

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 معمولاً در افراد دچار بیماری زمینه‌ای و ضعف سیستم ایمنی دیده می‌شود، باید ضمن رعایت بهداشت، جلوی شایعه‌های دلهره‌آور 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 گفته‌اند 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 اطرفیان دور کنیم.

در این زمینه لازم است:

- حضور در فضای مجازی و پیگیری اخبار درست و نادرست را کاهش دهیم و حتی‌المقدور 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 بروید.

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 هست، 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 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 یا ضدعفونی‌کننده 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 کشنده‌تر نیست.

۵- خطر اصلی این ویروس برای بیماران 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 می پردازد و بعد به این ویروس حمله می کند. افراد سالم با رعایت موارد درمانی ساده، به راحتی درمان می شوند.

۷- در کودکان، کرونا به شکل یک سرماخوردگی ساده ظهور پیدا می کند و خطری ندارد. اگر بچه های 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 خوک و آنفولانزای N1H1 خیلی شایع تر و خطرناک تر بودند اما گذشتند. پس پیش 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 بهتر است 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.

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، سو سنبر، 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 جو شانده و با کمی عسل میل کنید. راه دیگر این است که پیاز یا سیر را برش زده چند دقیقه آنها را بپوید.

- مصرف روزانه سه لیتر شیرین، پرتقال شیرین، لیمو شیرین

- مصرف هویج، کدو حلوایی و شلغم پخته شده

- مصرف ادویه

ادویه ای 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

۱- غذاهای سردی مانند ماهی، شیر، ماست، دوغ، هندوانه و ترشی ها ۲- غذاهای مانده، خوراکی های حاوی مواد نگهدارنده مانند کنسروها و غذاهای صنعتی آماده، روغن های چندبار حرارت دیده مانند فست فودهای سرخ شده بازاری، تنقلات بازاری مانند چیپس و پفک ۳- غذاهای غلیظ مانند گوشت گاو، بادنجان، گوشت های صنعتی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و نان غیر برشته و خمیر، و غذاهای چرب و

سنگین مثل کلاه پاچه، سرخ کردنی ها، موز و ... ۴- 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 بیهوشتری مصرف کنید ترجیحاً از گوشت گوشت گوسفند یا پرندۀ های کوچک، استفاده کرده و در طبخ و مصرف آنها از رب آنار (در افراد گرم مزاج) یا آویشن، دارچین یا زنجبیل (در افراد سردمزاج) استفاده کنید.

- رعایت آداب غذا خوردن

پرهیز از پرخوری و پرنوشی، 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، کم تحرکی

از بهترین ورزش ها در این زمان برای همه افراد، به ویژه کودکان و افراد مسن، تاب سواری در فضای منزل است.

- درمان مناسب یبوست مزاج

یک راه ساده این است که صبح ناشتا، یک قاشق غذاخوری خاکشی را در یک لیوان آب جوش ریخته با یک حبه قند، داغ داغ، مثل چای میل کنید.

- پرهیز از فعالیت بدنی سنگین

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

- اصلاح آب

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

- 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

مقدار دلخواهی عسل را در آب حل کنید (حداقل یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب)؛ سپس مقداری آب لیموترش تازه (یا 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 گوارا را بنوشید.

- خوردن روزانه سه قاشق غذاخوری عسل

- سیاهدانه

مصرف سیاهدانه اثر تقویتی 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 سوم لیوان سیاهدانه آسیاب کرده با یک لیوان عسل آن را بسازید. میزان مصرف این ترکیب، روی دو تا سه قاشق چایخوری است.

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

- چرب کردن بینی با روغن سیاهدانه یا روغن

بنفشه

- دم نوش عناب + 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.

دمنوش مرزنجوش، نعناع، پونه، زوفا، مریم‌گلی، گل‌گاوزبان، بابونه، عناب، پر سیاو شان، سرخارگل، دارچین، زنجبیل و ... هم مناسب هستند (با در نظر گرفتن مزاج فرد).

- دمنوش گاوزبان + سنبل‌طیب + عناب

این دمنوش برای رفع مشکل استرس که در این شرایط گریبان مردم را گرفته بسیار مفید است.

یک قاشق غذاخوری گل‌گاوزبان، حدود یک قاشق مرباخوری سنبل‌طیب و یک عدد لیموعمانی سوراخ شده (یا سه عدد عناب خراش داده شده) را با یک و نیم لیوان آب، ۲۰ دقیقه روی شعله کم جوشانده صاف کرده با عسل شیرین و میل 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.

- دو پیشنهاد ساده برای پیشگیری و درمان

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.

داروی معروف به داروی امام کاظم علیه‌السلام که ترکیبی از هلیله سیاه + مصطکی + شکر سرخ است هم اثرات مناسبی در توان‌افزایی سیستم ایمنی بدن دارد.

- 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 می‌کنیم.)

برای غرغره باید یک قاشق چای خوری سرخالی نمک را داخل یک لیوان آب جوش ریخته غرغره کنید. افزودن کمی آب‌لیموترش به این محلول اثر آن را قوی‌تر می‌کند. 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

- 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 عنبرن‌سارا در کاهش شیوع بیماری‌های عفونی بسیار مؤثر است.

- گذاشتن سیر، میخک، برگ بو و ... در چند نقطه از منزل - پاکسازی سطوح با آب + مقداری سرکه

- بوییدن بوهای مناسب مثل بوئیدن سیب، به، گلاب، عرق بهارنارنج، عرق بیدمشک، برگ شمعدانی عطری، یا نعناع در طول روز

- در صورت ضرورت، یک پارچه نخی را به عنوان ما سک استفاده کنید.

مطالعه بیشتر

مطالب دو مقاله زیر (در پایگاه طب شیعه، shiateb.com)،

برای استفاده در این موقعیت، بسیار مفید هستند:

بچه ام زیاد سرما می‌خورد؛ چه کنم؟

روش‌های عملی در درمان سرماخوردگی

منابع

با نگاه و استفاده از تجربیات، نوشته‌ها و گفته‌های:

دکتر محسن ناصری؛ دکتر حسین رضایی زاده

مهندس محمد کمالی نژاد؛ دکتر علیرضا عباسیان

دکتر علیرضا یارقلی؛ دکتر سام اسدی

دکتر مرضیه بیگم سیاه پوش؛ دکتر رضا منتظر

دکتر مهدی علیزاده و قاصلو؛ دکتر مجید انوشیروانی

دکتر سید سعید اسماعیلی صابر؛ دکتر محمد فصیحی دستجردی

دکتر سید وحید فرزاد فرد؛ دکتر علی محمد مداحیان

دکتر مجید اصغری؛ دکتر رسول چوپانی؛ دکتر فاطمه حیدریان