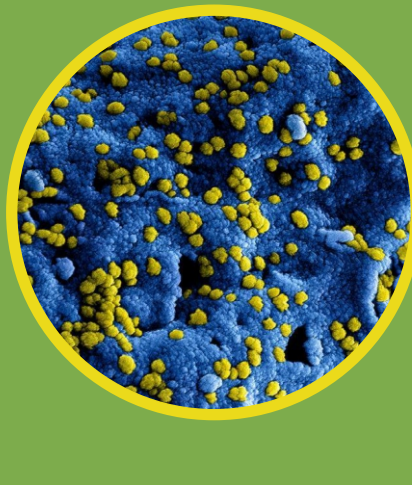




# توصیه‌هایی برای پیشگیری بیماری کرونا



بهداشت و سلامت حد و مرزی نمی‌شناسد. وجود مشکل بهداشتی در هر نقطه‌ای از جهان می‌تواند کل دنیا را تحت تأثیر قرار دهد. چنانکه مستحضرد آخیراً ویروس کرونا در چین و برخی کشورها شیوع پیدا کرده است. لذا منطقی است قبل از اینکه بیماری در کشور ما توسعه پیدا کند، تدابیر عمومی در اجتماع برای پیشگیری از این بیماری در نظر گرفته شود که مسئولین امر قطعاً به آن خواهند پرداخت.

اما بنده به سهم خود با اتکا به آموزه‌های «طب سنتی و مکمل» جهت پیشگیری، لازم دانستم نکاتی را برای هموطنانم یادآور شوم.

دکتر عبدالله دده‌زاده

Ph.D in Medical Plant

## چند نکته درباره بیماری کرونا

- کروناویروس جزء ویروس‌های سرماخوردگی بوده که در زمستان و بهار فعال است و بیشتر دستگاه تنفسی (ریه‌ها) را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- تشخیص سرماخوردگی ناشی از کرونا، با سرماخوردگی عادی کمی مشکل است چرا که علائم مشابهی دارند.
- علائم شاخص سرماخوردگی ناشی از کرونا بیشتر به دستگاه تنفسی مربوط است که به علت درگیر بودن ریه‌ها، فرد احساس تنگی نفس و خستگی می‌کند. اما سایر علائم مانند وجود تب، سرفه خشک یا خونی، تنگی نفس و بی‌حالی از علائم اصلی هستند.

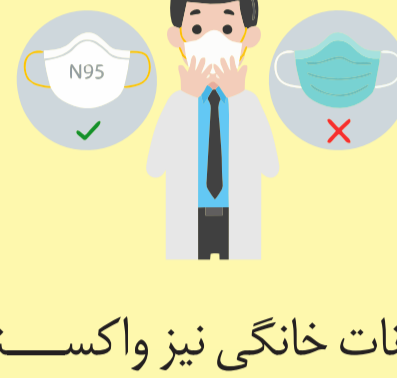
### عامل انتقال



تماس انسانی و همچنین تماس با برخی حیوانات مانند گربه، شتر و ... می‌تواند بیماری را انتقال دهد.

## توصیه‌ها برای پیشگیری

- از حضور در اجتماعات در صورت نداشتن ضرورت پرهیزید و یا از ماسک استفاده نمایید.
- از وسایل نقلیه عمومی کمتر استفاده نمایید. در صورت استفاده از وسایل نقلیه عمومی ماسک بزنید.
- از دست دادن و رویوسی خودداری نمایید.
- تا حد توان غذا را در منزل تهیه و مصرف نمایید و در رستوران از تمیز بودن قاشق و چنگال و لیوان اطمینان حاصل کنید.
- از حضور در قهوه‌خانه‌ها، سینماها، استخرها، کلاس‌های غیر ضروری و باشگاه‌ها تا عادی شدن وضعیت اپیدمی بیماری پرهیز نمایید.
- تماس با پول می‌تواند آلودگی را از فردی به فرد دیگر انتقال دهد. بعد از تماس با پول، دست‌های خود را با مایع دستشویی شسته و ضدعفونی نمایید.
- از سرویس‌های بهداشتی اماکن عمومی استفاده نکنید.
- از مصرف گوشت‌هایی که تأییدیه کشتارگاه ندارند، پرهیز نمایید.
- مصرف غذاهای حیوانی را کاهش دهید (به ویژه گوشت شتر و شیر آن).
- از نگهداری حیوانات در منزل، به ویژه در داخل اتاق خودداری کنید (چرا که حیوانات خانگی نیز واکسنی در ارتباط با کروناویروس دریافت نکرده‌اند).
- به هنگام عطسه و سرفه به فضای باز بروید و یا برای جلوگیری از پخش رطوبت و آلودگی از دستمال استفاده کرده و آن را داخل کیسه فریزر گذاشته و در نزدیکترین زمان آن را بسوزانید.
- از هوای سرد پرهیز نمایید و مراقب باشید تا سرما نخورید (به ویژه افرادی که دارای طبع سرد هستند چرا که بیشتر مستعد سرماخوردگی‌اند).
- افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند و یا بیماران دیابتی و بیماری‌هایی که داروهای کورتونی دریافت می‌کنند و یا مشکلات تنفسی دارند، در رعایت موارد بهداشتی باید جدی‌تر از سایرین عمل کنند.
- در محیط‌های عمومی از ماسک استفاده نمایید.



### تدابیر کاربردی

ویروس‌ها داروی اختصاصی ندارند. اگر سیستم ایمنی قوی باشد لنفوسیت‌ها و اینترفرون بدن شما می‌تواند در مقابل ویروس‌ها از شما دفاع نماید.

برخی ترکیبات طبیعی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند و همچنین خاصیت ضدویروسی نیز دارند. به ویژه اگر این ترکیبات اختصاص به دستگاه تنفسی داشته باشند. اثر خوبی در پیشگیری این بیماری خواهند داشت. به طور مثال، می‌توان به داروهای طبیعی زیر اشاره کرد:

#### • سیر:



سیر دارو و غذای طبیعی است که هم اثر ضدویروسی قابل توجهی دارد و هم تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و هم اختصاص به ریه دارد بطوریکه حتی بعد از ۳ الی ۴ روز مصرف، اثر آن در ریه باقی می‌ماند. روزانه یک الی دو حبه خام آن را خرد کرده و مصرف نمایید.

• پختن سیر سبب کاهش خاصیت آن می‌شود و قورت دادن درسته حبه سیر خاصیت چندانی ندارد.

• افرادی که زخم معده و یا اثنی عشر دارند می‌توانند آن را با سوپ و یا آش به مقدار بسیار کم میل کنند و یا حداقل پخته آن را مصرف نمایند.

#### • دمنوش زنجبیل:

زنجبیل به عنوان ترکیب طبیعی دیگر، اثر ضدویروسی چشم‌گیری دارد که اثر مثبت آن بر روی ویروس «سین سیشیال ریه» مطالعه و تأیید شده است. مصرف زنجبیل به مقدار یک قاشق مریخوری به صورت یک استکان دمنوش می‌تواند اثر پیشگیرانه داشته باشد. (افراد دارای فشار خون بالا و طبیعت گرم می‌توانند با افزودن لیمو ترش، دمنوش آن را با احتیاط مصرف نمایند).



#### • دمنوش میخک:



میخک نیز دارای خاصیت ضدویروسی است. یک عدد میخک به همراه ۳ عدد هل بصورت دمنوش در طول روز می‌تواند در پیشگیری مفید باشد.

#### • دمنوش سرخارگل:

مقداری سرخارگل از عطاری‌ها تهیه نموده و ۸ گرم از آن را در یک و نیم لیوان آب سرد به ملایمت بجوشانید تا یک لیوان آن باقی بماند و با اندکی عسل شیرین کرده و مصرف نمایید.

سرخارگل یک داروی ضد ویروس است و همچنین سبب افزایش قدرت سیستم ایمنی می‌شود. اثر آن در پیشگیری و درمان سرماخوردگی و آنفولانزا اثبات شده است.

• «شربت دارویی» آن نیز در داروخانه‌های کشور (فارماکوپه ایران) با نام شربت «اکیناسه» یا «ایموزن» موجود است که البته با مشاوره پزشک یا طبیب طب سنتی و یا داروسازان قابل مصرف است.

• مصرف سرخارگل برای افرادی که داروهای کورتونی دریافت می‌کنند و یا مبتلا به بیماری‌های خودایمن هستند، توصیه نمی‌شود.



#### • دمنوش آویشن:



طبق تحقیقات مختلف آویشن و کاکوتی با داشتن ماده کارواکرول و تیمول علیه ویروس‌های متنوع اثر بازدارندگی معناداری دارند. بنابراین نوشیدن یک استکان دمنوش آویشن یا کاکوتی، می‌تواند در پیشگیری بیماری‌های ویروسی کمک کننده باشد.

• افراد دارای طبیعت گرم می‌توانند آن را با بنفشه یا عناب دم کرده و مصرف نمایند.

• افرادی که فشار خون بالا یا پرکاری تیروئید دارند، از مصرف این دمنوش پرهیز کنند.

**توجه:** دمنوش زنجبیل، میخک و آویشن هر سه در یک روز مصرف نشوند. انتخاب دو دمنوش در یک روز با رعایت فاصله ۸ ساعت مناسب است.

#### • دهانشویه:

یک قاشق سرکه را در یک استکان آب ریخته، صبح و شب قبل از خواب غرغره کنید و تمام اخلاط حلق و گلو را تخلیه نمایید.



#### • بخور:



بخور گیاهان ضد عفونی کننده می‌تواند در هوا منتشر شود و از طریق تنفس به مقدار بسیار کم در سینوس‌ها و مسیر دستگاه تنفسی قرار گرفته و شرایط را برای فعالیت عوامل عفونی نامساعد نماید.

#### • بخور سرکه:

یک پیاز متوسط را پوست گرفته و چهار قاچ نمایید، یک استکان سرکه و سه استکان آب را در داخل یک ظرف فلزی یا پیرکس ریخته و روی بخاری یا شعله بسیار ملایم قرار دهید تا بخارات «ترکیبات گوگردی پیاز» و «اسید استیک سرکه» که قوی‌ترین اسید آلی ضد عفونی کننده است در فضا منتشر شود.

این ترکیب را بعد از ۲۴ ساعت در صورت خشک نشدن می‌توانید تعویض کنید.

## توصیه‌های تغذیه‌ای



- از پر خوری پرهیزید.
- میوه و سبزیجات را به دقت شسته و با سرکه ضد عفونی نمایید.
- مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.
- غذاها را خوب حرارت داده و بپزید.
- مصرف گوشت مرغ و تخم مرغ را کاهش دهید.
- نان سبوس‌دار بخورید.

### سایر توصیه‌ها



روزانه یک ساعت بعد از غذا حداقل یک نوبت، به مدت ۱۵ دقیقه ورزش کنید. با ورزش مواد زاید از بدن تخلیه شده و سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

با مصرف میوه، سبزیجات و آش‌ها از بیوسخت جلوگیری کنید. تجمع مواد زاید در بدن، سیستم ایمنی را تضعیف کرده و بدن را مستعد بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های عفونی می‌کند.

ضمن آرزوی سلامتی برای یکایک شما مخاطبان عزیز، استدعا دارد با به اشتراک گذاشتن این مطلب در پیشگیری از این بیماری سهیم باشید.

نویسنده: دکتر عبدالله دده‌زاده Ph.D in Medical Plants

طراح و گرافیک: مهندس نیما محمدی

تمامی حقوق این اینفوگرافی برای موسسه آموزشی-پژوهشی همدل محفوظ است.