

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

و صلّى الله على محمد و آله الطّاهرين و لعنة الله على اعدائهم اجمعين

کرونا، مردن از ترس مرگ!!

دکتر وحید علیان نژادی

در حال حاضر که موجی از خبرهای درست و نادرست درباره شیوع و کشندگی ویروس کرونا در جامعه پخش شده و بسیاری از مردم دچار نگرانی شده‌اند، با استفاده از نظرات بزرگان طب سنتی کشور و تجربیات شخصی، مطالبی را در جهت آسایش خیال شما و در عین حال، پیشگیری و درمان این بیماری ذکر می‌کنم.

مهم‌ترین توصیه

با توجه به کشندگی کم کرونا که آن هم معمولاً در افراد دچار بیماری زمینه ای و ضعف سیستم ایمنی دیده می‌شود، باید ضمن رعایت بهداشت، جلوی شایعه‌های دلهره آور اجتماعی را با آگاهی بخشی مناسب بگیریم.

ترس افراطی ناشی از دنبال کردن اخبار شیوع و تلفات می‌تواند موجب ضعف سیستم ایمنی شود و فرد را مستعد ابتلا نماید. از قدیم گفته اند که ترس، برادر مرگ است. پس با توکل بر خدا، دادن صدقه، دعا در حق خود و دیگران، قربانی و رعایت تدابیر بهداشتی لازم، نگرانی را از خود، خانواده و اطرافیان دور کنیم.

در این زمینه لازم است:

- حضور در فضای مجازی و پیگیری اخبار درست و نادرست را کاهش دهیم و حتی المقدور از این فرصت برای بودن در جمع صمیمی خانواده، مطالعه و عبادت استفاده کنیم.
- در صورت ابتلا به علائمی مشابه سرماخوردگی یا آنفولانزا فوراً به بیمارستان‌ها مراجعه نکنید. بیمارستان‌ها از جاهایی هستند که احتمال انتقال بیماری در آنها بسیار زیاد است. در این موارد سعی کنید با مشورت پزشک

معتمد خود درمان‌های لازم را در منزل پیگیری کنید. تنها و تنها در صورت توصیه پزشک خود به بیمارستان مراجعه کنید.

- در صورت عدم دسترسی به پزشک، سامانه تلفنی ۴۰۳۰ پاسخگوی سوالات و نگرانی‌های شماست.

نکات عمومی درباره بیماری کرونا

- ۱- طبق گفته متخصصین، ماسک‌های معمولی (حتی انواع فیلتردار) اثر کمی در پیشگیری از این بیماری دارند. لذا در صورت استفاده از این ماسک‌ها، طبق استانداردهای اعلامی هر چند ساعت یک بار آنها را تعویض کنید. سازمان بهداشت جهانی نیز استفاده از ماسک را به منظور محافظت از بیماری‌های تنفسی برای افرادی که سالم هستند و حال آن‌ها خوب است، توصیه نمی‌کند. بهتر است استفاده از ماسک محدود به افرادی شود که علائم کرونا را نشان می‌دهند. همچنین استفاده از ماسک برای کارکنان بهداشتی و افرادی که در یک مکان نزدیک (در خانه یا یک مرکز درمانی) از شخصی مراقبت می‌کنند، حیاتی و مهم است.
- ۲- بیماری‌های ویروسی و از جمله انواع سرماخوردگی و آنفولانزا با آنتی‌بیوتیک (به قول معروف، چرک خشک کن) درمان نمی‌شوند. استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها که متأسفانه، اغلب از سوی همکاران ما به راحتی تجویز می‌شوند حاصلی جز کاهش قدرت دفاعی بدن ندارد.
- ۳- ویروس کرونا و خیلی از ویروس‌های دیگر بدنه‌ای از جنس چربی دارند که با مواد شوینده از بین می‌رود. لذا شستن دست و صورت و وسایل با مواد شوینده و یا مواد ضد عفونی‌کننده یکی از بهترین راه‌های جلوگیری از پخش ویروس است.
- با این حال زیاده‌روی در استفاده از این مواد پوست شما را دچار آسیب خواهد کرد. یادتان باشد پوست سالم ویروس را انتقال نمی‌دهد.
- همچنین برخورد و سواست‌گونه و توأم با ترس با این مسائل، شما را ضعیف می‌کند و خطر را افزایش می‌دهد.
- ۴- اگر سالم هستید از کرونا زیاد نترسید. این ویروس از ویروس آنفولانزای موجود در حال حاضر کشنده تر نیست.
- ۵- خطر اصلی این ویروس برای بیمارانی است که سیستم ایمنی ضعیفی دارند که ایشان نیز در صورت رعایت تدابیر لازم، این دوره را به سلامت خواهند گذراند.
- ۶- به سیستم ایمنی بدن خود اعتماد کنید. سیستم ایمنی بدن انسان ۱۰ به توان ۱۰ سلول ایمنی حرفه‌ای دارد. سیستم ایمنی بعد از کشف ویروس، چند روزی به تولید لشکر تخصصی برای مقابله می‌پردازد و بعد به این ویروس حمله می‌کند. افراد سالم با رعایت موارد درمانی ساده، به راحتی درمان می‌شوند.
- ۷- در کودکان، کرونا به شکل یک سرماخوردگی ساده ظهور پیدا می‌کند و خطری ندارد. اگر بچه‌های زیر هشت سال، سرماخوردگی ساده دارند شما مراقبت بیشتری از خودتان کنید.
- ۸- ظهور کرونا در بسیاری از افراد سالم هم در حد یک سرماخوردگی است. اگر سرما خوردید، برای جلوگیری از انتقال، چند روزی در منزل بمانید.

این بیماری با رعایت تدابیر لازم از طرف افراد بیمار و سالم به راحتی گذر خواهد کرد. آنفولانزای خوکی و آنفولانزای N1H1 خیلی شایع تر و خطرناک تر بودند اما گذشتند. پس بیش از حد نترسید ولی بی خیال هم نباشید و مراقبت کنید.

راه های ساده کاهش شیوع کرونا

- دست ها را با آب و صابون و مواد ضد عفونی کننده مناسب بشوید، به ویژه در صورت تماس با فرد بیمار یا حیوانات. در صورت نیاز از دستکش استفاده کنید.
- از دست دادن و روبوسی با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و ...) خودداری و فاصله دو متری را از این افراد رعایت کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی، ماسک و دستکش های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- مواد غذایی را خوب بپزید و از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی/وحشی خودداری کنند.

توصیه های طب سنتی

توصیه های مختلفی از سوی افراد صاحب نظر طب سنتی مطرح شده اند که اغلب، مفید هستند. توصیه های ارائه شده در این مقاله چند نمونه از آنها هستند. ذکر این دستورها به این معنا نیست که باید همه آنها را انجام دهید. اکثر این دستورات به تنهایی هم اثر کافی برای پیشگیری یا درمان عفونت های تنفسی دارند. لذا بسته به امکانات و سلیقه و مزاج خود این دستورات را انتخاب و اجرا کنید.

الف - تدابیر مربوط به زندگی روزمره

- مصرف روزانه سبزیجات

✓ سبزیجات را ترجیحاً به صورت تازه مصرف کنید. از سبزی های معطر مثل نعناع، ریحان، پونه، سوسنبر، مرزه، بادرنجبویه، جعفری، شوید، گشنیز و ... بیشتر استفاده کنید. استفاده از آنها در سوپ و آش هم مناسب است.

✓ برای شستشوی سبزی در آب شستشوی آنها کمی سرکه بریزید.

✓ سیر و پیاز را به صورت خام و پخته میل کنید.

✓ یک راه مناسب برای مصرف سیر آن است که یک حبه سیر را در یک لیوان شیر خرد کرده و پنج دقیقه جوشانده و با کمی عسل میل کنید. راه دیگر این است که پیاز یا سیر را برش زده چند دقیقه آنها را بپوید.

- مصرف روزانه سیب شیرین، انار شیرین، پرتقال شیرین، لیمو شیرین

- مصرف هویج، کدو حلوائی و شلغم پخته شده

- مصرف ادویه

ادویه‌ای مثل دارچین، زنجبیل، زعفران و آویشن را در غذا در حد معتدل استفاده کنید (به ویژه در افراد سردمزاج).

- مصرف بادام

دو-سه عدد بادام درختی خام و پوست کنده را قبل از هر وعده غذایی مانند آدامس به خوبی جویده و میل کنید.

- منع مصرف

- غذاهای سردی مانند ماهی، شیر، ماست، دوغ و هندوانه و ترشی ها

- غذاهای مانده، خوراکی‌های حاوی مواد نگهدارنده مانند کنسروها و غذاهای صنعتی آماده، روغن‌های چندبار حرارت‌دیده مانند فست‌فودهای سرخ‌شده بازاری، تنقلات بازاری مانند چیپس و پفک

- غذاهای غلیظ مانند گوشت گاو، بادنجان، گوشت‌های صنعتی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و نان غیر برشته و خمیر، و غذاهای چرب و سنگین مثل کله‌پاچه، سرخ کردنی ها، موز و ...

- شیرینی‌های قنادی و صنعتی به ویژه شیرینی‌های تر و خامه‌ای.

نکته

- برای مصرف شیر، آن را با یک سوم حجم خودش، آب و چند نخود زنجبیل آسیاب نشده بجوشانید تا آب اضافه شده به طور کامل بخار شود. بهتر است شیر را با عسل یا شیره انگور میل کنید.

- اگر به دلیلی مانند ضعف مجبورید مواد گوشتی بیشتری مصرف کنید ترجیحاً از گوشت گوسفند یا پرنده های کوچک، استفاده کرده و در طبخ و مصرف آنها از رب انار (در افراد گرم مزاج) یا آویشن، دارچین یا زنجبیل (در افراد سردمزاج) استفاده کنید.

- رعایت آداب غذا خوردن

پرهیز از پر خوری و پرنو شی، پرهیز از درهم خوری و برهم خوری، پرهیز از آشامیدن زیاد آب خصوصاً آب بسیار سرد، پرهیز از گرسنگی

- پرهیز از استحمام طولانی یا سونا

- پرهیز از بد خوابی، دیر خوابی، بی خوابی و پر خوابی

- درمان مناسب یبوست مزاج

برای درمان یبوست می‌توانید به یکی از این شیوه‌ها عمل کنید:

* صبح ناشتا، یک قاشق غذاخوری خاکشی را در یک لیوان آب جوش ریخته با یک حبه قند، داغ داغ، مثل چای میل کنید.

* دم کرده یک قاشق گل سرخ در یک لیوان آب جوش، روزی یک بار

* خیسانده اسفرزه، یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب سرد، روزی یک بار (افراد سردمزاج از آن استفاده نکنند).

* مصرف چند قاشق روغن زیتون به همراه غذا یا سالاد

- پرهیز از فعالیت بدنی سنگین

مانند ورزش های سنگین و حرفه ای به خصوص اگر به آنها عادت ندارید.

از بهترین ورزش ها در این زمان برای همه افراد، به ویژه کودکان و افراد مسن، تاب سواری در فضای منزل است. تاب سواری علاوه بر فراهم کردن فضایی شاد و پرنشاط در منزل، باعث دفع مواد زائد از بدن می‌شود و این به ویژه برای افراد مسن در حکم یک ورزش مناسب است.

- پرهیز از بی حرکتی و پر خوابی

که باعث افزایش رطوبت بدن و افزایش استعداد بروز عفونت در بدن می‌شود.

- اصلاح آب

اگر به سلامت آب مصرفی خود شک دارید، با جوشاندن (یک دقیقه) یا افزودن کمی سرکه یا ابلیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن جبران می‌شود.

- جلوگیری از ورود مواد سمی به بدن

عدم مصرف سیگار و قلیان؛ عدم استفاده از حشره کش ها یا خوش بوکننده های مصنوعی، تهویه مناسب محیط به ویژه آشپزخانه

و

ب- توصیه های دارویی و تدابیر درمانی

- شربت عسل و آب لیمو

این نوشیدنی گوارا، علاوه بر افزایش توان سیستم ایمنی برای جلوگیری از ابتلا به عفونت، در روزهای بیماری نیز یک داروی قوی و مؤثر است. بنابراین هم افراد سالم و هم افراد بیمار می توانند آن را مصرف کنند.

یک قاشق غذاخوری عسل را در یک لیوان آب حل کنید؛ سپس مقداری آب لیموی خانگی به آن اضافه کنید و آن را به آرامی و جرعه جرعه میل نمایید. روزی دو تا سه لیوان از این شربت بنوشید.

در روزهای بیماری می توانید میزان مصرف را زیاد کنید. اگر بیمار قادر به خوردن غذا نیست مصرف بیشتر این نوشیدنی ضعف او را جبران خواهد کرد.

لازم است این نوشیدنی جرعه جرعه و به تدریج مصرف شود تا در بیماران کرونایی که بعضاً دچار مشکلات گوارشی هستند تحمل شود.

در بیماران بستری بدحال، این نوشیدنی را می توان از راه لوله معده استفاده کرد.

افزودن یک قاشق مرباخوری تخم شربتی و دو-سه قاشق گلاب و عرق بیدمشک یا بهارنارنج، اثر آرام بخشی آن را زیاد می کند.

در صورت ابتلا به بیماری می توانید یک سوّم قاشق چایخوری پودر زنجبیل هم به این نوشیدنی اضافه کنید تا یک شاه دارو برای مقابله با کرونا داشته باشید که هم بیماری را کنترل می کند و هم مشکلات گوارشی را کم می کند.

افزودن کمی عرق نعناع برای افزایش خاصیت ضد عفونی کنندگی این دارو در روزهای بیماری هم مناسب است.

- خوردن روزانه سه قاشق غذاخوری عسل

- سیاهدانه

مصرف سیاهدانه اثر تقویتی بسیار خوبی بر بدن دارد. برای این کار روزی یکی-دو بار انگشت خود را در ظرف سیاهدانه برده و همان تعدادی که به انگشت شما می چسبد را به آرامی بجوید.

می توانید سیاهدانه را پودر کنید و روی خوراکی هایی مثل پنیر بپاشید.

دوسین ترکیب سیاهدانه و عسل است که اثر تقویتی خوبی بر بدن و سیستم دفاعی آن دارد. این ترکیب در خیلی از عطاری ها موجود است اما می توانید با مخلوط کردن یک سوّم لیوان سیاهدانه آسیاب کرده با یک لیوان عسل آن را بسازید. میزان مصرف این ترکیب، روزی دو تا سه قاشق چایخوری است.

البته افراد گرم مزاج فقط با توصیه پزشک می توانند سیاهدانه را مصرف کنند.

یک راه ساده برای جلوگیری از عوارض مصرف سیاهدانه در افراد گرم مزاج این است که سیاهدانه را ۲۴ ساعت در سرکه انگور خانگی خیسانده و سپس در هوای آزاد خشک کنید و بعد، آن را پودر کرده و با عسل مخلوط کنید.

در ایام بیماری هم مصرف سیاهدانه را ادامه دهید.

- مرطوب نگه داشتن بینی

اگر کاری کنید که بینی شما مرطوب و دارای ترشحات مناسب باشد بعید است دچار مشکل مهمی شوید.

توصیه ما این است که برای پیشگیری، روزی دو سه بار فضای داخل بینی را با روغن سیاهدانه یا بنفشه چرب کنید. اگر با مصرف روغن سیاهدانه دچار سوزش زیاد می شوید از روغن بنفشه استفاده کنید.

این دستورات را در ایام بیماری ادامه دهید. به ویژه چکاندن روغن بنفشه داخل بینی (روزی سه چهار بار) در کاهش عوارض ریوی و تب بیمار بسیار مناسب است.

در صورت بیماری، راه جایگزین مناسب، استفاده از بخور است. بخور با بابونه، تخم گشنیز، برگ اوکالیپتوس، آویشن، اسطوخدوس، کاه، پونه، نعناع، مرزنجوش، بومادران، ناخنک، خطمی، برگ کلم سفید، پوست مرکبات به خصوص نارنج، آب خالی و

راه دیگر در زمان بیماری این است که با مخلوط ویکس و روغن زیتون، بینی و داخل آن و سینوس ها را ماساژ دهید.

- دم نوش عَناب + آویشن

روزی دو بار و هر بار یک قاشق غذاخوری آویشن + ۵ عدد عناب (که با چنگال خراش داده شده) را با یک و نیم لیوان آب، روی شعله کم بجوشانید تا یک لیوان سرخالی بماند. سپس آن را شیرین کرده (ترجیحاً با عسل) و میل کنید. این نوشیدنی تقریباً به همه افراد سازگار است و برای پیشگیری و درمان مؤثر است.

مصرف این دمنوش به منظور پیشگیری، روزی یک بار کافی است. در زمان بیماری مصرف آن را به روزی سه بار افزایش دهید.

این دمنوش به همه مزاج ها سازگار است. در صورتی که به عناب دسترسی ندارید از گل خطمی یا پنیرک استفاده کنید.

افراد سردمزاج می توانند از آویشن به تنهایی هم استفاده کنند.

اشکال دارویی آویشن مثل کپسول تیموژل، انواع شربت های آویشن و زینگاویس نیز در بازار دارویی موجودند.

- سایر دمنوش ها

برای این که بتوانید دمنوشی داشته باشید که به هر مزاجی بسازد می توانید این کار را بکنید که از یک داروی گرم و یک داروی خنک به طور هم زمان استفاده کنید.

داروهای گرم مناسب برای پیشگیری و درمان کرونا:

مرزنجوش، نعناع، پونه، زوفا، مریم‌گلی، گل‌گاوزبان، بابونه، پرسیاوشان، دارچین، زنجبیل و ...

داروهای خنک مناسب برای پیشگیری و درمان کرونا:

عَناب، سپستان، خطمی، پنیرک، بنفشه، نیلوفر و ...

- فالوده سیب

فالوده سیب، خوش‌طعم، مقوی، تب‌بر و در عین حال یک آرام‌بخش خوب است.

یک عدد سیب (ترجیحاً سیب سرخ) را با پوست رنده کنید و دو قاشق غذاخوری عرق بیدمشک، دو قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری تخم شربتی اضافه کرده بعد از خیس خوردن دانه‌ها میل کنید.

- پیشنهادهایی برای آرامش بیشتر

در این روزها بسیاری از مردم بیش از آن که نیاز به مقابله با کرونا داشته باشند، نیاز به آرامش روحی و روانی دارند. برای این مشکل چند پیشنهاد ساده ارائه می‌کنیم:

- عرق بیدمشک، بهارنارنج و گلاب را به نسبت مساوی با هم مخلوط و روزی ۳-۲ استکان میل کنید. در صورت تمایل کمی تخم شربتی هم اضافه و آن را با عسل شیرین کنید.
- دمنوش گاوزبان+سنبل‌طیب+عَناب
این دمنوش بسیار مفید تقریباً به همه افراد سازگار است.
- یک قاشق غذاخوری گل‌گاوزبان، حدود یک قاشق مرباخوری سنبل‌طیب و یک عدد لیمو عمانی سوراخ شده (یا سه عدد عَناب خراش داده شده) را با یک و نیم لیوان آب، ۲۰ دقیقه روی شعله کم جوشانده صاف کرده با عسل شیرین و میل کنید.
- از دم کرده یا جوشانده یا عرقیات گیاهانی مانند بابونه، بادرنجبویه، اسطوخدوس، و ... هم می‌توانید استفاده کنید اما بهتر است با مشورت پزشک آنها را انتخاب کنید.
- اشکال دارویی گیاهی مناسبی مانند قرص اطریفل اسطوخدوسی، قرص والی فلور، قرص پرفوران، قرص نوراگل، قرص میگراگل، کپسول نرم دپروهرب و ... هم در داروخانه‌ها موجودند.

- زنجبیل

زنجبیل اثر فوق‌العاده‌ای در افزایش توان بدن و پیشگیری از بیماری دارد. در روزهای اخیر تجربه همکاران ثابت کرده که در درمان کرونا نیز تأثیر بسیار خوبی دارد. بنابراین هم به عنوان پیشگیری و هم به عنوان درمان قابل استفاده است.

زنجبیل را به چند روش می‌توان مصرف کرد:

- استفاده در غذاها، چای و سایر نوشیدنی‌ها
- استفاده از دمنوش زنجبیل

- مقداری پودر زنجبیل را با کمی عسل مخلوط کنید به نحوی که خمیر نسبتاً سفتی تشکیل شود. روزی سه قاشق چایخوری از این معجون میل کنید.
 - معجون فوق را در یخچال گذاشته تا سفت شود و سپس آن را با دست به شکل قرص در بیاورید و مجدداً در یخچال گذاشته صبح و شب، هر بار دو قرص میل کنید. برای راحتی کار پس از در ست کردن قرص‌ها، آنها را در مقداری پودر زنجبیل بغلتانید و سپس داخل یخچال بگذارید.
 - پودر زنجبیل را در کپسول ریخته روزی دو تا سه عدد میل کنید.
 - اشکال دارویی زنجبیل به نام‌های قرص ومیگان، قرص زینتیگو و کپسول زینتوما در داروخانه‌ها موجود است و می‌توان از آنها استفاده کرد. برای بیماران بدحال هم قطره زنجبیل به نام آرومین وجود دارد که میزان زنجبیل مناسبی دارد.
 - یک پیشنهاد خوب که تقریباً با هر مزاجی سازگار است این که دارچین، زنجبیل و پوست نارنج آسیاب شده را مساوی با هم مخلوط کرده داخل کپسول بریزید و روزی دو سه عدد میل کنید. می‌توانید این مواد را با عسل معجون کنید و روزی یکی- دو قاشق چایخوری مصرف کنید. برای طعم بهتر می‌توانید به جای پوست نارنج از پودر لیمو استفاده کنید.
- در صورت ابتلا به کرونا می‌توانید مصرف زنجبیل را زیادتر کنید.

افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنند باید در مصرف زنجبیل احتیاط کنند.

طبیعتاً افراد گرم مزاج یا افراد ساکن در مناطق گرم سیر ممکن است با مصرف زنجبیل دچار گرمی شوند. این افراد می‌توانند زنجبیل را با کمی عرق کاسنی-شاهتره میل کنند. روش دیگر این است که در دمنوش زنجبیل یک یا دو عدد لیمو عمانی هم بیندازید. همچنین می‌توان پودر زنجبیل را به شربت عسل اضافه کرد که در سطور بالا توضیح داده شد. برای در ست کردن قرص یا معجون زنجبیل برای افراد گرم مزاج یک راه ساده آن است که پودر زنجبیل را با کمی پودر لیمو مخلوط کنید.

با این حال اگر با مصرف زنجبیل دچار علائم گرمی (مانند خارش، سوزش ادرار، افزایش فشار خون و ...) می‌شوید بهتر است از مصرف آن صرف نظر کنید و داروهای دیگر این نوشته را امتحان کنید.

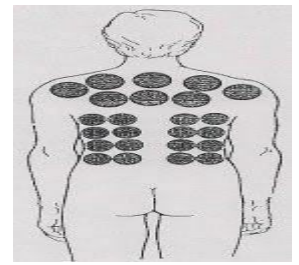
- حجامت

اگر تا به حال حجامت نکرده اید یا بیش از شش ماه از آخرین حجامت شما می‌گذرد، با مشورت پزشک متبحر در زمینه طب سنتی نسبت به انجام آن اقدام کنید. حجامت، تاثیر واضحی بر افزایش توان سیستم ایمنی بدن دارد و در پیشگیری از ابتلا به بیماری کمک کننده است.

در زمان ابتلا به بیماری و حتی پس از بروز علائم جدی ریوی، حجامت می‌تواند کمک زیادی به درمان بیمار کند اما لازم است که این کار با نظر و تشخیص پزشک متبحر در زمینه طب سنتی انجام شود.

- بادکش

بادکش می‌تواند کمک زیادی به بهبود علائم ریوی بیماران کرونایی کند. پیشنهاد ما این است که روزی سه چهار بار، ناحیه پشتی ریه این بیماران، با روغن زیتون یا سیاهدانه یا بابونه یا مخلوط ویکس+روغن زیتون به خوبی ماساژ داده شده و سپس بادکش انجام شود. محل این بادکش در تصویر زیر مشخص شده است.



در افراد سالم نیاز به بادکش وجود ندارد.

- مدیریت تب

رعایت اصول درمانی ذکر شده باعث می شود که بیمار یا تب نکند یا تب او بسیار خفیف باشد و یا در اسرع وقت فروکش کند. با این حال این چند راهکار ساده باعث کنترل تب بیمار خواهد شد:

- **باز بودن بینی و خروج ترشحات از آن**، نه تنها تب را درمان می کند بلکه خیلی از عوارض آنفولانزا مانند دردهای بدنی و عفونت ریوی را کاهش می دهد. چند راه ساده برای این کار وجود دارد:
بخور با بابونه، تخم گشنیز، برگ اوکالیپتوس، آویشن، اسطوخدوس، گاه، پونه، نعناع، مرزنجوش، بومادران، ناخنک، خطمی، برگ کلم سفید، پوست مرکبات به خصوص نارنج، آب خالی و
چکاندن یا ماساژ داخل بینی با روغن بنفشه، روغن بادام شیرین، روغن خیار، روغن بید و ...

- پاشویه

پاشویه با آب معمولی، برای درمان اکثر تب ها کافی است اما برای تاثیر بیشتر می توانید این کار را با عرق کاسنی یا عرق بید انجام دهید.

پاشویه روش عجیب و غریبی ندارد و طبق روال می توانید پاهای بیمار را داخل ظرف آب قرار داده شستشو دهید. البته اگر پاهای بیمار سرد است بهتر است سراغ جاهای دیگر بروید.

درواقع ضرورتی ندارد حتما پاشویه روی پاهای بیمار انجام شود. گذاشتن و عوض کردن متناوب دستمال خیس بر روی پیشانی هم روش رایج دیگر است اما علاوه بر پیشانی، از شکم هم که سطح وسیع تری دارد غافل نشوید.
همچنین می توانید یک اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و روی پوست بکشید. حتی شستشوی ساده دست و صورت هم می تواند به کاهش قابل توجه دمای بدن منجر شود.

برای پایین آوردن تب از آب سرد استفاده نکنید؛ پاشویه بهتر است با آب ولرمی که ۳ تا ۴ درجه سانتی گراد خنک تر از حرارت معمولی بدن است انجام شود. اختلاف زیاد درجه حرارت بدن با آب موجب ممکن است موجب اختلال در خونرسانی و مشکلات دیگری در کودک شود. همچنین آب سرد، با نقیاض عروق پوست باعث می شود خون کمتری زیر پوست جریان پیدا کند و بنابراین تبادل گرما بین خون و پوست کاهش می یابد.

به هیچ وجه برای پاشویه از الکل استفاده نکنید. این مساله دو دلیل دارد: اول آن که الکل به سرعت تبخیر می شود و باعث کاهش سریع درجه حرارت بدن می شود که می تواند خطرناک باشد. دوم هم این که الکل از طریق پوست، جذب و وارد خون می شود. ورود الکل به خون می تواند سبب بروز مشکلات تنفسی یا تشنج شود و یا بر اثر افت قند خون، فرد را خواب آلوده یا تحریک پذیر کند.

راه موثرتر این است که به جای دستمال خیس، خیار یا کدوی خورشی را به ورقه های نازک برش زده آن را روی سطح پیشانی یا شکم بیمار قرار دهیم یا آن را روی این نواحی ماساژ دهیم.

- شیاف

قطعه ای خیار یا کدوی خورشی یا پوست سفید هندوانه را در اندازه تقریبی یک شیاف، برش داده از راه مقعد، برای بیمار شیاف بگذارید. این شیاف عارضه خاصی ندارد. شیاف را می توانید هر ۲-۳ ساعت تا قطع تب تکرار کنید. گذاشتن پنبه آغشته به روغن بنفشه یا روغن کدو یا روغن بادام شیرین در مقعد هم بسیار خوب است (هر چند این روزها در فضای مجازی به تمسخر گرفته شده است!!)

تزریق چند سی سی مخلوط عرق کاسنی و شاهتره به داخل مقعد (انما با سرنگ) خیلی سریع تبها را می شکند.

- ماساژ ناف

ماساژ ناف با روغن بنفشه یا روغن کدو یا روغن خیار یا روغن بادام شیرین راه مناسب و مؤثری در کاهش تب است. بهتر است این ماساژ به صورت دورانی و در جهت عقربه های ساعت انجام شود تا بیوست احتمالی را نیز رفع کند. این ماساژ هر یکی دو ساعت یک بار تا زمان قطع تب قابل تکرار است.

- تب برهای خوراکی

مصرف آب سیب، فالوده سیب یا سیب پخته در بهبود انواع تب موثر است. دقت کنید که برای این کار از سیب ترش استفاده نکنید.

مصرف عرق کاسنی، عرق شاهتره، مخلوط مساوی عرق کاسنی و شاهتره و عرق بید هم مناسب است.

فراموش نکنید در پایین آوردن تب، نباید خیلی عجله و افراط کرد. اگر قبل از تب، بیمار دچار لرز شود؛ روی او را با پتو ببوشانید تا با بالا رفتن درجه حرارت بدن، لرز قطع شود. آنگاه به آرامی نسبت به درمان تب اقدام کنید. بهتر است تب های زیر ۳۸ درجه را درمان نکنیم تا اثرات ضدمیکروبی تب در بدن اعمال شود.

- داروی منسوب به امام کاظم علیه السلام

داروی معروف به داروی امام کاظم علیه السلام که ترکیبی از هلیله سیاه + مصطکی + شکر سرخ است هم اثرات مناسبی در توان افزایی سیستم ایمنی بدن دارد. این دارو هم برای پیشگیری و هم برای درمان استفاده می شود.

- غرغره و استنشاق آب نمک

یک پنجم قاشق چای خوری نمک را داخل یک لیوان آب جوش ریخته و بعد از ولرم شدن از هر دو سوراخ بینی استنشاق کنید. (از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود. برای این کار نباید آب نمک را با فشار زیاد (مکش قوی) داخل بینی بکشیم، بلکه با حرکت دادن صورت رو به بالا و پشت، آب را از سوراخ بینی به حلق هدایت می کنیم.)

برای غرغره باید یک قاشق چای خوری سرخالی نمک را داخل یک لیوان آب جوش ریخته غرغره کنید. افزودن کمی آب لیموترش به این محلول اثر آن را قوی تر می کند.

در حال صحت یا ابتلا به بیماری، روزی دو سه بار این کارها را تکرار کنید.

اگر حوصله این کارها را ندارید در هنگام وضو گرفتن مقداری آب را استنشاق کنید، کمی آب را هم دهانشویه و غرغره کنید.

ضد عفونی کردن هوای استنشاقی

- موادی چون وایتکس که برای ضد عفونی کردن محیط به کار می‌روند اثر بسیار بدی بر دستگاه تنفس دارند و لذا استفاده وسیع از آنها می‌تواند عوارض زیادی را بر جای بگذارد.
- دود کردن اسفند یک گزینه مناسب برای ضد عفونی کردن هواست. می‌توانید از دود اسفند به تنهایی یا همراه با افزودنی‌هایی مانند کندر، سقز، گلپر و گاه استفاده کنید.
- دود دادن روزانه عنبرنسا را در کاهش شیوع بیماری‌های عفونی بسیار موثر است.
- گذاشتن سیر، میخک، برگ بو و ... در چند نقطه از منزل
- پاکسازی سطوح با آب + مقداری سرکه یا با آب جوشانده مرزنجوش
- بوییدن بوهای مناسب مثل سیب، به، گلاب، عرق بهارنارنج، عرق بیدمشک، برگ شمعدانی عطری، یا نعناع در طول روز
- در صورت ضرورت، یک پارچه نخی را به عنوان ماسک استفاده کنید.

پیشنادهایی برای بیماران بدحال و بستری

- گاواژ شربت عسل
- گاواژ دم نوش های مناسب (آرام بخش + درمان کننده بیماری)
- چکاندن روغن بنفشه در بینی
- ماساژ ریه ها از پشت و بادکش
- استفاده از عرق اسطوخودوس، عرق نعناع، عرق بیدمشک، گلاب و ... در داخل مانومتر تنفسی

مطالعه بیشتر

مطالب دو مقاله زیر (در پایگاه طبّ شیعه، shiateb.com)، برای استفاده در این موقعیت، بسیار مفید هستند:

بچه ام زیاد سرما می خورد؛ چه کنم؟ و روش های عملی در درمان سرماخوردگی

منابع

با نگاه و استفاده از تجربیات، نوشته ها و گفته های:

دکتر محسن نا صری؛ دکتر د سین ر ضایی زاده؛ مهندس محمد کمالی نژاد؛ دکتر علیرضا عبا سیان؛ دکتر علیرضا یارقلی؛
دکتر سام ا سدی؛ دکتر مر ضیه بیگم سیاه پوش؛ دکتر ر ضا منتظر؛ دکتر مهدی علیزاده و قًا صلو؛ دکتر مجید انو شیروانی؛
دکتر سید سعید اسماعیلی صابر؛ دکتر محمد فصیحی دستجردی؛ دکتر سید وحید فرزاد فرد؛ دکتر علی محمد مداحیان؛
دکتر مجید اصغری؛ دکتر فاطمه حیدریان؛ دکتر رسول چوپانی