

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تدابیر پیشگیرانه کووید ۱۹

Dr. Morteza Mojahedi

M.D, Ph.D. (Ph.D in Persian Medicine)

Assistant Professor and the dean of

Traditional Medicine and History of Medical Sciences Research Center

Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

Email: mortazamojahedy@gmail.com

تدابیر پیشگیرانه کووید ۱۹

Dr. Morteza Mojahedi

M.D, Ph.D. (Ph.D in Persian Medicine)

Assistant Professor and the dean of

Traditional Medicine and History of Medical Sciences Research Center

Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

Email: mortazamojahedy@gmail.com

نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید ۱۹

▶ **سته ضروریه (شش اصل ضروری زندگی سالم)**

▶ ۱- هوا

▶ ۲- خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

▶ صرف غذا فقط هنگام گرسنگی واقعی و نظم در اوقات غذا خوردن

▶ مصرف متعادل مایعات بعد از هضم غذا

▶ پرهیز از پرخوری و سریع غذا خوردن

▶ مصرف انواع سوپ سبزیجات (به‌ویژه با هویج، زعفران و روغن زیتون) و سبزیجات بخارپز، میوه‌هایی مانند سیب، به شیرین پخته، آب انار شیرین یا ملس (آبگیری شده با دانه و بویژه پیه سفید آن)، مرکبات شیرین.

▶ پرهیز از غذاهای دیرهضم، فست‌فود، غذاهای دارای رنگ و طعم‌دهنده‌های مصنوعی

▶ ۳- خواب و بیداری

○ پرهیز از بی‌خوابی و خواب نابجا (مثلا خواب در روز و بیداری در شب)

○ در صورت بی‌خوابی استفاده از گلاب (به صورت اسپری مقداری گلاب روی بالش، قرار دادن یک دستمال نخی آغشته به گلاب کنار بالش و نزدیک به صورت، نوشیدن نصف استکان گلاب قبل از خواب) و یا استنشام اسانس گل سرخ یا اسانس اسطوخودوس قبل از خواب

نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید ۱۹

- ▶ **سته ضروریه (شش اصل ضروری زندگی سالم)**
- ▶ **۶-عوامل روحی روانی**
- ▶ پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی
- ▶ تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس نفس بعد از دم عمیق و سپس بازدم عمیق
- ▶ احتیاط در صورت وجود تنگی نفس
- ▶ احتیاط مصرف در نارسایی کلیه
- ▶ در صورت بروز علائم حساسیت مانند خارش و سوزش بینی استفاده نشود
- ▶ مربای گل سرخ به عنوان جایگزینی برای گل‌قند عسلی به علت دسترسی بهتر پیشنهاد می‌شود.
- ▶ دم و بازدم عمیق تا حدی که برای فرد مقدور است (حدود ۴ شماره بشمرد)

نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید ۱۹

- ▶ **سته ضروریه (شش اصل ضروری زندگی سالم)**
- ▶ ۴- حرکت و سکون (فعالیت بدنی)
- ▶ داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا ورزش متناسب با وضعیت هر فرد
- ▶ ۵- تعادل نگهداری و دفع مواد از بدن
- ▶ اصلاح رژیم غذایی (مصرف سبزیجات، سوپ) در صورت اجابت مزاج کمتر از روزی یک بار، یا دفع همراه با سختی یا عدم تخلیه کامل:
- ▶ سوپ سبزیجات با آلو و روغن زیتون هر ۸ ساعت دو فنجان
- ▶ مصرف ۳ تا ۵ عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا
- ▶ مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان آب جوش صبح ناشتا
- ▶ استفاده از گل سرخ (یک تا سه قاشق مرباخوری پودر گل سرخ در یک لیوان گلاب ۵ ساعت خیسانده سپس شیرین نموده میل شود) یا یک قاشق مرباخوری مربای گل سرخ پس از صبحانه
- ▶ روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری، پس از هر وعده غذایی)

نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید ۱۹

- ▶ **سته ضروریه (شش اصل ضروری زندگی سالم)**
- ▶ **۶-عوامل روحی روانی**
- ▶ پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی
- ▶ تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس نفس بعد از دم عمیق و سپس بازدم عمیق
- ▶ احتیاط در صورت وجود تنگی نفس
- ▶ احتیاط مصرف در نارسایی کلیه
- ▶ در صورت بروز علائم حساسیت مانند خارش و سوزش بینی استفاده نشود
- ▶ مربای گل سرخ به عنوان جایگزینی برای گل‌قند عسلی به علت دسترسی بهتر پیشنهاد می‌شود.
- ▶ دم و بازدم عمیق تا حدی که برای فرد مقدور است (حدود ۴ شماره بشمرد)

توصیه های اختصاصی پیشگیری از کووید ۱۹

- ▶ شستشوی حلق و بینی با سرم نمکی یا آب نمک رقیق ولرم (یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب گرم با رعایت بهداشت لیوان، آب، نمک، دستها و ...) حداقل دو بار در روز
- ▶ شربت عسل و آب لیموی تازه (یک قاشق غذاخوری عسل حل شده در یک لیوان آب همراه با مقداری آبلیموی خانگی، روزی دو تا سه لیوان)
- ▶ افزودن زنجبیل، دارچین، سیر و پیاز، فلفل سیاه به غذا
- ▶ شربت‌های: لیمو، نارنج، جلاب یا لیمو و زعفران (مصرف روزانه یک تا دو لیوان از یکی از احتیاط در افراد مبتلا به دیابت)
- ▶ دمنوش یا جوشانده دارچین (احتیاط در بارداری) و سیب
- ▶ دمنوش: بابونه، نعنا، آویشن، زوفا، چای کوهی، یا سرخارگل (اکیناسه)، گل محمدی (دم کرده یک قاشق غذاخوری از نیمکوب یکی از این گیاهان با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه، حداکثر سه بار در روز)
- ▶ مصرف روزانه سیاهدانه (یک قاشق چایخوری با عسل یا همراه با نان صبحانه)
- ▶ مصرف زیاد و طولانی زنجبیل در بانوان باردار یا شیرده ممنوع، مقادیر مجاز (۲-۱ گرم در روز) به مدت کوتاه (تا یک ماه) مصرف در بیماری فعال سنگ صراوی با احتیاط و تنها تحت نظر متخصص طب ایرانی مجاز است.
- ▶ مصرف بیش از دو گرم سیر در روز در بیماران مبتلا به اختلالات انعقادی باید با احتیاط و تحت نظر پزشک باشد. همچنین در صورت التهاب مزمن معده و ریفلاکس به مری باید با احتیاط مصرف شود. تداخل مصرف با داروهای آنتی کواگولان در نظر گرفته شود.
- ▶ شربت جلاب مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مرباخوری عسل یا شکر و اندکی زعفران است.

قوانین درمان در طب ایرانی

▶ قوانین درمان بطور کلی

- ▶ ۱- درمان با تدابیر (اصلاح سبک زندگی)
- ▶ ۲- درمان با دارو (شروع از ساده ترین دارو ها)
- ▶ ۳- درمان با اعمال یداوی (فصد، حجامت، ماساژ، قی و...)
- ▶ ۴- درمان بر اساس قوانین مزاجی و غلبه اخلاط یا بالخاصیه (خواص اجزای داروها)

▶ قوانین درمان در بیماریهای حاد

- ▶ ۱- تدبیر لطیف
- ▶ ۲- تعدیل مزاج
- ▶ ۳- اقدامات اورژانسی در موارد خاص

▶ قوانین درمان در بیماریهای مزمن

- ▶ ۱- نضج و اسهال ماده
- ▶ ۲- تعدیل مزاج

درمان های ساده بیماران بدون علامت یا با علائم خفیف

▶ استفاده از گیاهان دارویی توصیه شده در بخش پیشگیری، با احتیاط در مصرف ادویه و غذاهای تند و محرک و سس های تند (البته با توجه به شواهد علمی موجود، تجویز سیر و زنجبیل در بیماران کووید می تواند کمک کننده باشد).

▶ تهویه مناسب هوا، پرهیز از قرارگرفتن در هوای سرد و حفظ حرارت و رطوبت محیط در حد اعتدال

▶ استراحت کافی و پرهیز از فعالیت سنگین

▶ مصرف کره با عسل و مغز بادام همراه با کمی نان به عنوان صبحانه

▶ پودر بادام (روزانه یک قاشق غذاخوری همراه با یک لیوان آب گرم و شکر یا عسل یا به صورت

حریره بادام)

درمان های ساده بیماران بدون علامت یا با علائم خفیف

▶ انتخاب یکی از موارد زیر، و تجویز به مدت ۷-۵ روز:

▶ ۱- **زنجبیل و عسل:** نصف قاشق چایخوری سرخالی پودر زنجبیل، مخلوط با یک قاشق چایخوری عسل یا یک قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی هر ۱۲ ساعت

▶ ۲- **سیر خام با شربت سکنجبین** (روزانه یک حبه سیر خام با ۲ قاشق غذاخوری سکنجبین و نصف لیوان آب)

▶ ۳- **شیرین بیان:** جوشانده پودر ریشه شیرین بیان یا نصف قاشق مرباخوری رب ریشه شیرین بیان هر ۱۲ ساعت

▶ ۴- **جوشانده عناب و شیرین بیان** (۵ عدد عناب نیمکوب با یک قاشق مرباخوری پودر ریشه شیرین بیان با ۱/۵ لیوان آب جوشانده تا به حجم یک لیوان برسد، هر ۱۲ ساعت نصف لیوان)

▶ ۵- **جوشانده عناب و آویشن و ختمی و انجیر** (۵ عناب متوسط، یک قاشق مرباخوری پودر آویشن، یک قاشق غذاخوری نیمکوب ختمی و ۳ عدد انجیر خشک با ۲ لیوان آب با حرارت ملایم جوشانده شود تا به حجم یک لیوان برسد. پس از صاف کردن، هر ۱۲ ساعت نصف لیوان به صورت گرم میل شود)

▶ در صورت وجود بیماری زمینه‌ای یا مصرف دارو، موارد احتیاط مصرف و تداخلات دارویی مدنظر قرار گیرد

▶ شیرین بیان در بارداری باید با احتیاط همچنین در هایپر تانسیون، نارسایی شدید کلیه، بیماری کبدی، نارسایی قلب، ادم، یا هایپوکالمی منع مصرف دارد. حداکثر دوز روزانه از پودر ریشه سه قاشق مرباخوری و از رب آن دو قاشق چایخوری می باشد.

درمان‌های علامتی

سرفه خشک

- به دانه (خیسانده یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب جوش، هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن)
- دمنوش بنفشه یا پنیرک یا ختمی (دم کرده یک قاشق غذاخوری از یکی از آنها در نصف لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه، هر هشت ساعت)
- عناب، گل ختمی، انجیر و آویشن (جوشانده مخلوط نیمکوب ۳ عدد عناب، یک قاشق مرباخوری پودر گل ختمی، ۳ عدد انجیر و نصف قاشق چایخوری پودر آویشن مصرف هر ۸ ساعت با یک لیوان آب جوش بجوشد تا نصف لیوان بماند)

سرفه خلط‌دار

- پیگیری بررسی عوامل عفونی.
- جوشانده عناب و دارچین (جوشانده ۵ عدد عناب متوسط نیمکوب با ۳-۲ سانتی‌متر چوب دارچین، با ۵/۱ لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد. هر ۸ ساعت)
- جوشانده عناب و شیرین بیان (جوشانده ۵ عدد عناب نیمکوب با یک قاشق چایخوری پودر ریشه شیرین بیان با ۵/۱ لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، هر ۱۲ ساعت نصف لیوان)
- جوشانده عناب و آویشن (جوشانده ۵ عدد عناب نیمکوب با یک قاشق غذاخوری آویشن با ۵/۱ لیوان آب تا به حجم یک لیوان برسد، هر ۸-۱۲ ساعت نصف لیوان)

درمان‌های علامتی

▶ تنگی نفس

▶ تنگی نفس ناگهانی می‌تواند نشانه آمبولی، مشکلات قلبی یا پیشرفت علایم التهابی کووید باشد که بعد از بررسی و رد موارد فوق، می‌توان از دستورات زیر استفاده کرد:

✚ **خاکشیر:** روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر در نصف لیوان آب داغ

✚ **دمنوش گلپر** (یک قاشق مربا خوری پودر گلپر در نصف لیوان آب جوش)

✚ **بخوردادن عصاره نعنا یا پونه**

✚ **ماساژ ملایم با اسانس نعنا یا پونه:** به پشت قفسه سینه و بالای لب یا روی کتف



Thank you for your attention ▶