

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل

بیماری کووید-۱۹

بر اساس آموزه های طب سنتی ایران

(جهت استفاده کارشناسان تغذیه شاغل در سامانه ۴۰۳۰)

گردآوری و تنظیم:

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با همکاری و هماهنگی

دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پیشگفتار:

طب سنتی ایران، به عنوان بخشی از میراث معنوی ایرانیان، بر اثر کوشش پایدار اندیشمندان این مرز و بوم و کسب تجارب بشری طی سده ها و هزاره ها به دست آمده و سرشار از نکته ها و ظرایف است و در هر مشکل جسمی یا روانی، راهکارهایی بس ارزنده ارائه می دهد. از آنجا که با همه گیری بیماری کووید-۱۹ تمامی بخش های بهداشت و درمان کشور همّ خویش را مصروف غلبه بر این گرفتاری نموده اند، شایسته است تا از دانش حکمای ایرانی نیز در این راستا بهره کافی برده شود. به همین منظور، در مجموعه حاضر، بخشی از توصیه های طب سنتی را که مورد تایید دفتر طب ایرانی وزارت متبوع بوده، جهت بهره برداری مقتضی همکاران تغذیه، به ویژه شاغلین در سامانه ۴۰۳۰، گردآوری نموده ایم تا تکمیلی بر مراقبت های تغذیه ای عرضه شده به بیماران و مراقبین ایشان باشد. امید است که مطالعه این مجموعه و انعکاس مندرجات آن به بیماران و کادر بهداشتی و درمانی، گامی در جهت بهبود مراقبت از مبتلایان به این بیماری محسوب گردد.

۱- برای افراد عادی:

✓ مصرف هر روزه ولی به اعتدال و به دور از افراط دست کم برخی از این موارد:
سیر، زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز، دمنوش هایی مانند بابونه، نعنا، گل گاوزبان، آویشن و زوفا

۲- برای افراد پر خطر:

(کارکنان بیمارستانها و مراکز درمانی، خانواده بیماران، بیمارانی که بیماری مهم و زمینه ای دیگری به غیر از کووید 19 دارند، مانند فشارخون، دیابت، بیماری قلبی و ...، کارمندان و کارگرانی که زیاد با افشار مختلف جامعه مراوده فیزیکی دارند، افرادی که با بیمار کرونایی در تماس مستقیم بوده اند)

✓ مصرف هر روزه دمنوش های حاوی گیاه سرخارگل (اکیناسه) (با احتیاط در بیماران نقص ایمنی)

✓ مصرف سیاهدانه، در حد یک قاشق چایخوری کوچک در هنگام ناشتایی با عسل یا همراه نان صبحانه

✓ در حالاتی شبیه افسردگی و کاهش توان کاری: مصرف شربت جلاب (مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مربا خوری عسل یا شکر و اندکی زعفران) یا شربت لیموی زعفرانی (در این دو مورد، بیماران دیابتی مراقب باشند)

۳- برای بیماران:

در صورت وجود علائم، درمان علائم با یکی از روشهای ذکر شده در زیر، بر حسب صلاحدید بالینی پزشک:

❖ سرفه خشک:

- ✓ دمنوش گل ختمی و چای کوهی و آویشن
- ✓ به دانه یک قاشق مربا خوری در یک لیوان آبجوش حل کرده هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن میل کند
- ✓ شربت بنفشه هر هشت ساعت یک قاشق غذاخوری
- ❖ تب: تب یک واکنش بدن به عامل بیماریزا است و اگر پایین است (زیر 38 درجه سانتیگراد) کاری با آن نباید داشت و فقط جایگزینی مایعات انجام پذیرد.
- ✓ آب سیب یک استکان هر 6 ساعت
- ✓ پاشویه با آب ولرم یا عرق بید
- ✓ دمنوش گل ختمی و بنفشه
- ✓ شکر سرخ و عرق شاهتره و کاسنی (در موارد تنگی نفس شدید استفاده نشود)
- ✓ سوپ مرغ و جو و گشنیز هر 6 ساعت یک فنجان
- ✓ عرق بید خوراکی

❖ ضعف و بی حالی:

- ✓ شربت عسل هر دو ساعت یک استکان (در صورت تمایل با اندکی لیمو ترش)
- ✓ شیره انگور هر 6 ساعت یک قاشق مرباخوری
- ✓ عسل زیر زبانی 1 قاشق مربا خوری هر 8 ساعت (با یا بدون کمی نمک)؛ در مورد دیابتی ها با مراعات قند خون و در افراد با فشارخون بالا بدون نمک
- ✓ افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها

❖ بی اشتهاپی:

- ✓ شربت انار عسلی (یک و نیم لیوان آب انار که با یک قاشق مرباخوری عسل روی حرارت
- ✓ جوشانده حجم آن یه یک لیوان برسد)
- ✓ رب انار هر هشت ساعت یک قاشق مرباخوری
- ✓ آب یا پالوده سیب

- ✓ مخلوط آب سیب و آب زرشک
- ✓ شربت زرشک عسلی (یک و نیم لیوان آب زرشک که با یک قاشق مرباخوری عسل روی
- ✓ حرارت جوشانده حجم آن به یک لیوان برسد)
- ✓ رایحه درمانی: گذاشتن اندکی گوشت یا دنبه یا نان روی زغال داغ برای متصاعد شدن بوی سوختن آن

❖ تنگی نفس: (استفاده موارد زیر در صورت نیاز و با احتیاط از نظر آنافیلاکسی)

- ✓ بخور + عصاره نعنا
- ✓ مالیدن اسانس نعنا به پشت سینه و لب
- ✓ ماساژ اسانس نعنا روی کتف
- ✓ بخور گل ختمی

❖ درد بدن:

- ✓ میل کردن جوشانده چوب دارچین و عسل هر 8 ساعت یک بار
- ✓ روغن مالی با روغن بابونه و بنفشه هر هشت ساعت، اگر تب بالا نیست
- ✓ مصرف مایعات فراوان
- ✓ ماساژ اسانس نعنا

❖ سردرد:

- ✓ رفع یبوست
- ✓ نوشیدن مایعات
- ✓ اصلاح معده
- ✓ زنجبیل (حب یا قرص یا دم نوش)
- ✓ یک لیوان آب سیب در هنگام شروع سردرد
- ✓ سفوف تخم گشنیز یک قاشق مرباخوری یک ربع پس از غذا
- ✓ روغن بنفشه روی سر، پیشانی، سینوسها، صورت و داخل بینی بمالند
- ✓ استنشام بوی گلاب

❖ از دست دادن حس بویایی:

- ✓ استنشام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس نعنا یا منتول پشت لب هر 8 ساعت

- ✓ روزی دو تا سه مرتبه آب‌نمک و عسل رقیق در بینی کشیده و تخلیه شود
- ✓ استنشاق آب نمک رقیق
- ✓ هر 8 ساعت روغن بنفشه روی سر، سینوسها، صورت و داخل بینی بمالند

❖ از دست دادن حس چشایی:

- ✓ مزه مزه کردن هرروز چوب دارچین در دهان به مدت 20 دقیقه روزی یک بار
- ✓ استنشام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدناسانس نعنا پشت لب هر 8 ساعت
- ✓ شستشو دهان و غرغره با آب نمک هر 8 ساعت
- ✓ مزه کردن سرکه و نمک هر 8 ساعت

❖ بیوست:

- ✓ مصرف 3 تا 5 عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا
- ✓ سوپ سبزیجات با کدو، شلغم و هویج هر 8 ساعت دو فنجان
- ✓ مصرف یک قاشق خاکشیر + نصف لیوان آب جوش صبح ناشتا
- ✓ دم کرده گل سرخ کاشان (یک قاشق مرباخوری با یک لیوان آب جوش) روزی یک بار
- ✓ ماساژ شکم جهت عقربه های ساعت
- ✓ یک قاشق روغن زیتون پس از هر وعده غذایی

❖ اسهال:

- ✓ مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر نعنا و نصف لیوان آب انار هر 6 ساعت
- ✓ دم کرده چای به و چای معمولی هر 6 ساعت یک استکان

❖ گلودرد:

- ✓ غرغره آب نمک
- ✓ غرغره جوشانده گل ختمی

❖ بی قراری:

- ✓ اسپری گلاب روزی 2 بار روی صورت و بدن

❖ تهوع و استفراغ:

- ✓ مکیدن یک قاشق مرباخوری زنجبیل تازه در صورت بروز حالت تهوع یا استفراغ

۴- رفع عوارض دوران پساکرونا:

- ❖ **افسردگی: (مثلا بر اثر بیماری، از دست دادن عزیزان، صدمه اقتصادی و)...**
- ✓ مصرف شربت جلاب (مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مربا خوری عسل یا شکر و اندکی زعفران) هر 12 ساعت
- ✓ مصرف دمنوش بادرنجبویه یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو، روزی دو کیسه

❖ **اضطراب و استرس:**

- ✓ مصرف دمنوش بادرنجبویه یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو، روزی دو کیسه
- ✓ بوئیدن اسانس لیمو هر 4 ساعت

❖ **خشکی، خارش و کهیر پوست: (بر اثر شستشوی بسیار)**

- ✓ مالیدن روغن بادام شیرین سه بار در روز به مواضع خشکی
- ✓ مصرف نکردن مواد غذایی با طبع خشک مانند عدس، بادنجان، شکلات، قارچ و ادویه جات
- ✓ مصرف سوپ جو یا ماء الشعیر طبی (آب حاصل از پختن جو) هر 6 ساعت یک فنجان

❖ **وسواس:**

- ✓ مصرف یک قاشق مرباخوری تخم گشنیز نیم کوب نیم ساعت پیش از خواب
- ✓ دمنوش گل گاوزبان - سنبل الطیب تا سه بار در روز

❖ **صدمه به سایر اعضا:**

- ✓ استفاده از مقویات اعضا بر حسب صلاحدید بالینی پزشک

۵- دمنوشهای مفید برای کادر درمانی، بیماران و اطرافیان

بیمار:

دمنوش برگ بادرنجبویه اصلی، دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران، دمنوش بهارنارنج و گل محمدی، دمنوش نعنا، دمنوش لیموعمانی و نعنا، دمنوش به و سیب، دمنوش سیب و دارچین، دمنوش هل و دارچین