

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

# 新冠病毒感染者居家中医药治疗指南

为充分发挥中医药优势特色,指导做好新冠病毒感染者居家中医药治疗工作,根据国家中医药管理局中医疫病防治专家委员会《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》核心要义,近日,市卫生健康委组织专家结合我市实际,制定了《青岛市新冠病毒感染者居家中医药治疗指南》。

## 一、适用对象

- (一)未合并严重基础疾病的无症状或症状轻微的居家感染者。
- (二)基础疾病处于稳定期,无严重心肝肺肾脑等重要脏器功能不全等需要住院治疗情况的居家感染者。

## 二、治疗方案

### (一)推荐方药

通用方:清肺排毒汤

**药物组成:**麻黄9g、炙甘草6g、杏仁9g、生石膏15—30g(先煎)、桂枝9g、泽泻9g、猪苓9g、白术9g、茯苓15g、柴胡16g、黄芩6g、姜半夏9g、生姜9g、紫苑9g、冬花9g、射干9g、细辛6g、山药12g、枳实6g、陈皮6g、藿香9g。

**备注:**1、儿童应在医师指导下根据体重减量应用。合并高血压、心律失常、睡眠障碍的感染者,麻黄用量酌减。2、无症状感染者用药取上方1/2剂量。

### (二)推荐中成药

- 1、以鼻、咽部症状为主要表现者:表现为鼻塞、流涕、咽干痒、咽痛等,无发热或仅有低热。  
**推荐用药:**连花清瘟颗粒(胶囊)、苦甘颗粒、银翘解毒颗粒等任选一种;咽痛明显者合用苦甘片或蒲地蓝消炎片(口服液);儿童可根据体重减量应用或用小儿豉翘清热颗粒。
- 2、以发热、咽痛症状为主要表现者:表现为发热、咽痛、头痛口渴、轻微恶寒、身体酸楚不适。  
**推荐用药:**连花清瘟颗粒(胶囊)、苦甘颗粒、银翘解毒颗粒等任选一种合用小柴胡颗粒或清开灵颗粒(胶囊、口服药)等。儿童可根据体重减量应用或用小儿清咽颗粒。
- 3、以恶寒、身体疼痛症状为主要表现者:表现为恶寒甚、发热、周身肌肉关节疼痛明显、头痛、无汗。

- 推荐用药:**感冒清热颗粒、荆防败毒颗粒等任选一种。儿童可根据体重减量应用或用小儿柴桂退热颗粒。
- 4、以咳嗽症状为主要表现者:表现为咽痒、咳嗽,痰少或无痰。  
**推荐用药:**复方鲜竹沥液、宣肺败毒颗粒、杏苏止咳颗粒、急支糖浆等任选一种,儿童可根据体重减量应用或用小儿肺热咳喘颗粒、清宣止咳颗粒。
- 5、以胃肠道症状为主要表现者:表现为恶心、食欲不振,大便稀溏等。  
**推荐用药:**藿香正气水(丸、胶囊、口服药)。儿童可根据体重减量应用。
- (三)中医适宜技术

- 1、穴位按揉:具有调畅气机,和谐情志,提高机体免疫力的作用。  
**选穴:**迎香、尺泽、足三里、阴陵泉、三阴交等。  
**操作方法:**按揉穴位,拇指按压1分钟,双手交替,重复3—5次。
- 2、刮痧疗法:具有解表宣透郁热和驱邪的作用。  
**部位选取:**可刮风池穴、风府穴、肩井穴区域及脊柱两侧足太阳膀胱经区域,发热可加刮大椎穴区域,咳嗽咽痛可加刮肺俞穴和背部肺的投影区。  
**操作方法:**用刮痧板蘸取适量刮痧油,均匀涂抹于刮痧部位,由上向下、由内向外,单方向刮拭。每个部位一般刮拭20—30次,局部刮痧一般5—10分钟。
- 注意事项:**特殊皮肤病患者、孕妇、皮肤娇嫩的婴儿、体质特别虚弱者慎用。
- 3、中药足浴:花椒、生姜、葱白、盐等适量,加入适量水煮开,待水温降至适宜温度后泡脚,以身体微微出汗为宜,每次20—30分钟,可增强机体免疫力,有助睡眠。

## 特别提醒

## 中药煎服方法及事项

- 1、煎药用具推荐使用砂锅、搪瓷、玻璃、不锈钢器具,忌用铁、铝、铜器。
- 2、将中药用冷水浸泡45—60分钟,加水量超过药面2—3厘米。
- 3、(头煎)先用大火(武火)煮沸,再用小火(文火)保持沸腾10分钟,倒

- 出。(二煎)再次加水,刚浸过药面即可。大火煮沸,再用小火(文火)保持沸腾15—20分钟,倒出。两次共取汁400—500ml,每日一剂,分早晚两次饭后半小时温服。儿童用药两次共取汁100—200ml。
- 4、注意药物的特殊用法,如先煎、后下、包煎、冲服等。
- 5、妊娠期妇女应在医师指导下用药,避免使用妊娠禁忌药。
- 6、如病情发生变化,根据实际情况辨证论治。

## 穴位定位方法及事项

- 1、迎香:位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中。
- 2、风府:在项部,当后发际正中直上1寸,枕外隆凸直下,两侧斜方肌之间凹陷中。
- 3、风池:胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中,平风府穴。
- 4、大椎:在背部,当后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中。
- 5、肩井:大椎与肩峰连线的中点上,前直对乳中。
- 6、肺俞:位于背部,当第三胸椎棘突下,旁开1.5寸处。
- 7、尺泽:位于肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷处。取穴时曲肘,在手臂内侧中央处有肱二头肌肌腱,腱的外侧即是。
- 8、足三里:位于外膝眼下3寸,胫骨前嵴外一横指。
- 9、阴陵泉:位于胫骨内侧面髌下方凹陷处。取穴时采取屈膝或仰卧位,用拇指沿胫骨内侧由下往上推,至拇指抵膝关节下方在胫骨向内上弯曲处可触及一凹陷处即是。
- 10、三阴交:位于胫骨内侧面后缘,内踝尖上3寸。
- 11、脊柱两侧足太阳膀胱经区域。

- 备注:**可采用“拇指同身寸”“横指同身寸”取穴。“横指同身寸”是当患者第2—5指并拢时中指近侧指骨间关节横纹水平的四指宽度为3寸,食指与中指并拢为1.5寸。“拇指同身寸”是以患者拇指指骨间关节之宽度为1寸。
- 观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 宋茜茜**

崇尚健康  
远离疾病



热线:82888000

## 体检发现肺结节 科学鉴别和治疗

**问:**体检发现患有肺结节怎么办,还需要进一步检查吗?

**曹阵学(青岛阜外心血管病医院综合内科副主任):**“肺结节”只是影像学上的一个描述性名词,泛指肺内病灶的大小,而非病灶性质。肺内结节或小结节的确有良性、恶性之分。但是,临床以良性结节最为多见,主要包括炎症、结核、错构瘤、良性纤维增生等,我们初次胸部CT检查发现的肺部小结节,尤其小于8mm的肺结节,80%至90%都是良性病变,但是我们不能忽视,必须做好定期随访或复查。

如果体检发现肺部有小结节,先不要担心,因为它不一定是癌;即使是癌,也不必恐慌,因为大多是极早期的癌症,只要通过及时恰当的治疗,是完全可以痊愈的。建议及时携带资料到医院找专业医生就诊,当医生判断结节恶性可能性较小时,建议患者要定期复查胸部CT,5mm以下的微结节每年复查一次,5mm至10mm的小结节每三个月复查一次,随访3至5年。当医生判断为恶性可能性较大时,应早期进行手术(胸腔镜)治疗。

## 预防“暖气病” 喝水要跟上

**问:**早上醒来感到口干舌燥,甚至还会鼻子出血,这是家里暖气温度过高引起的暖气病吗?应该怎么预防?

**魏陵博(海慈医疗集团干部保健科主任):**“暖气病”其实不是一种病,不属于医学上的病种,是由于供暖带来的一系列症状。出现的原因在于,居民一般紧闭门窗保暖,空气干燥、不流通。在这样的环境待久了,容易导致人体免疫功能和抵抗力下降,出现不同程度的内热和种种不适感,引发鼻咽干燥、流鼻血、浑身无力、头晕恶心,出现烦躁不安、皮肤干紧等症状。正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分。供暖后室内干燥,人体丢失的水分就更多,身体多个系统都会出现不适应状况。对此,市民在暖气房中应注意以下几点:

- 1、房间温度要适宜。冬天室内温度在18至20摄氏度是较为适宜的,如果温度过高,室内室外冰火两重天,人一出门,皮肤不能适应室外的寒冷,反而容易感冒。
- 2、室内湿度要适宜。一定要补充水分,人在相对湿度为30至40%的环境中较为适宜,这可以用加湿器来解决,也可以喝开水、喝粥等补充水分,“人滋润,腹不胀,口不渴,尿清长”,就说明水补到位了,尤其是有肾结石的患者更应适当多饮水。
- 3、室内应定时通风。每天天气晴好的时候应开窗换气,使室内空气焕然一新,并清扫室内卫生垃圾,可以减少呼吸道疾病的发生。
- 4、一定要多见阳光。暖气再暖也代替不了阳光,晒太阳可以增加钙吸收,避免骨质疏松,阳光可以减轻抑郁情绪。**观海新闻/青岛早报记者 杨健**

# 守护血透患者“肾”命之花

## 特色科室

“我一直想找一家环境好、离家近的能做血透的医院,这次终于找到了。”一位正在接受治疗的慢性肾衰竭老人在青岛阜外医院血液净化中心说。青岛阜外医院血液净化中心近日正式启用,凭借专业的技术、舒适的环境、优质的服务满足患者多样化就医需求。

## 高质量诊疗满足多种需求

肾为“先天之本”,是人的重要器官。而血液透析(简称“血透”)是急、慢性肾功能衰竭患者肾脏替代治疗的主要方式。“可以把它理解为给患者‘外挂’了一个肾,将血液引出体外,经过由无数根空心纤维组成的血透机器清除体内毒素

和多余水分,再将经过净化的血液回输,以达到治疗目的。”青岛阜外医院血液净化中心负责人王美霞介绍。

青岛阜外医院血液净化中心位于医院南楼16楼,王美霞介绍,中心配备先进的设备,所有医、护、技人员都经过了严格的专业培训,可开展中心静脉置管术、内瘘成形术等手术,能为慢性肾衰竭患者进行维持性血液净化治疗,监测并维持透析患者各种指标。此外,中心为患者实施个体化方案治疗,尤其是对老年患者、糖尿病患者等特殊人群的血透净化治疗。

## 真心照护赢得十足信任

在长时间的相处过程中,王美霞带领中心的医护人员将心比心,给与患者无微不至的贴心照顾,结下了深厚情

谊。前不久,中心收治了一位70多岁的老人,老人患有严重的心肌病和心力衰竭,同时合并有肺动脉高压、糖尿病、贫血、肾衰等多种疾病,自49岁起就频繁住院。后来,家人带她来到了阜外医院血液净化中心。

作为中心负责人,王美霞义不容辞地扛起了诊疗照护老人的重任。她亲自查房,详细记录老人的病情变化,不断鼓励她树立信心。经过治疗,老人不仅由最初的沉默寡言变得主动和医护人员聊天,身体状况大幅好转,最后竟然神奇般地脱离了血液透析的治疗。老人和家人对王美霞十分感激,特意送来了感谢信和锦旗。

**特别提醒:**慢性肾衰竭多数是由其他疾病演变而来的。“糖尿病和高血压是慢性肾病发病的主要原因”,王美霞表示,因此糖尿病患者要控制血糖,高血压患者要控制血压,预防慢性肾病的发生。

**观海新闻/青岛早报记者 杨健**