



باسمه تعالی

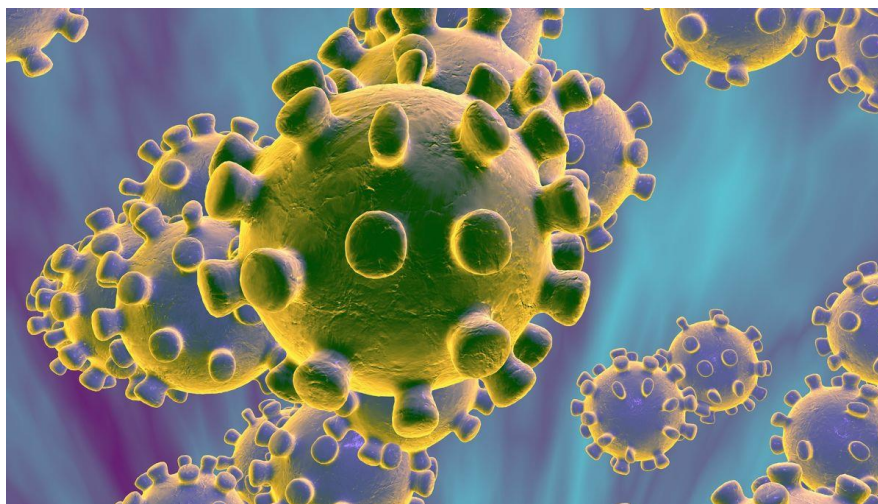


## راهنمای خودمراقبتی و بهبود ایمنی در برابر ویروس کرونا بر اساس بهداشت، پزشکی رایج و آموزه های طب ایرانی (نگارش نخست . ویراست صفر)

این نخستین دستورالعمل تلفیقی طب جدید و طب ایرانی برای مقابله با بیماری ناشی از ویروس کرونا در ایران است که بنیاد طب ایرانی و انجمن علمی طب سنتی ایران، نگارش نخست آن را در تاریخ یک اسفند ماه ۱۳۹۸ منتشر کرده است. در تهیه این نوشتار چند تن از متخصصان طب ایرانی و اساتید پیشکسوت این رشته همکاری کرده‌اند. ویرایش بعدی این دستورالعمل تا ۱۰ اسفند منتشر خواهد شد. گروه نویسندگان، صمیمانه و مهربانانه از نقد و نظر همکاران و صاحب‌نظران گرامی استقبال می‌کنند و در ویرایش بعد، از آن نظرات بهره خواهند برد. این ایمیل برای دریافت پیشنهادهای و نقدها مهیاست: [hosseinrezaeizade@gmail.com](mailto:hosseinrezaeizade@gmail.com)  
هرگونه تبدیل این محتوا به شکل‌های تصویری، صوتی، گرافیکی که منجر به تغییر متن یا جزء برداری از آن شود، بدون اجازه بنیاد طب ایرانی و انجمن علمی طب سنتی ایران مجاز نیست.

مدتی است موضوع ویروس کرونا (با نام دقیق‌تر COVID19) باعث ایجاد نگرانی در مردم عزیز شده که امیدواریم به لطف خداوند و با کمترین آسیب جسمی، روحی و اجتماعی بتوانیم آن را مهار کنیم.

راه‌های انتقال کوروناویروس جدید همانند سایر ویروس‌های کرونا و ویروس آنفلوآنزا است.



یعنی از طریق تماس دست  
آلوده به ترشحات تنفسی  
با چشم، بینی و دهان و از  
راه قطرات تنفسی (از  
طریق عطسه، سرفه و  
صحبت کردن چهره به  
چهره به مدت طولانی)  
منتقل می‌شود.

بنابراین استفاده از ماسک برای فرد بیمار و شستشوی مکرر دست‌ها و صورت برای سایر افراد راه‌های مهم پیشگیری محسوب می‌شوند.

## اصل و قدم اول برای پیشگیری از ابتلا:

رعایت تدابیر بهداشتی مانند شستشوی مکرر دست‌ها ضروری است و افراد مشکوک به ابتلا باید آزمون‌های تشخیصی و اقدامات درمانی را جدی بگیرند.

۱. از تماس نزدیک با فردی که به بیماری تنفسی مبتلا است خودداری کنید.
۲. در صورتی که در معرض تماس با فرد مبتلا به بیماری تنفسی هستید، از ماسک استفاده کنید.
۳. به‌طور مکرر دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید؛ به‌خصوص بعد از تماس با فرد بیمار، یا تماس با یک حیوان یا با محیط اطراف آن‌ها.
۴. از تماس و لمس حیوانات وحشی یا اهلی (چه زنده و چه مرده) خودداری کنید.
۵. مواد غذایی را خوب بپزید.
۶. مواد غذایی خام و پخته را کنار هم قرار ندهید و از تماس آن‌ها خودداری کنید.
۷. بعد از تمیز کردن و قطعه‌قطعه کردن مواد غذایی حیوانی خام (گوشت و سایر محصولات مرغ، ماهی، میگو، گوسفند و گاو ...)، ظروف، تخته و چاقویی را که استفاده کرده‌اید بلافاصله با آب و مواد شوینده بشویید و از تماس ظروف شسته نشده با مواد غذایی پخته، اکیداً خودداری کنید.
۸. هنگام تماس با حیوانات، دام، طیور و محصولات آن‌ها، از دستکش و ماسک استفاده کرده و بعد از تماس بدون دستکش، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
۹. در صورت ابتلا به بیماری تنفسی (شامل تب، سرفه و یا تنفس مشکل) فوری به پزشک مراجعه کنید.
۱۰. استفاده از ماسک
۱۱. حفظ فاصله حداقل یک متری با سایرین
۱۲. پرهیز از در آغوش گرفتن، دست دادن و بوسیدن دیگران
۱۳. پرهیز از حضور در اجتماعات و حذف ملاقاتها یا حضور در مکانهای شلوغ
۱۴. پوشاندن دهان موقع عطسه و سرفه با دستمال یا قسمت بالای آستین
۱۵. انداختن دستمال‌های مصرف‌شده در یک کیسه نایلونی و گره زدن در آن
۱۶. شست و شوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، به‌ویژه بعد از عطسه و سرفه یا تماس با فرد بیمار
۱۷. درباره سالمندان عزیز (سن بالای ۶۰ سال)، مبتلایان به آسم، کسانی که بیماریهای قلبی عروقی یا ریوی دارند، بیماران خاص مانند مبتلایان به سرطان، ضعف سیستم ایمنی، و کسانی که چاقی مفرط دارند باید احتیاط و مراقب بیشتری را مبذول داشت.
۱۸. مدت محدودی از مراجعه به اماکن مقدسه و زیارتی و محل‌های تجمع و پر رفت و آمد مثل بازارها، تا حد امکان خودداری شود، خصوصاً کسانی که در معرض بیماری هستند یا مبتلا به علائم تنفسی هستند.

## اصل دوم

حفظ آرامش

حفظ آرامش

### و حفظ آرامش و امنیت خاطر!

خصوصاً در باره کودکان، سالمندان و بیماران خاص.

همه می دانیم استرس ها و نگرانی و هم و غم می تواند سیستم ایمنی ما را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین برای افزایش تاب‌آوری زیستی - روانی باید به اشکال مختلف تمام توان جسمی و روحی خود را حفظ و تقویت کنیم.

الان بهترین زمان برای خواندن کتاب، داستان و رمان، دیدن برنامه های مستند هیجان انگیز و جذاب، مطالعه تاریخ، بازی های خانگی و تماشای فیلمهای آموزنده و شاد است تا علاوه بر توکل و توسل و در کنار تقویت روح و روان به اقسام معنوی، بتوانیم جامعه و خانواده خود را بیشتر از یک بیماری ویروسی، از آسیبهای روحی و اجتماعی محافظت کنیم.

با درد صبر کن که دوا می فرستمت

ساقی بیا که هاتف غیبم به مژده گفت

## آموزه های طب ایرانی

برای تامین چند هدف، از جمله افزایش مقاومت سد مخاطی راههای تنفسی، تقویت ریه، تقویت قلب و سیستم عصبی، بهبود ایمنی عمومی بدن، و افزایش تاب‌آوری زیستی روانی در برابر بیم و هراس ابتلا به ویروس کورونا، توصیه‌های ساده و ارزان و در دسترس زیر در کنار پرهیزها می‌تواند سودمند باشد. لازم نیست همه افراد، همه این موارد را توأم رعایت یا اجرا کنند، بلکه به فراخور حال و بسته به شرایط، منتخبی از این توصیه ها می‌تواند به حفظ سلامتی و تقویت عمومی و افزایش نشاط کمک کند:

### توصیه های عمومی

- شستشوی مکرر دست و علاوه بر آن، صورت و تمییز نگه داشتن بینی کمک می‌کند با کاهش حجم و تعداد ویروس احتمالی در مسیرهای تنفسی، امکان مقابله بدن با عامل بیماری را افزایش دهد. چنانچه فرد دچار التهاب مجاری تنفسی و سینوسها نباشد، روزی ۲ تا ۳ بار استنشاق آب ولرم از داخل بینی نیز توصیه می‌شود.

### توصیه های دارویی خوراکی

- مصرف مختصری سیاهدانه، مثلاً همراه با پنیر صبحانه مفید است.

• بجای آب، خیسانیده تخم بالنگو و بارهنگ در آب و گلاب با کمی زعفران میل کنید:

- آب سه‌چهارم لیوان
- گلاب یک‌چهارم لیوان
- تخم بالنگو یک قاشق چای‌خوری
- تخم بارهنگ یک قاشق چای‌خوری

این اجزاء را مخلوط کنید و هم بزنید، نیم ساعت صبر کنید تا بالنگو و بارهنگ خوب لعاب بدهند، بعد سر قاشق چای‌خوری زعفران ساییده اضافه کنید و دوباره هم بزنید. سپس آن را آرام‌آرام بنوشید. این مقدار دو تا سه بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است (افزودن کمی عسل طبیعی نیز مفید است).

• استفاده از پوست پرتقال به صورت مربا، دم‌کرده، مرصع پلو یا به صورت تازه می‌تواند مفید باشد.

• در طول روز دمنوشی از آویشن و شیرین‌بیان با عنب میل کنید:

- برگ آویشن ۱ قاشق غذاخوری پر
- پودر ریشه شیرین‌بیان ۱ قاشق چای‌خوری
- عنب چنگال‌زده (سوراخ‌شده) ۵ عدد

همه را در یک قوری چینی ریخته و یک لیوان آبجوش روی آن بریزید. یک ربع با حرارت ملایم دم کنید، سپس صاف کنید و گرم بنوشید.

این دستور دو بار در روز برای بزرگسالان قابل تکرار است.

✓ برای کسانی که فشارخون بالا دارند مصرف شیرین‌بیان بیش از ۳ تا ۴ هفته توصیه نمی‌شود.

✓ مقادیر بالا با نصف مقدار از سن ۷ سالگی به بالا، و با یک‌سوم تا یک‌چهارم مقدار برای کودکان ۲ تا ۷ ساله مجاز است. برای کودکان زیر ۲ سال از هر کدام دو تا چهار قاشق غذاخوری در روز مناسب است.

• مصرف مختصری ترکیب عسل و ژل رویال با کیفیت در حد روزانه یک تا دو قاشق چای‌خوری برای افراد سالم، و در بیماران حسب نظر پزشک معالج و رعایت شرایط مصرف این مواد، می‌تواند مفید باشد.

• مصرف ترکیبی از پودر شیرین‌بیان و رازیانه و شکر سرخ به نسبت (۲:۱:۱) از گذشته دور برای پیشگیری از ابتلای به برخی بیماری‌ها در منابع طب ایرانی و نیز برخی آموزه‌های اسلامی توصیه شده است.

### توصیه‌های موضعی

• استفاده از روغن سیاهدانه به صورت موضعی در داخل بینی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

- استفاده از بخورهای گیاهی مانند بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس

### توصیه های بوئیدنی

- برای کاهش اضطراب، ضمن انجام دم و بازدم عمیق، بوهای خنک مقوی قلب و مغز مانند بوی طبیعی پرتقال، به، لیمو، گلاب، خیار بسیار مفید است.

### محدودیت های غذایی

- روزه داری طبی، به معنای کاهش حجم و کالری غذایی دریافتی در حد بیست درصد کمتر از وضعیت همیشگی هر فرد، با تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب می تواند منجر به بهبود عملکرد دستگاه مبارزه بدن با عوامل بیماری زای بیرونی شود (تقویت اتوفاژی بدن در مقابل عوامل پاتوژن).
- مصرف ترشی ها را محدود کنید و از ادویه بسیار تند و تیز مثل فلفل قرمز و خردل، و شوری ها مانند آجیل شور یا خیارشور پرهیز کنید.
- مصرف ماست، گوجه، موز، غذاهای خمیری و ثقیل را محدود کنید.

### توصیه های تغذیه ای

- خورش های آبدار همراه با سبزی های تازه، آلوبخارا و زرشک میل کنید. خورش کدو، خورش لوبیاسبز، خورش بامیه، و کدو حلوائی آب پز مفید است.

در ادامه فهرستی از مواد غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن که هر کدام می تواند به نوعی به صورت روزمره در سبد غذایی ما قرار گیرند نیز معرفی می شود؛ عزیزان هموطن می توانند هر دو یا چند مورد از این مواد را با هم ترکیب کرده و یک غذا یا نوشیدنی لذیذ تهیه نموده و با آرامش میل نمایند:

### سبزیجات و تره بار:

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ۱. ریحان      | ۷. چغندر            |
| ۲. نعناع      | ۸. زردک             |
| ۳. پونه       | ۹. هویج             |
| ۴. لوبیا سبز  | ۱۰. قنویت (کلم قمی) |
| ۵. کدو حلوائی | ۱۱. کرفس            |
| ۶. کدو سبز    |                     |



## ادویه و گیاهان دارویی:

۱. آویشن
۲. دارچین
۳. سیاهدانه
۴. زردچوبه
۵. مرزنجوش
۶. چای کوهی
۷. گل گاوزبان
۸. بابونه
۹. بادرنجبویه
۱۰. زعفران
۱۱. زنجبیل که می توان با لیمو و عسل دم کرد و نوشید.
۱۲. هل
۱۳. رزماری
۱۴. میخک

## میوه ها و فرآورده های میوه ای:

۱. انجیر (خیسانده با آب و گلاب)
۲. انار و آب انار و رب انار
۳. شیره انگور
۴. آناناس و کمپوت و آب آن
۵. برگه زردآلو به صورت خیسانده
۱۱. لیمو ترش
۶. زرشک
۷. سیب (میوه، آب آن، فالوده، مربا)
۸. به (دمنوش، رب، مربا، آب میوه)
۹. عناب
۱۰. پرتقال، گریپ فروت، نارنج، لیموشیرین



## تهیه و تنظیم بر اساس:

- ✓ ندای تندرستی: گروه تخصصی مدیریت بیماری‌های واگیر و گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران
- تنظیم توسط مهندس سارا نعیمی (سایت روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران)
- ✓ توصیه های دکتر محسن ناصری، پزشک و فارماکولوژیست، استاد دانشگاه و رئیس مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی دانشگاه شاهد
- ✓ یادداشت اختصاصی دکتر مجید انوشیروانی، پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی، استادیار دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
- ✓ مهندس فرزانه اعوانی، دانشجوی دکترای تخصصی مهندسی بافت
- ✓ دکتر حسین رضایی زاده، پزشک و متخصص طب سنتی ایرانی، استادیار و رئیس دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران