附件8

中医药特色健康管理服务包

**（慢性咽炎）**

一、个人基本信息

姓名、性别、年龄、民族、身份证号、电话号码、婚姻状况、职业、饮食习惯、饮酒吸烟史、家族史、用药情况、是否合并慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、扁桃体肥大、胃食管返流等疾病。

1. 体检项目

**（一）中医体检项目**

1.舌脉诊；

2.体质辨识；

3.中医经络检测。

**（二）西医体检项目**

1.必查项目

（1）血常规，痰涂片、痰培养；

（2）X线检查：胸片可排除肺炎及肺结核病；

（3）纤维喉镜检查基本可明确诊断。

2.选查项目

（1）鼻内镜检查；

（2）鼻窦CT扫描；

（3）胃镜检查；

（4）食管PH值测定。

三、中医治疗

（一）辨证选择口服中药汤剂或中成药

慢喉痹是指反复咽部不适，可见咽黏膜慢性充血，或肥厚，或萎缩为主要特征的疾病。西医学的慢性咽炎等属于本病范畴。

1.肺肾阴虚证

治法：养阴利咽；

常用中药汤剂：百合固金汤（《医方集解》）或养阴清肺汤加减。

2.脾气虚弱证

治法：益气利咽；

常用中药汤剂：补中益气汤《脾胃论》）加减。

3.脾肾阳虚证

治法：温阳利咽；

常用中药汤剂：附子理中汤（《阎氏小儿方论》）加减。

4.痰凝血瘀证

治法：祛痰化瘀；

常用中药汤剂：贝母瓜蒌散（《医学新悟》）加减。

**（二）中医特色疗法**

**1.体针**

取肺俞、太溪、足三里为主穴，以尺泽、内关、三阴交等为配穴。每次主穴、配穴各取 1-2 穴，根据辨证采用补泻手法，每日一次，5-10次为一疗程。

**2.灸法**

取合谷、足三里、三阴交、血海、肺俞、肾俞等穴，悬灸或隔姜灸，每次2-3穴，每穴20分钟，10次为一疗程。适用于脾气虚弱证、脾肾阳虚证。

1. **耳穴压豆**

部位：咽喉、肺、肾、心、肾上腺、内分泌、神门。

操作：治疗前用75%酒精消毒耳廓后用耳针或粘有王不留行籽的胶布小方块对准穴位点贴敷好，嘱患者用手反复按压进行刺激，每次1-2分钟，每日按2-3次，两耳交替，隔日一次，10次为一疗程。

**4.局部治疗**

（1）含漱：可选用银花、桔梗、甘草等中药煎水含漱。

（2）吹药：利咽止痛中药粉剂，直接喷于咽部。

（3）含服：生津利咽中药丸或片剂含服。

（4）中药吸入：选用利咽中药进行蒸气或雾化吸入。

**6.其他疗法：**

（1）按摩：于喉结两侧或沿颈椎双侧，纵向上下反复，轻轻揉按。

（2）咽后壁淋巴滤泡增多，咽侧索增生肥厚可配合刺血法、割治法、烙治法，亦可配合低温等离子射频治疗、微波疗法、冷冻治疗等。

（3）对于咽干、咽痒、咳嗽久治不愈者可以配合中药贴敷、中药离子导入等。

四、健康指导建议

**（一）日常调摄**

饮食宜清淡，不吃零食，不吃辛辣刺激食品，睡前不加餐，戒烟酒；减少或避免长时间过度用声；改善工作和生活环境，避免粉尘和有害气体刺激。注意口腔、咽喉部的卫生护理。

**（二）药茶指导**

1.罗汉果茶：罗汉果1个切碎，沸水冲泡10分钟后饮用。可清肺化痰，止渴润喉。

2.大海生地茶：胖大海5枚，生地12克，冰糖30克，茶适量。可清肺利咽，滋阴生津。

3.橄榄海蜜茶：橄榄3克，胖大海3枚，绿茶3克，蜂蜜1匙，先将橄榄放入清水中煮片刻，然后冲泡胖大海、绿茶，入蜂蜜调匀。可清热解毒，利咽润喉。

4.桑菊杏仁茶：桑叶10克，菊花10克，杏仁10克，冰糖适量。杏仁捣碎后与桑叶、菊花、冰糖加沸水冲泡。可清热疏风，化痰利咽。

5.双根大海茶：板蓝根15克，山豆根10克，甘草10克，胖大海5克，共置保温瓶中，用沸水冲泡，盖闷20分钟后即可当茶水饮用。可清热、解毒、利咽。

6.清音茶：胖大海5克，蝉衣3克，石斛15克，水煎代茶饮。可养阴润喉，利咽治喑。

7.山楂利咽茶：生山楂20克，丹参20克，夏枯草15克。清水洗净，加水煎30分钟后，滤取药汁，当茶频饮。可活血散结，清热利咽。适用于慢性咽炎而咽部淋巴滤泡增生明显者。

**（四）气功疗法**

静坐，两手轻放于两大腿，两眼微闭，舌抵上腭，安神入静，自然呼吸，意守咽部，口中蓄津，待津液满口，缓缓下咽，如此15-20分钟，然后慢慢睁开两眼，以一手拇指与其余四指轻轻揉喉部，自然呼吸，意守手下，津液满口后，缓缓下咽，如此按揉5-7分钟。每日练2-3次，每次15-30分钟。

五、跟踪问效

依托互联网、微信公众号等，通过“互联网+健康管理”手段，对慢性咽炎患者的饮食、运动、用药效果以及并发症的控制，进行持续跟踪和具体指导。同时，进行定期回访，了解慢性咽炎的康复情况，改善综合干预模式内容，达到科学管理慢性咽炎的目的。