



تدابیر پیشگیرانه و درمانهای کمکی

طب ایرانی در بیماری کووید ۱۹

بی گمان رخداد ۱۹ ژرف ترین برآمد ها را در تاریخ بشری پس از جنگهای جهانی رقم زد. این همه گیری در « مدت زمانی کوتاه همه کشورهای کره خاک را در نوردید و مبتلایان و کشته های فراوان و آثار اقتصادی و اجتماعی وسیعی بر جای گذارد. آنگونه که همه کتابهای رفرنس پزشکی (نوشتارهای نشانه پزشکی) نیاز به روز رسانی پیدا کردند. آنچنان که برخی می پندارند که شاید تاریخ بشری به دو بخش پیش از کرونا و پس از کرونا دسته بندی شود. به هر روی گرچه آتش کووید ۱۹ در فصل جاری در حال کم رنگ شدن است اما بیم آن می رود در پائیز هر سال دوباره شعله ور شود و جهان را فرا بگیرد. لذا منطقی به نظر می رسد که بر پایه دستورات سازمان جهانی بهداشت از تمامی ظرفیت ها، از جمله ظرفیت های طب های سنتی برای درمان آن بهره برداری شود.

مردم عادی:

تاکید بر توکل بر خداوند، حفظ آرامش روان و پرهیز از استرس، افسردگی، خشم و ... و توجه به این نکته که انشا ... بزودی با استفاده از تدابیر مدیران بهداشت و درمان در کل دنیا این بیماری ریشه کن خواهد شد و توصیه به دعا و توسل به معصومین علیهم السلام برای رفع این گرفتاری از جامعه . غرغره با آب ولرم رو به گرم یا آب نمک رقیق (یک قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب گرم) و استنشاق آن برای شستشوی بینی و حلق حداقل دو بار در روز. پرهیز از بی خوابی، کم خوابی، پر خوابی و خواب نابجا ، داشتن فعالیت فیزیکی معتدل و نرمش هر روزه

افراد پر خطر:

منظور از افراد پر خطر کارکنان بیمارستانها و مراکز درمانی، خانواده بیماران، بیمارانی که بیماری مهم و زمینه ای دیگری به غیر از کووید ۱۹ دارند (مانند فشار خون، دیابت، بیماری قلبی و ...) کارمندان و کارگرانی که زیاد با اقشار مختلف جامعه مرادده فیزیکی دارند و افرادی که با بیماران کرونایی در تماس مستقیم بوده اند می باشند.

بیماران سرپایی :

بیمارانی هستند که معیارهای بستری در بیماری کووید ۱۹ مانند تعداد تنفس بیشتر از ۳۰ بار در دقیقه درصد اشباع اکسیژن کمتر

از ۹۳٪، انفیلتراسیون ریه و ... را ندارند اما علائم بالینی با علایم این بیماری مانند تب، تنگی نفس، سرفه و ... تطابق دارد و یا تست کرونای آنها مثبت شده است. استمداد از خداوند متعال و توسل به معصومین علیهم السلام برای شفای بیماران و نجات کشور از این گرفتاری (۱، ۲، ۳، ۴ رعایت تمامی نکاتی که در دستور العمل های وزارت بهداشت برای بیماران کرونایی ذکر شده است. رعایت تمامی نکاتی که در همین برنامه در مورد مردم عادی و افراد پر خطر ذکر شد.

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

سرفه خشک، تب، ضعف و بیحالی، بی اشتها، سردرد، بدن درد، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بیوست، اسهال، گلودرد، بی قراری، تهوع و استفراغ

بیماران بستری ساده:

بیمارانی هستند که علاوه بر علائم بالینی یک از معیارهای بستری در بیماری کووید ۱۹ مانند تعداد تنفس بیشتر از ۳۰ بار در دقیقه، درصد اشباع اکسیژن کمتر از ۹۳٪، انفیلتراسیون ریه و ... را دارند.

همانگی کامل با پزشک مسئول بیمار و سایر پزشکان و کادر پرستاری بخش اثرات همه تدابیر و درمانها بر بیماران مجاور مد نظر قرار گیرد.

در صورت وجود علائم، درمان علائم با یکی از روشهای قبلا ذکر شده در مورد بیماران سرپایی بر حسب صلاح دید بالینی پزشک.

بیماران بستری آی سی یو :

بیمارانی هستند که به علل مختلف مانند کاهش سطح هوشیاری، تعداد تنفس بیشتر از ۲۴ عدد در یک دقیقه، فشار خون کمتر از ۶۰ / ۹۰، درگیری چند ناحیه های و منتشر در ریه در رادیوگرافی یا سیتیاکن قفسه سینه، هایپوکسی پایدار و یا قضاوت بالینی پزشک از بد حالی در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری هستند.



سبزیجات و تره بار، ادویه و گیاهان دارویی، میوه ها و فرآورده های میوه ای

توصیه های دارویی موضعی

استفاده از روغن سیاهدانه یا روغن بنفشه در بادام شیرین به صورت موضعی در داخل بینی می تواند سودمند باشد.

بخورهای گیاهی مانند بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطوخودوس در کسانی که مستعد عفونت های تنفسی هستند مفید است. کسانی که تحریک پذیری عصبی و بی تابی دارند نباید این گیاهان را بصورت خشک مستقیماً بو کنند.

گرچه رایحه های غیرطبیعی را برای اثرات طبیی ترجیح نمی دهیم ولی اگر تپش قلب، کم خوابی، نگرانی و دلواپسی دارید بهتر است از عطر و ادکلن های مایل به خنکی استفاده کنید و عطرهاى تند یا بسیار شیرین را کنار بگذارید.

دست آخر این که بیماری نوپدید کووید ۱۹ (کرونا) بیماری ای پیچیده و با مکانیسمی کامل شناخته نشده است. چه بسا پس از چند ماه دیگر عوارض و یا علائم دیگری از بیماری آشکار شود. لذا کار بالینی بر روی این بیماران بسیار با احتیاط و بصورت همکاری تیمی باید باشد و ارائه این برنامه به منزله کنار گذاشتن طب رایج نبوده و در تمام موارد باید درمانهای تایید شده طب رایج نیز در صورت نیاز پیگیری شوند. امید است این تلاش مورد توجه خداوند و مورد استفاده مراکز درمانی قرار گیرد.



کتابخانه دانشکده پزشکی

بهار ۱۴۰۰

هماهنگی کامل با پزشک مسئول بیمار و سایر پزشکان و کادر پرستاری آی سی یو توجه به وضع بحرانی و حساس این بیماران و این که مداخلات در حداقل ممکن و ترجیحاً به فرم دلك و غمز و استفاده از خوراک درمانی در بیمارانی که غذا می خورند و یا گاوآژ می شوند باشد. در صورت وجود علائم، درمان علائم با یکی از روشهای قبلاً ذکر شده در مورد بیماران سرپایی و بستری بر حسب صلاحدید بالینی پزشک. در صورت نیاز به استفاده از اسانسها برای تحریک مغزی بیماران ناهوشیار و ...، عوارض تنفسی این اسانسها مد نظر قرار گیرد. اثرات همه تدابیر و درمانها بر بیماران مجاور مد نظر قرار گیرد. مثلاً اثر منفی بوی برخی اسانس ها بر بیماران آنافیلاکسی و ...

بهبود یافتگان :

رعایت تمامی نکاتی که در همین برنامه در مورد مردم عادی و افراد پر خطر ذکر شد. در صورت وجود علائم فوق، درمان علائم با یکی از روشهای قبلاً ذکر شده بر حسب صلاحدید بالینی پزشک.

در تغذیه این افراد ترجیحاً از برنج سفید، نان گندم سبوسدار، انگور و آب گوشت و یا گوشت کبابی استفاده شود.

توصیه های دارویی خوراکی

مصرف مختصری سیاهدانه، در حد یک قاشق چایخوری کوچک در هنگام ناشتایی یا همراه نان صبحانه مفید است.

نوشیدن خیسانیده تخم بالنگ و و بارهنگ در آب و گلاب با کمی زعفران سودمند است:

آب سه چهارم لیوان

گلاب یک چهارم لیوان

تخم بالنگ و یک قاشق چای خوری

تخم بارهنگ یک قاشق چای خوری

فهرستی از مواد غذایی مقوی سیستم ایمنی

در ادامه فهرستی از مواد غذایی موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن ارائه می شود. در ارائه این فهرست از معرفی خوراکی هایی که اثرات مزاجی شدید دارند اجتناب کرده ایم. همچنین مفرداتی که در بارداری احتیاط مصرف مشخص کرده ایم. هر کسی به فراخور حال و دسترسی و میل شخصی می تواند دو یا چند مورد از این مواد را با هم ترکیب کرده و یک غذا یا نوشیدنی لذیذ تهیه و با آرامش میل نماید: