

اصل اول: رعایت توصیه های بهداشتی

- رعایت تدابیر بهداشتی مانند شستوی مکرر دست ها، خودداری از تماس نزدیک با فردی که به بیماری تنفسی مبتلا است.
- مواد غذایی را خوب بیزیم.
- در صورت ابتلا به بیماری تنفسی (شامل تب، سرفه، و یا تنفس مشکل افوری به پزشک مراجعه کنیم.
- فاصله حداقل ۲ متری با سایرین را رعایت کنیم.
- از در آغوش گرفتن، دست دادن و بوسیدن دیگران پرهیز کنیم.
- از حضور در اجتماعات و حذف ملاقاتها یا حضور در مکان های شلوغ پرهیز نماییم.
- دهان و بینی، موقع عطسه و سرفه با دستمال یا قسمت بالای آستین پوشانده شود.
- افراد سن بالای ۶۰ سال، مبتلایان به آسم، کسانی که بیماری های قلبی عروقی یا ریوی دارند، بیماران خاص مانند مبتلایان به سرطان، ضعف سیستم ایمنی و کسانی که چاقی مشروط دارند باید احتیاط و مراقبت بیشتری کنند.

اصل دوم: حفظ آرامش و امنیت خاطر خصوصاً درباره کودکان، سالمندان و بیماران خاص

- همه می دانیم استرس ها و نگرانی می تواند سیستم ایمنی ما را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین برای افزایش تاب آوری زیستی- روانی باید به اشکال مختلف تمام توان جسمی و روحی خود را حفظ و تقویت کنیم.
- بنابراین از چیزهای که باید رعایت شود حال روحی افراد سالم و بیمار است. ترس به شدت فرد را آسیب پذیر می کند و حتماً باید نشاط و امید را در این افراد حفظ کرد و گونه دچار آسیب های ریوی و قلبی شدید می شوند. خنده بهترین منبسط کننده روح و مفرح و مفید برای قلب می باشد.

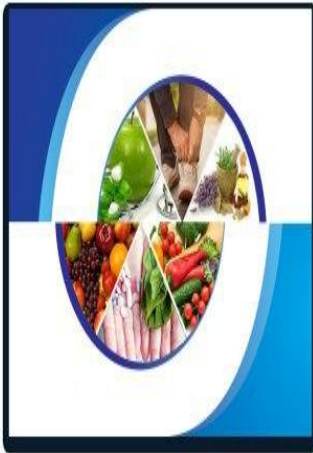
برای مبارزه با کرونا شاد باشید و بخندید.



اصل سوم: پرهیزات

- پرخوری، روی هم خوری، درهم خوری، مصرف غذاهای سنگین و همچنین گرسنگی و تشنگی
- ماکارونی، لازانیا، رشته آش، قارچ، پنیر پیتزا، کلم، بادمجان، باقالی
- انواع نوشابه و آبمیوه های صنعتی
- مصرف زیاد گوشت به ویژه گوشت گاو و شترچه به صورت خورشی و چه مخلوط چرخ کرده
- ماست یا دوغ همراه غذاها.
- تنقلات شیرین و چرب از جمله انواع حلوا
- حتی الامکان پرهیز از غذاهای نفاخ و حبوبات
- مصرف نان غیر پرشته و نفاخ، نان باگت، نان فطیر
- شیر
- مصرف میوه هایی مثل خیار، هندوانه، نارنگی
- پرهیز جدی از مصرف مسهل های قوی و در صورت ابتلا به یبوست حتماً در صدد رفع آن با ملتهب های ضعیف و بی ضرر از جمله فلووس به همراه روغن بادام شیرین، میوه نمر هندی، آلو بخارا، گلقلند و خاکشیر بآیید. (البته استفاده در افراد مختلف متفاوت هست).
- فعالیت بدنی طاقت فرسا و ورزش های سنگین.
- پرهیز از عمل کردن به توصیه های طب سنتی غیر معتبر و غیر رسمی
- زیاده روی در مصرف داروهای گیاهی دارای طبیعت گرم و خشک از جمله زنجبیل، سیخ خام، سیاهدانه و... توصیه می شود این داروها در حد بسیار کم و به عنوان اصلاح کننده غذاها مصرف شود. در مصرف این داروهای گیاهی باید به نداخلات دارویی دقت شود.
- در زمان تب انویه گرم گوشت قرمز، آرزوی زهااموز و کته و کلم میل نکنند.

- در صورت داشتن علائم عفونت حاد تنفس در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات بپرهیزیم.
- هنگام احوالپرسی از در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن بپرهیزیم.
- هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج بپوشانید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنیم.
- دست های خود را مکرر با آب و صابون حد اقل 20 ثانیه بشوییم.
- از تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان بپرهیزیم.



راهنمای پیشنهادی طب ایرانی در شرایط شیوع کرونا

دانشکده طب ایرانی اردکان
دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

تدوین:

دکتر راضیه نبی مبینی

دکتر نعیمه نبی مبینی

اردکان، خیابان امام (ره)، دانشگاه طب ایرانی

۱۸ - ۳۲۲۳۸۹۱۶ (داخلی ۱۱۵)



<https://web.ssu.ac.ir>



Tebeirani_ardakan



tebsonati@ssu.ac.ir

اصل چهارم: توصیه‌ها

(نکته: در مورد توصیه‌های زیر ضرورت ندارد همه افراد همه موارد را رعایت کنند بلکه بنا به فرد و شرایط هر فردی می‌تواند متفاوت باشد.)

- مصرف برنج تو جیحا آبکشی و نه کته
- استفاده از میوه‌هایی مثل سیب، به، گلابی
- استفاده از سیر و پیاز در غذاها
- مصرف جعفری، شوید، تره که کامل جوییده شود، در ترکیب کوکو سبزی می‌توان از این سبزی‌ها با زرده تخم‌مرغ استفاده کرد.
- استفاده از فلفل سیاه پودر شده در غذا در حد کم
- استفاده از آبنور دبی نمک و آلبیمو (سرکه خوب نیست).
- مصرف عسل یک روز در میان
- مصرف لیمو و پرتقال شیرین
- مصرف هویج، کدو حلوایی، یخته
- استفاده از شربت‌هایی با پایه گلاب و شکر (تو جیحا شکر سرخ) که به آن زعفران، تخم ریحان (تخم شربتی)، عرق یدمشک، عرق بهار نارنج، عرق نسترن هر کدام که موجود بود می‌توان اضافه نمود (زعفران در حدی مصرف شود که فقط به شربت رنگ دهد).
- مصرف چای کم رنگ
- مصرف فالوده سیب، سیب رنده شده با شکر سرخ، گلاب و عرق نسترن بسیار مفید است.
- خوردن مایعات گرم با فلفل (پس نایمی‌توانید مایعات با آب سرد)
- اصل چهارم: توصیه‌ها
- (نکته: در مورد توصیه‌های زیر ضرورت ندارد همه افراد همه موارد را رعایت کنند بلکه بنا به فرد و شرایط هر فردی می‌تواند متفاوت باشد.)
- مصرف غذاهای سالم خانگی با حجم کم و مزه دار شده با ترشی‌های طبیعی از جمله لیمو ترش، غوره، آب نارنج، سماق و رب انار ترش.
- زرشک، آبلوی خشک.
- مصرف زیتون و روغن زیتون
- طبخ غذاها با روغن کچجد خوب (تو جیحا زده کچجد)
- مصرف انواع مربای خانگی کم شیرین از جمله گل سرخ، سیب، به، انجیر و پودره بالنگ.
- توصیه به مصرف رب سیب، رب به، رب انار
- مصرف چند عدد بادام درختی خام و پوست کنده قبل از هر سه وعده غذایی (مانند آدامس به خوبی جوییده و میل کنید).
- مصرف کمتر گوشت و در صورت لزوم، گوشت گوسفند و بز جوان به ویژه گوشت گردن و سردست و گوشت پندگان به ویژه بال و کتف و سینه مرغ.
- استفاده منطقی و در مقادیر توصیه شده از روغن حیوانی گاو، زعفران، دارچین، هل، با توجه به وضعیت افراد و داروهای مصرفی.