

ĐÔNG Y VÀ COVID-19

*PGS.TS.BS Nguyễn Thị Bay
Chuyên khoa Y học cổ truyền*

1. Cơ chế gây bệnh tật nói chung, bệnh nhiễm trùng nói riêng theo quan niệm của y học cổ truyền là như thế nào? Đông y có cái nhìn như thế nào về dịch bệnh COVID-19?

Bệnh theo YHCT

Y học cổ truyền cho rằng tình trạng khỏe mạnh là sự cân bằng và điều hòa trong mối quan hệ không chỉ của các cơ quan tạng phủ và các hệ thống khác nhau trong cơ thể mà còn giữa cơ thể và môi trường bên ngoài. Khi mối quan hệ nhiều mặt này bị phá vỡ, bệnh tật sinh ra.

Bệnh là sự mất cân bằng Âm – Dương, Khí – Huyết, chức năng Tạng – Phủ. Khi nguyên nhân gây bệnh tác động vào cơ thể làm trạng thái sinh lý của một bộ phận hay hệ thống nào đó bị rối loạn, trở ngại hoặc tổn thương về hình thái, chức năng hoặc trao đổi chất và sự biến đổi này tạm thời không thể tự phục hồi được.

Y học cổ truyền còn cho rằng bệnh là quá trình bệnh lý tổng hợp của tại chỗ và toàn thân, không thể tồn tại bệnh lý tại chỗ đơn thuần và cũng không thể tồn tại bệnh toàn thân mà không có biểu hiện ở một vị trí cụ thể nào đó. Điều này thể hiện quan điểm của y học cổ truyền xem xét bệnh lý chú trọng đến tính chỉnh thể và hệ thống.

Bệnh nhiễm YHCT

Khi chính khí của cơ thể hư nhược hoặc độc lực gây bệnh của tà khí quá mạnh vượt quá khả năng phòng ngự của cơ thể làm cho chính khí hư tương đối so với tà khí thì tà khí xâm nhập vào cơ thể làm rối loạn công năng sinh lý bình thường của cơ thể mà phát sinh bệnh tật.

Tà khí từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể gây bệnh chia thành hai nhóm, bao gồm: lục dâm (phong hàn thử thấp táo hỏa) và lệ khí. Lệ khí có tính truyền nhiễm mạnh, còn được gọi là dịch độc, dịch khí, dị khí, độc khí. Bệnh do lệ khí gây ra gọi là dịch bệnh, ôn bệnh, ôn dịch bệnh.

COVID-19

Những diễn tiến và cách biểu hiện bệnh của Covid 19 hiện nay, cũng được Y học cổ truyền nêu gần tương tự như vậy vào thế kỷ thứ 2 sau Công nguyên, trong bệnh ngoại cảm (cảm nhiễm các nguyên nhân gây bệnh từ môi trường sống bên ngoài cơ thể). Bệnh ngoại cảm có 2 loại là Thương hàn và Ôn bệnh.

Thương hàn là bệnh cảnh khởi phát có tính hàn, giai đoạn đầu lạnh nhiều, diễn tiến có quy luật theo 6 giai đoạn (Lục kinh), khi vào sâu mới dần hoá hoả, mới có sốt và làm tổn hao tân dịch, nguyên nhân gây bệnh do Lục dâm (6 thứ khí tự nhiên, nhưng diễn biến trái thường gây bệnh)

Ôn bệnh là tên gọi chung cho các bệnh ngoại cảm có đặc điểm

- Khởi bệnh bằng Sốt cao, bệnh cảnh thiên về nhiệt chứng, và gây tổn hao tân dịch
- Diễn biến có quy luật nhất định theo 4 giai đoạn (Vệ, Khí, Dinh, Huyết)
- Bệnh thường diễn tiến nhanh, cấp tính có thể khởi tự nhiên, nhưng cũng có thể diễn tiến nặng nề, nhiều biến chứng trầm trọng.
- Bệnh có thể phát triển thành dịch gọi là “Ôn dịch”
- Nguyên nhân gây bệnh là tà khí lục dâm (như Thương hàn) nhưng thường xảy ra trong thiên tai – chiến tranh dịch hoả, có người chết, có xác động vật chết thối rửa tạo ra tạp vật ô uế xử lý không tốt gọi là Lệ khí

Cơ chế gây bệnh cho cả 2 loại Thương hàn và Ôn bệnh là do CHÍNH KHÍ suy kém, TÀ KHÍ nhân đó mà xâm nhập gây bệnh. Qua mô tả trên có thể thấy mối tương quan Thương hàn là có thể nhiễm các virus thông thường gây bệnh như Sởi, Thủy đậu, Sốt xuất huyết, Cúm mùa, ... còn virus biến chủng như COVID-19 có thể là Ôn bệnh.

Diễn biến của Ôn bệnh

- Khởi phát ở Vệ phận, biểu hiện phát sốt, sợ lạnh, ho, khát, đau họng
- Vào đến Khí phận, sốt rất cao, khát, ho nhiều, mồ hôi, mình mẩy đau nhức, ngực sườn bức rức, hồi hộp không yên...
- Vào đến Khí phận, sốt tăng về đêm, khó thở, khó ngủ, tâm phiền bức rức, năng thì mê man nói sảng
- Vào đến Huyết phận: Sốt cao, mặt đỏ, lòng tay chân nóng hực, vật vã phát cuồng, nhiệt lộng bức huyết gây chảy máu ở miệng- nướu răng – mũi - tiêu tiểu, co giật, mê loạn nói nhảm

Phương pháp điều trị tùy thuộc vào giai đoạn bệnh lý sẽ sử dụng các phương pháp châm cứu, thuốc dược liệu phù hợp như ở Vệ phận thì dùng pháp Tân lương giải biểu, ở khí phận thì dùng pháp Thanh khí tiết nhiệt, ở Dinh phận thì dùng pháp Thanh dinh thấu nhiệt, ở Huyết phận thì dùng pháp Lương huyết tư âm tức phong... Các bài thuốc thường được sử dụng như Ma hạnh Thạch Cam thang, Hoàng liên giải độc thang, Tiểu Sài hồ thang...

Trong đợt Covid hiện nay, Cát Hựu Văn, Viện Y Học Cổ Truyền Trung Quốc, phân tích toàn bộ các đặc điểm của dịch dựa trên những y văn có liên quan từ trước. Trong đó có các bài thuốc đến từ tác phẩm kinh điển “Thương Hàn Tạp Bệnh Luận” của Trương Trọng Cảnh thời Đông Hán (Công Nguyên 150-219). Cuối cùng quyết định đem 4 bài thuốc “Ma Hạnh Thạch Cam

Thang”, “Xạ Can Ma Hoàng Thang”, “Tiểu Sài Hồ Thang” và “Ngũ Linh Tán” phối hợp lại với nhau thành một bài thuốc Thanh phế bại độc thang.

Nhóm nghiên cứu Khoa Học Công Nghệ của Cục Quản Lý Y Học Cổ Truyền Quốc Gia công bố kết quả lâm sàng của bài thuốc Thanh Phế Bài Độc Thang. Đồng thời, đơn thuốc và cách sử dụng được công bố cho toàn xã hội. Văn Phòng Ủy Ban Vệ Sinh Sức Khỏe Quốc Gia và Cục Quản Lý Y Học Cổ Truyền Quốc Gia kết hợp phát công văn, đề xuất kết hợp sử dụng bài thuốc Thanh Phế Bài Độc Thang trong điều trị Covid-19.

2. Theo y học cổ truyền, sức đề kháng của mỗi người có thể suy yếu do những nguyên nhân nào?

Sức đề kháng có thể suy yếu do: thể chất suy yếu do bẩm sinh, do còn quá nhỏ tuổi hoặc quá lớn tuổi; tinh thần không thoải mái, cảm xúc tiêu cực kéo dài làm rối loạn công năng sinh lý của cơ thể; dinh dưỡng và rèn luyện không đúng hoặc không đủ, không đúng.

Thể chất: Con người sinh ra, bẩm tố mỗi người mỗi khác nên tính cách cũng có sự khác biệt (mạnh mẽ hoặc nhu nhược), thể chất cũng khác nhau (cường tráng hoặc gầy yếu, cao hay thấp), nếu liên hệ với công năng sinh lý thì cũng phân thành thiên âm hay thiên dương. Đặc trưng thể chất của cá thể quyết định khuynh hướng cơ thể sẽ dễ mắc một loại bệnh nào đó, ví dụ như “sâu nhân đa nhiệt, phì nhân đa đàm”. Tuổi nhiều hay ít, thể chất không giống nhau thì cũng có sự khác nhau về phát bệnh, như trẻ em dương khí dễ động nên khi cảm tà dễ hóa nhiệt động phong; người già khí huyết hư suy, nguyên âm nguyên dương suy, phát bệnh thường hư hàn chứng.

Tinh thần: Yếu tố tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động công năng của tạng phủ, âm dương, khí huyết, đồng thời nó có thể là nhân tố nội thương làm rối loạn công năng sinh lý mà phát thành bệnh. Ví dụ, trong chứng Vị quản thông thì tình chí uất ức dẫn đến Can khí uất kết mất công năng sơ tiết cho hoạt động của phủ Vị dẫn đến Can Vị bất hòa biểu hiện ợ hơi, ợ chua, đau vùng thượng vị (tình chí là yếu tố gây bệnh); trong chứng trúng phong, trường hợp cơ thể vốn dĩ âm hư, kết hợp với rối loạn tình chí gây can dương căng thịnh, huyết theo khí nghịch mà nhiều loạn thần minh (tình chí là yếu tố thuận lợi khởi phát trúng phong).

Dinh dưỡng và rèn luyện: Dinh dưỡng và rèn luyện là nhân tố quan trọng thúc đẩy sự thịnh vượng của chính khí, nâng cao khả năng kháng bệnh. Tiên thiên hữu hạn, phải liên tục bổ sung bằng hậu thiên, nguồn gốc của hậu thiên từ ăn uống, nếu ăn uống không đủ, hoặc ăn uống thiên lệch làm khí huyết hư suy, chính khí bất túc phát sinh ra bệnh tật. Lao động, tập luyện làm khí huyết lưu thông, ngược lại ít vận động gây khí huyết trở trệ là điều kiện dễ phát sinh bệnh tật.

Bẩm thụ tiên thiên: Tiên thiên ảnh hưởng đến loại hình thể chất mà loại hình thể chất khác nhau chính là biểu hiện bên ngoài của công năng tạng phủ khác nhau và sẽ quyết định khả năng kháng tà khí gây bệnh của cơ thể (Giáp át kinh có chương luận về Âm dương nhị thập ngũ

nhân). Ngoài ra, một số bệnh tật có thể phát sinh do tiên thiên cha mẹ truyền cho không được hoàn chỉnh (tiên thiên bất túc).

3. Theo kinh nghiệm dân gian, một số thực phẩm được xem là thuốc kháng sinh tự nhiên như: hành, tỏi, gừng, diếp cá, mật ong... điều đó có đúng không ạ? Trong mùa dịch COVID-19, mọi người dùng những món này bao nhiêu là đủ, dùng nhiều quá có hại gì không?

Các thực phẩm đồng thời là các dược liệu như hành (thông bạch), tỏi (đại toán), gừng (sinh khương), diếp cá (ngư tinh thảo), mật ong (phong mật) đều có hoạt tính ức chế vi khuẩn và virus phát triển. Như ở tỏi và hành có allicin là hoạt chất chính kháng vi khuẩn và vi nấm; ở gừng có gingerols và shogaols là hai hoạt chất chính có tác dụng kháng vi khuẩn, virus.

Nghiên cứu của Peter Josling (2001) cho thấy bổ sung tỏi với 180 mg chiết xuất tỏi trong 12 tuần làm giảm nguy cơ mắc cảm lạnh thông thường.

Các nghiên cứu về liều dùng của tỏi rất thay đổi tùy theo mục đích. Để tăng cường miễn dịch và điều trị cúm, liều tỏi được nghiên cứu là 2.56 g chiết xuất tỏi già/ngày trong 45 ngày.

Liều khuyến cáo của tỏi là khoảng 4g tỏi tươi hoặc 1 viên tỏi x 2-3 lần/ngày. Các nghiên cứu cho thấy liều cao tỏi gây giảm cân và thiếu máu, thậm chí viêm dạ dày và tử vong.

4. Ngoài những thực phẩm nêu trên, đông y còn có những món ăn - bài thuốc nào giúp tăng sức đề kháng cho các lứa tuổi?

Linh chi (*Ganoderma lucidum*) với thành phần chính là polysaccharide có hoạt tính thúc đẩy sự hoạt hóa và trưởng thành của tế bào nhiều chân. Nghiên cứu đã chứng minh linh chi làm tăng biểu hiện các thụ thể bề mặt của tế bào nhiều chân như CD80, CD86, CD83, CD40, CD54 và HLA-DR, tăng sản xuất IL-10, IL-12p70/40 và tăng khả năng kích thích tế bào T của tế bào nhiều chân.

Bổ cốt chi (*Fructus psoraleae*) và nh đảm tử (*Brucea javanica*) trong mô hình chuột nhiễm *Pneumocystis carinii* đã cho thấy khả năng làm tăng cường chức năng của tế bào giết tự nhiên chống lại nhiễm vi sinh vật.

Ginsenosides, thành phần của nhân sâm (*Panax ginseng*) được báo cáo là có khả năng làm tăng hoạt động miễn dịch của lympho T CD4+.

Bổ trung ích khí thang được chứng minh kích thích hệ thống miễn dịch niêm mạc đường hô hấp trên, gây tăng sản xuất các kháng thể đặc hiệu cho kháng nguyên ở cả trên niêm mạc đường hô hấp trên và hệ thống miễn dịch toàn thể.

Ngũ gia bì gai (*Acanthopanax senticosus*) cho thấy tác dụng bảo vệ khỏi tác động của tia xạ bằng cách kích thích sự tăng sinh và sự tự hồi phục của tế bào gốc tạo máu (là tiền thân của tất

cả các tế bào máu bao gồm bạch cầu, hồng cầu, tiểu cầu. Thập toàn đại bổ cũng cho thấy hiệu quả tăng tạo tế bào lympho ở người.

Nhân sâm dưỡng vinh thang được nghiên cứu cho thấy có tác dụng cải thiện sự sản xuất quá mức cytokine của Th1 và Th2 và duy trì hằng định nội môi của cytokine.

Bạch thược (*Paeonia moutan*) được xem là tác nhân mới trong điều trị ung thư gan (HCC), các nghiên cứu cho thấy paeonol trong bạch thược ức chế sự phát triển của khối u thông qua việc thúc đẩy tế bào ung thư đi vào chu trình apoptosis và kích thích sản xuất IL-2 và TNF- α .

Hoàng kỳ (*Radix Astragali*) có chức năng bảo vệ cơ quan miễn dịch (hạch lympho, lách, tuyến ức) bằng cách làm giảm các thay đổi bệnh lý trong cơ quan miễn dịch, giảm TNF- α và ức chế biểu hiện Bax và sự apoptosis của lách và tuyến ức. Phối hợp hoàng kỳ, nữ trinh tử (*Fructus Ligustri Lucidi*), cỏ mực (*Eclipta prostrate*) có thể làm tăng trọng lượng của các cơ quan miễn dịch như lách và tuyến ức.

Một số thảo dược có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch: Xuyên tâm liên, Mướp hương, Nhân sâm, Hoàng kỳ.

Có thể cứu ẩm các huyết Phong môn, Phế du, Thận du, Túc tam lý để nâng cao chính khí, phóng tránh ngoại tà. Ngoài ra, Ngọc bình phong tán cũng có tác dụng nâng cao vệ khí, kháng ngoại tà.

Nghiên cứu của Peter Josling (2001) cho thấy bổ sung tỏi trong 12 tuần làm giảm nguy cơ mắc cảm lạnh thông thường.

Vitamin A giúp tăng cường miễn dịch và phòng các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp dưới. Vitamin E giúp tăng cường miễn dịch, tăng cường đề kháng chống nhiễm virus cúm, giảm nhiễm trùng hô hấp trên. Vitamin D với liều duy nhất 2.5 mg làm tăng cường hệ miễn dịch và phòng chống nhiễm trùng. Bổ sung kẽm liều 70 mg mỗi tuần làm giảm và ngăn ngừa tử vong do viêm phổi.

5. Y học cổ truyền hay hiện đại đều đồng ý việc vận động sẽ giúp tăng cường hệ miễn dịch, nhưng vận động như thế nào là đủ thì nhiều người chưa rõ. Thế nào là vận động vừa phải, nếu luyện tập nhiều quá thì có hại ra sao?

Tập luyện: cường độ trung bình, 45 phút/ngày, 5 ngày/tuần; tuy nhiên trong một nghiên cứu trên 115 phụ nữ sau mãn kinh thừa cân hoặc béo phì thì nguy cơ sai lệch cao, lợi ích không rõ.

6. Tâm lý căng thẳng và những xáo trộn trong sinh hoạt khiến cho nhiều người bị mất ngủ trong mùa dịch COVID-19. Cách giúp mọi người dễ ngủ và ngủ ngon? Những phương pháp y học cổ truyền nào giúp mọi người kiện toàn sức khỏe khi bước vào giai đoạn này?

Sau thời gian giãn cách xã hội, chúng ta đang từng bước tái hòa nhập, song song đó, việc ra khỏi nhà, gặp gỡ nhiều người cũng khiến nguy cơ nhiễm virus SARS-CoV-2 cao hơn.

Theo khuyến cáo của Hiệp Hội tâm thần Hoa Kỳ, cần vệ sinh giấc ngủ đúng để có giấc ngủ tốt, cần thực hiện các việc sau:

- Thức giấc cùng một giờ hàng ngày
- Giới hạn thời gian nằm trên giường trước khi ngủ
- Không dùng các chất kích thích thần kinh trung ương (cà phê, thuốc lá, rượu)
- Tránh ngủ chợp mắt ban ngày (ngủ trưa).
- Tập các bài tập thể dục sôi nổi vào buổi sáng sớm
- Tránh xa các sự kiện gây kích thích
- Tắm nước nóng khoảng 20 phút trước khi đi ngủ
- Ăn vào một giờ nhất định trong ngày, không ăn nhiều trước khi đi ngủ
- Tập các bài tập thư giãn đầu óc và cơ vào các buổi tối hàng ngày
- Cố gắng có được các điều kiện ngủ thoải mái

7. Có ý kiến cho rằng sốt là biểu hiện của cơ thể khi hệ miễn dịch bẩm sinh (thụ động) làm việc để chống lại tác nhân gây bệnh. Việc xông hơi (bằng nồi lá xông) theo y học cổ truyền khiến cho cơ thể ở trong trạng thái giống như sốt, đánh thức hệ miễn dịch. Điều này có đúng không? Vì sao sau khi xông hơi, chúng ta cảm thấy khỏe hơn?

Xông hơi có thể đem lại các lợi ích sức khỏe bao gồm giải độc, tăng cường chuyển hóa, giảm cân, tăng lưu thông máu, giảm đau, chống lão hóa, trẻ hóa da, cải thiện chức năng tim mạch, cải thiện chức năng miễn dịch, cải thiện giấc ngủ, kiểm soát căng thẳng và thư giãn. Việc tiếp xúc với nguồn nhiệt trong thời gian ngắn làm tăng nhiệt độ của da và nhiệt độ trung tâm của cơ thể làm hoạt hóa trung tâm điều nhiệt ở vùng dưới đồi và hệ thống thần kinh trung ương từ đó làm hoạt hóa hệ thần kinh tự động. Sự hoạt hóa hệ thần kinh giao cảm, trực hạ đồi – tuyến yên – tuyến thượng thận, hoạt hóa hệ renin-angiotensin-aldosterone dẫn đến tạo hiệu ứng tốt lên hệ tim mạch làm tăng nhịp tim, tăng máu lưu thông đến da, tăng cung lượng tim, và tăng ra mồ hôi. Ở cấp độ tế bào, việc tăng nhiệt độ cấp toàn thân làm thúc đẩy sản xuất các protein sốc nhiệt, giảm các gốc oxi hóa, giảm stress oxi hóa, giảm viêm, tăng nitric oxide, tăng nhạy cảm insulin.

Xông hơi theo y học cổ truyền ngoài tác dụng nhiệt do hơi nước nóng, còn có tác dụng của các hoạt chất từ thảo dược, đặc biệt là tinh dầu theo hơi nước tác động đến cơ thể. Các tinh dầu có tác dụng kháng viêm, kháng khuẩn, dẫn cơ trơn đường hô hấp, ngoài ra còn tác động lên thần kinh trung ương làm giảm stress, giảm đau. Theo Christopher E Ekpenyong và cộng sự (2015), tổng hợp các nghiên cứu cho thấy tác dụng sinh học của tinh dầu sả: tác động thần kinh (giảm đau, giảm stress, bảo vệ thần kinh, chống động kinh), tác dụng kháng sinh (như *Escherichia*

coli, *Proteus vulgaris*, *Klebsiella pneumonia*, ...), kháng viêm giảm đau, chống oxy hóa và thu dọn gốc tự do, làm giảm đường huyết, kháng kết tập tiểu cầu, tác động lên tim mạch (giảm nhịp tim, chống tăng huyết áp), ức chế sinh ung, chống béo phì.

Theo thống kê của nhóm tác giả Neda Nayebi và cộng sự (2017) có 12 nghiên cứu trên người, 21 nghiên cứu trên động vật thí nghiệm và 30 nghiên cứu in vitro về tác dụng của hoa hồng *Rosa damascena* Mill. Các nghiên cứu trên in vitro cho thấy tác dụng: kháng viêm, kháng khuẩn, kháng tế bào ung thư, kháng oxy hóa, bảo vệ thần kinh và tăng cường trí nhớ, tác động lên tim mạch (tăng huyết áp, ức chế men tổng hợp cholesterol), kháng tia UV, ức chế vi khuẩn sinh mụn *Propionibacterium acnes*. Các nghiên cứu trên động vật cho thấy tác dụng như: tác động lên thần kinh (chống động kinh, bảo vệ thần kinh, tăng cường trí nhớ, giảm đau, thư giãn, chống trầm cảm), kháng viêm, tác động lên tim mạch (giảm lipid máu), kháng sinh, chống oxy hóa, chống đái tháo đường. Các nghiên cứu trên người cho thấy hiệu quả ban đầu trên: tác động giảm đau (đau vết thương bỏng, đau bụng kinh, đau hậu phẫu), cải thiện khó thở trên trẻ sơ sinh, tăng testosterone, kháng trầm cảm, tác động thư giãn.

8. Thế nào là cách xông hơi đúng chuẩn? Đường như thành phần nôi lá xông ở mỗi địa phương sẽ khác nhau đôi chút, điều này có ảnh hưởng đến hiệu quả hay không? Trường hợp nào thì bệnh nhân nên và không nên xông hơi?

Thời gian xông trung bình từ 5 đến 15 phút, nhiệt độ từ khoảng 70-80 °C (cho nôi xông cá nhân – trùm chăn)

Tác dụng của xông hơi theo y học cổ truyền gồm tác dụng nhiệt và tác dụng của dược liệu. Do đó tùy tình trạng bệnh mà thành phần dược liệu sẽ khác nhau, không thể giống nhau.

Đối với cảm phong hàn: Sinh khương, Khương hoạt, Hương nhu, Phòng phong, Kinh giới, Tân di, Tô diệp, Gừng, Xã....

Đối với cảm phong nhiệt: Bạc hà, Kinh giới, Tía tô, Vỏ quýt, Vỏ bưởi, Lá Bưởi, Gừng, Sả, ...

Theo y học cổ truyền, xông hơi được dùng trong các bệnh lý cảm lạnh thông thường, trong một số bệnh da liễu và ngoại khoa cần điều trị tại chỗ như chàm, mề đay, trĩ, ...

Vì xông hơi gây ra mồ hôi dẫn đến mất nước và điện giải, đối với các bệnh nhân có tình trạng mất nước (như tiêu chảy, ra mồ hôi nhiều, mất máu cấp, vận động viên tập luyện nhiều có mất nước), hoặc có tình trạng rối loạn điện giải do bệnh lý hoặc do thuốc (như thuốc lợi tiểu, bệnh thận mạn).

9. Hiện trên các trang mạng có giới thiệu sản phẩm khẩu trang ướp tinh dầu sả, tinh dầu trầm, ... sẽ giúp ngăn ngừa việc lây bệnh COVID-19 tốt hơn; cũng có ý kiến nên dùng tinh dầu xông trong nhà. Tinh dầu có thể giúp ngăn chặn việc lây nhiễm vi trùng, virus không?

Tinh dầu xả (*Cymbopogon citratus*) có thể ức chế tăng sinh HSV1 trên in vitro khi cho tương tác trực tiếp với virus ở 42°C trong 24 giờ. Hiện chưa có dữ liệu báo cáo về độc tính của tinh dầu xả, tuy nhiên kinh nghiệm dân gian thường sử dụng để phòng và trị cảm lạnh. Chưa có nghiên cứu nào báo cáo cho thấy tinh dầu xả giúp ngăn ngừa việc lây nhiễm siêu vi trên người kể cả siêu vi Cúm thông thường và COVID-19.

Tinh dầu tràm (*Melaleuca Leucadendron*) cho đến hiện nay chỉ được báo cáo trên thực nghiệm về tác dụng kháng viêm, kháng oxy hóa, kháng virus HSV-1. Ngoài ra còn tác dụng xua các loài muỗi như Aedes, Anopheles, và Culex. Hiện nay chưa có nghiên cứu nào báo cáo tinh dầu tràm có thể ngăn ngừa lây nhiễm Cúm nói chung.

10. Đông Y có thể đóng góp như thế nào trong các dịch bệnh trước đây và trong dịch Covid 19 hiện nay?

Trong dịch SARS năm 2003, các nghiên cứu lâm sàng đã cho thấy thuốc y học cổ truyền bổ sung vào điều trị thường quy giúp giảm thời gian kéo dài các triệu chứng, cải thiện triệu chứng, cải thiện tỷ lệ tử vong. Theo tổng quan của Ping-Chung Leung (2007 khi đánh giá toàn cảnh các nghiên cứu trong dịch SARS tại Trung Quốc với 130 nghiên cứu, trong đó 90 nghiên cứu được đủ tiêu chuẩn đưa vào phân tích. Các kết quả cho thấy hiệu quả khi thêm thuốc y học cổ truyền vào điều trị thường quy sẽ kiểm soát tốt sốt, giải quyết nhiễm trùng nhanh hơn, ít phải dùng steroid hơn, một số bằng chứng còn thấy rằng y học cổ truyền là tăng cường miễn dịch. Ngoài ra, thuốc y học cổ truyền còn có tác dụng phòng ngừa lây nhiễm bệnh, một báo cáo ở Hồng Kông các bài thuốc được dùng như Tang cúc ẩm, Ngọc bình phong tán có gia thêm 2 vị là Đại thanh diệp và Hoàng cầm.

Hiện tại chưa có báo cáo thử nghiệm lâm sàng đánh giá hiệu quả của thuốc y học cổ truyền trong phòng ngừa COVID-19. Tuy nhiên, tại Trung Quốc, dựa trên kinh nghiệm và các nghiên cứu sử dụng y học cổ truyền trong phòng ngừa các dịch bệnh SARS, dịch cúm trước đây, tính đến tháng 2/2020, có 23 tỉnh đã đưa ra chương trình khuyến cáo sử dụng bài thuốc y học cổ truyền trong phòng ngừa COVID-19.

Tính đến tháng 3 năm 2020, có đến 303 nghiên cứu lâm sàng đang được tiến hành để đánh giá hiệu quả và độ an toàn của y học cổ truyền trong điều trị COVID-19 tại Trung Quốc. Bộ Y Tế Trung Quốc cũng đã ban hành đến phiên bản thứ 6 Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19, và kể từ phiên bản thứ 4, thuốc y học cổ truyền đã được khuyến cáo trong điều trị ở các giai đoạn khác nhau. Theo Hướng dẫn phiên bản mới nhất, các bài thuốc y học cổ truyền được dùng trong phòng ngừa COVID-19: Hoắc hương chính khí tán, Khu phong giải độc hoàn, Ngân hoa thanh cảm hoàn. Dùng điều trị có các bài thuốc: Thanh phế bại độc thang, Xi Yan Ping Injection, Xue Bi Jing injection, Re Du Ning Injection, Tan Re Qing Injection, Xing Nao Jing Injection và một số bài thuốc khác. Đối với bệnh nhân nặng, chăm sóc tích cực, các bài thuốc có thể dùng:

Sinh mạch tiêm, Tô hợp hương tiêm, An cung ngư hoàng hoàn. Theo báo cáo của Cục quản lý Trung y Trung Quốc, đến ngày 5/2/2020, 214 bệnh nhân COVID-19 được điều trị với bài Thanh phế bại độc thang đã có hiệu quả trên 90%. Sau đó, một báo cáo khác lấy dữ liệu 701 bệnh nhân COVID-19 tại 10 tỉnh Trung Quốc, với kết quả 130 bệnh nhân (18.5%) hoàn toàn khỏi với điều trị bằng Thanh phế bại độc thang. Hai báo cáo hồi cứu lâm sàng cho thấy Liên hoa thanh ôn hoàn có hiệu quả trong điều trị COVID-19./.

Tài liệu đọc thêm:

1. Dai, X. D., et al. (2007), "Effects of Fructus Psoralea and Brucea javanica on the level of IL-2 and NK cell in rats infected with *Pneumocystis carinii*", *Zhongguo ji sheng chong xue yu ji sheng chong bing za zhi= Chinese journal of parasitology & parasitic diseases*. 25(5), pp. 436-438.
2. Ekpenyong, Christopher E., Akpan, Ernest, and Nyoh, Azah (2015), "Ethnopharmacology, phytochemistry, and biological activities of *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf extracts", *Chinese journal of natural medicines*. 13(5), pp. 321-337.
3. He, J., et al. (1992), "Effects of mixture of *Astragalus membranaceus*, *Fructus Ligustri lucidi* and *Eclipta prostrata* on immune function in mice", *Hua xi yi ke da xue xue bao= Journal of West China University of Medical Sciences= Huaxi yike daxue xuebao*. 23(4), pp. 408-411.
4. Hisha, Hiroko, et al. (2002), "Treatment of Shwachman syndrome by Japanese herbal medicine (Juzen-taiho-to): Stimulatory effects of its fatty acids on hemopoiesis in patients", *Stem cells*. 20(4), pp. 311-319.
5. Josling, Peter (2001), "Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo-controlled survey", *Advances in therapy*. 18(4), pp. 189-193.
6. Katona, Peter and Katona-Apte, Judit (2008), "The interaction between nutrition and infection", *Clinical Infectious Diseases*. 46(10), pp. 1582-1588.
7. Kiyohara, H., et al. (2006), "Stimulating effect of Japanese herbal (kampo) medicine, hochuekkito on upper respiratory mucosal immune system", *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 3(4), pp. 459-467.
8. Lau, Joseph T. F., et al. (2005), "The use of an herbal formula by hospital care workers during the severe acute respiratory syndrome epidemic in Hong Kong to prevent severe acute respiratory syndrome transmission, relieve influenza-related symptoms, and improve quality of life: a prospective cohort study", *Journal of Alternative & Complementary Medicine*. 11(1), pp. 49-55.
9. Lee, Eui-joon, et al. (2004), "Ginsenoside Rg1 enhances CD4+ T-cell activities and modulates Th1/Th2 differentiation", *International immunopharmacology*. 4(2), pp. 235-244.
10. Leung, Ping-Chung (2007), "The efficacy of Chinese medicine for SARS: a review of Chinese publications after the crisis", *The American journal of Chinese medicine*. 35(04), pp. 575-581.
11. Lin, Yu-Li, et al. (2005), "Polysaccharide purified from *Ganoderma lucidum* induced activation and maturation of human monocyte-derived dendritic cells by the NF- κ B and p38 mitogen-activated protein kinase pathways", *Journal of leukocyte biology*. 78(2), pp. 533-543.
12. Luo, Hui, et al. (2020), "Can Chinese medicine be used for prevention of corona virus disease 2019 (COVID-19)? A review of historical classics, research evidence and current prevention programs", *Chinese journal of integrative medicine*, pp. 1-8.
13. Maciocia, Giovanni (2008), *The Practice of Chinese Medicine The Treatment of Diseases with Acupuncture and Chinese Herbs*, Churchill Livingstone - Elsevier.
14. Miyanomae, T. and Frindel, E. (1988), "Radioprotection of hemopoiesis conferred by *Acanthopanax senticosus* Harms (Shigoka) administered before or after irradiation", *Experimental hematology*. 16(9), pp. 801-806.
15. Nakada, Tsutomu, et al. (2002), "Effect of Ninjin-Youei-To on T h 1/T h 2 type cytokine production in different mouse strains", *The American journal of Chinese medicine*. 30(02n03), pp. 215-223.
16. Sun, Guo-Ping, et al. (2008), "Anti-tumor effects of paeonol in a HepA-hepatoma bearing mouse model via induction of tumor cell apoptosis and stimulation of IL-2 and TNF- α production", *European journal of pharmacology*. 584(2-3), pp. 246-252.

17. Yang, Yang, et al. (2020), "Traditional Chinese medicine in the treatment of patients infected with 2019-new coronavirus (SARS-CoV-2): a review and perspective", *International journal of biological sciences*. 16(10), p. 1708.
18. Zhang, Rui-Ping, et al. (2009), "Protective effect of Radix Astragali injection on immune organs of rats with obstructive jaundice and its mechanism", *World Journal of Gastroenterology: WJG*. 15(23), p. 2862.
19. Allan, G. Michael and Arroll, Bruce (2014), "Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence", *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*. 186(3), pp. 190-199.
20. Amer, A. and Mehlhorn, H. (2006), "Repellency effect of forty-one essential oils against Aedes, Anopheles, and Culex mosquitoes", *Parasitol Res*. 99(4), pp. 478-90.
21. El-Saber Batiha, G., et al. (2020), "Chemical Constituents and Pharmacological Activities of Garlic (*Allium sativum* L.): A Review", *Nutrients*. 12(3).
22. Hussain, Joy and Cohen, Marc (2018), "Clinical Effects of Regular Dry Sauna Bathing: A Systematic Review", *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*. 2018, pp. 1857413-1857413.
23. Jantan, Ibrahim, Ahmad, Waqas, and Bukhari, Syed Nasir Abbas (2015), "Plant-derived immunomodulators: an insight on their preclinical evaluation and clinical trials", *Frontiers in plant science*. 6, pp. 655-655.
24. Nantz, M. P., et al. (2012), "Supplementation with aged garlic extract improves both NK and $\gamma\delta$ -T cell function and reduces the severity of cold and flu symptoms: a randomized, double-blind, placebo-controlled nutrition intervention", *Clin Nutr*. 31(3), pp. 337-44.
25. Nawawi, A., et al. (1999), "Inhibitory effects of Indonesian medicinal plants on the infection of herpes simplex virus type 1", *Phytother Res*. 13(1), pp. 37-41.
26. Semwal, R. B., et al. (2015), "Gingerols and shogaols: Important nutraceutical principles from ginger", *Phytochemistry*. 117, pp. 554-568.
27. Surh, J. and Yun, J. M. (2012), "Antioxidant and Anti-inflammatory Activities of Butanol Extract of *Melaleuca leucadendron* L", *Prev Nutr Food Sci*. 17(1), pp. 22-8.