>Poria</i>	12g
Xuyên khung	<i>Rhizoma Ligustici wallichii</i>	8g
Ngũ vị tử	<i>Fructus Schisandrae</i>	8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4g
Viễn trí	<i>Radix Polygalae</i>	6g
Trần bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	8g

b) Công dụng: Bổ khí huyết, dưỡng vinh.

c) Cách bào chế: Thuốc thang sắc.

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia đều 3 lần. Uống ấm sau ăn.

* Trường hợp bệnh lâu có âm hư kèm tâm quý, huyết áp thấp, dùng một trong các bài thuốc sau:

Bài 1: Lục vị địa hoàng hoàn hợp Sinh mạch ẩm

a) Thành phần:

Sinh địa hoàng	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	15g
Sơn thù	<i>Fructus Corni officinalis</i>	8g
Hoài sơn	<i>Tuber Dioscoreae persimilis</i>	8g
Phục linh	<i>Poria</i>	8g
Trạch tả	<i>Rhizoma Alismatis</i>	6g
Đơn bì	<i>Cortex Paeoniae suffruticosae</i>	10g
Sa sâm	<i>Radix Glehniae</i>	10g
Mạch môn	<i>Radix Ophiopogonis japonica</i>	10g
Ngũ vị tử	<i>Fructus Schisandrae</i>	8g

b) Công dụng: Tư âm phế thận, ích khí liễm hãn

c) Cách bào chế: Thuốc thang sắc.

d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia đều 3 lần.

Bài 2: Dưỡng âm thanh phế thang

a) Thành phần:

Sinh địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	12 - 20g
Huyền sâm	<i>Radix Scrophulariae</i>	8 - 16g
Xích thực	<i>Radix Paeoniae</i>	8 - 12g
Mạch môn	<i>Radix Ophiopogonis japonici</i>	8 - 16g
Đơn bì	<i>Cortex Paeoniae suffruticosae</i>	8 - 16g

Xuyên bối mẫu	<i>Bulbus Fritillariae cirrhosa</i>	8 - 12g
Bạc hà	<i>Herba Menthae</i>	6 - 8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	6 - 8g

Có thể gia thêm vị thuốc Đẳng sâm.

- b) Công dụng: Dưỡng âm thanh phế, lương huyết giải độc.
 c) Cách bào chế: Thuốc thang sắc.
 d) Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang, uống lúc ấm chia đều 3 lần sau ăn.

4. Giai đoạn tái nhiễm

Điều trị như nhiễm bệnh, tùy tình trạng bệnh lý của người bệnh theo y học cổ truyền mà người thầy thuốc có pháp điều trị, thuốc cổ truyền và phương pháp điều trị cho phù hợp.

III. PHÒNG BỆNH

Sử dụng các phương pháp Y học cổ truyền để hạn chế lây nhiễm và phòng ngừa bệnh.

1. Các phương pháp xông phòng ở, phòng làm việc

1.1. Phương pháp 1

a) Nguyên liệu: Sử dụng dược liệu chứa tinh dầu: Sả chanh, Bạc hà, Quế, Mùi, Bưởi, Tràm gió, Màng tang, Long não, Kinh giới, Tía tô, ...

b) Liều dùng, cách dùng: Có thể dùng một loại dược liệu hoặc phối hợp nhiều loại dược liệu, mỗi loại từ 200 – 400g tùy theo diện tích phòng, cho dược liệu vào nồi, đổ nước ngập dược liệu, đậy nắp nồi, đun sôi lăn tăn, mở nắp để hơi nước bão hòa tinh dầu khuếch tán ra không gian phòng, tiếp tục đun sôi nhỏ thêm 30 phút, đóng cửa phòng khoảng 20 phút. Ngày làm 2 lần, sáng và chiều.

1.2. Phương pháp 2

a) Nguyên liệu: Sử dụng tinh dầu: Sả chanh, Bạc hà, Hương nhu, Bưởi, Tràm, Quế, Long não được cơ quan có thẩm quyền cấp phép lưu hành.

b) Liều dùng, cách dùng: Tùy theo diện tích phòng (10 – 40 m²), lấy lượng tinh dầu phù hợp (2 - 4 ml), hòa tan tinh dầu trong ethanol 75%, lắc đều, cho vào bình xịt phun sương, xịt quanh phòng, hoặc xịt vào chỗ cần sát khuẩn, đóng cửa phòng khoảng 20 phút, ngày xịt 2 – 3 lần.

Lưu ý:

Không xông có tinh dầu trong phòng ngủ có trẻ em dưới 30 tháng tuổi, trẻ em có tiền sử co giật do sốt cao, động kinh, người có dị ứng với tinh dầu.

2. Các biện pháp vệ sinh cá nhân

2.1. Thuốc dùng ngoài

2.2.1. Dung dịch nhỏ mũi:

- a) Thành phần: Dung dịch Tỏi 10% đạt tiêu chuẩn chất lượng theo quy định.
- b) Tác dụng: Sát khuẩn.
- c) Liều lượng, cách sử dụng: nhỏ mũi mỗi ngày 3 đến 5 lần, mỗi lần 1 giọt.

2.2.3. Nước súc miệng

2.2.3.1. Dược liệu:

- Thành phần: Tinh dầu quế, Bạc hà, NaCl, ...
- Tác dụng: Sát khuẩn miệng, họng.
- Liều dùng, cách sử dụng: Súc họng ngày 2 đến 4 lần.

2.2.3.1. Các loại nước súc miệng khác

- Thành phần: Nước muối sinh lý hoặc các loại nước súc miệng khác.
- Tác dụng: Sát khuẩn miệng, họng.
- Liều dùng, cách sử dụng: Súc miệng, họng ngày 2 đến 4 lần.

2.2.4. Thuốc xông

a) Thành phần: Kinh giới (*Herba Elsholtziae ciliatae*) 12g, Lá lốt (*Herba Piperis lolot*) 8g, Bạc hà (*Herba Menthae*) 10g, Trần bì (*Pericarpium Citri reticulatae perenne*) 6g, Bạch chỉ (*Radix Angelicae dahuricae*) 6g, Kim ngân hoa (*Flos Lonicerae*) 8g.

b) Bào chế: Các vị thuốc trên làm thành bột.

c) Công dụng: Sát khuẩn đường hô hấp, phòng ngừa cúm, cảm mạo

d) Chỉ định: Viêm đường hô hấp trên, cúm, cảm mạo.

đ) Liều dùng, cách sử dụng:

- Bước 1: Cho toàn bộ gói thuốc vào nồi cùng 1 lít nước sạch và đun sôi, để nhỏ lửa trong 5 đến 10 phút.
- Bước 2: Đổ riêng ra 1 cốc 200 ml (để uống). Phần còn lại đổ ra bát sau đó xông vùng mặt trong thời gian 10 đến 15 phút.
- Bước 3: Cho thêm nước ấm vào bát thuốc vừa xông và lau rửa mặt.
- Bước 4: Uống cốc thuốc đã chắt ra ở bước 2.

e) Lưu ý: không nên để mặt quá gần bát nước xông tránh bỏng

2.2. Thuốc dùng trong

2.2.1. Bài thuốc: Ngọc bình phong tán:

a) Thành phần:

Sinh Hoàng kỳ	<i>Radix Astragali membranacei</i>	36g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	12g
Phòng phong	<i>Radix Saposhnikoviae divaricatae</i>	12g

b) Dạng bào chế: Bột hoặc thuốc thang sắc

c) Công dụng: ích khí cố biểu.

c) Liều lượng, cách dùng:

- Thuốc bột: Ngày uống 3 lần, mỗi lần 10 đến 15 gam.

- Thuốc thang: Các vị sắc uống ngày một thang chia 3 lần.

2.2.2. Nước ép Tỏi

a) Thành phần: Củ Tỏi và nước đun sôi để nguội

b) Liều lượng, cách sử dụng:

- Lượng Tỏi vừa đủ

- Xay hoặc nghiền Tỏi lọc lấy nước, hòa cùng nước ấm theo tỷ lệ 1:10.

- Chia uống nhiều lần trong ngày

2.2.3. Một số loại trà thảo dược

2.2.3.1. Trà lá Diếp cá: Lá Diếp cá 5g (tươi 10g). Trà xanh 3g (tươi 6g), Liên kiều 3g, Hậu phác 3g. Các vị thuốc trên cho vào ấm hoặc dụng cụ phù hợp, cho 200ml nước sôi để nguội dần còn khoảng 70-80⁰ hãm khoảng 5-10 phút, uống trong ngày.

2.2.3.2. Trà Kinh giới, Trà xanh: Kinh giới (lá khô) 10g, Trà xanh 3g (tươi 6g). Các vị thuốc trên cho vào ấm hoặc dụng cụ phù hợp, cho 200ml nước sôi để nguội dần còn khoảng 70-80⁰ pha hãm khoảng 5-10 phút, uống trong ngày.

2.2.3.3. Trà Kinh giới, Bạc hà: Kinh giới 5g, Lá Bạc hà 3g, Trà xanh 3g. Các vị thuốc trên vào ấm hoặc dụng cụ phù hợp, cho 200ml nước sôi để nguội dần còn khoảng 70-80⁰ hãm khoảng 5-10 phút, uống trong ngày.

2.2.3.4. Trà Kinh giới, Quế chi: Lá Kinh giới 5g, Quế chi 3g, Trà xanh 3g. Các vị thuốc trên vào ấm hoặc dụng cụ phù hợp, cho 200ml nước sôi để nguội dần khoảng 70-80⁰ hãm khoảng 5-10 phút, uống trong ngày.

2.3.4. Sử dụng dược liệu tươi pha chế làm trà

- Lá Trà tươi 10g, Sinh khương bỏ vỏ 10 lát; sắc hoặc hãm uống thay trà trong ngày.

- Hoắc hương tươi 10g, lá Tía tô tươi 10g, lá Bạc hà tươi 10g; rửa sạch, sắc hoặc

hãm uống thay trà.

- Cam thảo 3g, Phòng phong 6g, hai thứ nghiền nhỏ, hãm với nước sôi uống thay trà trong ngày.

- Hoắc hương 8g, Tử tô 8g, Kinh giới 8g, Bạc hà 8g, lá Trà 5g, sắc hoặc hãm với nước sôi uống thay trà.

3. Cách ly tại nhà, nơi cơ trú, cách ly y tế tại nơi tập trung, phòng và kiểm soát lây nhiễm trong các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh:

Cách ly y tế tại nhà, nơi cơ trú thực hiện theo quy định tại Quyết định số 345/QĐ-BYT ngày 07/02/2020; cách ly y tế tại nơi tập trung thực hiện theo quy định tại Quyết định số 344/QĐ-BYT ngày 07/02/2020 và kiểm soát lây nhiễm bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút Corona 2019 (COVID-19) trong các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh thực hiện theo quy định tại Quyết định số 468/QĐ-BYT ngày 19/02/2020 của Bộ trưởng Bộ Y tế và các văn bản hướng dẫn liên quan khác; thường xuyên cập nhật các quy định của Bộ Y tế về phòng chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do SARS-Cov-2 và các bệnh dịch liên quan khác.

4. Chế độ ăn, luyện tập nâng cao sức đề kháng

- *Giảm stress*: Không quá căng thẳng về dịch bệnh nói chung và Covid – 19 nói riêng, cân bằng giữa nghỉ ngơi - làm việc (nên nghỉ trưa, ít nhất 30 phút), tránh các công việc gây stress hay thư giãn. Tránh ngủ sau 22h, trường hợp thức khuya không ngủ sau 23h.

- *Chế độ ăn*: Chế độ ăn uống phong phú và đa dạng là chìa khóa cho một cơ thể khỏe mạnh, ăn các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng đầy đủ đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất, tránh ăn nhiều các thức ăn chiên xào. Chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng nhất là các loại vitamin, ăn nhiều rau củ quả tươi. Hạn chế thuốc lá rượu bia, hạn chế bia rượu, cà phê.

- *Tập thể dục, dưỡng sinh*.

Tập thở bụng ngày 4 lần, mỗi lần 3-5 phút để tăng sức khỏe. Tập thể dục (thư giãn) giữa giờ. Tự xoa bóp toàn thân lúc sáng dậy. *Mai*

KT. BỘ TRƯỞNG
THỦ TRƯỞNG



Nguyễn Trường Sơn