

**QUYẾT ĐỊNH**

**Về việc ban hành “Hướng dẫn tạm thời sử dụng y dược cổ truyền để phòng, chống dịch COVID-19”**

**BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ**

*Căn cứ Luật Phòng chống bệnh truyền nhiễm ngày 21 tháng 11 năm 2007;  
Căn cứ Luật Khám bệnh, chữa bệnh ngày 23 tháng 11 năm 2009;  
Căn cứ Nghị định số 75/2017/NĐ-CP ngày 20/6/2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;  
Theo đề nghị của Cục trưởng Cục Quản lý Y, Dược cổ truyền, Bộ Y tế.*

**QUYẾT ĐỊNH:**

**Điều 1.** Ban hành kèm theo Quyết định này “Hướng dẫn tạm thời sử dụng y dược cổ truyền để phòng, chống dịch COVID-19”.

**Điều 2.** Tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn tạm thời sử dụng y dược cổ truyền để phòng, chống dịch COVID-19” áp dụng cho tất cả các cơ sở khám bệnh, chữa bệnh.

**Điều 3.** Giám đốc các Bệnh viện, Viện có giường bệnh trực thuộc Bộ Y tế; Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương; Thủ trưởng y tế các bộ, ngành:

- Căn cứ vào nguồn lực và tình hình thực tiễn tại địa phương, đơn vị để chủ động triển khai ứng dụng y dược cổ truyền trong phòng, chống dịch COVID-19.

- Tổ chức triển khai “Hướng dẫn tạm thời sử dụng y dược cổ truyền để phòng, chống dịch COVID-19”, kết hợp y dược cổ truyền với y dược hiện đại để phòng và điều trị.

- Báo cáo kết quả triển khai về Bộ Y tế (Cục Quản lý Y, Dược cổ truyền).

**Điều 4.** Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký, ban hành.

**Điều 5.** Các Ông/Bà: Cục trưởng Cục Quản lý Y, Dược cổ truyền; Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh; Chánh Văn phòng Bộ, Chánh Thanh tra; Tổng Cục trưởng, Cục trưởng, Vụ trưởng thuộc Bộ Y tế; Giám đốc các Bệnh viện, Viện có giường bệnh trực thuộc Bộ Y tế; Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương; Thủ trưởng y tế các ngành chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

**Nơi nhận:**

- Như Điều 5;
- TT. Phạm Minh Chính -Trưởng BCĐQG Phòng CD COVID-19 (để báo cáo);
- Các Phó trưởng BCĐQG Phòng CD COVID-19 (để báo cáo);
- Bộ trưởng (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng (để phối hợp chỉ đạo);
- Tổ Chăm sóc điều trị (để phối hợp thực hiện);
- Bảo hiểm Xã hội Việt Nam (để phối hợp);
- Cổng TTĐT Bộ Y tế; Website Cục QLYDCT;
- Lưu: VT; YDCT.

**KT. BỘ TRƯỞNG**  
**THỨ TRƯỞNG**

**Nguyễn Trường Sơn**

## HƯỚNG DẪN TẠM THỜI

### Sử dụng y dược cổ truyền để phòng, chống dịch COVID-19

(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT ngày tháng năm 2021  
của Bộ trưởng Bộ Y tế)

## I. ĐẠI CƯƠNG

### 1.1. Theo Y học hiện đại:

Từ tháng 12 năm 2019, một chủng vi rút corona mới (SARS-CoV-2) đã được xác định là căn nguyên gây dịch Viêm đường hô hấp cấp tính (COVID-19) tại thành phố Vũ Hán (tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc), sau đó lan rộng ra toàn thế giới gây đại dịch toàn cầu. Vi rút SARS-CoV-2 lây trực tiếp từ người sang người qua đường hô hấp. Bên cạnh đó, vi rút cũng liên tục biến đổi tạo ra nhiều biến thể khác nhau trên toàn thế giới làm cho khả năng lây lan mạnh hơn và khó kiểm soát hơn. Người bệnh COVID-19 có biểu hiện lâm sàng đa dạng: từ nhiễm không có triệu chứng, tới những biểu hiện bệnh lý nặng như viêm phổi nặng, suy hô hấp cấp và tử vong.

### 1.2. Theo Y học cổ truyền:

Chủng mới vi rút Corona xuất hiện tại Việt Nam từ đầu năm 2020 đã gây ra một đại dịch trên diện rộng, với nhiều biến thể phức tạp qua các giai đoạn. Qua nghiên cứu, cập nhật các tài liệu trên thế giới, kết hợp với những quan sát ban đầu về dịch bệnh tại Việt Nam, cho tới thời điểm hiện nay, dịch COVID-19 diễn biến phù hợp với đặc điểm của “Ôn dịch”, “Nhiệt dịch độc” theo lý luận của y học cổ truyền và quá trình diễn biến bệnh theo vệ, khí, dinh, huyết, tam tiêu.

#### 1.2.1. Bệnh danh:

Căn cứ vào các đặc điểm trên lâm sàng của “Viêm phổi do virus corona chủng mới” COVID-19, bệnh được quy vào phạm vi “Dịch bệnh”, “Ôn bệnh” hoặc “Nhiệt dịch độc” của Y học cổ truyền; căn cứ vào vị trí bệnh có thể gọi là “Phế dịch”. Ở mỗi vùng có thể căn cứ vào đặc điểm bệnh, đặc điểm khí hậu và thể chất khác nhau của bệnh nhân, nguyên tắc cá thể hóa trong điều trị mà có thể vận dụng những lý luận dưới đây để ứng dụng trong dự phòng và điều trị COVID-19.

#### 1.2.2. Bệnh nguyên:

Khí ôn dịch truyền nhiễm:

Bệnh nguyên là một loại khí dị thường đặc thù từ bên ngoài, gọi là lệ khí, hay còn có tên khác như “dịch khí”, “ngược khí”, “dị khí”, “độc khí”, “ngang ngược khí”..., không phải là một trong những yếu tố tà khí thuộc lục dâm như phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa đơn thuần. Tác nhân này thường gây ra chứng trạng tương tự nhau, dễ lây lan với tốc độ nhanh và mạnh qua đường tiếp xúc và không khí quanh người bệnh. Vì thế lây nhiễm thường biểu hiện trên diện rộng và khó kiểm soát.

Chính khí suy yếu:

Khi chính khí sung mãn, bất cứ ngoại tà hay dịch độc nào cũng không dễ xâm nhập vào cơ thể. Khi chính khí không đủ mạnh, phế vệ suy yếu, tấu lý sơ hở thì dịch độc thừa cơ xâm nhập vào mà gây bệnh qua đường hô hấp trước tiên.

Bệnh này khởi phát khi thỏa mãn đồng thời ba yếu tố là có nguồn lây nhiễm, có đường truyền nhiễm hay môi trường thuận lợi và nhóm người dễ cảm nhiễm hay chính khí hư suy. Nếu cảm nhiễm độc tà vào sâu thì bệnh phát ngay, nếu cảm bệnh tà ở phần nông thì tà khí không thể tức thời thắng được chính khí nên chưa thể phát bệnh. Chính vì vậy, ủ bệnh là một trong những đặc điểm điển hình của bệnh.

### **1.2.3. Bệnh cơ:**

Dựa trên các triệu chứng của bệnh viêm phổi do COVID-19 kết hợp với những lý luận y học cổ truyền về Ôn bệnh, bệnh cơ chủ yếu là dịch độc bên ngoài nhân lúc chính khí hư suy thừa cơ xâm nhập vào cơ thể qua phế kinh tấn công tạng phế mà gây nên bệnh, nên các triệu chứng sớm thường xuất hiện ở đường hô hấp, rồi vị trường và cuối cùng là toàn bộ các tạng phủ khác nếu không được kiểm soát kịp thời và đúng cách.

Tùy vào vị trí khu trú của ôn dịch từ biểu vào lý mà bệnh sẽ phân ra các thể nhẹ, vừa, nặng và nguy hiểm. Cụ thể là, đa số trường hợp thuận chiều, bệnh thường khởi điểm từ phân vệ, tới phân khí, tiếp đến phân dinh và cuối cùng là huyết phận. Tuy nhiên, trên thực tế vẫn xuất hiện khởi bệnh có khi bắt đầu ở khí phận, dinh phận và thậm chí từ huyết phận (phục tà nội phát); hay bệnh đang ở vệ có thể trực tiếp vào dinh phận và huyết phận.

Đặc điểm của bệnh là có tính lây lan mạnh từ người này qua người khác, chủ yếu thông qua đường không khí và tiếp xúc, thường xuất hiện ở nơi có đông dân cư. So với bệnh do lục dâm, bệnh do “ôn dịch” phát bệnh nhanh, ở một số trường hợp còn “nhẹ thì sáng mắc tối chết, nặng thì chỉ ít phút sau là chết”. Bệnh lại mang tính đặc thù, triệu chứng khởi phát sớm được ghi nhận là sốt và viêm đường hô hấp trên cấp tính không lý giải được bởi nguyên nhân khác.

Dựa vào đặc điểm của các bệnh nhân COVID-19 được báo cáo, bệnh thường liên quan đến nhiệt, hàn, thấp, độc, hư và ú, có một số điểm khác biệt so với bệnh Ôn dịch, Ôn bệnh truyền thống. Tại Việt Nam chưa có một tổng kết cụ thể và toàn diện về dịch bệnh này dưới góc nhìn y học cổ truyền, chính vì vậy cần có những khảo sát cụ thể để xây dựng Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị kết hợp y học cổ truyền với y học hiện đại trong thời gian sớm nhất.

## **II. NGUYÊN TẮC CHUNG PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH**

### **2.1. Phòng bệnh:**

- Bồi bổ chính khí, nâng cao thể trạng.
- Tuân thủ các quy định về phòng chống dịch COVID-19 của Bộ Y tế.

## **2.2. Điều trị:**

- Căn cứ vào chẩn đoán, biện chứng luận trị và thể chất, tình trạng cụ thể của người bệnh.
- Điều trị càng sớm càng tốt.
- Chú trọng vị trí bệnh và chứng hậu chủ yếu đối với từng giai đoạn của bệnh.
- Theo sát các diễn biến bất thường của bệnh.
- Tùy từng tình trạng bệnh lý và giai đoạn của người bệnh, thầy thuốc kê đơn gia giảm thành phần, khối lượng các vị thuốc cổ truyền phù hợp với lý, pháp, phương, dược và tính chất truyền bệnh của y học cổ truyền; trường hợp kết hợp với y học hiện đại tham khảo Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bằng y học hiện đại của Bộ Y tế, đồng thời có kế hoạch điều trị, theo dõi và dự phòng hợp lý.

### **Lưu ý:**

- + Hướng dẫn này không áp dụng đối với trẻ em.
- + Đối với phụ nữ mang thai, trong quá trình điều trị cần chú ý tới những thay đổi sinh lý khi mang thai.

## **III. PHÒNG BỆNH**

Theo Y học cổ truyền, tác nhân gây bệnh xâm nhập vào cơ thể qua đường hô hấp trên, giai đoạn đầu tập trung chủ yếu ở vùng mũi họng. Sử dụng một số phương pháp y học cổ truyền kết hợp với các phương pháp phòng bệnh khác theo quy định để hạn chế lây nhiễm và phòng ngừa bệnh.

### **3.1. Không dùng thuốc:**

- Tập thở: Hướng dẫn chi tiết tại mục 6.3. Tập thở.
- Tự xoa bóp: Hướng dẫn chi tiết tại mục 5.2.2. Xoa bóp toàn thân.

### **3.2. Dùng thuốc:**

#### **3.2.1. Thuốc dùng ngoài:**

*3.2.1.1. Xông phòng ở, nơi làm việc:* Dùng các loại thuốc, tinh dầu có tác dụng phương hương hóa thấp.

#### **\* Phương pháp 1**

- Nguyên liệu: Hoắc hương, Sả, Chanh, Bạc hà, Húng quế, Gừng, Tỏi, lá Bưởi, Kinh giới, Tía tô, Tràm gió...

- Liều dùng, cách dùng: Có thể dùng 1 loại dược liệu hoặc phối hợp nhiều loại dược liệu, mỗi loại 200g-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 hai lần, sáng và chiều.

## **\* Phương pháp 2**

- Nguyên liệu: Sử dụng tinh dầu Hoắc hương, Sả, Chanh, Bạc hà, Hương nhu, Bưởi, Tràm, Quế... được cơ quan có thẩm quyền cấp phép lưu hành.

- Liều dùng, cách dùng: Tùy theo diện tích phòng (10 - 40m<sup>2</sup>) lấy lượng tinh dầu phù hợp (2 - 4ml), hoà tan tinh dầu trong ethanol 75%, lắc đều, cho vào bình xịt phun sương, xịt quanh phòng, đóng cửa phòng khoảng 20 phút, ngày xịt 2 đến 3 lần.

### **Lưu ý:**

- Không được xông trực tiếp vào người.

- Không xông 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.

3.2.1.2. *Sát khuẩn/vệ sinh tại chỗ vùng mũi họng*: Sử dụng dung dịch có nguồn gốc từ dược liệu có tác dụng tuyên phế lợi họng, thuốc cổ truyền để súc họng, xịt mũi họng, xông mũi họng nhằm làm sạch đường hô hấp trên.

### **3.2.2. Thuốc dùng trong:**

Lựa chọn sử dụng một số dược liệu, thuốc cổ truyền nhằm bồi bổ chính khí, nâng cao thể trạng: Hoài sơn, Trần bì, Hoàng kỳ, Bạch linh, Bạch biển đậu, Đảng sâm, Thái tử sâm, Ý dĩ nhân, Cam thảo...

**Lưu ý:** Người có bệnh lý nền cần tuân theo tư vấn và chỉ định của thầy thuốc. Với những người có thể trạng béo, bệu thì phải dùng kiện tỳ trừ thấp.

## **IV. ĐIỀU TRỊ**

Sử dụng cho bệnh nhân được chẩn đoán xác định COVID-19. Với mỗi thể lâm sàng, tùy từng tình trạng bệnh lý của người bệnh, thầy thuốc kê đơn bài thuốc cổ phương, bài thuốc đối pháp lập phương để gia giảm thành phần, khối lượng các vị thuốc cổ truyền hoặc kê đơn các thành phẩm thuốc cổ truyền, thuốc dược liệu cho phù hợp với chẩn đoán.

### **4.1. Bệnh nhân F0 không có triệu chứng:**

Người nhiễm SARS-CoV-2 được khẳng định bằng xét nghiệm RT-PCR dương tính hoặc test nhanh kháng nguyên dương tính, nhưng không có triệu chứng lâm sàng.

**Pháp điều trị:** Phù chính khu tà.

#### **Điều trị cụ thể:**

(1) Đối pháp lập phương: Thầy thuốc căn cứ vào tình trạng và diễn biến cụ thể của người bệnh để kê đơn điều trị theo đối pháp lập phương.

(2) Bài thuốc tham khảo:

Dựa vào tình hình thực tế tại địa phương, đơn vị và tình trạng cụ thể của bệnh nhân, thầy thuốc tham khảo các bài thuốc dưới đây, trong quá trình kê đơn điều trị có thể gia giảm cho phù hợp.

**Bài 1:** Ngọc bình phong tán

- Nguồn gốc: Cứu nguyên phương

- Thành phần:

Hoàng kỳ	<i>Radix Astragali membranacei</i>	16 -32g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	16-32g
Phòng phong	<i>Radix Saposhnikoviae divaricatae</i>	8-16g

- Dạng bào chế: Bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Sắc lấy 300ml chia uống 2 lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng bột: Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 gam, hãm với khoảng 150ml nước sôi rồi chắt lấy nước uống, bỏ bã thuốc.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

**Bài 2:** Nhân sâm bại độc tán

- Nguồn gốc: Thái Bình Huệ Dân Hòa tễ cục phương.

- Thành phần:

Sài hồ	<i>Radix Bupleuri</i>	12g
Bạch linh	<i>Poria</i>	12g
Nhân sâm	<i>Rhizoma et Radix Ginseng</i>	12g
Tiền hồ	<i>Radix Peucedani</i>	12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	12g
Xuyên khung	<i>Rhizoma Ligustici wallichii</i>	12g
Chỉ xác	<i>Fructus Aurantii</i>	12g
Khương hoạt	<i>Rhizoma et Radix Notopterygii</i>	12g
Độc hoạt	<i>Radix Angelicae pubescentis</i>	12g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	12g

- Dạng bào chế: Bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Khi sắc cần lưu ý đặc điểm của mỗi vị thuốc để đảm bảo hiệu quả. Sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia đều 2 lần sau ăn.

+ Dạng bột: Mỗi lần uống 8g, hãm với 150ml nước nóng như hãm trà, thêm 2-3 lát gừng tươi và 2-3 lá bạc hà tươi. Mỗi ngày uống 2 lần.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

### **Bài 3:** Sâm tô ẩm

- Nguồn gốc: Thái Bình Huệ Dân Hòa tế cục phương.

- Thành phần:

Nhân sâm	<i>Rhizoma et Radix Ginseng</i>	12g
Tô diệp	<i>Folium Perillae</i>	12g
Cát căn	<i>Radix Puerariae thomsonii</i>	12g
Tiền hồ	<i>Radix Peucedani</i>	8g
Bán hạ chế	<i>Rhizoma Pinelliae</i>	6g
Bạch linh	<i>Poria</i>	12g
Trần bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	8g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	8g
Chỉ xác	<i>Fructus Aurantii</i>	8g
Mộc hương	<i>Radix Saussureae lappae</i>	6g

- Dạng bào chế: Dùng dạng bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc. Nếu không có Nhân sâm có thể thay thế bằng Đảng sâm với liều tương đương.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Ngày 1 thang sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng bột: Mỗi lần dùng 12-15g hãm với 150ml nước nóng như hãm trà, ngày uống hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

### **Bài 4:** Đạt nguyên ẩm

- Nguồn gốc: Ôn dịch luận.

- Thành phần:

Binh lang	<i>Semen Arecae</i>	16g
Hậu phác	<i>Cortex Magnoliae officinali</i>	8g

Thảo quả	<i>Fructus Amomi aromatici</i>	4g
Tri mẫu	<i>Rhizoma Anemarrhenae</i>	8g
Xích thược	<i>Radix Paeoniae</i>	8g
Hoàng cầm	<i>Radix Scutellariae</i>	8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4g

- Dạng bào chế: Dùng dạng thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Ngày 1 thang sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

**Lưu ý:** Mỗi phương điều trị mới kê nên dùng trong 3 ngày, nếu không xuất hiện triệu chứng thì tiếp tục sử dụng cho đến khi có kết quả xét nghiệm RT-PCR âm tính, nếu xuất hiện thêm triệu chứng thì phải gia giảm phù hợp.

#### 4.2. Bệnh nhân F0 mức độ nhẹ:

Bệnh nhân có xét nghiệm RT-PCR dương tính với SARS-CoV-2, hoặc test nhanh kháng nguyên dương tính có các triệu chứng lâm sàng không đặc hiệu là sốt, ho khan, mệt mỏi, đau họng, đau cơ, ít gặp hơn như nghẹt mũi, chảy nước mũi, nôn, tiêu chảy, mất khứu giác, tê lưỡi; chưa có dấu hiệu viêm phổi, nhịp thở  $\leq 20$  lần/phút, SpO<sub>2</sub>  $\geq 96\%$  khi thở khí trời.

Theo Y học cổ truyền, thể bệnh này chủ yếu là lúc ôn dịch mới bắt đầu xâm phạm vào Phế vệ, biểu hiện không rõ ràng các chứng trạng của hàn, nhiệt, thấp. Thận trọng khi dùng các thuốc quá khổ hàn và ôn táo để gây tổn thương đến chính khí làm bệnh nặng hơn.

Nhóm này được chia ra làm hai thể cơ bản:

##### 4.2.1. Thể hàn thấp:

**Triệu chứng lâm sàng:** Sốt, sợ lạnh, người mệt, toàn thân mỏi đau, ho, khạc đờm, ngực bức khó chịu, không muốn ăn, buồn nôn, nôn, đại tiện dính nhớt không thông. Chất lưỡi bệu nhạt có hàn răng hoặc hồng nhạt, rêu trắng dày bản nhớt hoặc trắng nhớt, mạch khẩn, nhu hoặc hoạt.

**Pháp điều trị:** Hóa thấp thấu tà, ôn phế chỉ khái.

##### Điều trị cụ thể:

(1) Đối pháp lập phương: Thầy thuốc căn cứ vào tình trạng và diễn biến cụ thể của người bệnh để kê đơn điều trị theo đối pháp lập phương.

(2) Bài thuốc tham khảo:



Dựa vào tình hình thực tế tại địa phương, đơn vị và tình trạng cụ thể của bệnh nhân, thầy thuốc tham khảo các bài thuốc dưới đây, trong quá trình kê đơn điều trị có thể gia giảm cho phù hợp.

**Bài 1:** Sâm tô ẩm

- Nguồn gốc: Thái bình huệ dân hoà tễ cục phương.

- Thành phần:

Nhân sâm	<i>Rhizoma et Radix Ginseng</i>	12g
Tô diệp	<i>Folium Perillae</i>	12g
Cát căn	<i>Radix Puerariae thomsonii</i>	12g
Tiền hò	<i>Radix Peucedani</i>	8g
Bán hạ chế	<i>Rhizoma Pinelliae</i>	6g
Bạch linh	<i>Poria</i>	12g
Trần bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	8g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	8g
Chỉ xác	<i>Fructus Aurantii</i>	8g
Mộc hương	<i>Radix Saussureae lappae</i>	6g

- Dạng bào chế: Dùng dạng bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc. Nếu không có Nhân sâm có thể thay thế bằng Đảng sâm với liều tương đương.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Ngày 1 thang sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng bột: Mỗi lần dùng 12-15g hãm với 150ml nước nóng như hãm trà, ngày uống hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

**Bài 2:** Hoắc hương chính khí tán

- Nguồn gốc: Thái bình huệ dân hoà tễ cục phương.

- Thành phần:

Hoắc hương	<i>Herba Pogostemonis</i>	12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflori</i>	4-8g

Bạch linh	<i>Poria</i>	12-16g
Hậu phác	<i>Cortex Magnoliae officinali</i>	4-8g
Tử tô	<i>Fructus</i>	8-12g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	8-12g
Bán hạ	<i>Rhizoma Pinelliae</i>	12g
Bạch chỉ	<i>Radix Angelicae dahuricae</i>	4-8g
Đại phúc bì	<i>Pericarpium Arecae catechi</i>	8-12g
Trần bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	6-12g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4g

- Dạng bào chế: Dùng dạng bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Ngày 1 thang, sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng bột: Mỗi lần dùng 8-12g hãm với 150ml nước nóng như hãm trà, ngày uống hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng cao lỏng: Dùng liều tương đương với 1 thang sắc, uống nóng.

**Bài 3:** Nhân sâm bại độc tán gia giảm

- Nguồn gốc: Thái bình huệ dân hoà tễ cục phương.

- Thành phần:

Sài hồ	<i>Radix Bupleuri</i>	12g
Bạch linh	<i>Poria</i>	12g
Nhân sâm	<i>Rhizoma et Radix Ginseng</i>	12g
Tiền hồ	<i>Radix Peucedani</i>	12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	12g
Xuyên khung	<i>Rhizoma Ligustici wallichii</i>	12g
Chỉ xác	<i>Fructus Aurantii</i>	12g
Khương hoạt	<i>Rhizoma et Radix Notopterygii</i>	12g
Độc hoạt	<i>Radix Angelicae pubescentis</i>	12g

- Dạng bào chế: Bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Khi sắc cần lưu ý đặc điểm của mỗi vị thuốc để đảm bảo hiệu quả. Sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia đều 2 lần sau ăn.

+ Dạng bột: Mỗi lần uống 8g, hãm với 150ml nước nóng như hãm trà, thêm 2-3 lát gừng tươi và 2-3 lá bạc hà tươi. Mỗi ngày uống 2 lần.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

Gia giảm: Nếu sợ lạnh, sợ gió nhiều gia thêm Quế chi 4-10g; nếu chán ăn, khó tiêu gia Hoắc hương 4-6g, Hậu phác 3-6g; nếu buồn nôn nhiều gia Sinh khương 10-12g.

#### 4.2.2. **Thể thấp nhiệt:**

**Triệu chứng lâm sàng:** Sốt nhẹ hoặc không sốt, hơi sợ lạnh, mệt mỏi, đầu thân nặng nề, cơ bắp đau mỏi, ho khan đờm ít, nuốt đau, khô miệng không muốn uống nhiều nước, hoặc kèm theo tức ngực bụng trướng, không ra mồ hôi hoặc mồ hôi ra không thông sướng, hoặc buồn nôn không muốn ăn, đại tiện nát hoặc dính nhớt khó đi. Chết lưỡi đỏ nhạt, rêu trắng dày, nhờn hoặc vàng mỏng, mạch hoạt sắc hoặc nhu.

**Pháp điều trị:** Thanh nhiệt khứ thấp, tuyên phế bình suyễn.

#### **Điều trị cụ thể:**

(1) Đối pháp lập phương: Thầy thuốc căn cứ vào tình trạng và diễn biến cụ thể của người bệnh để kê đơn điều trị theo đối pháp lập phương.

(2) Bài thuốc tham khảo:

Dựa vào tình hình thực tế tại địa phương, đơn vị và tình trạng cụ thể của bệnh nhân, thầy thuốc tham khảo các bài thuốc dưới đây, trong quá trình kê đơn điều trị có thể gia giảm cho phù hợp.

#### **Bài 1:** Ngân kiều tán

- Nguồn gốc: Ôn bệnh điều biện.

- Thành phần:

Liên kiều	<i>Fructus Forsythiae</i>	12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflori</i>	8g
Trúc diệp	<i>Herba Lophatheri</i>	5g
Kinh giới	<i>Herba Elsholtziae ciliatae</i>	5g
Đậu xị	<i>Semen Vignae praeparata</i>	6g

Ngưu bàng tử	<i>Fructus Arctii lappae</i>	8g
Kim ngân hoa	<i>Flos Lonicerae</i>	12g
Bạc hà	<i>Herba Menthae</i>	8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	8g

- Dạng bào chế: Dùng dạng bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Ngày 1 thang, sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng bột: Mỗi lần dùng 20-24g hãm với 150ml nước nóng như hãm trà, ngày uống hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng cao lỏng: Dùng liều tương đương với 1 thang sắc, uống nóng.

### **Bài 2:** Tang cúc ẩm

- Nguồn gốc: Ôn bệnh điều biện.

- Thành phần:

Tang diệp	<i>Folium Mori albae</i>	8-12g
Cúc hoa	<i>Flos Chrysanthemi indicis</i>	4-8g
Hạnh nhân	<i>Semen Armeniacae amarum</i>	12g
Liên kiều	<i>Fructus Forsythiae</i>	8-16g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflori</i>	4-12g
Lô căn	<i>Rhizoma Phragmitis</i>	12g
Bạc hà	<i>Herba Menthae</i>	4-8g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4-6g

- Dạng bào chế: Dùng dạng bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Ngày 1 thang, sắc lấy 300ml, uống khi thuốc còn ấm, chia hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng bột: Mỗi lần dùng 10-12g hãm với 150ml nước nóng như hãm trà, ngày uống hai lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng cao lỏng: Dùng liều tương đương với 1 thang sắc, uống nóng.

### **Bài 3:** Thanh ôn bại độc ẩm

- Nguồn gốc: Dịch chẩn nhất đắc.

- Thành phần:

Sinh thạch cao	<i>Gypsum fibrosum</i>	4-8g
Thủy ngư giác	<i>Pulvis Cornus Bubali Concentratus</i>	12-20g
Sinh địa	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	0,6-1g
Hoàng liên	<i>Rhizoma Coptidis</i>	10-16g
Xích thược	<i>Radix Paeoniae</i>	
Chi tử	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflori</i>	
Huyền sâm	<i>Fructus Aurantii</i>	
Liên kiều	<i>Fructus Forsythiae</i>	
Hoàng cầm	<i>Radix Saussureae lappae</i>	
Tri mẫu	<i>Rhizoma Anemarrhenae</i>	
Đan bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	
Trúc diệp	<i>Folium Bambusae vulgaris</i>	
Cam thảo	<i>Rhizoma et Radix Glycyrrhizae</i>	

Liều lượng của 10 vị (Xích thược, Cát cánh, Chi tử, Huyền Sâm, Liên kiều, Hoàng cầm, Tri mẫu, Đan bì, Trúc diệp, Cam thảo) tùy triệu chứng của bệnh nhân mà sử dụng.

- Dạng bào chế: Thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng: Thạch cao sắc kỹ trước, sau đó cho các vị còn lại vào trừ sừng trâu (Thủy ngư giác). Ngày 1 thang sắc lấy 300ml chia hai lần sau ăn sáng chiều, lấy sừng trâu mài thành nước hoà vào rồi uống.

### **V. GIAI ĐOẠN HỒI PHỤC**

Đối với người bệnh đạt tiêu chuẩn xuất viện theo quy định của Bộ Y tế, nhưng có các triệu chứng khác nhau có thể tiếp tục điều trị bằng y học cổ truyền.

Theo y học cổ truyền, sau khi khỏi bệnh, cơ thể chưa hồi phục hoàn toàn, chính khí suy nhược, tân dịch hao tổn, do đó cần tiếp tục điều trị để phục hồi chức năng Tạng Phủ, cân bằng Âm Dương cơ thể.

Nhóm này được chia làm bốn thể cơ bản: Thể phế tỳ khí suy, thể khí âm lưỡng hư, thể khí hư huyết ứ, thể khí huyết hư.

## 5.1. Dùng thuốc:

### 5.1.1. Thể phế tỳ khí suy:

**Triệu chứng lâm sàng:** Khí đoản, mỗi mệt uể oải, buồn nôn, ăn kém, bĩ mãn, đại tiện vô lực, phân lỏng không hết bãi. Lưỡi nhạt bệu, rêu trắng nhờn.

**Pháp điều trị:** Kiện tỳ bổ phế, ích khí hóa thấp.

### Điều trị cụ thể:

(1) Đối pháp lập phương: Thầy thuốc căn cứ vào tình trạng và diễn biến cụ thể của người bệnh để kê đơn điều trị theo đối pháp lập phương.

(2) Bài thuốc tham khảo:

#### **Bài 1:** Sâm linh bạch truật tán

- Nguồn gốc: Thái bình huệ dân hoà tễ cục phương.

- Thành phần:

Đảng sâm	<i>Radix Codonopsis</i>	12g
Hoài sơn	<i>Tuber Dioscoreae persimilis</i>	12g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	12g
Phục linh	<i>Rhizoma Smilacis glabrae</i>	12g
Ý dĩ	<i>Semen Coicis</i>	10-12g
Bạch biên đậu	<i>Semen Lablab</i>	10-12g
Liên nhục	<i>Semen Nelumbinis</i>	10-12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	6-8g
Sa nhân	<i>Fructus Amomi</i>	6-8g
Cam thảo	<i>Rhizoma et Radix Glycyrrhizae</i>	12g

- Dạng bào chế: Bột thô, cao lỏng hoặc thuốc sắc.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: dùng mỗi vị với hàm lượng từ 8-12g, khi sắc cần lưu ý đặc điểm của mỗi vị thuốc để đảm bảo hiệu quả. Sắc uống 1 thang/ngày, uống lúc ấm chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều.

+ Dạng bột: Mỗi lần uống 8-12g, hãm với 150ml nước nóng, mỗi ngày uống 2 lần.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

**Bài 2:** Hương sa lục quân tử thang

- Nguồn gốc: Thái bình huệ dân hoà tễ cục phương.

- Thành phần:

Đảng sâm	<i>Radix Codonopsis</i>	10g
Phục linh	<i>Rhizoma Smilacis glabrae</i>	9g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	9g
Cam thảo	<i>Rhizoma et Radix Glycyrrhizae</i>	6g
Trần bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	9g
Bán hạ	<i>Rhizoma Pinelliae</i>	12g
Sa nhân	<i>Fructus Amomi</i>	6g
Mộc hương	<i>Radix Saussureae lappae</i>	6g

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Dạng thuốc sắc: Uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

**Bài 3:** Bổ trung ích khí thang

- Nguồn gốc: Tỳ vị luận.

- Thành phần:

Đảng sâm	<i>Radix Codonopsis</i>	12-16g
Hoàng kỳ	<i>Radix Astragali membranacei</i>	20g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	12g
Thăng ma	<i>Rhizoma Cimicifugae</i>	4-6g
Sài hồ	<i>Radix Bupleuri</i>	6-10g
Trần bì	<i>Pericarpium Citri reticulatae perenne</i>	4-6g
Đương quy	<i>Radix Angelicae sinensis</i>	12g
Cam thảo	<i>Radix et Rhizoma Glycyrrhizae</i>	4g

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.
- Cách dùng, liều dùng:
  - + Dạng thuốc sắc: Uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.
  - + Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

### 5.1.2. **Thể khí âm lưỡng hư:**

**Triệu chứng lâm sàng:** Mệt mỏi, khí đoản, miệng khô, khát, tâm quý, nhiều mồ hôi, ăn kém, sốt hâm hấp hoặc không sốt, ho khan ít đờm. Mạch tế hoặc hư vô lực.

**Pháp điều trị:** Ích khí dưỡng âm, hoạt huyết thông lạc.

#### **Điều trị cụ thể:**

(1) Đối pháp lập phương: Thầy thuốc căn cứ vào tình trạng và diễn biến cụ thể của người bệnh để kê đơn điều trị theo đối pháp lập phương.

(2) Bài thuốc tham khảo:

#### **Bài 1: Sinh mạch tán**

- Nguồn gốc: Nội ngoại thương biện hoặc luận.
- Thành phần:

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

- Dạng bào chế: Bột thô, thuốc sắc hoặc cao lỏng.
- Cách dùng, liều dùng:
  - + Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống lúc ấm.
  - + Dạng bột: mỗi lần 8-12g, hãm với nước nóng, chắt lấy nước uống, bỏ bã thuốc, ngày 2 lần sau ăn sáng chiều.
  - + Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

#### **Bài 2: Bảo nguyên thang**

- Nguồn gốc: Tỳ vị luận.
- 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

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

### **Bài 3:** Thập toàn đại bổ

- Nguồn gốc: Thái bình huệ dân hoà tế cục phương.

- 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	<i>Radix Astragali membranacei</i>	12g
Quế (Vỏ thân, vỏ cành)	<i>Cortex Cinnamomi</i>	4g

Có thể bỏ Nhục quế, gia Tri mẫu 12g.

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

### **Bài 4:** Nhân sâm dưỡng vinh thang

- Nguồn gốc: Thái bình huệ dân hoà tế cục phương.

- Thành phần:

Đảng 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
Quế (vỏ thân, vỏ cành)	<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

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

**Bài 5:** Lục vị địa hoàng hoàn

- Nguồn gốc: Tiểu nhi dược chứng trực quyết hợp Sinh mạch ẩm (Nội ngoại thương biện hoặc luận)

- Thành phần:

Sinh địa hoàng	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	15g
Son 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

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống lúc ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

#### **Bài 6:** Dưỡng âm thanh phế thang

- Nguồn gốc: Trùng lâu ngọc hồ.

- Thành phần:

Sinh địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	12 - 20g
Huyền sâm	<i>Radix Scrophulariae</i>	8 - 16g
Xích thược	<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 Đảng sâm.

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

### 5.1.3. Thể khí hư huyết ứ:

**Triệu chứng lâm sàng:** Mệt mỏi, khó thở, thở gấp, đau tức ngực, đau lâu ngày không đỡ, đau nhói, khô miệng không muốn uống nước, trống ngực, mất ngủ hay mơ, phiền táo, hay tức giận. Lưỡi đỏ xạm, có điểm huyết ứ. Mạch khẩn hoặc sáp.

**Pháp điều trị:** Ích khí bổ phế, Hoạt huyết hóa ứ.

#### Điều trị cụ thể:

(1) Đối pháp lập phương: Thầy thuốc căn cứ vào tình trạng và diễn biến cụ thể của người bệnh để kê đơn điều trị theo đối pháp lập phương.

(2) Bài thuốc tham khảo:

**Bài 1:** Bảo nguyên thang (Tỳ vị luận) phối với Huyết phủ trục ứ thang (Y lâm cải thác)

- 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
Đào nhân	<i>Semen Pruni</i>	16g
Hồng hoa	<i>Flos Carthami tinctorii</i>	12g
Đương quy	<i>Radix Angelicae sinensis</i>	12g
Sinh địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	12g
Xuyên khung	<i>Rhizoma Ligustici wallichii</i>	6g
Xích thược	<i>Radix Paeoniae</i>	8g
Ngưu tất	<i>Radix Achyranthis bidentatae</i>	12g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	6g
Sài hồ	<i>Radix Bupleuri</i>	4g
Chỉ xác	<i>Fructus Aurantii</i>	8g
Cam thảo	<i>Radix Glycyrrhizae</i>	4g

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:  
+ Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

#### **5.1.4. Thể khí huyết hư:**

**Triệu chứng lâm sàng:** Tinh thần mệt mỏi, đoản hơi đoản khí, ho khan không đờm, dễ mệt mỏi, ăn uống kém, tay chân vô lực, hoa mắt chóng mặt, hồi hộp, mất ngủ, sắc mặt trắng xanh không tươi, móng tay chân nhợt, trong người nóng lại sợ lạnh, chất lưỡi non bệu, mạch tế vô lực.

**Pháp điều trị:** Bổ khí dưỡng huyết.

#### **Điều trị cụ thể:**

(1) Đối pháp lập phương: Thầy thuốc căn cứ vào tình trạng và diễn biến cụ thể của người bệnh để kê đơn điều trị theo đối pháp lập phương.

(2) Bài thuốc tham khảo:

Dựa vào tình hình thực tế tại địa phương, đơn vị và tình trạng cụ thể của bệnh nhân, thầy thuốc tham khảo các bài thuốc dưới đây, trong quá trình kê đơn điều trị có thể gia giảm cho phù hợp.

#### **Bài 1:** Bát trân thang gia giảm

- Nguồn gốc: Thủy trúc đường kinh nghiệm phương

- Thành phần:

Đảng sâm	<i>Radix Codonopsis pilosulae</i>	12g
Đương quy	<i>Radix Angelicae sinensis</i>	12g
Sinh địa	<i>Radix Rehmanniae glutinosae</i>	16g
Xuyên khung	<i>Rhizoma Ligustici wallichii</i>	8g
Cát cánh	<i>Radix Platycodi grandiflorae</i>	8g
Bạch thược	<i>Radix Paeoniae lactiflorae</i>	10g
Bạch linh	<i>Poria</i>	10g
Bạch truật	<i>Rhizoma Atractylodis macrocephalae</i>	10g
Kim ngân hoa	<i>Flos Lonicerae</i>	12g
Tang diệp	<i>Folium Mori albae</i>	12g
Sài đất	<i>Herba Wedeliae</i>	12g

Xạ can	<i>Rhizoma Belamcandae</i>	8g
Cam thảo	<i>Radix Glycyrrhizae</i>	4g

- Dạng bào chế: Thuốc sắc hoặc cao lỏng.

- Cách dùng, liều dùng:

+ Thuốc sắc: Sắc uống 1 thang/ngày, chia đều 2 lần sau ăn sáng chiều, uống ấm.

+ Dạng cao lỏng: Cách dùng và liều dùng tương đương với 1 thang sắc.

## 5.2. Không dùng thuốc:

Căn cứ tình hình thực tiễn, các địa phương, đơn vị, thầy thuốc có thể tham khảo triển khai thực hiện.

### 5.2.1 Châm cứu:

#### 5.2.1.1. Thể phệ tỳ khí suy:

- Châm bổ: Quan nguyên, Khí hải, Túc tam lý, Thái Khê, Phế du, Tỳ du, Thận du.

- Châm tả: Phong long, Âm lăng tuyền.

- Cứu: Quan nguyên, Khí hải.

Căn cứ biện chứng luận trị, thầy thuốc gia giảm phương huyết phù hợp.

- Phương pháp châm: Điện châm.

- Thủy châm: Vitamin nhóm B kết hợp.

- Liệu trình: 15 ngày/ 1 liệu trình, chọn từ 5 - 15 huyệt.

#### 5.2.1.2. Thể khí âm lưỡng hư:

- Châm bổ: Quan nguyên, Khí hải, Túc tam lý, Tam âm giao, Thái Khê, Phục lưu, Âm cốc, Khúc tuyền, Phế du, Tâm du, Can du, Thận du.

- Bình bổ bình tả: Thái xung, Nội quan.

Căn cứ biện chứng luận trị, thầy thuốc gia giảm phương huyết phù hợp.

- Phương pháp châm: Điện châm.

- Thủy châm: Vitamin nhóm B kết hợp.

- Liệu trình: 15 ngày/ 1 liệu trình, chọn từ 5 – 15 huyệt.

#### 5.2.1.3. Thể khí hư huyết ứ:

- Châm bổ: Quan nguyên, Khí hải, Túc tam lý, Tam âm giao, Tâm du, Can du, Thận du, Thần môn.

- Châm tả: Huyết hải, Lương khô, Hợp cốc, Liệt khuyết, Thái xung.

Căn cứ biện chứng luận trị, thầy thuốc gia giảm phương huyết phù hợp.

- Phương pháp châm: Điện châm.
- Thủy châm: Vitamin nhóm B kết hợp.
- Liệu trình: 15 ngày/ 1 liệu trình, chọn từ 5 – 15 huyết.

#### 5.2.1.4. *Thể khí huyết hư:*

- Châm bổ: Quan nguyên, Khí hải, Túc tam lý, Tam âm giao, Tâm du, Can du, Thận du, Thần môn.

Căn cứ biện chứng luận trị, thầy thuốc gia giảm phương huyết phù hợp.

- Phương pháp châm: Điện châm.
- Thủy châm: Vitamin nhóm B kết hợp.
- Liệu trình: 15 ngày/ 1 liệu trình, chọn từ 5 – 15 huyết.

#### 5.2.2. *Xoa bóp toàn thân:*

- Chuẩn bị: Ngồi xếp bằng, hoa sen, trên ghế; lưng thẳng; mặt nhìn thẳng; xát nóng hai lòng bàn tay với nhau.

- Bài tự xoa bóp: Dùng 2 tay xoa bóp cho cơ thể, làm từ trên xuống dưới cơ thể

Xát vùng đỉnh đầu, từ trước ra sau, day huyết Bách hội.

Xát hai bên cạnh đầu.

Miết từ giữa trán ra hai bên thái dương, day nhẹ huyết Thái dương 2 bên.

Miết quanh hốc mắt, miết từ đầu trong hai cung lông mày ra.

Xát hai bên cánh mũi, day huyết Nghinh hương 2 bên.

Xát vùng má, miệng.

Áp hai tay vào tai, bật các ngón tay vào vùng gáy (đánh trống tai).

Xát vùng gáy, hai tay đan vào nhau xát, day huyết Phong trì 2 bên.

Xát vùng cổ, dùng lòng bàn tay xát cổ từ trên xuống, day huyết Thiên đột.

Xát vùng vai, tay phải xát vai trái và ngược lại.

Xát vùng tay, tay phải xát cho tay trái và ngược lại. Day huyết Hợp cốc, Khúc trì, Nội quan, Trung phủ 2 bên.

Xát vùng ngực sườn, tay phải xát vùng ngực sườn trái và ngược lại. Day huyết Đản chung.

Xát vùng bụng từ phải qua trái thuận theo chiều kim đồng hồ.

Xát vùng lưng, nắm hai tay, đưa sau và xát dọc hai bên cạnh cột sống.

Xát vùng đùi, cẳng chân, dùng hai tay xát cho từng chân. Day huyết Huyết hải, Túc tam lý, Tam âm giao.

Xát nóng hai lòng bàn chân, dùng góc bàn tay xát nóng lòng bàn chân. Day huyết Dũng tuyền.

- Liệu trình tập: Tập hàng ngày 10-15 phút/lần x 2-3 lần/ngày (Sáng; Chiều; Tối)

- Tác dụng:

+ Làm ấm nóng toàn thân, tăng cường lưu thông khí huyết, tăng cường công năng tạng phế (phế chủ bì mao), điều hòa công năng các tạng phủ, giúp cân bằng trạng thái tâm- sinh lý. Do đó, nâng cao sức khỏe phòng chống bệnh tật, giúp giải tỏa trạng thái căng thẳng tâm lý.

+ Nâng cao chính khí phòng chống bệnh tật.

## **VI. CÁC PHƯƠNG PHÁP BỔ TRỢ**

### **6.1. Sát khuẩn/vệ sinh tại chỗ vùng mũi họng:**

Sử dụng dung dịch có nguồn gốc từ dược liệu, thuốc cổ truyền để súc họng, xịt mũi họng, xông mũi họng nhằm làm sạch đường hô hấp trên.

### **6.2. Xông phòng ở, nơi làm việc:**

#### **\* Phương pháp 1:**

- Nguyên liệu: Sả, Chanh, Bạc hà, Húng quế, Gừng, Tỏi, lá Bưởi, Kinh giới, Tía tô, Tràm gió...

- Liệu dùng, cách dùng: Có thể dùng 1 loại dược liệu hoặc phối hợp nhiều loại dược liệu, mỗi loại 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 hoà tinh dầu khuếch tán ra không gian phòng, tiếp tục đun sôi nhỏ thêm 30 phút, đóng cửa phòng khoảng 20 phút. Ngày làm hai lần, sáng và chiều.

#### **\* Phương pháp 2:**

- Nguyên liệu: Sử dụng tinh dầu: Sả, Chanh, Bạc hà, Hương nhu, Bưởi, Tràm, Quế... được cơ quan có thẩm quyền cấp phép lưu hành.

- Liệu dùng, cách dùng: Tùy theo diện tích phòng (10-40m<sup>2</sup>) lấy lượng tinh dầu phù hợp (2-4ml), hoà tan tinh dầu trong ethanol 75%, lắc đều, cho vào bình xịt phun sương, xịt quanh phòng, đóng cửa phòng khoảng 20 phút, ngày xịt 2 đến 3 lần.

#### **Lưu ý:**

- Không được xông trực tiếp vào người.

- Không xông 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.

### **6.3. Tập thở:**

Lựa chọn các phương pháp tập thở theo y học cổ truyền phù hợp nhằm tăng thông khí phổi.

#### **(1) Thở bụng:**

- Thở theo nhịp điệu "êm, nhẹ, đều, chậm, sâu, dài".



*Êm, nhẹ* có nghĩa là: không khí qua mũi vào phổi, từ phổi ra ngoài một cách nhẹ nhàng, người đứng bên không nghe thấy hơi thở, bản thân cũng không nghe thấy hơi thở của mình.

*Đều* có nghĩa là: Thở theo một nhịp điệu nhất định từ lúc tập đến lúc thôi tập luyện ở tư thế, không có hiện tượng lúc nhanh lúc chậm, lúc mạnh lúc yếu, lúc ngắn, lúc dài. Phải dùng ý để điều chỉnh hơi thở cho đạt yêu cầu trên.

*Chậm, sâu, dài*, có nghĩa là khi hít vào phải sâu, khi thở ra phải dài, tốc độ chậm. Có chậm mới bảo đảm được êm, nhẹ. Khi thở đạt êm đều nhẹ chậm sâu dài rồi, số lần thở trong một phút sẽ giảm xuống còn 6 -10 lần. Có thể ít hơn nữa tùy theo sức.

- Khi thở ra bụng dưới lép xuống khi hít vào bụng dưới phồng lên. Đây là biểu hiện bên ngoài của thở. Muốn đạt tiêu chuẩn này, vấn đề căn bản là phải đạt cơ thể dẫn và dẫn cho tốt. Lúc đó các bắp thịt ở bụng mới phồng theo sự thay đổi áp lực ở bụng do vận động của cơ hoành gây nên. Nếu dẫn chưa tốt có thể chỉ bụng trên phồng, bụng dưới không động đậy.

Điều cần nhớ và làm cho tốt là: *mỗi lần tập đều bắt đầu bằng thở dài ra và tóp bụng lại, sau đó mới hít vào để bụng phồng lên*. Nếu bắt đầu bằng hít vào cho bụng phồng lên trước sau đó mới thở dài ra để bụng tóp lại thì thường không đạt yêu cầu, và ta sẽ lúng túng. Mỗi lần tập 3-5 phút, ngày tập 2-3 lần.

**(2) Thở ngực:** sau một thời gian luyện thở, một số người có thể từ thở tự nhiên có điều chỉnh chuyển dần thành thở ngực. Cũng có người cố tập để đạt thở ngực. Tiêu chuẩn của thở ngực là:

- *Thở theo nhịp điệu: êm, nhẹ, đều, chậm, sâu, dài*.
- *Hít vào ngực nở, bụng lép, thở ra ngực lép, bụng hơi phồng*.

**Chú ý:** Thở sâu có tác dụng chung là: làm tinh thần dễ đi vào yên tĩnh, thông qua sự thay đổi áp lực ở bụng và ngực để xoa bóp nội tạng một cách nhịp nhàng, trong một thời gian tương đối dài làm tăng sức khỏe của nội tạng và cải thiện tuần hoàn trong ổ bụng. Càng làm dẫn tốt tinh thần càng yên tĩnh, càng dễ đạt yêu cầu của thở sâu. Do đó vấn đề quan trọng trong luyện thở vẫn là làm dẫn tốt và đạt yên tĩnh tốt.

- Người bị bệnh đường tiêu hóa, sa nội tạng... đều có thể dùng thở sâu để chữa bệnh. Nếu trong khi tập mà bụng dưới đầy trướng thì tạm nghỉ thở sâu và chuyển sang thở tự nhiên.

- Khi thở sâu, hết sức tránh gò bó, tránh việc điều khiển các bắp thịt bụng, ngực tham gia vào việc thở, vì như vậy dễ mệt mỏi. Mỗi lần tập 3-5 phút, ngày tập 2-3 lần.

## **6.4. Y thực trị:**

### **6.4.1. Ăn uống theo thể trạng để nâng cao vệ khí:**

#### **6.4.1.1. Thể trạng nhiệt:**

Người hay bị nhiệt miệng, viêm sưng đau họng, khi bị cảm thường hay sốt cao, khát nước nhiều, thích uống nước lạnh, nước tiểu thường vàng đậm, dễ táo bón.

Ở thể trạng nhiệt thì cần tránh ăn các đồ chiên, nướng, không nêm quá mặn, tránh các loại trái cây nóng như Vải, Nhãn, Chôm chôm, Sầu riêng, Mít, Mận miền Bắc, Cherry. Nên ăn các món salad, canh, xào nhanh, uống đủ nước. Các thức ăn bài thuốc giúp bổ phế âm, thanh nhiệt như Rau sam, Khô qua, Bàu, Bí, Củ cải trắng, Cần tây, Đậu xanh, Trà xanh, Râu bắp, Cá chép, Mồng toi, Dưa hấu

Món ăn, thức uống giúp cho phổi, dành cho thể trạng nhiệt :

#### **Công thức 1: Trà cúc**

- Thành phần: Hoa cúc 10g, Lá dâu tằm 10g , Xuyên bối mẫu 10g, Cam thảo 6g.

- Cách chế biến: 4 thành phần trên cho vào ấm, rót nước sôi ngâm 10 phút là có thể dùng.

- Công dụng: Hoa cúc sơ phong thanh nhiệt, giải độc, giúp mắt sáng; Lá Dâu tằm sơ phong thanh nhiệt, mát gan giúp sáng mắt, Xuyên bối mẫu giảm ho, bình suyễn. Trà này giúp thanh phế nhiệt, giảm ho, giảm sốt.

#### **Công thức 2: Chung Lê đường phèn**

- Thành phần: Lê 1 trái, Xuyên bối mẫu 10g, đường phèn vừa đủ.

- Cách chế biến: Cho Lê và Xuyên bối mẫu vào chén, hấp cách thủy 1 tiếng, sau đó cho thêm đường phèn vào, hấp tiếp cho tan hết đường phèn là được, ăn Lê và uống nước.

- Công dụng: Lê thanh nhiệt nhuận phế, hóa đàm, bình suyễn, Xuyên bối mẫu giảm ho, bình suyễn. Món ăn này giúp thanh nhiệt hóa đàm, bình suyễn.

#### **Công thức 3: Canh hoa mướp**

- Thành phần: Thịt heo 100 g, hoa mướp và lá non, hành tỏi gia vị vừa đủ.

- Cách chế biến: Xào 100 g thịt với hành và tỏi, cho nước nấu sôi, sau đó cho hoa mướp và lá non vào, nêm gia vị , đợi hoa và lá mướp chín thì bắc ra.

- Công dụng: Hoa mướp tính mát, thanh nhiệt hóa đàm, giảm ho bình suyễn.

#### **6.4.1.2. Thể trạng hàn:**

Người hay sợ lạnh, dễ bị tiêu chảy hay rối loạn tiêu hóa khi ăn thức ăn lạnh, đồ uống lạnh, thích uống nước ấm, khi bị cảm thường hay rét run, ho có đờm nhiều, màu trắng.

Tặng người này tránh ăn salad, kem lạnh, nước đá, các món mang tính hàn như cà chua, cà pháo, măng, cam, chanh, dưa hấu, dưa, dưa leo, mướp... Nên nấu chín uống sôi, có thể dùng nhiều các món canh hầm, kho, rim, trong nấu ăn dùng nhiều hành, tỏi, nghệ, giúp tăng dương khí cho cơ thể.

Các thức ăn bài thuốc giúp ấm phổi, tăng cường dương khí gồm gừng, hành tỏi, quế, hồi, thảo quả, tiêu, tía tô, kinh giới, thịt dê.

Món ăn, thức uống giúp cho phổi, dành cho thể trạng hàn:

**Công thức 1:** Trà tía tô gừng

- Thành phần: Gừng 20 g, lá Tía tô 10 g, đường nâu (đường thẻ/mật) 1 ít.

- Cách chế biến: Gừng thái sợi, lá Tía tô nghiền dập, cho vào ly nước sôi cùng với đường nâu 10 phút là có thể dùng.

- Công dụng: Gừng phát tán phong hàn, hòa vị giáng khí, lá Tía tô phát biểu tán hàn, khai thông phế khí, trà tía tô giúp ôn phế, phát tán phong hàn.

**Công thức 3:** Cháo hành gừng

- Thành phần : Gạo 100g, Gừng 10g, Hành 10g.

- Cách chế biến: Nấu cháo, trước khi bắc ra cho gừng với hành xát nhuyễn, có thể ăn chung với ruốc (chà bông).

- Công dụng: Gừng với hành đều giúp phát tán phong hàn, thông dương, ôn phế.

**Công thức 4:** Củ sen kho thịt

- Thành phần : Củ sen 200g, thịt ba rọi 400g, tỏi 10g, đầu hành lá 10g, tiêu đen 10g, nước mắm, dầu hào, đường, dầu ăn vừa đủ.

- Cách chế biến: Ướp thịt 15 phút với tỏi, hành, nước mắm dầu hào.

Ngâm củ sen trong nước muối loãng để giữ màu trắng.

Xào thịt với 1 chút đường cho săn lại, sau đó cho Củ sen vào, thêm chút nước lọc hầm 40 phút, nêm thêm gia vị cho vừa ăn là hoàn thành.

- Công dụng: Củ sen có tác dụng thanh nhiệt lương huyết, nhuận phế chỉ khái, kho chung với thịt và các gia vị nóng ấm giúp làm ấm phổi, trừ hàn khí.

**6.4.1.3. Thể trạng đàm thấp:**

Người hay mệt mỏi, chóng mặt, nặng đầu, đờm nhiều, dễ mắc rối loạn lipid máu, cholesterone cao, rêu lưỡi dày.

Người thể trạng này cần tập nhiều thể dục, hạn chế đồ ăn nhiều dầu mỡ, gây khó tiêu, ăn thêm các món ăn dưa muối hay sữa chua để giúp khai vị, dễ tiêu, đặc biệt là củ cải trắng sống mài mịn, hay gừng muối.

Các thức ăn bài thuốc giúp trừ thấp gồm Ý dĩ, Xích tiểu đậu, Bí, Râu bắp, Cải thảo, Phở tai, Rong biển, Củ cải trắng, Củ sen.

Món ăn, thức uống giúp cho phổi, dành cho thể trạng đàm thấp:

### **Công thức 1: Ngũ thần thang**

- Thành phần: lá Kinh giới 10g, Tía tô 10g, Lá trà 3g, Gừng 6g, ít đường nâu.

- Cách chế biến: Cho tất cả vào 500ml nước, nấu sôi để lửa nhỏ 5 phút, bắc ra cho ít đường nâu vào dùng ấm.

- Công dụng: Kinh giới sơ phong giải biểu, lá Tía tô tán hàn giải biểu, điều hòa tì vị, Gừng phát hãn giải biểu, Lá trà xanh thanh nhiệt trừ phiền, lợi tiểu. Trà này uống giúp tuyên phế lợi thủy, giải cảm hàn.

### **Công thức 2: Canh bí nấu xương heo**

- Thành phần: Xương heo 150 gr, Bí đao 1 trái (khoảng 200gr), Hành lá 2 nhánh, Hành tím băm 1 củ, Dầu ăn 1 muỗng canh, Gia vị thông dụng 1 ít.

- Cách chế biến: Xào hành tím, cho xương heo vào nấu trong 15 phút.

Xắt ô vuông bí đao, cho vào nồi xương, nấu chín bí, sau đó cho thêm hành lá, gia vị cho phù hợp.

- Công dụng: Bí đao có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, lợi niệu, tiêu phù thũng, chống ho, tiêu khát.

### **Công thức 3: Canh Bí đỏ Xích tiểu đậu**

- Thành phần: Xích tiểu đậu (có thể thay bằng Đậu đỏ) 20g, Phở tai 10g, Bí đỏ 100g, muối, bột nêm.

- Cách chế biến: Ngâm mềm đậu, bỏ nước ngâm, cho đậu vào chung với phở tai nấu mềm khoảng 1 giờ, sau đó cho bí đỏ xắt cục vào nấu chín bí, cho gia vị phù hợp khẩu vị.

- Công dụng: Xích tiểu đậu thanh nhiệt, tiêu thũng, chỉ huyết lợi thủy, trừ thấp; Phở tai có tác dụng lợi tiểu tiêu thũng, Bí đỏ giúp mạnh tỳ vị. Canh bí đỏ xích tiểu đậu giúp kiện tỳ lợi thủy, trừ đàm thấp mà không tổn thương tân dịch.

#### *6.4.1.4. Thể khí hư:*

Tay chân cơ nhão, yếu lực, lên cầu thang dễ thở dốc, làm việc tay chân nhanh mệt, hay mỏi lưng gối, sợ gió sợ lạnh, ăn không ngon miệng.

Người thể trạng này cần tránh ăn quá no, cũng không được để quá đói, cần ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, nhất là protein nguồn gốc động vật, phải nấu ăn sao cho dễ tiêu, như là thái nhỏ, hầm, thêm các gia vị trợ tiêu hóa. Mỗi ngày đều cần vận động thể thao vừa sức để tăng khả năng tiêu hóa, tránh ăn trái cây hay bánh kẹo, ảnh hưởng sự ngon miệng trong bữa ăn chính.

Các thức ăn bài thuốc giúp bổ khí gồm các thức ăn động vật, nhất là thịt dê, khoai mài (hoài sơn), hạt sen, khoai môn, cà rốt, củ sen, trùng thảo (hoặc nấm đông trùng thảo-nuôi cấy trong phòng thí nghiệm), táo đỏ.

- Công dụng: Món ăn giúp cho bổ khí:

### **Công thức 1: Canh Đương quy dê**

- Thành phần: Sườn dê 500g, Đương quy 20g, Táo đỏ 20g, Long nhãn 10g, Kỷ tử 10g, 1 ít Gừng.

- Cách chế biến: Sườn dê xắt thành từng đoạn, luộc sơ bỏ nước. Gừng bỏ vỏ, táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch các nguyên liệu.

Bỏ tất cả các nguyên liệu vào nồi nước, nấu 90 - 120 phút là được, nêm thêm gia vị cho vừa miệng.

- Công dụng: Món canh dê này bổ dương khí và bổ huyết, dùng cho tạng người phế khí yếu hay sợ lạnh. Tránh dùng cho người thể trạng nhiệt.

### **Công thức 2: Canh Nấm trùng thảo**

- Thành phần: Nấm trùng thảo 5g, Long nhãn 3g, Khoai mài 50g, Khiếm thực/ Hạt sen 20g, Thịt heo 100g.

- Cách chế biến: Tất cả thành phần rửa sạch, cho vào nồi nước hấp cách thủy 45 phút, cho chút gia vị cho vừa miệng.

- Công dụng: Canh nấm trùng thảo bổ hư ích khí, thích hợp cho người bị suy nhược lâu ngày.

### **Công thức 3: Canh bó xôi gan heo**

- Thành phần: Gan heo (lợn) 100g, Rau bó xôi 30g, ít Gừng, Hành, nước hầm xương, gia vị.

- Cách chế biến: Gan heo rửa sạch chặt lát, trộn với chút bột mềm thịt, muối, rau bó xôi luộc sơ bỏ nước. Cho hành, gừng vào nước hầm xương nấu 5 phút sau đó bỏ gan heo và rau bó xôi nấu chín, cho thêm gia vị vừa miệng.

- Công dụng: Canh bó xôi gan heo dưỡng can huyết, bổ máu, thích hợp cho người bị suy nhược, thiếu máu.

#### **6.4.1.5. Thể khí uất:**

Người thể khí uất hay trầm cảm, dễ suy nghĩ tiêu cực, hay cáu, khóc, hóng hay có cảm giác bị nghẹn, khó ngủ, hay đau tức liên sườn, ăn không ngon, vì khí uất nên vệ khí suy, dễ bị ngoại tà xâm nhập (bị cảm).

Người thể trạng này cần được những người xung quanh giúp đỡ, ủng hộ về mặt tinh thần, cần tập thể thao hoặc hoạt động tay chân để đỡ uất khí, tránh ăn các đồ ăn công nghiệp, nhiều gia vị, chất bảo quản, tránh đọc các tin tức tiêu cực, phim buồn. Nên ăn nhiều rau củ quả màu đậm.

Các thức ăn bài thuốc giúp trừ tâm phiền, hành khí giải uất như Hạt sen, Tâm sen, Trà xanh, Đậu xanh, Xích tiểu đậu, Lá sen, Toan táo nhân, Linh chi, Sơn tra, Nhân hột đào, Hoa hồng, Hoa cúc, Nghệ, Trần bì, Long nhãn, Táo đỏ, Ích mẫu thảo, Bách hợp.

Món ăn giúp giải khí uất, an thần:

### **Công thức 1: Cam mạch đại táo thang**

- Thành phần: Cam thảo 15g, Táo đỏ 10g, Lúa mạch (có thể thay bằng gạo) 50g.

- Cách chế biến: Nấu cam thảo với 600ml nước 15 phút, sau đó lấy nước cam thảo nấu táo đỏ cùng với lúa mạch/gạo thành cháo.

- Công dụng: Món cháo này giúp dưỡng tâm an thần.

### **Công thức 2: Trà nghệ đen**

- Thành phần: Nghệ đen 5g, Ích mẫu thảo 10g, Hoa hồng 8 bông, 1 ít đường nâu (đường thẻ/mật).

- Cách chế biến: Cho thành phần trên vào ấm nước nấu trong 5 phút, sau đó uống ấm.

- Công dụng: Hoa hồng lí khí giải uất, Uất kim hành khí, hoạt huyết, Ích mẫu thảo lợi tiểu, tiêu thũng. Thức uống này giúp sơ can lý khí, hành khí hoạt huyết.

### **Công thức 3: Canh bách hợp hạt sen**

- Thành phần: Bách hợp 30g, Hạt sen 30g, Thịt heo 200g.

- Cách chế biến: Nấu tất cả với 700 ml nước trong 60 phút, nêm gia vị vừa miệng.

- Công dụng: Món canh này dưỡng tâm an thần, ích khí.

### **6.4.2. Chế độ dinh dưỡng điều trị di chứng COVID-19:**

Nguyên tắc chung: chọn thực phẩm đa dạng về chủng loại, cân bằng, chú trọng bù nước, điện giải. Chú trọng bổ Phế, khai vị, an thần, thông đại tiểu tiện.

Tùy theo thể trạng và tình trạng bệnh nhân sau khi khỏi bệnh, có thể lựa chọn hoặc phối hợp các loại thực phẩm sau đây:

(1) Còn ớn lạnh sợ lạnh, hay lạnh bụng, đau dạ dày khi ăn đồ sống lạnh (vị hàn), dễ tiêu chảy, sôi lạnh bụng: Gừng, Hành, Canh cải xanh nấu gừng, rau ngò (rau mùi)...

(2) Miệng khô, họng khô, khát nước, nóng bứt rứt: Trà xanh, Đậu đỏ, đậu xanh, Khế, Dưa hấu cả phần vỏ trắng (Tây qua Thúy Y), Sương sâm, nước dừa tươi...

(3) Vẫn còn ho, khạc đàm: Lê, Bạch quả, Ô mai, Trần bì, Cải thảo, Tía tô...

(4) Ăn uống không ngon miệng, hay chướng bụng: Sơn tra, Đậu ván, Hoài sơn, Phục linh, Củ cải, Sa nhân...

(5) Mất ngủ: Tâm sen, nhãn lồng, vông nem...

**Lưu ý:** Dược thiện mang tính chất phòng ngừa và hồi phục sức khỏe sau bệnh, cần sử dụng đúng liều lượng, không lạm dụng; hạn chế bổ sung Câu kỷ tử trong trường hợp này vì dễ sinh đàm thấp.

**Một số công thức đề xuất:**

**Công thức 1:** Cháo Hoài sơn, bí xanh, hạt sen

- Thành phần:

Hoài sơn	30g	Hạt sen	20g
Bí xanh	20g	Ý dĩ (bo bo)	20g
Gừng tươi	5g		

- Công dụng: Kiện Tỳ thẩm thấp, Hòa trung an thần.

- Đặc điểm: Thích hợp cho đại đa số người, đặc biệt những người cơ thể suy nhược, dễ bị cảm, tăng cường sức đề kháng, dự phòng bệnh tật.

- Liều lượng: 1 tuần 2 đến 3 lần.

**Công thức 2:** Hoàng kỳ Hoài sơn hầm gà

- Thành phần:

Thịt gà 300g đến 500g

Sinh Hoàng Kỳ 30g

Hoài sơn 15g

Gừng tươi 15g

- Công dụng: Bổ phế ích khí, Kiện Tỳ dưỡng Vị.

- Đặc điểm: Thích hợp cho đại đa số người, những người dễ bị cảm ho, ăn không tiêu, phục hồi sức khỏe, đặc biệt bổ phế ích khí cho bệnh nhân sau khi khỏi bệnh vẫn còn cảm giác thở ngắn, khó thở, mệt khi gắng sức.

- Liều lượng: 1 tuần 1 lần.

**Công thức 3:** Cháo Cát căn hạt sen táo đỏ

- Thành phần:

Cát căn: 30g

Hạt sen: 15g

Táo đỏ: 5g

Gạo trắng: 100g

- Công dụng: Nhuận phế Kiện Tỳ, Dưỡng Tâm an thần.

- Đặc điểm: Thích hợp cho đại đa số người, đặc biệt khí âm lưỡng hư, sau bệnh hay đổ mồ hôi, người nóng bứt rứt, tức nghẹn. Khó thở, khó ngủ, mệt mỏi.

- Liều lượng: 1 tuần 1 lần.

## **VII. TIÊU CHUẨN XUẤT VIỆN VÀ THEO DÕI SAU XUẤT VIỆN**

**7.1. Tiêu chuẩn xuất viện:** Theo Hướng dẫn kèm theo quyết định 3416/QĐ-BYT ngày 24/7/2021 của Bộ Y tế.

**7.2. Theo dõi sau xuất viện:** Theo Hướng dẫn kèm theo quyết định 3416/QĐ-BYT ngày 24/7/2021 của Bộ Y tế.

Tiêu chuẩn có thể thay đổi tùy theo Hướng dẫn cập nhật của Bộ Y tế.