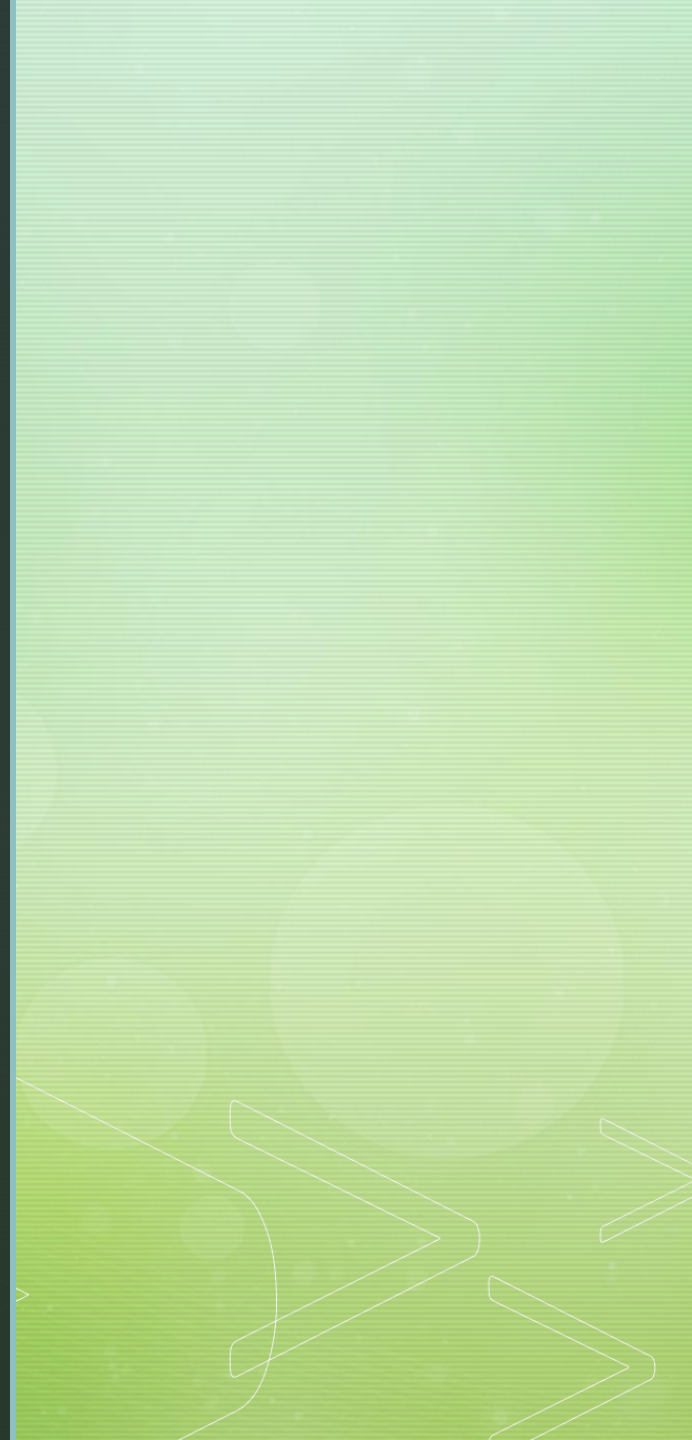


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



**نقش سبک زندگی سالم و
اصول حفظ سلامت در
مواجهه با ویروس کرونا و
حفظ سلامت اعضاء مبتلا**

درمانگاه طب ایرانی بیمارستان بقیه الله الأعظم (عج)

گروه آموزش طب سنتی

دانشکده پزشکی

دکتر احمد رضا شریفی

شواهد قوی وجود دارد که **ورزش با شدت متوسط** میتواند سیستم ایمنی را در برابر بیماری های عفونی و کانسر تقویت کند (۱, ۲). خصوصا در شرایط سخت قرنطینه توصیه به انجام ورزش روزی نیم ساعت ضروری است.

قویترین مداخله غیر دارویی جهت افزایش ایمنی ورزش است. مانند تمرینهای متوسط ائروبیک : **تند راه رفتن - دوچرخه سواری - شنا - در جا دویدن (jogging)**

1. Chowdhury MA, Hossain N, Kashem MA, Shahid MA, Alam A. Immune response in COVID-19: A review. Journal of Infection and Public Health. 2020
2. Moazzen N, Imani B, Aelami M, Khoushkhui M, Kianifar H, Ahanchian H. How to Boost Your Immune System Against Coronavirus Infection? The Archives of Bone and Joint Surgery. 2020;8(supplement 1)

■ - بادکش با فعال کردن شبکه عصبی -
غددی - ایمنی موجب تنظیم سیستم ایمنی
موضعی میشود

- Cupping regulates local immunomodulation to activate neuralendocrine-immune worknet
- Complementary Therapies in Clinical Practice

■ در یک مطالعه حیوانی اثرات
کاردیوپروتکتیو نشان داده شد: در مدل
reperfusion injury

- Cardiac Effects of Cupping: Myocardial Infarction, Arrhythmias, Heart Rate and Mean Arterial Blood Pressure in the Rat Heart

■ - اثرات مثبت بادکش در تبادل گازهای
تنفسی به دلیل افزایش سیستم بافرینگ در
افزایش گردش خون موضعی

- Effect of Cupping Therapy on Respiratory Gas Exchange in Trained Endurance Runners

■ افزایش میکروسیر کولاسیون و افزایش ترمیم سلولهای اندوتلیال و تسریع آنژیوژنز و گرانولاسیون

- –Progress of researches on the mechanism of cupping therapy

■ ۱- اثرات آنتی نوسیسپتو دارد. ۲- ضد درد احتمالا از طریق سیستم , DNIC و سیستم لیمبیک

- 1- Comparison of the effects of muscle stretching exercises and cupping therapy on pain thresholds, cervical range of motion and angle: a cross-over study
- 2- The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action

▪ ماساژ در مناطق مختلف جهان و مکاتب طبی مختلف به نامهای مختلف و

سبکهای متفاوت ثبت شده (Bayat) است که پس از انقلاب فارماسیوتیکال

یا دارویی دهه ۴۰ میلادی نقش درمانی آن کم رنگتر شد. امروزه به عنوان

بخشی از طب مکمل، مجدد مورد اقبال عمومی قرار گرفته است

(Tiffany) و مطالعات زیادی در مورد اثربخشی ماساژ در بیماری های

مختلف انجام شده است.

■ **تأثیر مفید ماساژ بر روی دردهای عضلانی (Furlan) (Edzard Ernst)، سردرد، استرس و اضطراب ((Shay Beider، بیخوابی و افسردگی در مطالعات متعدد مکرر نشان داده شده است.) (Tiffany Field)**

■ **شواهد متعددی در دسترس است که انجام ماساژ تأثیرات مثبتی بر روی سیستم ایمنی دارد (Cassilet) (Field-1998) (Earnst) مانند مطالعه ای که دماژیناسیون لکوسیت ها همراه با کاهش قابل ملاحظه اینترلوکین های پیش التهابی IL-1 β , IL-2, IL-4, IL-5, IL6, IL-10, IL-13 و گاما اینترفرون را پس از ماساژ سوئدی در مقایسه با مالش سطحی نشان داده است (Rapaport)**

■ در مطالعه ای دیگر علاوه بر بهبود شرایط بالینی و وزن گیری، افزایش سیتوتوکسیسیته سلولهای NK (Jocelyn) و افزایش تعداد آنها در گردش خون (Earnst) / (Miguel) همچنین در چند مطالعه روی بیماران سرطانی ماساژ درمانی موجب افزایش لنفوسیت ها و سلولهای NK شده است (Krohn)(Hernandez)

▪ یکی از مکانیسم های مطرح در ماساژ افزایش فعالیت واگ و اثرکاهندگی بر محور هیپوتالاموس – هیپوفیز – آدرنال، کاهش کورتیزول و AVP و بهبود واکنش به استرس است (Field-1998). افزایش فعالیت سیستم عصبی واگ یک مکانیسم بحرانی در خود تنظیمی رفتاری و زیستی در هیجانان و رفتارها است (Porges)

▪ AVP: Arginine Vasopressin

▪ همچنین شواهد روز افزونی از افزایش سروتونین و کاهش کورتیزول بدنبال ماساژ نشان داده شده است که مفید بودن آنرا در هیجانات و احساسات منفی مطرح میکند

(Field- 2010) & (Ironson- 2010)

▪ شواهدی قوی جهت **بهبود عملکرد ریوی** (Field & Henteleff) (Xiaoe) (Abdel Fattah) در آسم کودکان و نیز در بیماری های مزمن ریوی پس از ماساژ درمانی دیده شده است (Janice E Beeken). یک مطالعه مروری نظام مند جهت بررسی کارآزمایی های بالینی ماساژ درمانی در بهبود عملکرد ریوی کودکان مبتلا به کووید-۱۹ را ثبت شده است (Ke-Lin Zhou)

▪ همچنین شواهدی از نوروپاتی و میوپاتی در بیماران بدحال و بستری مبتلا به کورونا وجود دارد (Anna Estraneo) که انجام ماساژ در **بهبود عملکرد عصبی-عضلانی** نیز چه در نوروپاتی ها و چه در میوپاتی ها طبق مطالعات متعدد میتواند مؤثر باشد (Cunningham) (A SMITH) (N Izgu).

ذات الریه (پنومونی)

- در مرحله حاد بیماری
- الف- در صورت وجود تب بالا یا مزاج گرم می‌توان از غذاها و خوراکی‌های زیر استفاده کرد:
 - الف- ۱- هر روز صبح: آش جو با کدو
 - الف- ۲- اسفرزه و گلاب و نبات (در صورت عدم دیابت)
 - الف- ۳- آش ماش یا آش شله قلمکار با کدو بدون استفاده از ادویه زیاد
 - الف- ۴- جوشانده عناب تخم خطمی بنفشه بابونه فلوس ترنجبین نیلوفر جهت تلین طبع و پاکسازی در ابتدای بیماری انجام میشود.

- الف-۵- در مرحله ابتدای بیماری لازم است اقدامی انجام شود تا مانع جلب مواد زائد بیشتر به سمت ریه شد به این منظور میتوان از گیاهانی مانند گل بنفشه یا روغن بنفشه به صورت موضعی استفاده کرد.
- الف-۶- در مرحله تزاید یا بیشتر شدن علائم بیماری لازم است داروهای تحلیل برنده مواد زائد مانند بابونه یا روغن بابونه استفاده کرد.
- الف-۷- ترکیب سکنجبین و آب کدو موجب پاکسازی ریه از مواد زائد است و در این مورد توصیه اکید شده است.
- الف-۸- در صورت تعداد تنفس بالا و تب از لعاب اسفرزه استفاده شود.
- الف-۹- در این نوع بیماری (تب بالا و التهاب ریه) کاسنی منع مصرف دارد. آب سرد نیز نباید استفاده کرد.



- **ب- در صورت وجود ترشحات ریوی زیاد با تب پایین:**
- **ب-۱- جوشانده عناب تخم خطمی بنفشه بابونه فلوس ترنجبین نیلوفر جهت تلین طبع و پاکسازی در ابتدای بیماری انجام میشود.**
- **ب-۲- در مرحله ابتدای بیماری لازم است اقدامی انجام شود تا مانع جلب مواد زائد بیشتر به سمت ریه شد به این منظور میتوان از گیاهانی مانند گل بنفشه یا روغن بنفشه به صورت موضعی استفاده کرد.**

- بعد از مرحله تزاید بیماری (کاهش تب):
- ب- ۳- جوشانده زوفا، انجیر و شنبلیله
- ب- ۴- آش جو و کمی گندم با آب باقالا و در صورت امکان روغن بادام اضافه شود.
- ب- ۵- در صورت وجود ترشحات زیاد ریوی : بزرگرفس زوفا شیرین بیان انگوزه (حلتیت) و گزنه قابل استفاده است.

▪ ج- در صورت وجود التهاب ریوی منجر به خونریزی ریوی یا

هموپتیزی فصد و در صورت عدم امکان حجامت انجام می‌شود. ماء

الشعیر طبی (جو پوست کنده با آب)، گل‌قند (گل سرخ با عسل)

▪ ج-۱- در صورت وجود سرفه و علائم وجود خون در ریه: تخم

کاهو، تخم کاهو پخته شده در آش جو

تعدیل میزان غذا

پرهیز از پرخوری : توجه به تفاوت افراد

تعدیل کیفیت غذایی : توجه به موضوع Temperament

پرهیز از درهم خوری و ریزه خواری

پرهیز از مواد غذایی غلیظ و دیرهضم مانند غذاهای خمیری، سرخ کردنی، چرب، قارچ، گوشت گاو

محدود کردن مصرف تخم مرغ آب پز، ماکارانی و موارد مشابه، گوشت گاو و گوساله

تقویت قوای هاضمه: استفاده از فراورده های طبیعی دارویی بعد یا قبل از غذا

تقویت عملکرد معده: تعدیل مزاج، رب سیب، رب به

تقویت عملکرد کبد: رعایت اصول نوشیدن آب، رفع کبد چرب

پرهیز از مصرف خوراکیهای محرک مانند خیارشور، بادمجان، انواع سسها

رفع constipation و عملکرد دفعی مناسب

استفاده متعادل از لینت دهنده های شکمی

استفاده از غذاهای مناسب

رژیم غذایی سالم:

داشتن رژیم غذایی معتدل که حاوی مقادیر مناسب ریزمغذی هایی مانند مولتی ویتامین ها و املاح مانند "ویتامین سی" و "روی" باشد رابطه مناسبی با افزایش سطح ایمنی دارد. همچنین مصرف گیاهان سرشار از فلاوونوئیدها مانند گل سرخ (*Rosa damascene*) میتواند پیشگیری کننده طوفان سایتوکاینی باشد.

آنچه تا به امروز میتوان نتیجه گیری کرد مکمل یاری ویتامین دی، ویتامین سی، و روی علی الخصوص در صورت کمبود توصیه میشود. هنوز شواهد قوی برای تجویز پروبیوتیک ها و پره بیوتیک ها برای کاهش عفونت ویرال وجود ندارد.

خواب متعادل و بهنگام

نماز خفتن / نماز عشاء : شروع خواب بعد از نماز عشاء یا قبل از نیمه شب شرعی

رعایت آداب صحیح خواب

خوابیدن به پهلو راست

رعایت فاصله زمانی وعده غذایی و خواب

عدم ترک شام / غذای زودهضم و متعادل

نقش خواب متعادل در تقویت قوای مغزی و هاضمه

استفاده از بوهای خوش و عطرهاى طبيعى متناسب با فرد

تقويت عملکرد مغزى

پرهيز از مصرف زياد چاى يا قهوه

تقويت عملکرد ريه

تنفس طبيعى، بادكش، ماساژ طبيعى

-درمان سينوزيت و آلرژى

انواع ترکیبات پادزهر: پادزهر معدنی، حیوانی

آبلیمو و عسل یا شکر طبیعی

آب سیب و زرشک و لیمو در گرم مزاجان

سیر و انجیر و گردو و سداب در سردمزاجان

مشاوره سلامت توسط پزشک اختصاصی حفظ سلامت

▪ اصول ششگانه ضروری برای حفظ سلامت

▪ اصول حفظ سلامت در شرایط و سنین خاص

موفق باشید

▪ درمانگاه طب ایرانی بیمارستان بقیه الله الاعظم (عج)