

بیماری بدون علامت و خفیف: توصیه‌های زیر جهت بهبود شرایط بیماری بدون علامت و خفیف ارائه می‌گردد.

- استفاده از گیاهان دارویی توصیه شده برای پیشگیری
- استراحت کافی و پرهیز از فعالیت سنگین
- مصرف کره با عسل و مغز بادام در وعده صبحانه
- مصرف روزانه یکی از موارد سه‌گانه «نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل مخلوط با یک قاشق چایخوری عسل»، «یک حبه سیر خام با شربت سنکنجبین» و یا «جوشانده پودر شیرین بیان» دو مرتبه در روز به مدت ۵ الی ۷ روز تا حصول بهبودی

درمان‌های علامتی: در مورد هر علامت، بر حسب شرایط بیمار، یکی از موارد پیشنهادی انتخاب شود.

سرفه خشک: خیسانده یک قاشق مرباخوری به دانه در یک لیوان آب جوش، هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن - استفاده از دمنوش بنفشه یا پنیرک ختمی - مصرف جوشانده مخلوط نیمکوب ۳ عدد عناب یک قاشق مرباخوری پودر گل ختمی، ۳ عدد انجیر و نصف قاشق چایخوری پودر آویشن.

سرفه خلط دار: این نوع سرفه با یا بدون علامت ممکن است نشانه عفونت باکتریال بوده و نیازمند بررسی عوامل عفونی است. مصرف جوشانده‌های «عناب و دارچین»، «عناب و شیرین بیان» و یا «عناب و آویشن» می‌تواند مؤثر باشد.

تنگی نفس: تنگی نفس ناگهانی ممکن است نشانگر آسیب ریوی، مشکلات قلبی و یا پیشرفت علائم التهابی کووید باشد که بعد از بررسی و رد موارد فوق می‌توان از مواردی چون مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر در نصف لیوان آب داغ، دمنوش گلپر و یا بخور دادن عصاره نعنا یا پونه یا ماساژ اسانس به پشت قفسه سینه و یا روی کتف استفاده نمود.

تب: تب به مدت بیشتر از سه روز در هفته اول یا شروع مجدد تب بعد از قطع آن، نیاز به بررسی از نظر شروع سیر التهابی کووید یا عفونت ثانویه دارد.

مصرف روزانه یک لیوان آب سیب، ماءالشعیر طبی ساده، عرق بید و همچنین پاشویه با آب ولرم برای بهبود و کاهش تب مفید است.

ضعف و بی‌حالی: مصرف عسل (مکیدن آهسته یک قاشق مرباخوری)، مصرف شیر انگور، مصرف سیب یا هویج پخته و روغن مالی پشت، عضلات و اندام‌ها با روغن بابونه در این مورد مؤثر است.

بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ: تهوع و استفراغ همراه شکم درد و بی‌اشتهایی پیشرونده می‌تواند نشان‌دهنده شروع فاز التهابی باشد که توجه به این نکته اهمیت دارد. برای درمان علامتی این موارد می‌توان از شربت انار نعنا، رب به، مخلوط یک لیوان آب سیب و آب زرشک، شربت زرشک و یا مصرف نصف قاشق چایخوری پودر زنجبیل همراه با یک قاشق چایخوری عسل استفاده نمود.

از دست دادن حس بویایی و چشایی: در این موارد اطمینان بخشی به بیمار و گفتگو در مورد موقت بودن این عارضه ضروری است. استنشاق سرم نمکی یا آب نمک رقیق، استنشام عصاره نعنا و یا روغن سیاهدانه و تمرین دادن چشایی با ادویه‌های طعم‌دار مثلاً مزه مزه کردن چوب دارچین تاثیر خواهد داشت.

گلودرد: بعد از معاینه دهان و گلو و اطمینان از عدم عفونت باکتریال، غرغره سرم نمکی یا آب نمک ولرم رقیق، غرغره و خوردن دمنوش گل ختمی، مصرف جوشانده پودر ریشه شیرین‌بیان و حریره بادام برای رفع و بهبود این درد مؤثر خواهد بود.

بدن‌درد: برای رفع این درد می‌توان از دمنوش چوب دارچین با عسل یا شکر، روغن مالی با روغن بابونه و بنفشه، قرار دادن پاها در آب ولرم مایل به گرم، همچنین مصرف نصف قاشق چایخوری روغن بادام شیرین خوراکی استفاده نمود.

توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمک‌کننده طب ایرانی در بیماری کووید-۱۹



اداره نظارت و ارزیابی
فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل
معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گیلان



منبع: مطالب ارائه شده بر اساس راهنمای توصیه‌های پیشگیرانه و درمان‌های کمک‌کننده طب ایرانی در کووید-۱۹ تهیه شده توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی می‌باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر و مطالعه متن کامل این راهنما کد مقابل را اسکن نمایید.

با آغاز شیوع کووید ۱۹ در انتهای سال ۱۳۹۸ و گسترش این پاندمی در سراسر جهان طی دو سال گذشته، لزوم استفاده از همه پتانسیل‌های بهداشتی و درمان در مواجهه با این چالش بزرگ سلامت بیش از پیش مشخص شد. در این راستا، استفاده از ظرفیت طب‌های سنتی و مکمل، فرآورده‌های طبیعی و گیاهان دارویی، که همواره مورد تاکید و از استراتژی‌های سازمان جهانی بهداشت بوده، به ویژه در کشورهایی که از صاحبان مکاتب طب سنتی هستند و دارای پوشش گیاهی غنی می‌باشند، اهمیت بیشتری یافت.

کشور ایران با وجود یک مکتب سنتی دیرپا و غنی (طب ایرانی) و همچنین تنوع آب و هوایی و اقلیمی بسیار گسترده و پوشش گیاهی دارای بیش از ۸۰۰۰ گونه موجود، یکی از کشورهای مهم دارای پتانسیل بالا برای استفاده از قابلیت‌های طب سنتی است. مضاف بر این موارد وجود بیش از یک دهه ساختار علمی دانشگاهی برای طب ایرانی، در کنار اسناد بالادستی کشور در لزوم تلفیق خدمات طب ایرانی در نظام سلامت کشور، بستر استفاده علمی و عملی از این پتانسیل را در کشور مهیا نموده است.

در این راستا، با آغاز پاندمی کووید ۱۹، تلاش متخصصین حوزه طب ایرانی در کشور برای استفاده حداکثری از این پتانسیل در کنار سایر روش‌های درمانی نیز آغاز و مطالعات زیادی در این حوزه صورت پذیرفت که بسیاری از آن‌ها معطوف به اثربخشی کمکی گیاهان دارویی و بسیاری دیگر در راستای طراحی دارو برای کمک به درمان بیماران کووید ۱۹ قرار گرفت. بخش زیادی از مطالعات ذکر شده منتج به نتایج بالینی مثبت بوده و برخی از آن‌ها با صدور مجوز از سوی سازمان غذا و دارو در سبد دارویی کشور قرار گرفته و به‌عنوان فرآورده‌های طبیعی کمک‌کننده به فرآیند بهبود بیماران کووید ۱۹ براساس مولفه‌های تایید شده می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به اهمیت این ظرفیت لزوم انتشار یک راهنمای بالینی قابل استناد وجود داشت که در قالب نوشتار پیش رو گردآوری شده است.

نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید ۱۹
از دیدگاه طب ایرانی: در طب ایرانی پیشگیری و درمان بیماری‌ها در گام نخست بر مبنای اصلاح سبک زندگی انجام می‌شود. مداخلات سبک زندگی در طب ایرانی دارای شش زیرمجموعه شامل هوا، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، تعادل خواب و بیداری، حرکت و سکون، نگهداری و دفع مواد از بدن و عوامل روحی-روانی هستند. در این راهنما برخی توصیه‌های سبک زندگی از دید طب ایرانی که در پیشگیری و درمان کرونا مشترک هستند ارائه شده است. این توصیه‌ها بر اساس منابع طب ایرانی از طریق تقویت طبیعت و قوای عمومی بدن و براساس مقالات متأخر با ساز و کارهایی نظیر تنظیم سیستم ایمنی در کمک به پیشگیری و درمان کرونا کاربرد دارند.

- کاهش مواجهه با عامل بیماری‌زا در محیط با فاصله‌گذاری فیزیکی، استفاده از ماسک، شستشوی دست‌ها و پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام
- بازکردن پنجره‌ها تا حد امکان جهت تهویه مناسب هوا
- صرف غذا فقط هنگام گرسنگی واقعی، نظم در اوقات غذا خوردن و پرهیز از پرخوری و سریع خوردن غذا
- مصرف متعادل مایعات بعد از هضم غذا
- 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 و مرکبات شیرین
- مصرف ۳ تا ۵ عدد خیس‌کننده انجیر پیش از هر وعده غذا
- مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان آب جوش به صورت ناشتا در صبح هنگام
- پرهیز از بی‌خوابی و خواب در زمان نامناسب، در صورت بی‌خوابی استفاده از گلاب و یا استنشام اسانس گل سرخ یا اسانس اسطوخودوس قبل از خواب
- داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا ورزش متناسب با هر فرد
- پرهیز از شرایط تنش‌زا و حفظ آرامش روحی
- تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس نفس بعد از دم عمیق و سپس بازدم عمیق

توصیه‌های طب ایرانی در پیشگیری از کووید ۱۹:
پیشگیری به معنای جلوگیری از ابتلا و گسترش بیماری در مردم عادی به‌ویژه در افراد پرخطر می‌باشد. موارد زیر برای پیشگیری از این بیماری در افراد عادی و پرخطر توصیه می‌گردد.

- رعایت توصیه‌های مرتبط با سبک زندگی
- شستشوی حلق و بینی با سرم نمکی یا آب نمک رقیق ولرم حداقل دو مرتبه در طول روز
- نوشیدن شربت عسل و آب لیموی تازه
- افزودن زنجبیل، دارچین، سیر و فلفل سیاه به غذا
- مصرف دمنوش یا جوشانده دارچین و سیب
- مصرف شربت‌های لیمو، نارنج یا لیمو-زعفران به صورت روزانه یک تا دو لیوان
- مصرف یکی از دمنوش‌های بابونه، نعنا، آویشن، زوفا، چای کوهی، سرخارگل و یا گل محمدی به صورت دم کرده یک قاشق غذاخوری از نیمکوب یکی از این گیاهان با یک لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه به مقدار سه مرتبه در روز

قوانین درمان در طب ایرانی: به طورکلی درمان بیماری‌ها در طب ایرانی با ترتیبی خاص و در مراحل مختلف انجام می‌شود به طوری که اصلاح سبک زندگی در اولویت قرار دارد. در طب سنتی ایرانی از میان شش اصل ضروری بیماری، اولویت با تغذیه است؛ بنابراین اغلب توصیه‌ها در این زمینه هستند. بعد از اصلاح سبک زندگی، در مراحل دوم و سوم درمان، استفاده از گیاهان دارویی به صورت تکی و در صورت نیاز به طور ترکیبی توصیه می‌شود. استفاده از اعمال کمک‌درمانی نیز در آخرین مرحله به درمان کمک می‌کند. با توجه به قوانین درمان در طب ایرانی، اقدامات گام به گام در هر یک از گروه‌های نیازمند درمان ارائه شده است.