

新冠病毒肺炎患者的中医护理概述

肖志烁, 郭姗姗*, 高燕, 朱磊, 王佳楠

火箭军特色医学中心, 北京

收稿日期: 2022年2月16日; 录用日期: 2022年4月4日; 发布日期: 2022年4月11日

摘要

新冠病毒肺炎是如今最具有传染性的新发性呼吸系统疾病之一。自发现该病毒以来, 在世界范围内先后出现的不同程度新冠疫情的传播, 给社会带来了沉重的负担。通过剖析疾病的发生、发展、治疗、转归及预后特点, 本文从中医的视角总结了临床护理经验, 概述了独具中医特色的穴位贴敷、耳穴压豆等护理方法, 为患者尽快康复和机体健康提供帮助。

关键词

新型冠状病毒, 新冠病毒肺炎, 中医护理

Overview of Traditional Chinese Medicine Nursing for Patients with New Coronary Virus Pneumonia

Zhishuo Xiao, Shanshan Guo*, Yan Gao, Lei Zhu, Jianan Wang

Rocket Army Special Medical Center, Beijing

Received: Feb. 16th, 2022; accepted: Apr. 4th, 2022; published: Apr. 11th, 2022

Abstract

Novel coronavirus pneumonia is one of the most contagious new respiratory diseases. Since the discovery of the virus, the spread of the new crown epidemic in various degrees around the world has brought a heavy burden to the society. By analyzing the characteristics of the occurrence, development, treatment, outcome and prognosis of the disease, this paper summarizes the clinical nursing experience from the perspective of traditional Chinese medicine, and outlines the unique

*通讯作者。

traditional Chinese medicine characteristics of acupoint sticking, ear acupoint pressing beans and other nursing methods, so as to provide help for patients recovery as soon as possible and body health.

Keywords

Novel Coronavirus, Novel Coronavirus Pneumonia, TCM Nursing

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

新型冠状病毒肺炎(Corona Virus Disease 2019, COVID-19)简称新冠肺炎,是一种以肺部感染为主要特征的呼吸系统疾病,常见的临床表现为发热、咳嗽、咳痰、腹痛、腹泻,甚至呼吸困难。新冠肺炎具有起病急,病情重,传染性强、传播速度快、人群普遍易感等特点。《素问·刺法论》记载:“五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相似。”指出这类疾病是疫病,具有容易相互传染的特点,无论年龄大小,其症状及表现都是相同的。此次新冠肺炎具有传染性强,不分年龄都可以被感染,且感染的患者临床症状表现相似的临床特点,因此属于“疫病”的范畴。中医认为,辨证分型不同,证候亦不同;护理人员可以在中医理论体系指导下,根据患者的临床表现,选用不同中医护理方案并采取不同的护理措施,对患者的治疗及预后显得尤为重要。因此,本文从一般护理(起居护理、饮食护理、中药护理、消毒护理、愈后防复护理)、传统中医护理(耳穴压豆、穴位贴敷、针灸)、中医保健操(易筋经、“六字诀”呼吸操、八段锦)、中医情志护理等方面进行阐述,同时将中医与传统护理技术有机结合,以期对新冠肺炎患者进行更好的全方面中医护理,更好的保障患者健康做出参考。

2. 一般护理

2.1. 起居护理

人类想要获得健康,必须“顺应四时调阴阳,避时邪养形神”[1]。新冠肺炎主要以空气传播为主要传播方式,故病室的温度和湿度要适宜,病室环境宜安静且呈负压状态。尽量满足患者的生活需求,让其充分感受到各个方面的关怀,每个房间内应均为高质量房间,医护配备要资源充足,硬件设施配备应有取暖器、电视机、电话、网络全覆盖,热水 24 h 供应,独立卫生间;护士可以在病房内悬挂中药香囊,在香囊中放置辛香燥湿类的药物,保证患者心情舒畅。护理环境必须整洁,护士应引导患者注重个人卫生,嘱咐患者应当尽可能减少沐浴时间,避免风寒,及时更换潮湿的衣物,避免滋生细菌,尽量穿宽松的贴身衣物。保证患者每天的睡眠时间不得少于 8 h,肺经的行经时间是在凌晨的 3~5 点,此时肺开始重新分配气血、进行代谢排毒,患者须处于沉睡状态,若仍旧在熬夜,会导致肺经不通、气血不足、体内毒素沉积、面色灰暗;建议患者在晚上 23 点之前入睡,减少电子产品的使用情况,不熬夜,养成良好的作息时间,提高人体自身免疫力,维持体内阳气不过多消耗。

2.2. 饮食护理

姜文芝[2]认为:重视营养护理,可增强新冠肺炎患者的抵抗能力,减低相关并发症,对生化指标改善有着积极作用。中医强调药食同源,食物跟中药一样,具有升降浮沉的不同特性。护理人员要根据新

冠患者的实际情况合理搭配饮食,遵循“祛邪为第一要义、忌妄汗下法、顾护脾胃”的三大法则,饮食以清淡为主,每天补充足量的维生素C,并给予高热量、高蛋白、高维生素、易消化的饮食,少吃辛辣、油腻、刺激性强的食物。对于寒湿郁肺证的患者,护士应指导患者多吃些健脾胃的食物,例如:多喝山药薏仁粥、南瓜小米粥、银耳雪梨羹、黄芪大枣山药粥、山药板栗糕、沙棘汁、山楂汁;多吃胡萝卜、苹果、红薯等。对于疫毒闭肺证的患者,护士应该指导患者每天饮水不少于1500 ml,多喝绿茶、花茶,促进身体的新陈代谢,日常可以将丝瓜络、蒲公英等具有清热通络的中药煮茶饮用;护士应该指导食欲差、进食少的患者、老年人及慢性病患者,以“调和营卫,益气固表”为主,进食营养品,适量补充蛋白质以及维生素。鉴于新冠肺炎具有较强的传染性,故护理人员应该保证做到患者餐具1人1套,避免交叉感染。

2.3. 中药护理

中药煎煮的质量,直接影响中医临床疗效。清代医药学家徐灵胎曰:“药物虽精,而煎法失度,药必无效”。中药煎煮一般选用砂锅,禁用铁锅,因为砂锅化学成分较安全,而铁的成分较活泼,容易与中药产生反应,影响药品的效果。在中药煎煮之前,可以加水至药物表面3~5 cm,花草类中药浸泡1~1.5 h,有助于药物有效成分的煎出。中药煎煮次数以2次为宜,煎煮次数过多会影响药物的疗效,延误临床救治。有研究[3][4]表明,COVID-19患者初期病机以湿毒郁肺,湿邪郁滞为主,当以解表化湿为法,代表方剂有神术散及藿香正气散加减等。解表药多由花、叶、全草等组成,药性容易发散,不宜久煎,可采用武火急煎,可以减少有效成分的挥发,避免药效降低。第1煎煮沸5 min,第2煎用文火煮沸10 min,2次煎得药液共300~500 ml为宜。有研究[5]表明,此次COVID-19病位在肺,并以肺为核心,旁涉中焦而伤脾胃,治疗上焦疾病,宜在饭后1 h左右服用中药汤剂为宜。

2.4. 消毒护理

护士可以将艾草、苍术、乳香、降香等辛温香燥类的中药,制成香囊,给患者佩戴,或者在病房内焚烧净化空气,或者将这类药物蒸煮用于衣物器具的消毒。护士应该保持病区每日至少开窗通风2次,30 min/次,或用空气消毒机消毒空气2次/天,1 h/次;环境物体表面和地面采用1000 mg/L含氯消毒剂彻底擦拭或喷洒消毒2次/d;患者排泄物、分泌物、呕吐物污染到环境物体表面和地面时,先用消毒纸巾擦除,再用2000 mg/L含氯消毒剂浸泡后的抹布覆盖30 min,再擦拭消毒。可重复使用的诊疗器械采用1000 mg/L的含氯消毒剂浸泡30 min后,运送至消毒供应中心集中进行处理。终末消毒时先采用紫外线灯照射1 h,再用3%过氧化氢或5000 mg/L过氧乙酸或500 mg/L二氧化氯超低容量喷雾器喷洒消毒。对于各仪器设备的终末消毒处理采取1000 mg/L的含氯消毒液擦拭消毒。

2.5. 愈后防复护理

愈后防复思想是中医治未病思想的一部分,是通往健康的最后一道防线。临床中,患者体温正常3天以上,呼吸道症状明显好转,肺部炎症明显吸收,胸腔CT检查中未发现明显的异常,新冠病毒核酸连续两次测试(1 d间隔)符合国家规定出院标准。虽然符合出院标准,但大多数患者体内正气还未完全恢复,此时若不能引起重视,很容易会导致邪气再次侵犯人体。因此护士应该指导患者出院注意事项;在饮食上,应仍以健脾益胃为主,保持清淡饮食的习惯,注意营养均衡,在家可以多喝粥类,禁食海鲜类寒凉食物,选择容易消化减少复杂的进食,对于食物的进食顺序要循序渐进。在药物上,护士应指导患者分次口服给药,1日量分2~3次,于早、晚或早、中、晚饭后0.5~1 h各服1次即可。选择适合患者的最佳给药时间,以起到增加药物治疗作用,减少毒副作用的效果。在日常活动中,避免长时间辛勤的

体力劳作，同时指导患者多学习中医的保健操，每天按时锻炼，舒活筋骨，增强机体的免疫力；在心理上，保持良好的心理状态，尽量避免使患者长时间的独处一室，鼓励患者多与家人朋友沟通，减少敏感词汇的交流，多听些舒缓型的音乐，促进患者心理与生理的共同康复。

3. 传统中医护理

3.1. 耳穴压豆

《灵枢·口问》中说“耳为宗脉之聚”，耳是缩小的倒立的人体。新冠肺炎患者护理时，遵医嘱可以采交感、内分泌、皮质下、神门、心、肺穴位为患者进行耳穴压豆，从而达到疏通经络，治疗疾病的效果。首先，准备好操作的用具，75%酒精、耳豆、探针、镊子；其次，观察患者耳朵上的皮肤是否完整，有破溃的情况下不能进行操作；用75%的酒精消毒皮肤，再通过按摩耳朵，以促进患者耳朵上的血液循环；用患者耐受的力量点压穴位，当患者有酸麻胀痛感觉时，把耳豆用镊子贴上去，再用拇指、食指进行点按。指导患者每天按压耳豆4~5次，每次按压1~2分钟，耳豆三天为一个疗程，一次只需贴一侧耳朵，进行下一次操作时再换另一侧耳朵。运用耳穴压豆方法治疗，能缓解新冠肺炎患者咳嗽、咳痰喘息、气短的症状，使治疗效果达到最佳。

3.2. 穴位贴敷

穴位贴敷是以中医经络学为基础的一种调和阴阳、调理气血的外治法。新冠肺炎患者有发热、咳嗽、乏力、疲劳等症状，遵医嘱选取大椎、膻中、尺泽、天突、定喘、足三里穴位为患者进行穴位贴敷；新冠肺炎在中医讲属于寒邪，故均要选择系味辛性温药物。如肉桂、丁香、白芥子、生姜、防风；遵医嘱把药物研磨成粉末，用醋调成糊状，将药末散于膏药上直接贴敷穴位处，药物可透过皮肤，经穴位随经脉循行，到达病灶，发挥药物的“归经”作用，达到“扶正益气，祛邪外出”的疗效。治疗前，护士准备好贴敷用物，评估好患者需要进行贴敷部位的皮肤情况，避开皮肤破溃、感染处，询问患者是否对贴敷材料有无过敏情况；为患者进行皮肤清洁，按照相应穴位进行贴敷，嘱患者在进行过程中，尽量减少活动，避免出汗，出现贴敷脱落的情况，影响治疗效果；贴敷完毕之后，随时观察患者贴敷皮肤情况，询问患者是否有不适，若出现瘙痒、红肿等现象，应立即停止使用。4h之后，为患者取下贴敷，再次询问患者是否有不适情况，指导患者清洗皮肤，保持贴敷皮肤处整洁，更方便于下次的治疗。

3.3. 针灸

针灸是针法和灸法的统称。针灸不仅仅是选穴重要，运用中医的整体思想、辨证论治更能在临床上将发挥关键的作用，中医运用针灸有自身鲜明特色和独特优势，在我国抗疫历史上做出重要贡献。在临床上，医生可以根据新冠患者的实际情况操作选穴，可以坚持“取穴少而精”原则，从而能够帮助患者缓解病情，缩短病程。

针法是通过刺激人体相应穴位，通经活络，调和气血，利用手法治疗疾病，从而调节脏腑功能，达到抗御病邪的目的。对于新冠肺炎患者病情可取穴大椎、膏肓、太冲，每穴针灸15 min，每日1次。在治疗开始前，护士应告知患者针刺时间，叮嘱患者做好准备，尽量不要空腹进行治疗，避免出现晕针的情况发生。在操作前，告知患者放松不要紧张，帮助患者取合适卧位，便于医生操作。医生操作完毕之后，护士应在患者身边观察是否有不适反应，并做好治疗后的宣教，要嘱咐患者减少活动，1~2小时之内不要洗澡，避免受风着凉，禁食辛辣刺激油腻的食物。

灸法是将艾绒搓成艾条或艾炷点燃，在距穴位的安全高度温灼，利用热刺激治疗疾病，达到温通经脉，益气生血、调和阴阳的目的。

在临床中,对新冠患者辨证取穴:选取足三里、神阙、大椎穴以改善症状。操作时,护士先选取穴位,以点按处有酸痛为宜,在穴位处涂抹润滑膏,再点燃艾柱,距离穴位 2~3 cm,每穴灸 15 min,每日 1 次。用润滑膏涂抹皮肤,一方面可以保护皮肤屏障,另一方面可以稳定艾柱,避免烫伤等意外发生。要时刻关注患者艾灸处皮肤的变化,艾灸以局部皮肤红润为度,艾灸能够很好地起到健脾祛湿、益气扶正,提高抗御病毒能力的作用。

4. 中医保健操

4.1. 易筋经

易筋经是一种调身、息、心三调为一体的整体性的身心运动,是以腰部带动四肢运动为主,具有动作简单易学、形态优美的特点。十二式的四肢运动,如摘星换斗势要求目视掌心,动作以腰带动手臂上下抡换,两膝随摘星而屈,人体胸廓充分开合,有效刺激呼吸肌群运动,增强呼吸肌肌力、耐力及伸缩性,提高呼吸肌的储备力,从而改善呼吸功能,同时配合其他动作能够有效改善脊柱各个关节功能,改善气血运行,促进全身血液循环[6][7]。护士可以采用集体练习与自主练习相结合的方式,患者依据自身身体状况进行习,适当调整姿势幅度、强度及训练时间,每周集体练习 3 天,60 min/次。

4.2. “六字诀”呼吸操

“六字诀”呼吸操是以呼吸吐纳为主要手段,搭配简单易学的动作,形成的一种养生方法。围绕“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六字发音进行呼吸训练,嘘气功补肝气,呵气功补心气,呼字功补脾气,呬字功补肺气,吹字功补肾气,嘻字功理三焦。六字诀引导人体气血按照各脏器归经运行,通调三焦,改善呼吸状态,增高肺通气量,提升人体的正气。护士可引导患者每天空腹完成以一套呼吸操,用时约 5 分钟,每日 2 次。训练后多补充水分,多休息。护士可以通过指导新型冠状病毒肺炎患者进行“六字诀”呼吸训练,来转移患者注意力,放松心情,改善患者焦虑紧张状态,使心情舒畅清静。同时增加肺部通气换气功能,充分提高机体抵抗病毒对脏器的损害。

4.3. 八段锦

南宋·洪迈《夷坚志》曰:“政和七年,李似矩为起居郎……尝……以夜半时起坐,嘘吸按摩,行所谓八段锦者。”八段锦作为一项传统的健身功法,能够起到活动筋骨、调节身体,静心凝目的作用,以达到疏通经血、和调脏腑,增强体质,达到延年益寿的目的。护士可以指导组织患者每天早上 6 点到 7 点,晚间 9 点前后集体练习八段锦,每日两次锻炼,整套动作大约 15 min,八段锦每个动作对不同健身功效和中医原理体现,主要包括:① 双手托天理三焦;② 左右开弓似射雕;③ 调理脾胃需单举;④ 五劳七伤往后瞧;⑤ 摇头摆尾去心火;⑥ 两手攀足固肾腰;⑦ 攢拳怒目增力气;⑧ 背后七颠百病消。八段锦康复锻炼应用腹式呼吸,气沉丹田,保证呼吸“柔、深、细、缓、匀、长”,与扩胸呼吸锻炼结合,可对肺功能和临床症状有效改善。完成八段锦锻炼之后,护士应叮嘱患者增减衣物,注意保暖;对于中老年患者进行锻炼之后,护士应指导患者多饮水,练习八段锦可以促进胃肠蠕动,再辅以腹部按摩和中医药调理,可以帮助患者排除宿便,清理毒素。对于下肢不能多运动的患者,护士应该指导患者进行上肢的八段锦锻炼,逐步延伸到双下肢的运动,多注意休息,增加对骨骼的保护。既往研究表明,练习八段锦可以增强人体脏腑功能,提高身体素质,增强防病抗病以及抗衰老的能力,缓解患者心理上的焦虑紧张并能辅助治疗一些慢性疾病。

5. 情志护理

黄帝内经中记载:“精神内守,病安从来”。中医情志护理是将中医学理论和整体护理相结合,关

注患者心理和行为变化，并采取各种干预措施以维持患者情志稳定，保证治疗周期完整性和治疗有效性的护理。由于新冠肺炎起病急，传染性强，传播速度快等疾病特点，患者面对疾病，情绪自控能力差，护士能巧妙地运用情志护理的方法，能够增进护患关系，从而能够更深入地了解患者，为其提供整体护理。新冠病毒来势凶猛，许多患者出现紧张不安、焦虑烦躁的心情，护士可以运用说理开导法与患者沟通，告知患者现有医疗水平可战胜病毒，错误的认知是痛苦的根源，帮助患者摆脱错误的认知，给患者做最强大的心理后盾。也可运用情志相胜法对患者进行护理，在五行中，心在志为喜，护士可以为患者谈及积极向上的生活方式，给患者积极暗示，采取幽默诙谐的交流方式，使其心情舒畅。肝在志为怒，新冠患者隔离期间，不能出去运动，与人交流的机会少，情绪不稳定，因此护士可以帮助患者保持清醒的状态，在患者将要发脾气时，用耐心的态度，提醒患者保持理性，帮助其快速恢复远见。脾在志为思，新型冠状病毒肺炎患者常常会有焦虑、紧张、恐惧的负面情绪，从而出现身体疲乏、思想迷茫等情况，过度的思虑会导致精神抑郁，引起消化不良、头晕目眩等不良症状，因此护士要指导患者学会接受消极情绪，帮助患者克服不良情绪；肺在志为忧，患者在面对疾病时表现出过度的紧张不安，出现不明原因腹泻、耳鸣等症状，经过专业检查之后没有器质性病变，因此护士要向患者做正确的宣教，一定要遵医嘱用药；平时要注意休息，避免熬夜，增强锻炼，提高身体素质。肾在志为恐，由于新冠肺炎发展过程速度快，许多患者害怕面对死亡，无法接受亲人去世，患者表现出一种无助、处于游离状态，因此护士要向患者提供专业的心理支持，增加患者的心理韧性；向患者普及新冠肺炎的疾病知识，陪伴患者完成基本的检查、治疗。

五行音乐疗法

中医的五行音乐疗法是基于中医学理论技术上产生的，五行音乐作用于人体，可增强身体免疫力，可以缓解紧张、焦虑、烦躁等负面情绪，能够达到镇静、安神的作用，可以使人体达到阴阳平衡，情志调和的状态。五行音乐疗法的5个音阶“宫、商、角、徵、羽”分别与“五脏”（脾肺肝心肾）、“五志”（忧悲怒喜恐）、“五行（土金木火水）”相对应。根据新冠肺炎辨证分型，主要选取五音为：宫音顺应土气而平稳，悠扬谐和、助脾化湿。对于在新冠肺炎期间容易多愁善感，有脾胃疾病的患者，护士应该多指导患者听《春江花月夜》、《月光奏鸣曲》、《十面埋伏》；商音顺应金气而内收，铿锵肃劲、调节肺气。在新冠肺炎期间护士可以多指导患者听商调式乐曲疏导排遣，比如贝多芬的《第三交响曲》、《阳春白雪》；角音顺应木气而展放，条畅平和、善消忧郁；对于在新冠肺炎期间容易伤感忧郁，悲痛抑郁的患者，护士可以指导患者多听如：《庄周梦蝶》、《春之声圆舞曲》等。

6. 展望

中医在历次的防疫过程中都发挥了巨大的作用，中医护理能深入患者的日常生活习惯中，在患者住院期间，护理人员针对不同患者进行个案护理，指导其注意饮食搭配，强调以清淡为主，均衡营养；在日常生活中理解患者心理状态，积极地对患者心理进行疏导，同时按照医嘱进行专业的手法护理和中医操作技术，从而达到协助治疗疾病的根本目标，帮助患者获得健康，重新回到正常的生活。随着国家对中医药支持政策的不断推进，中医护理会继续在临床中发挥更强大的作用，并会作为护理工作中的一大亮点。但是在中医护理操作中还会出现一系列的问题，比如护理人员对中医主要的穴位掌握不够精确，导致治疗效果达不到最佳；按摩的手法不够娴熟，导致患者皮肤健康问题；患者对中医无用的错误观念而拒绝接受中医护理等等。介于这类问题，护理人员应该加强对中医护理操作的水平素质，护理领导应该积极组织有关中医护理的学术活动，督促动员护理人员积极学习中医护理技能，掌握精华部分，传承中华文化之瑰宝；在患者住院期间护理人员应该让患者体验到中医护理带来的好处，使其意识到要正视

传统文化；中医治病治的不是疾病本身，而是治疗人本身，护理人员注重人文关怀，使患者在医护人员的陪同下完全恢复健康状态。

参考文献

- [1] 吕素英. 中医护理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1996: 4.
- [2] 姜文艺. 1例脑梗死合并新型冠状病毒肺炎患者的吞咽康复及营养护理[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(12): 92, 94.
- [3] 范伏元, 樊新荣, 王莘智, 等. 从“湿毒夹燥”谈湖南新型冠状病毒感染的肺炎的中医特点及防治[J/OL]. 中医杂志, 2020. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.2166.r.20200206.1256.004.html>
- [4] 苗青, 丛晓东, 王冰, 等. 新型冠状病毒感染的肺炎的中医认识与思考[J/OL]. 中医杂志, 2020. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.2166.R.20200205.1606.002.html>
- [5] 郑亚琳. 《伤寒论》服药方法理论研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2007: 1-44.
- [6] 阳成英, 杨爱平. 1例新型冠状病毒肺炎病人的护理[J]. 护理研究, 2020, 34(6): 956-957.
- [7] 杨爱平, 阳成英. 新型冠状病毒感染肺炎病人的护理管理[J]. 护理研究, 2020, 34(4): 563-564.