

## نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و

### درمان کووید ۱۹ از دیدگاه طب ایرانی:

**۱- هوا:** در این اصل، موضوع عدم مواجهه با عامل بیماریزا در محیط مد نظر است، لذا موارد زیر توصیه می شود: فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، شستشوی دستها، و پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام. جهت تهویه مناسب هوا: باز کردن پنجره ها به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه در روز. پرهیز از قرار گرفتن در هوای سرد و حفظ حرارت و رطوبت محیط در حد اعتدال

### ۲- خوردنی ها و نوشیدنی ها: صرف غذا فقط

هنگام گرسنگی واقعی و ایجاد نظم در اوقات غذا خوردن، استفاده مناسب از مایعات به اندازه کافی بعد از هضم غذا.

مصرف انواع سوپ سبزیجات : بویژه با هویج، زعفران و روغن زیتون ( و سبزیجات بخارپز ، میوه هایی مانند: سیب، به شیرین پخته (احتیاط در صورت وجود تنگی نفس) ، آب انار شیرین یا ملس (آبگیری شده با دانه و بویژه پیه سفید آن) (احتیاط مصرف در نارسایی کلیه) استفاده از مرکبات شیرین پرهیز از پرخوری، تند خوردن، غذاهای دارای رنگها و طعم دهنده های مصنوعی و همچنین سوء تغذیه.

## پرهیز از غذاهای دیرهضم و فست فودها



### ۳- خواب و بیداری: پرهیز از بیخوابی و خواب

ناجنا (مثلا خواب در روز و بیداری در شب) در صورت بیخوابی استفاده از گلاب (به صورت اسپری مقدراری گلاب روی بالش، قرار دادن یک دستمال نخی آغشته به گلاب کنار بالش و نزدیک به صورت، نوشیدن نصف استکان گلاب قبل از خواب) و یا استشمام اسانس گل سرخ یا اسانس اسطوخودوس (در صورت بروز علائم حساسیت مانند خارش و سوزش بینی استفاده نشود) قبل از خواب.

### ۴- فعالیت بدنی: داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا

ورزش متناسب با وضعیت هر فرد

### ۵- تعادل نگهداری و دفع مواد از بدن: اصلاح

رژیم غذایی: مصرف سبزیجات، کامل • سوپ سبزیجات با آلو و روغن زیتون هر ۸ ساعت دو فنجان

سوپ در صورت اجابت مزاج کمتر از روزی یک بار، یا دفع همراه با سختی یا عدم تخلیه

• مصرف ۳ تا ۵ عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا

• مصرف یک تا دو قاشق غذاخوری خاکشیر با یک لیوان

آب جوش صبح ناشتا • روغن زیتون (یک قاشق غذاخوری،

پس از هر وعده غذایی) • استفاده از گل سرخ (یک تا سه

قاشق مرباخوری پودر گل سرخ در یک لیوان گلاب ۵

ساعت خیسانده سپس شیرین نموده میل شود) یا یک

قاشق مرباخوری مربای گل سرخ پس از صبحانه

### ۶- عوامل روحی روانی: پرهیز از شرایط تنش زا و حفظ

آرامش روحی، تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس

نفس بعد از دم و سپس بازدم عمیق (دم و بازدم عمیق تا

حدی که برای فرد مقدور است حدود ۴ شماره بشمرد).

بوئیدن روزانه میوه ها پس از شستن کامل آنها. می توان

پوست مرکبات نظیر پرتقال، نارنج، لیمو، به و گلاب را در

آب جوشاند یا روی حرارت ملایم گذاشت تا بوی آن

متصاعد شود .

توصیه ها : شستشوی حلق و بینی با سرم نمکی یا آب نمک

رقیق ولرم (یک قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب

گرم با رعایت بهداشت لیوان، آب، نمک، دستها و... حداقل

دو بار در روز

آموزش به بیمار  
HE.152.01  
تاریخ آخرین بازبینی:  
1401/04/20



بیمارستان امام سجاد(ع)

## نقش سبک زندگی در کمک به پیشگیری و درمان کووید ۱۹ از دیدگاه طب ایرانی:



ISNA  
VIDEO  
isna.ir

\* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش  
مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما  
قرار می‌گیرد ،  
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱  
شماره داخلی بخش: ( )

## علائم هشدار که نیاز به مراجعه سریع به بیمارستان

دارد:

تنفس تند، تنفس سخت (وجود توکسیدگی قفسه  
سینه، ناله، زنش پره های بینی) ، کبودی زبان و لبها،  
کاهش سطح هشیاری، عدم برقراری ارتباط در هنگام  
بیداری، بیقراری بیش از اندازه، ناتوانی در خوردن یا  
آشامیدن، کاهش حجم ادرار، استفراغ مکرر ، اسهال  
خونی، ادرار خونی، اختلال حرکتی ناگهانی، تشنج،  
ضعف و بی حالی شدید، نقاط قرمز رنگ در پوست و  
خونریزی از نقاط مختلف بدن .

تهیه کننده: عاطفه علی پور  
رابط مرگ و میر کودکان ۱ تا ۵۹ ماهه

منبع: توصیه های پیشگیرانه و درمانهای کمکی طب ایرانی  
در کووید ۱۹- نسخه اول - آذر ۱۴۰۰

-افزودن زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز، سیرو پیاز،  
فلفل سیاه به غذا. مصرف روزانه یک تا دو لیوان از  
یکی از شربت‌های: لیمو، نارنج، یا لیمو و زعفران و  
شربت گلاب شامل مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه  
قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مرباخوری عسل  
یا شکر و اندکی زعفران است(در کودکان مبتلا به  
دیابت بدون شکر می تواند استفاده شود).  
مصرف یکی از دمنوشهای بابونه، نعنا، گاوزبان،  
آویشن، زوفا، چایکوهی، یا سرخارگل (اکیناسه)، گل  
محمدی(دمکرده یک قاشق غذاخوری از نیمکوب  
یکی از این گیاهان با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰  
دقیقه، حداکثر سه بار در روز)مصرف روزانه  
سیاهدانه (یک قاشق چایخوری با عسل یا همراه با  
نان صبحانه) مصرف کره با عسل و مغز بادام همراه با  
کمی نان به عنوان صبحانه (محدودیت مصرف در  
بیماران مبتلا به هایپرلیپیدمی و دیابت) پودر بادام  
(روزانه یک قاشق غذاخوری همراه با یک لیوان آب  
گرم و شکر یا عسل یا به صورت حریره بادام (۳).