天津市新冠肺炎恢复期中西医结合康复方案

（试行）

为切实做好新冠肺炎出院患者的全面康复工作，我委组织专家在国家卫生健康委办公厅、国家中医药管理局办公室印发的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第八版 修订版）》、国家卫生健康委办公厅印发的《新冠肺炎出院患者康复方案（试行）》和《新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议（试行）》的基础上，根据我市实际，制定本方案。

一、康复目标

促进新冠肺炎出院患者生理与心理的全面康复，改善相关临床症状，提高生活质量，促进身心健康，最大程度恢复日常生活、学习和工作能力。

二、康复对象

符合国家卫生健康委办公厅、国家中医药管理局办公室《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第八版 修订版）》确诊病例的诊断标准，经治愈出院的患者，以及达到解除集中医学隔离观察标准的无症状感染者。本方案适用于成人和儿童新冠肺炎患者。

三、康复流程

（一）进行功能评估，制定康复方案，开展康复指导，并监督执行；

（二）康复治疗2周后综合评估，制定居家康复方案，进行居家康复；

（三）建立随访机制，分别于治愈出院后2周、1个月、3个月、6个月、12个月和24个月进行评估，动态追踪康复情况。

四、康复评估

（一）呼吸功能障碍

1.主要表现：可表现为咽部不适，咳嗽咳痰无力，气促、活动后气短，胸闷、心悸等。

2.功能评估：通过自觉呼吸困难程度、疲劳程度、活动耐力、无创脉氧饱和度监测仪和便携式肺功能仪等进行评估。

2.1自觉呼吸困难程度：采用改良医学研究理事会呼吸困难量表（mMRC）。该量表评分分为5级（0~4分），0~1分视为症状轻微，≥2分为症状较重。

2.2疲劳程度：采用Borg自觉疲劳量表，该量表为6-20分，分为7个等级，通常大于13分为有明显呼吸和疲劳症状，大于等于17分则需要终止运动。

2.3活动耐力：采用6分钟步行试验（6MWT）或30秒蹲起次数，作为参考指标对患者进行康复运动强度指导。

2.4无创脉氧饱和度：使用便携式血氧饱和度监测仪评价患者的缺氧程度。

2.5肺功能：使用便携式肺功能监测仪评价患者肺功能情况。

（二）心理功能障碍

1.主要表现：情绪反应如焦虑担心害怕、情绪不稳定、抑郁悲伤、无助与愤怒等；认知改变如一些患者会有感觉失真、注意力不集中、犹豫不决、自责等；行为障碍如失眠、回避行为、过度进食、自伤甚至自杀行为等；生理反应如可能会出现因情绪而引起的心慌、头痛、肌肉酸痛、消化不良、反胃和食欲下降等心身反应。

2.功能评估：评估患者是否有焦虑、抑郁等表现，可采用以下评估量表：

2.1抑郁：采用患者健康问卷（Patient Health Questionnaire-9，PHQ-9），该量表由9个项目组成，采用0~3分的4级评分法。总分在0~4分为无抑郁症状，5~9分为轻度抑郁，10~14分为中度抑郁，15分以上为重度抑郁。

2.2焦虑：可以采用广泛性焦虑障碍量表（Generalized Anxiety Disorder，GAD-7），该量表由7个项目组成，采用0~3分的4级评分法。总分在0~4分为无焦虑症状，5~9分为轻度焦虑，10~14分为中度焦虑，15分以上为重度焦虑。

2.3压力：采用中文压力知觉量表（Chinese Perceived Stress Scale, CPSS），该量表由14个项目组成，采用0~4分的5级评分法，14~28分压力较低，29~42压力适中，43~56压力较高，57~70压力非常高。

2.4 痛苦：主观痛苦感觉单位量表（Subjective Units of Distress, SUD）

（三）其他功能障碍的评估

包括消化系统、循环系统、神经系统、皮肤系统、骨骼系统和内分泌系统等功能障碍的评估根据患者的实际情况进行，并记录和随访。

五、隔离点康复

（一）中药康复

清金益气颗粒

功效：益气养阴，健脾和中，清热祛湿。

主治：新冠肺炎恢复期，见心烦意懈，干咳少痰，咽喉不利，动后气短，倦怠乏力，胸腹满闷，纳呆便软，四肢沉重，舌淡少津等症。

用法用量：口服，一次1袋（15g），2次/日，儿童减半。疗程14天或遵医嘱。

（二）有氧运动

“胜冠康复功”或传统功法八段锦、太极拳等。

运动强度：患者应遵循循序渐进原则，由低强度逐步进阶到中等强度。应用Borg自觉疲劳量表进行自我评估，使运动过程中Borg自觉疲劳量表评分控制在13~16分；如有医用级别的脉搏血氧监测仪，可进行血氧监测，血氧不低于93%即可。如运动过程中出现胸闷、气促、乏力、头晕、头痛、心悸、大汗、站立不稳、疼痛等任一种情况，则立即停止运动，进行休息。

运动时间：依个体情况，“胜冠康复功”每天上下午各一次，每次可做1~3遍，循序渐进，每次运动5~10分钟；“胜冠康复功”（少儿版）每天可练习1~2次。八段锦练习时间10~15分钟左右，建议每天1~2次。太极拳推荐每日1次，每次30~50分钟为宜。有氧运动锻炼的时间一定根据个人体质状况，以能承受为宜。

（三）中医适宜技术

1.穴位贴敷疗法

可选用“新冠体质贴”，常用选穴：大椎、定喘、肺俞、天突、膻中。

2.推拿疗法

2.1成人

基础方：太渊、膻中、中府、肺俞、肾俞、大肠俞、列缺、中脘、足三里等，咳嗽、咽痒、干咳者，可加少商、尺泽等。

经络推拿：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、任脉、督脉等。

2.2儿童

基础方：推肺经、脾经、肾经，摩腹。

辨证加减：乏力者，按揉气海、足三里；潮热盗汗者，按揉三阴交；恶寒怕冷者，推三关、按揉关元；体胖者，按揉足三里、丰隆；大便腥臭粘滞者，清天河水、清大肠经，每个穴位操作2分钟。

3.耳穴压豆疗法

选穴：肺、内分泌、神门、脾、大肠、交感。

4.香囊疗法

香囊配方：藿香、佩兰、艾叶、羌活、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸、辛夷各等分。注意事药物过敏者慎用；香囊不可沾水，遇水请及时更换。

注：中药和中医适宜技术应当在医师指导下使用。

（四）呼吸功能康复

1.缩唇呼吸训练：患者取坐位，唇部缩成“吹口哨”形状；吸气时气体从鼻孔进入，稍微屏气；呼气时缩紧嘴唇，如同吹哨时一样，使气体缓慢均匀地从两唇之间吹出。吸气与呼气之间时间比为1：2。每天练习3~4次，每次15~30分钟，逐渐延长呼气时间，降低呼吸频率。

2.腹式呼吸训练：患者取仰卧位、立位或坐位，一手放于腹部，一手放于胸部；吸气时腹部向上隆起，胸部不动；呼气时腹部内陷，尽量将气呼出。训练时每分钟呼吸7~8次，每次10~30分钟，每日锻炼2次，掌握腹式呼吸后，应将缩唇呼吸融于其中，能有效增加呼吸运动的力量和效率，调动通气的潜力。

3.呼吸节奏调整：可采用鼻吸口呼的方式，呼气时采用缩唇呼气，此过程中可将手放在腹部，吸气时感受腹部向上隆起，呼气时放松呼出，腹部自然收回；呼吸频率一般应控制在1：2或1：3左右。

（五）心理康复

1.自我心理调节

①客观认识新冠疫情，采取科学防护措施，增加安全感，舒缓自己的恐惧情绪。

②识别接纳自己的情绪，忧虑、紧张、恐惧是绝大多数人面对疫情的正常反应，接受自己的负面情绪，重新建立新的生活规律，逐步排解负面情绪。

③接受家人、朋友和社会的支持和关心，逐渐恢复正常社会关系。

④主动获取心理健康知识和心理保健技巧，必要时主动寻求专业帮助。

⑤音乐疗法。聆听五音与五脏、五志配合的乐曲。情绪抑郁者可欣赏节奏欢快曲目，情绪焦虑浮躁者可欣赏节奏平缓的曲目。

⑥移情易性法。改变生活环境和方式，转移或分散患者某种思维的集中点，免于不良刺激，摆脱不良情绪。

2.专业心理干预

①专业心理医师根据新冠肺炎不同时期和不同类型患者的特点制定有针对性的心理干预方案。

②心理干预前需进行心理评估，必要时由精神科医师进行诊断和专业量表评估，根据评估结果制定相应的干预方案。

③对有失眠、焦虑和抑郁等需要心理支持的患者进行专业的心理干预治疗，必要时予以相关药物干预。

④对有冲动、焦躁和自杀倾向等精神问题患者及时提供精神科会诊，制定专业的心理-精神联合治疗方案。

⑤对情绪不稳定者，可采取一对一认知行为疗法进行心理支持，帮助进行情绪管理。

（六）膳食疗法

饮食宜清淡均衡，食物多样，注重饮水，蔬菜、水果、肉蛋奶及豆制品均衡摄入。注重调理脾胃，及利肺、安神、通便等食疗方法的运用。

（七）康复管理

制定每天的康复日程，包括：学习、康复治疗、中医运动功法锻炼、眼保健操、自我推拿，儿童可以亲子互动，午休和晚休等作息时间表。规范康复管理，提高康复效果。

六、居家康复

（一）保持室内空气清新，温度湿度适宜，定时开窗通风。

（二）根据气温变化及时增减衣物，防止感冒。

（三）定期消毒，保证家中卫生；注意个人卫生，勤洗手，预防感染及传染。

（四）根据相关规定保持居家隔离，避免去人员密集的公共场所，减少相互接触。

（五）根据专业康复医师制定的居家康复计划，循序渐进进行康复治疗。鼓励在家坚持每天做胜冠康复功1-2次。有不适症状，及时咨询或就医。

（六）保证合理膳食及充足的睡眠时间。调整心理状态，恢复体能，逐步回归社会。

（七）定期随访，根据具体情况制定有针对性的康复措施。

七、注意事项

（一）通过体格检查、问卷量表、辅助检查等方法，全面、详细的评估患者呼吸功能、心理状态及其他方面的障碍及严重程度，为制定康复方案提供依据。

（二）掌握康复治疗的适应症和禁忌症，遵循个性化原则，尤其针对儿童、高龄及存在多种基础疾病的患者，加强治疗安全性。

（三）康复治疗应注意生命体征的监测，保障治疗的安全和有效，适当调整治疗周期，建议有条件者佩戴可穿戴设备进行相关评估和治疗。

（四）出院病人康复治疗中应注意防护，避免交叉感染。

（五）患者若为体质虚弱者，刺激不宜过强，康复运动以微汗为度，任何不适感立即终止治疗，上报康复医师，完善检查，及时处理。