

Review Article

Investigation the Pathogenesis of COVID-19 Virus Based on the Principles of Traditional Persian (Iranian) Medicine and Providing Proposed Contrivances for Prevention and Treatment

Zahra Niktabe¹, Nematollah Masoudi^{2*}, AhmadReza Sharifi-Olounabadi³

1. Ph.D. of Presian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2. Ph.D. of Presian Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Email: salman.farsy@gmail.com

3. Ph.D. of Presian Medicine, Medicine, Quran and Hadith Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Received: 5 Mar 2020 Accepted: 18 May 2020

Abstract

Background and Aim: Corona, the emerging global virus (2019-nCoV) with symptoms of severe infection that spreads through human contact has been reported from Wuhan, China, and has quickly spread to other countries. Due to the high rate of spread and high mortality from this pandemic, additional ways are needed to reduce the rate of infection and the complications of the disease. China has used its traditional medicine methods by relevant specialists. Traditional Persian (Iranian) Medicine can also be effective in improving the disease control process due to its comprehensive principles.

Materials and Methods: In this analytical library review study, the various keywords including "2019-nCoV", "covid 19", "covid 19+herbal medicine", "covid 19+Chinese Medicine", "covid 19+Persian Medicine" were searched on Google, Google Scholar and PubMed. The keywords in Persian Medicine were Homma (fever), Ofunat-e Akhlat (the infection of humour), Rotubat-e Gharibe (unnatural temperamental humidity), Hararat-e Gharibe (unnatural temperamental heat), lung disease, liver disease, nazle (such as postnasal discharge), causes of changing to cold temperament, causes of changing to wet temperament, causes of changing to hot temperament that were searched in the reliable sources of traditional Iranian medicine books such as al-Hawi from Razi's (865-925 AD), Qanon in medicine from Avicenna (980-1037 AD), al-Shamel from Ibn Nafis (1213-1288 AD), Makhzan al-Adwiyeh from Aghili (1670-1747 AD), Exir Aazam of Mohammad Aazam (1829-1902 AD). After qualitative analysis of information and comparison of results, appropriate suggestions were developed to help the process of control and treatment of the disease.

Findings: Infection with COVID-19 spreads rapidly through secretions and respiratory droplets through close human contact. Symptoms include fever, cough, body aches or fatigue, pneumonia and shortness of breath and with less frequent; headaches, diarrhea, bloody sputum, runny nose, and sputum cough. It ranges from mild to severe symptoms leading to death. At older ages and in the presence of underlying diseases, the risk of infection, complication and death is higher. In traditional Persian (Iranian) Medicine, viruses are among the foreign objects that can produce the strange heat that is fever. This fever manages the symptoms and severity of the disease in each person's body based on the amount of waste materials in the body and the type of organs involved, as well as the strength or weakness of the nature of the individual (weakened immune system and underlying diseases).

Conclusion: In this paper, based on mention findings, the disease is studied and prevention and treatment strategies are provided to accelerate the control of the disease along with other contraptions that are underway in control and treatment.

Keywords: Covid-19; Persian (Iranian) Medicine; Traditional Medicine; Corona Virus

Please cite this article as: Niktabe Z, Masoudi N, Sharifi-Olounabadi A. Investigation the Pathogenesis of COVID-19 Virus Based on the Principles of Traditional Persian (Iranian) Medicine and Providing Proposed Contrivances for Prevention and Treatment. *Med Hist J* 2020; 12(42): 25-36.

بررسی نحوه بیماری‌زایی ویروس COVID-19 بر اساس مبانی طب سنتی ایران و ارائه تدابیر پیشنهادی برای پیشگیری و درمان

زهرا نیک‌طبع^۱، نعمت‌اله مسعودی^{۲*}، احمد شریفی علون‌آبادی^۳

۱. دکترای تخصصی طب ایرانی، دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران.

۲. دکترای تخصصی طب ایرانی، مرکز تحقیقات طب، قرآن و حدیث، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران. (نویسنده مسؤول)

Email: salman.farsy@gmail.com

۳. دکترای تخصصی طب ایرانی، مرکز تحقیقات طب، قرآن و حدیث، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران.

دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۱۵ پذیرش: ۱۳۹۹/۲/۲۹

چکیده

زمینه و هدف: کرونا، ویروس نوظهور جهانی (2019-nCoV) با علائم عفونت شدید که از طریق تماس انسانی گسترش پیدا می‌کند، از ووهان چین گزارش شده و به سرعت سایر کشورها را دربر گرفته است. به دلیل سرعت بالای انتشار و مرگ و میر زیاد ناشی از این پاندمی، راه‌های تکمیلی برای کاستن از سرعت ابتلا و عوارض بیماری ضروری است. کشور چین روش‌های طب سنتی کشور خود را توسط متخصصین مربوطه به کار گرفته است. طب سنتی ایرانی نیز با توجه به مبانی جامع و کل‌نگر آن می‌تواند در بهبود روند کنترل بیماری مؤثر باشد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه تحلیلی مروری کتابخانه‌ای، واژگان کلیدی مختلفی که شامل «Covid 19»، «2019-nCoV»، «Covid» و «Covid 19+Herbal Medicine» و «Covid 19+Chinese Medicine» و «19+Persian Medicine» (Google Scholar) و پابمد (PubMed) جستجو شد، سپس واژگان کلیدی تب، عفونت اخلاط، رطوبت غریبه، حرارت غریبه، امراض ریه، امراض کبد، نزله، اسباب مبرده، اسباب مرطبه، اسباب مسخنه از منابع متقن طب سنتی ایران مانند کتاب الحاوی رازی (۹۲۵-۸۶۵ م)، قانون در طب بوعلی سینا (۱۰۳۷-۹۸۰ م)، الشامل ابن نفیس (۱۲۸۸-۱۲۱۳ م)، مخزن الادویه عقیلی (۱۷۴۷-۱۶۷۰ م)، اکسیر اعظم محمد اعظم (۱۹۰۲-۱۸۲۹ م) بررسی شد. بعد از آنالیز کیفی اطلاعات و مقایسه نتایج، پیشنهادات مناسب برای کمک به روند کنترل و درمان بیماری تدوین شد.

یافته‌ها: عفونت ناشی از کووید ۱۹ با سرعت زیاد و از طریق ترشحات و قطرات تنفسی با تماس نزدیک انسانی با علائم تب، سرفه، کوفتگی بدن یا خستگی، پنومونی و تنگی نفس و با شیوع کم‌تر سردرد، اسهال، خلط خونی، آبریزش بینی و سرفه خلطی بروز می‌کند. از علائم خفیف تا شدید منجر به مرگ، گستره دارد. در سنین بالاتر و وجود بیماری‌های زمینه‌ای، احتمال ابتلا عارضه‌دار شدن و فوت بیشتر است. در طب سنتی ایران ویروس‌ها از جمله اجسام غریبه‌ای هستند که می‌توانند در بدن، حرارت غریبه‌ای که تب نام دارد، تولید کنند. این تب، در بدن هر فرد بر اساس میزان تلنباری فضولات و نوع اندام‌های درگیر تلنباری و نیز بر اساس قوت یا ضعف طبیعت مدبره بدنی (مثل ضعف سیستم ایمنی و بیماری‌ها)، بروز علائم و شدت و ضعف بیماری حاصل از خود را مدیریت می‌کند.

نتیجه‌گیری: در این مقاله بر اساس نتایج و دیدگاه‌های ذکر شده در بخش نتایج، به بررسی بیماری و ارائه راه‌کارهای پیشگیری و درمانی پرداخته شده تا در کنار سایر تدابییری که در کنترل و درمان آن در جریان است، سرعت بیشتری به کنترل بیماری بدهد.

واژگان کلیدی: کووید ۱۹، طب ایرانی، طب سنتی، کرونا ویروس

مقدمه

از دسامبر ۲۰۱۹ یک کرونا ویروس جدید (2019-nCoV) با علائم عفونت شدید انسانی که از طریق انسان به انسان گسترش پیدا می‌کند، از ووهان چین شروع شده و در مدت کوتاهی سایر کشورها را دربر گرفته است. این پاندمی هنوز در جریان است (۱). به دلیل سرعت بالای انتشار و آمار مرگ و میر ناشی از این ابتلا، یافتن سریع‌تر روش‌های تکمیلی کم‌عارضه و مؤثر دیگر برای کاهش سرعت ابتلا و کاهش عوارض در مبتلایان به منظور پیشگیری و درمان این بیماری در جهان ضروری است. به همین دلیل کشور چین روش‌های درمانی طب سنتی کشور خود را در این حیطه به کار گرفته و از متخصصین مربوطه نیز استفاده کرده است (۱). طب سنتی ایرانی نیز با توجه به مبانی کل‌نگری که دارد، می‌تواند در این حیطه نقش مؤثری در بهبود روند کنترل بیماری باشد. در این مقاله سعی شده است اطلاعات قابل قبول، کاربردی و جامع از گزارشات علمی ارائه‌شده در دنیا در مورد این ویروس بیماری‌زا و عملکردهای آن در بدن جمع‌آوری شود، سپس بر اساس مبانی نشانه‌شناسی، اپیدمیولوژی، بیماری‌زایی، عوامل خطر، پیشگیری و درمان در طب سنتی ایران، پیشنهادهایی برای پیشگیری و درمان آن ارائه شود.

مواد و روش‌ها

اطلاعات این مطالعه تحلیلی مروری به روش کتابخانه‌ای جمع‌آوری شد. در این روش از واژگان کلیدی زیر استفاده شد: «Covid 19»، «2019-nCoV»، «Covid 19+Persian»، «Covid 19+Chinese Medicine»، «Covid 19+Herbal Medicine» و «Covid 19+Herbal Medicine». این واژگان کلیدی در پایگاه‌های اطلاع‌رسانی شامل گوگل (Google)، گوگل اسکولار (Google Scholar) و پایمد (PubMed) جستجو شد، سپس اطلاعات علمی در مورد بیماری‌های عفونی، بیماری‌های ریوی، بیماری‌های سرایت‌کننده و اسباب و علل بیماری‌ها از منابع معتبر طب سنتی ایران جستجو گردید. این جستجو از کتاب الحاوی رازی (۹۲۵-۸۶۵ م.)، قانون در طب بوعلی سینا (۱۰۳۷-۹۸۰ م.)، الشامل ابن نفیس (۱۲۸۸-۱۲۱۳ م.)، کامل الصناعه اهوازی (قرن دهم میلادی)، ذخیره خوارزمشاهی جرجانی (قرن ۱۲ میلادی)، طب اکبری ارزانی (قرن ۱۸ میلادی)، مخزن

الادویه عقیلی (۱۷۴۷-۱۶۷۰ م.)، خلاصه الحکمه عقیلی (۱۷۴۷-۱۶۷۰ م.)، اکسیر اعظم محمد اعظم (۱۹۰۲-۱۸۲۹ م.) انجام گرفت. واژگان کلیدی جستجو شامل تب‌ها، عفونت اخلاط، رطوبت غریبه، حرارت غریبه، امراض ریه، امراض کبد، نزله، اسباب مبرده، اسباب مرطبه، اسباب مسخنه بود. در نهایت اطلاعات جمع‌آوری‌شده مورد آنالیز کیفی قرار گرفت و با اطلاعات گزارشات محققین طب رایج مقایسه گردید و پیشنهادات مناسب برای کمک به روند کنترل و درمان بیماری جمع‌آوری شد.

یافته‌ها

۱- نتایج بررسی‌های مقالات و گزارشات طب رایج

اولین موارد سندرم تنفسی حاد که در ۲۰ دسامبر ۲۰۱۹ با علت نامعلوم در ووهان چین گزارش شد، منجر به تشخیص کووید ۱۹ گردید. بیشتر موارد اولیه گزارش‌شده سابقه تماس در فروشگاه غذاهای دریایی را گزارش می‌کردند. گزارش‌های بعدی به علت تماس‌های نزدیک انسانی به وقوع پیوسته بود. گروه زیادی از افراد آلوده نیز هیچ سابقه‌ای از سفر یا زندگی در ووهان را نداشتند که اغلب آن‌ها کادر پزشکی بودند. این موضوع نشان داد که ویروس کووید ۱۹ با سرعت بالایی در حال گسترش است. کرونا ویروس‌ها RNA تک‌رشته‌ای را محصور کرده و زوونوتیک (Zoonotic) هستند. دامنه علائم بیماری ناشی از آن‌ها از سرماخوردگی تا علائم تنفسی، کبدی، روده‌ای و عصبی را شامل می‌شود. COVID-19 دارای قدرت بالایی از رشد، همه‌گیری و خطر انتقال می‌باشد (۲).

۱-۱- معیارهای تشخیصی: تشخیص بر اساس شناسایی

اسیدنوکلیک در نمونه سوآپ بینی و گلو یا سایر نمونه‌های دستگاه تنفسی توسط PCR انجام می‌شود. در آنالیز آزمایشگاهی در اغلب بیماران لنفوسیتوپنی، گلبول‌های سفید کاهش یافته یا نرمال وجود دارد. در بیماری شدیدتر، اوره، کراتینین، تعداد نوتروفیل‌ها و میزان دی‌دایمر (D-dimer) به صورت چشم‌گیری افزایش دارد. از طرف دیگر افزایش فاکتورهای التهابی درگیری سیستم ایمنی را نشان می‌دهد که در بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) چشم‌گیرتر است. در سی‌تی اسکن ریه بیماران نماهای تشخیصی، از جمله نمای شیشه مات یا Ground-Glass دیده می‌شود. نکته مهم این است که در تعداد

قابل توجهی از بیماران سی تی اسکن نرمال است، لذا لازم است برای تشخیص قطعی از علائم کلینیکی و یافته‌های مبتنی بر RNA ویروس کمک گرفته شود (۳).

۱-۲- عوامل انتشار: این ویروس با دوز پایینی از ترشحات و قطرات سیستم تنفسی و با یک تماس کوتاه قابل انتقال است. سرعت انتقال بالای ویروس به ویژه در افراد با بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای قابل توجه است. متوسط سن درگیر ۴۷ تا ۵۹ سالگی بوده و درگیری مردان تا حدی بیشتر از زنان است (۴).

۱-۳- اثر سن و جنس در بروز بیماری: برخی مطالعات رده سنی ۲۵ تا ۸۹ سال را گزارش کرده است. اغلب بیماران بزرگسال ۳۵ تا ۵۵ سال بوده و بچه‌ها و شیرخواران نیز به صورت کم‌تر شناخته شده وجود دارد. گزارش دیگری متوسط سنی درگیر را ۵۵ تا ۵۹ سال گزارش کرده است (۲، ۵).

۱-۴- ریسک فاکتورها: در گزارشی از میان ۴۱ بیمار بستری با تشخیص قطعی، ۷۳٪ مرد و ۳۲٪ دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی عروقی بودند (۴). افراد با اختلالات سیستم ایمنی مانند پیران و افراد دارای اختلال عملکرد قلبی ریوی امکان بالاتری برای ابتلا دارند (۲). همچنین بیماران سالمند که بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های انسدادی ریوی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی ریوی و دیابت دارند، سریع‌تر دچار عوارضی مانند سندرم دیسترس تنفسی حاد، اختلالات متابولیک، شوک سپتیک و اختلالات انعقادی منجر به مرگ می‌شوند (۳، ۶).

۱-۵- علائم و نشانه‌ها: نشانه‌های شایع عبارتند از تب، سرفه، کوفتگی بدن یا خستگی، پنومونی و تنگی نفس عارضه‌دار. علائم کم‌شیوع‌تری از گزارشات شامل سردرد، اسهال، هموپتیژی (خلط خونی)، آبریزش بینی و خلط منجر به سرفه دیده می‌شود. بیمارانی که علائم خفیف دارند، در یک هفته بهبود می‌یابند و افراد با علائم شدیدتر ممکن است دچار نارسایی تنفسی پیش‌رونده و کشنده شوند. افرادی که دچار مرگ می‌شوند غالباً افراد کهنسال یا میانسال با بیماری‌های زمینه‌ای مثل سیروز، فشار خون بالا، بیماری‌های کرونری قلب، جراحی تومور، پارکینسون و دیابت می‌باشند. معیارهای تشخیصی برای این بیماری شامل تب، کاهش گلبول‌های سفید خون و لنفوسیت‌ها،

انفیلتراسیون (ترشحات) ناف ریه در رادیوگرافی ریه و عدم پیشرفت بهبود بعد از ۳ روز از آنتی بیوتیک درمانی می‌باشد (۴).

۱-۶- درمان کووید ۱۹: از آنجا که درمان‌های ضد ویروس کمک مؤثری در درمان نداشته، بیشتر توجه درمانی متوجه کنترل مشکلات تنفسی و سایر علائم بیماران بوده است. اکسیژن درمانی و استفاده از پلاسما و ایمونوگلوبولین جی در تعدادی از بیماران مورد استفاده بوده است. گزارش‌هایی از اثرات قابل توجه برخی داروها مانند lopinavir/ritonavir در درمان ترکیبی با برخی داروهای طب سنتی چینی در بهبود پنومونی گزارش شده است. همچنین داروهای ضد ویروس متعددی مثل Zanamivir و Peramivir در درمان بیماران استفاده شده که اثرات چشم‌گیری نداشته است. گفته می‌شود کلروکین می‌تواند از طریق اثرگذاری بر PH رپلیکاسیون ویروس‌ها را مهار نماید، لذا با احتمال اثرگذاری در درمان بیماران در حال استفاده است (۳).

۲- نتایج بررسی‌های منابع و کتب معتبر طب سنتی ایران

۲-۱- علت‌شناسی: اگر جسم غریبه‌ای (مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها) وارد بدن شود، می‌تواند حرارت غریبه (تب) تولید کند (۷-۸). این حرارت در بدن هر شخص بر اساس میزان تلنباری اخلاط اضافه (مواد حاصل از هضم غذا در بدن) و متابولیت‌ها می‌تواند گروهی از علائم را ایجاد کند. نوع اندام‌هایی که تلنباری دارند، بر تنوع، تفاوت و تعداد علائم مؤثر است. همچنین بر اساس افزایش میزان این تلنباری و میزان قوت یا ضعف طبیعت مدبره بدنی (مثل ضعف سیستم ایمنی، بیماری‌های ارثی و مادرزادی)، احتمال ایجاد بیماری و بروز علائم نیز بیشتر می‌شود (۹-۱۱). امتلا و تلنباری در افرادی که سبک زندگی (حفظ الصحه) مناسب ندارند و نیز در بیماری‌های مزمن کبدی گوارشی، قلبی، ریوی، کلیوی و نیز با افزایش سن به سمت میانسالی و پیری و در افراد با بیماری‌های ارثی و مادرزادی بیشتر دیده می‌شود (۱۰، ۱۲). بر اساس مطالعات طب رایج نیز ریسک فاکتورهای افزایش سن و بیماری‌های زمینه‌ای در گزارشات این بیماری در مقالات مختلف دیده می‌شود.

۲-۲- بررسی علائم و نشانه‌ها: تب در طب ایرانی حرارت غریبه‌ای است که بعد از ایجاد در بدن از طریق روح طبی (بخارات اخلاط تولیدشده از غذا در بدن) و خون (تولید شده از

۳- راه‌کارهای پیشگیری و درمانی

علاوه بر این‌که باید بر اساس نحوه انتقال سریع این بیماری از طریق ارتباطات نزدیک انسانی و تنفسی، به تدابیر رعایت بهداشت و فاصله‌گذاری فیزیکی و دستورات جامع ضد عفونی‌کننده محیط و... توجه شود، نکات مهم دیگری نیز قابل توجه است که می‌تواند در کنترل بیماری و کاهش ابتلا و عوارض کمک‌کننده باشد. بر اساس مبانی طب سنتی ایرانی، امتلا و تلنباری فضولات در بدن، افراد را مستعد ابتلا به هر بیماری و از جمله بیماری‌های ویروسی می‌کند، لذا راه‌کارهایی که ذیلاً بیان می‌شود، بر اساس مدیریت اخلاط بدن و پاکسازی بدن از اخلاط اضافی از جمله بلغم و صفرا تدوین شده است. با این روش استعداد افراد را برای بیمارشدن کم کرده و در صورت ابتلا علائم کم‌شدت‌تری را خواهیم داشت. از آنجا که به دلیل تغییرات سبک زندگی انسان‌ها در سالیان اخیر، تلنباری فضولات در بدن اغلب افراد با حجم کم یا زیاد غیر قابل انکار است، در این مقاله سعی شده است از تدابیری استفاده شود که علاوه بر اثرگذاری بر روی تنظیم و پاکسازی اخلاط بدن، بتواند سایر علائم و نشانه‌های بیماران و نیز کاهش عوارض احتمالی را مدیریت کرده و در بیماران دارای بیماری‌های مزمن، مؤثر و کم‌خطر باشد و شامل تدابیر و روش‌ها و درمان‌هایی باشد که در دسترس و مقرون به صرفه هستند و در کتاب مرجع گیاهان دارویی (PDR) کاربردهای قطعی و عوارض و دوزهای مصرفی آن تأیید شده و یا قبلاً در مطالعات بالینی اثرات آن‌ها و کم‌عارضه‌بودن آن‌ها بیان شده باشد، لذا امیدواریم این مقاله البته با تدابیر و احتیاط‌های لازم در مراکز هدف پیشگیری، درمانی و بیمارستان‌ها کاربردی شده و در کنار تدابیر ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا در کشور، به کاهش ابتلای بیماری و کاهش علائم و عوارض در مبتلایان کمک نماید.

۳-۱- تدابیر پیشگیری برای جلوگیری از ابتلا: در این

افراد برای کاهش امتلا باید نضج مناسب و بسیار آرامی برای اخلاط غلیظ بدن ایجاد کنیم و هم‌زمان با ایجاد دفع روزانه مناسب، به پاکسازی اخلاط نضج یافته بپردازیم، به طوری که ثوران و هیجان ناشی از تغییر کیفیت اخلاط در مرحله نضج و آماده دفع‌شدن آن، مانع پاکسازی نشود.

اخلاط حاصل از غذای خورده‌شده که در قلب و شرایین است، در کل بدن پراکنده می‌شود (۹-۱۰، ۱۳).

۱- هر تبی می‌تواند به افعال بدن ضرر برساند. اندک ضرر آن کاهش اشتها و کسالت است (مثل گزارشاتی که شروع بیماری را با تب و خستگی نشان داده است) (۹).

۲- اگر حرارت، اخلاط و رطوبات موجود در رگ‌ها یا خارج از رگ‌ها را مبتلا کند و یا به بافت‌های اعضای مثل ریه و قلب سرایت کند، علائم مختلفی ایجاد می‌کند (مانند علائم ریوی، قلبی، کبدی و... که در گزارشات علائم بیماران ذکر شده است) (۹).

۳- اثر حرارت بر خون: ۱- اگر حرارت، خون داخل رگ‌ها را درگیر کند و فقط باعث افزایش گرمی خون شود، می‌تواند باعث بروز بیماری‌های خونی مانند تغییراتی که در پاراکلینیک خون در این بیماران گزارش شده، علائم غلبه خون در بدن مانند افزایش فشار خون، خونریزی از مناطق مختلف بدن، التهاب و قرمزی در سر و گردن و یا سایر اعضا گردد (۹-۱۰)؛ ۲- اگر حرارت علاوه بر گرم‌کردن غیر عادی خون باعث عفونت آن نیز شود، در صورت شدید و حجیم‌بودن میزان عفونت منجر به مرگ می‌شود، در ضمن این عفونت می‌تواند به تمام بدن منتشر شود (گزارشات علائمی مثل اسهال، سردرد، هموپتیژی و تنگی نفس ناشی از درگیری روده‌ها، مغز و ریه‌ها در بیماران حاکی از این موضوع است) (۹-۱۰)؛ ۳- گاهی عفونی‌شدن خون در اثر عفونت و آماس منتقله از احشا مثل معده، طحال، کیسه صفرا، روده، شش، غشاهای عصب و عضلات ایجاد می‌شود (مانند عفونت ریه‌ها که منجر به سپسیس و شوک و... شود که در گزارشات بیماران مبتلا به کرونا دیده می‌شود) (۹-۱۰، ۱۳).

۴- اگر حرارت اخلاط خارج از رگ‌ها را مبتلا کند: ۱- اگر خلط بلغم درگیر باشد، تب هر روز برمی‌گردد (تب بلغمی)؛ ۲- در تب صفراوی یک روز در میان تب داریم؛ ۳- تب سودایی یک روز تب‌دار و دو روز بدون تب است؛ ۴- اگر خلط‌ها ترکیب صفرا و بلغم باشد، هر روز تب دارد، یک روز شدید و یک روز خفیف (۹-۱۰، ۱۳).

مجموع گزارشات مربوط به تغییرات تب در بیماران کرونایی، بیشتر حاکی از وجود تب بلغمی یا ترکیب صفرا بلغم می‌باشد (۱۴).

۱-۳- در افراد بدون بیماری زمینه‌ای: پیشنهادات دارویی برای پیشگیری: استفاده روزانه از یکی از موارد زیر: دمنوش ۱ قاشق چای‌خوری بابونه پودر شده و ۴ عدد عناب نیم‌کوب با ۳ تا ۵ پر فلوس در یک لیوان (۲۰۰ میلی‌لیتر) آب جوش/ یا دمنوش منضج بلغم ۱ قاشق چای‌خوری به همراه ۳ تا ۵ پر فلوس روزانه با همان میزان آب جوش/ یا شربت سرکنگبین ساده یا نعنای یا لیمویی ۱ قاشق غذاخوری با یک استکان آب ولرم و ۱ قاشق غذاخوری خاکشی ناشتا یا قبل خواب/ یا سرکنگبین اسقیلی (عنصلی) ۱ قاشق مرباخوری با یک استکان (۱۰۰ میلی‌لیتر) آب ولرم و ۱ قاشق غذاخوری خاکشی/ در تمام نسخه‌های پیشنهادی خاکشی و پر فلوس تا ایجاد لینت مزاج مناسب قابل افزایش دوز است.

گیاه بابونه شیرازی (Shirazi Chamomile) با نام علمی *Matricaria Recututa L.* بر اساس کتاب مرجع گیاهان دارویی یا PDR برای درمان سرفه، تب، برونشیت و سرماخوردگی، التهاب دهان و گلو و همچنین در موارد استعداد ابتلا به عفونت تأیید شده است. دوز مصرفی روزانه تأییدشده دمنوش آن تا ۳ گرم در روز معادل ۳ قاشق چای‌خوری می‌باشد (۱۵). در طب سنتی ایرانی نیز به اثرات آن در بهبود آسم و کاهش شدت تب‌های عفونی، تسکین خستگی و سردرد و نیز نضج و پاکسازی بدن از اخلاط و فضولات اضافی اشاره شده است (۱۶-۱۵).

عناب (Jujube) با نام علمی (*Zyzyphus Jujube*) در سایر مکاتب طب مکمل دارای خاصیت ملین، ضد حساسیت و آرام‌بخش است (۱۵) و در طب سنتی ایران برای رفع اخلاط فاسد از بدن، کلیه، قفسه سینه و ریه و اصلاح خون کاربرد دارد. جوشانده عناب یکی از دمنوش‌هایی است که در فرهنگ تغذیه عامه کاربرد دارد و در دوزهای معمول مصرف خانگی عوارضی از آن گزارش نشده است. در کتاب PDR ۳ قاشق چای‌خوری معادل ۳ گرم در روز دوز توصیه شده آن است (۱۶-۱۵).

فلوس (Golden Shower Tree) با نام علمی «*Cassia Fistula L.*» به دلیل آنتراونویدهای موجود در میوه آن ملین است. در مطالعات فرآورده‌های میوه گیاه خواص ضد میکروب و ضد ویروس از خود نشان داده است (۱۵). در طب سنتی ایران استفاده از میوه گوشتی گیاه که پره‌های داخل غلاف هستند در

ورم احشا و التهاب آن، امراض گلو و لینت‌بخشی روده‌ها کاربرد دارد و در تمام گروه سنی و حتی بارداری بی‌ضرر است (۱۶).

منضج بلغم ترکیبی از چند گیاه دارویی است که در طب سنتی ایران برای اصلاح کیفیت اخلاط غلیظ و غیر طبیعی کاربرد دارد تا آن را مستعد دفع از بدن از طریق اعضای دفعی نماید (نضج). این دارو با دوز درمانی ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری یک تا دو بار در روز استفاده می‌شود. برای کاهش احتمال عوارض ناشی از ثوران اخلاطی که در اثر کاهش غلظت اخلاط به دلیل اثرگذاری داروها ممکن است ایجاد شود (۹)، دوز مصرفی در این مقاله ۱ قاشق چای‌خوری توصیه شده است. به دلیل اورژانسی بودن تهیه این مقاله به عنوان یک گزارش اولیه لازم به ذکر است که استفاده دارو در این دوز بر اساس تجربه نویسندگان در بیش از صد بیمار که به دلایل مختلف از این دارو استفاده شده است، ضمن بروز آثار درمانی، بدون عارضه بوده است.

انواع سرکنگبین که از ترکیب سرکه، شکر یا عسل ساخته می‌شود، گذشته از این‌که به عنوان یک نوشیدنی در فصول مختلف در بین مردم ایران معمول است، در طب سنتی ایران پاک‌کننده بدن و داخل عروق از رطوبات غلیظ و اخلاط اضافه (محلل و مقطع) می‌باشد. با افزودن هر ماده دیگر به این ترکیب، خواص متفاوت و اهداف درمانی کامل‌تری از آن ایجاد می‌شود (۱۶-۱۷).

افزودن عصاره لیمو به این ترکیب باعث می‌شود که خواص لیمو به آن اضافه شود. در مبنای طبی مکمل لیمو تب‌بر بوده و در درمان کاهش مقاومت عمومی بدن به بیماری‌ها کاربرد دارد (۱۵). در طب سنتی ایران لیمو مقوی قلب و معده می‌باشد. بسیاری از سموم بدن را خنثی می‌کند، پاکسازی‌کننده خون بوده و اخلاط غلیظ و لزج موجود در بدن که می‌تواند عامل بسیاری از مشکلات طبی باشد را پاکسازی می‌کند. این میوه در کاهش تب‌های عفونی و تسکین سردرد و سرگیجه نیز کاربرد دارد (۱۶) و در فرهنگ غذایی مردم به صورت روزمره کاربرد دارد. در مصرف به جای آن عارضه‌ای گزارش نشده است (۱۵).

افزودن عصاره یا عرق نعنای (Mint) که در کتاب PDR برای تب و سرماخوردگی، سرفه و برونشیت، التهاب دهان و گلو، مشکلات کبد و کیسه صفرا، کنترل درد و کاهش استعداد ابتلا به عفونت کاربرد دارد، این خواص را به سرکنگبین نعنای می‌افزاید

همچنین باتوجه به گزارشات موجود در مورد خاصیت ضد ویروسی عصاره اسفند در مطالعات (۲۰-۱۹) خیس‌اندۀ همان مقدار اسفند در آب جوش برای غرغره و نیز شستشوی دست‌ها می‌تواند مد نظر باشد (برای اطمینان از قدرت اثر این شیوه می‌توان با کمک محققین و در زمان کم تعدادی از کیت‌های تشخیصی بیماران مبتلا را با تدابیر علمی مربوطه در معرض عصاره و دود اسفند قرار داد تا از نتایج آن در فعالیت‌ها پیشگیرانه مختلف دیگر نیز استفاده شود). در صورت موفق‌بودن نتایج، غرغره فوق در بیماران مبتلا نیز با در نظرگرفتن دوز خوراکی آن در منابع می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۱-۲-۳- در افراد با بیماری‌های زمینه‌ای: در صورتی که ممنوعیتی نداشته باشند، همان دستوراتی که برای افراد بدون بیماری زمینه‌ای بیان شد، به همان ترتیب و فقط با تغییر دوز عناب و سرکنگبین اسقیلی به نصف میزان توصیه‌شده، قابل اجرا می‌باشد.

۱-۳-۳- توصیه‌های غیر دارویی برای هر دو گروه: برای جلوگیری از ابتلا به موارد زیر توجه شود.

۱-۳-۱-۳- توصیه‌های عمومی تغذیه، پرهیز و سبک زندگی برای هر دو گروه: در هر دو گروه می‌توان برای تقویت کل بدن، اعضای اصلی (ریسه) و سیستم دفاعی و شادابی از یک یا همه توصیه‌های زیر در صورتی که ممنوعیت خاصی نداشته باشند، به صورت روزانه استفاده کرد:

- بادام درختی (Almond) ۳ تا ۵ عدد؛ بادام با نام علمی «Prunus Species» در طب سنتی ضمن لینت‌بخشی، برای درمان سرفه و تقویت مغز که باعث کاهش ابتلا به بیماری‌های ریوی و سرماخوردگی می‌شود، کاربرد دارد (۱۶-۱۵). همچنین بر اساس برخی از مطالعات طب رایج بادام می‌تواند میزان سرمی ریسک فاکتورهای هیپرلیپیدمی را کاهش دهد (۲۱). نتایج یک مطالعه پایلوت نشان می‌دهد که مصرف بادام می‌تواند اثرات مهاری بر استرس اکسیداتیو و آسیب DNA ناشی از مصرف سیگار داشته باشد (۲۲). بر این اساس از دیدگاه طب رایج، بادام می‌تواند در پاکسازی بدن از فضولات کمک‌کننده باشد.

- کشمش، شیره سیب یا شیره انگور ۱ قاشق غذاخوری؛ برای تقویت عمومی بدن و تولید خون صالح مناسب است.

(۱۵). دوز مصرفی گیاه ۳ تا ۶ گرم در روز آورده شده که در دوز ذکرشده برای سرکنگبین نعنای امن می‌باشد (۱۶-۱۵). در طب سنتی ایران نعنای مفرح و مقوی قلب و تحلیل برنده فضولات سرد است. عصاره آن قطع‌کننده خونریزی از بینی و ریه بوده و برای درد سینه و نضح رطوبات مجاری ریه و سینه و پاکسازی آن کاربرد دارد و اصلاح‌کننده سرکه و ترشی‌ها می‌باشد به همین دلیل در سرکنگبینات نیز استفاده می‌شود (۱۶).

پیاز عنصل (Squill) در طب رایج برای انواعی از نارسایی‌های قلبی، آریتمی و مشکلات عصبی قلب تأیید شده است. در مکاتب طبی مکمل برای برونشیت، آسم، سیاه‌سرفه و کنترل ترشحات دستگاه فوقانی تنفس کاربرد دارد. در طب سنتی ایران نیز در درمان تنگی نفس و آسم، خونریزی و عفونت ریه، سرفه‌های ناشی از رطوبات غلیظ و پاکسازی اعضای بدن از رطوبات و فضولات غلیظ و اضافه، کاربرد مؤثری دارد. دوز امن شش دهم تا دو میلی‌لیتر می‌باشد که با توجه به نحوه ساخت سرکنگبین اسقیلی (عنصلی) در دوز توصیه‌شده ما کاملاً امن می‌باشد (۱۶-۱۵). در مصرف متعادل آن عارضه‌ای گزارش نشده است، اما به دلیل داشتن گلیکوزیدهای قلبی در ترکیب گیاه، بهتر است در صورت استفاده از آن به موارد منع مصرف ذکرشده در کتاب PDR توجه شود (۱۵).

تخم خاکشی یا خبه در طب سنتی ایران باعث تقویت معده و هضم است، لذا می‌تواند باعث بهبود عملکرد دفعی روده نیز شود. برای پاکسازی خلط سینه و ریه و رفع سمیت ادویه توصیه شده است. لازم به ذکر است خاکشی طبی که در PDR ذکرشده تخم نبوده و موارد ذکرشده برای آن ربطی به تخم خاکشی ندارد (۱۶-۱۵).

برای ضد عفونی کردن محیط، با توجه به مطالعات متعدد حاکی بر اثرات ضد میکروبی و ضد قارچی دود اسفند (۱۸)، علاوه بر توصیه‌های وزارت بهداشت در صورتی که مجبور به خروج از منزل شده‌اید، بعد از رسیدن به منزل تخم اسفند ۱ قاشق مرباخوری به ازای هر ۴۰ متر مربع سطح موجود در محیط کار و زندگی و به شرطی که بیماری ریوی یا هر عامل زمینه‌ای حساس به دود در افراد منزل نباشد، دود نمایید. این توصیه برای محیط‌هایی با حضور چند نفری اجباری مثل جلسات و... نیز مناسب می‌باشد.

چاشنی‌های طعم‌دهنده مثل آلبیمو، زرشک، آلوبخارا، مقدار بسیار کمی چوب دارچین یا زنجبیل بسته به میل و تحمل فرد و در حد چاشنی (بهتر است برای ایجاد تعادل در خواص غذا چاشنی‌های ترش و غیر ترش هر دو استفاده شود) تهیه و مصرف شود. در افرادی که مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس مانع استفاده از غذاهای آبدی می‌شود، باید تدابیر کمکی برای آن‌ها بسته به شرایط فرد اتخاذ شود.

جو (Barley) در برخی مکاتب طبّی در دوره نقاهت بیماری‌ها استفاده می‌شود و در طب سنتی ایرانی نیز در درمان بیماری‌های ریه و کم‌کردن تیزی اخلاط که می‌تواند تب و... ایجاد کند، مؤثر است (۱۶-۱۵).

برنج (Rice) در طب چینی در درمان اسهال و در طب هندی در درمان ذات‌الریه و اسهال کاربرد دارد. در طب سنتی ایران نیز برای تقویت معده و رفع اسهال مفید است (۱۶-۱۵).

اسفناج (Spinach) در طب مکمل برای رفع خستگی و تقویت بدن در دوره نقاهت توصیه شده است. در طب سنتی ایران دفع‌کننده ترشحات زاید تنفسی و ملین طبع بوده و در درمان انواع بیماری‌های تنفسی مفید است. عارضه خاصی در مصرف درست گزارش نشده و فقط در بارداری زیر چهار ماه منع مصرف دارد (۱۶-۱۵).

گشنیز (Coriander) در طب رایج برای بیماری‌های گوارشی و کم‌اشتهایی کاربرد دارد و دوز توصیه‌شده از دم‌کرده آن تا ۳ گرم در روز در سه وعده منقسم و تازه دم می‌باشد. در مکاتب طبّی دیگر در درمان سرفه، برخی بیماری‌های قفسه صدری و امراض دهان و گلو کاربرد دارد. در طب سنتی ایران برای سردرد، سرفه و تنگی نفس حار رطب (ناشی از اخلاط ترکیبی گرم و رطوبی) کاربرد دارد و با توجه به مزاج آن، در کنترل تب و اخلاط موذی تب‌زا کمک‌کننده است. تخم گشنیز هم مقوی مغز و قلب بوده و در انواعی از سردردها کاربرد دارد (۱۶-۱۵).

شنبلیله (Fenugreek) در طب سنتی ایران نرم‌کننده و تحلیل‌برنده بلغم‌های موضعی بوده، دفع‌کننده ترشحات زائد تنفسی و حلق و مسکن سرفه و آسم می‌باشد. مضافاً این‌که جزئی از عادات غذایی مردم است و در PDR نیز تا میزان ۶ گرم در روز مصرف خوراکی دارد (۱۶-۱۵).

- رب سیب یا به یک قاشق مرباخوری بعد از وعده‌های غذایی؛ برای تقویت قلب و گوارش و نیز در تنگی نفس و آسم مفید می‌باشند (۱۶).

- میوه سیب یا به یا کمپوت یا کبابی آن‌ها برای تقویت مغز، قلب، کبد و گوارش دو ساعت بعد از غذا یا ناشتا در صورتی که دفع روزانه مناسبی داشته باشند، مفید خواهد بود (۱۶).

- استفاده روزانه از بوهای خوش مثل گلاب و عطریات طبیعی ساخته‌شده از گل‌های معطر مثل گل سرخ برای تقویت عمومی بدن از جمله قلب و مغز و سیستم ایمنی و شادابی روحیه می‌تواند کمک‌کننده باشد (۱۰، ۱۶).

۲-۳-۱-۳-۲- پرهیزات و توصیه‌های سبک زندگی برای هر دو گروه: این پرهیزات برای کاهش تلنباری فضولات در بدن و کاهش استعداد ابتلا به بیماری و افزایش قدرت بدن در مقابله با بیماری‌ها و عوامل خارجی بیماری‌زا در منابع طب سنتی ایران کاربرد دارد.

پرهیزات: پرهیز از خوردن ماست، دوغ، سالاد خام و مایعات دیگر وسط غذاها، رعایت دو ساعت فاصله بین خوردن میوه و مایعات و تنقلات با وعده غذایی، پرهیز از خوردن غذاهای آماده و فست فود به ویژه اگر ترکیبات دیر هضم و غلیظ داشته باشد، پرهیز از پرخوری و درهم خوری، پرهیز از خوردن غذاهای سنگین و غلیظ در طول اپیدمی مانند کله پاچه، هلیم، ماهی، انواع شکلات و شیرینی‌جات و غذاهای خمیری و رشته‌ای، رعایت زمان خواب با فاصله حداقل دو ساعت با غذا، پرهیز از خواب روز بیش از نیم ساعت، پرهیز از بیداری طولانی شبانه، انجام نرمش‌ها و حرکاتی که تعریق نسبی و تنفس عمیق ایجاد کند و خسته‌کننده نباشد، استفاده از دلک و غمز یا ماساژهای سبک خانگی یا بادکش گرم و سبک پشت در دو طرف ستون فقرات به عنوان جایگزین ورزش و تحلیل برنده فضولات تلنبارشده در بدن (۱۰، ۱۲).

۳-۱-۳-۳- غذاهای پیشنهادی برای هر دو گروه در طول اپیدمی: برای تحلیل فضولات بدن و افزایش سرعت پاکسازی و ممانعت از افزایش مجدد آن، استفاده از غذاهای سبک، کم چرب، زودهضم و ملین مانند انواع سوپ و شوربا که در ترکیب آن به طور متناوب از جو، برنج ایرانی، سبزیجاتی مانند اسفناج، گشنیز، شنبلیله، نعنای، کدو، کمی گوشت جوجه یا بره و

بهبود انواع سرماخوردگی و التهاب گلو و سینه می‌تواند کمک‌کننده باشد و بهتر است در افراد با مزاج گرم و فصول گرم با احتیاط استفاده شود. زنجبیل بر اساس کتاب PDR در کم‌اشتهایی و مشکلات گوارشی کاربرد دارد و با دوز نیم تا ۱ گرم در روز قابل استفاده است و منع مصرف آن در سنگ کیسه صفرا و خونریزی است (۱۶-۱۵).

۲-۳- تدابیر درمانی برای مبتلایان: بر اساس اطلاعات

ارائه‌شده از مقالات مربوط به بیماری، این تدابیر به طور کلی باید شامل تدابیر غذایی و دارویی برای کاهش فرآیندهای التهابی و تب، دفع مناسب روده‌ای و کلیوی، پاکسازی و بهبود عملکرد ریوی و گوارشی و کاهش احتمال خونریزی‌های مختلف باشد.

۱-۲-۳- تدابیر غذایی: شامل موارد ذیل است:

۱-۲-۳- در زمان تب تا قطع آن: برای شب یکی از غذاهای ذکرشده شامل شوربای رقیق یا سوپ جوجه با اسفناج و گشنیز و کمی نخود و برنج و آلو بخارا/ سوپ جو با کمی جوجه گشنیز اسفناج کدو/ کته برنج که با آب جوجه و کدو پخته شود. خواص بیشتر ترکیبات موجود در غذاهای ذکرشده در مطالب قبل بیان شده است.

نخود در سبب غذایی مردم حضور دارد. پاک‌کننده کبد، طحال و کلیه‌ها بوده در تلین طبع و تقویت بدن و ریه کاربرد دارد. نیز خون صالح در بدن تولید می‌کند و باعث تقویت اشتها می‌شود. غذای ریه محسوب می‌شود و در ضمن برای درد سینه و قروح (زخم و التهابات) شش کاربرد دارد (۱۶-۱۵). برای جلوگیری از نفخ آن بهتر است قبل از پختن، ۲۴ ساعت خیسانده شده و به همراه کمی برنج پخته شود (۲۳).

۲-۲-۳- بعد از قطع تب: آش‌ها و غذاهای سبک و زودهضم

همراه با کمی آب لیمو (ترشی کمی در غذا ایجاد کند) مانند انواع سوپ و شوربا که در ترکیب آن به طور متناوب از جو، برنج ایرانی، سبزیجاتی مانند اسفناج، گشنیز، نعناع، کدو، کمی گوشت جوجه یا بره استفاده شود.

۲-۲-۳- تدابیر دارویی: (در کنار سایر تدابیر درمانی طب

رایج در حال انجام برای بیماران) برای کنترل تب و سرفه بیماران، استفاده روزانه از دمنوش ۱ قاشق چای‌خوری بابونه پودر شده و ۴ عدد عناب نیم‌کوب با ۳ تا ۵ پر فلوس هر ۸ ساعت یا دمنوش منضج بلغم ۱ قاشق چای‌خوری به همراه ۳ تا ۵ پر

کدو مسمایی (Pumpkin) علاوه بر حضور در سبب غذایی مردم، گوشت میوه آن در طب سنتی ایران تب بر و دافع فضولات گوارش و دارای خاصیت لینت‌بخشی است. همچنین در سرفه و بهبود التهابات مغز و پرده‌های آن و گلودرد کاربرد دارد (۱۶).

شوربای جوجه مرغ و خروس در طب سنتی ایران برای بیماران و ناقهین، تبهای صغراوی و تعدیل فضولات بدن و تلین طبیعت مفید است (۱۶).

گوشت بره (Lamb Meat) از دیدگاه طب سنتی ایران، سریع‌الهضم بوده غذایی بالایی دارد و باعث تقویت کل بدن می‌شود. همچنین باعث ایجاد خون سالم در بدن می‌شود (۱۶).

زرشک (Barberry) که میوه آن در سبب غذایی مردم حضور دارد، در مصرف متعادل میوه آن عارضه‌ای گزارش نشده است. در طب‌های مکمل از میوه گیاه برای درمان افراد مستعد ابتلا به عفونت و سرماخوردگی‌های همراه با تب کاربرد دارد. زرشک در طب سنتی ایران برای کنترل اخلاط حدت‌دار که می‌تواند باعث تب شود، کاربرد دارد. همچنین باعث تقویت احشا و مانع ریختن فضولات به بافت‌های احشایی می‌شود و در اسهال ناشی از ضعف عملکرد احشا مفید است. این میوه همراه با لیمو و آب سیب می‌تواند مانند آنتی‌بادی در برابر مواد خارجی در بدن عمل کند (۱۶-۱۵).

آلوبخارا (Bukhara Plum) که رویشگاه آن خراسان بوده و زرد و میخوش است. بر اساس منابع طب سنتی ایران می‌تواند باعث لینت‌بخشی گوارش شود و در کنترل اخلاط ایجادکننده تب و سردرد مفید است. آلوی سیاه فارسی هم همین خواص را دارد و در فرهنگ تغذیه ایران در انواع خورشدها استفاده می‌شود (۱۶).

چوب دارچین (Cinnamon) در طب سنتی ایران در انواع عفونت‌ها و چرک‌های ناشی از اخلاط فاسد، زکام، پاک‌کردن ریه از اخلاط و فضولات ردی (مواد زائد) و بیماری‌زا، درمان سرفه، پاکسازی و تقویت کبد کاربرد دارد و خشکاننده رطوبات اضافی معده است. نیز در تسکین التهاب و دردهای کلیه استفاده می‌شود. چوب آن در PDR با دوز نیم تا یک گرم در هر بار و با دوز روزانه ۴ گرم در روز کاربرد دارد (۱۶-۱۵).

زنجبیل (Ginger) جزئی از عادات غذایی مردم ایران بوده و در طب سنتی ایران رافع رطوبت‌های حلق و سر می‌باشد که در

فلوس صبح و شب (بسته به شرایط بیمار خوراکی یا گاواژ). در صورت مقاوم بودن تب می‌توان تعداد پر فلوس را تا چند برابر به شکل تدریجی زیاد کرد. همچنین می‌توان یک استکان از ترکیب مساوی عرقیات بابونه و بید و بنفشه هر ۴ ساعت یا نصف قاشق مرباخوری دم کرده ترکیب مساوی از پودر شده گیاه‌های بابونه، بید و بنفشه، به شکل خوراکی یا گاواژ به درمان‌های فوق اضافه نمود.

برای کنترل سرفه پروداکتیو و تنگی نفس و بهبود نمای سی تی اسکن ریه بیماران، سرکنگبین اسقیلی ۱ قاشق مرباخوری با یک استکان آب ولرم و ۱ قاشق غذاخوری خاکشی سه بار در روز قابل افزایش تدریجی به ۱ و نیم قاشق غذاخوری در هر وعده (بسته به شرایط بیمار به شکل خوراکی یا گاواژ) استفاده شود.

در تمام نسخه‌های پیشنهادی، خاکشی و پر فلوس تا ایجاد لینت مزاج مناسب (دفع نرم با حجم قابل قبول و حداقل یک تا دو بار در روز) قابل افزایش دوز است.

در صورت احتمال خونریزی ریوی در بیماران، دستورات فوق، به دمنوش ۱ قاشق مرباخوری از ترکیب پودر شده مساوی از گل سرخ، بنفشه، پنیرک و ۳ پر فلوس سه بار در روز به شکل خوراکی یا گاواژ تبدیل شود.

همانطور که قبلاً اشاره شد، بابونه برای سرفه، تب، برونشیت و سرماخوردگی، التهاب دهان و گلو و نیز در موارد استعداد ابتلا به عفونت تأیید شده است. دمنوش آن تا ۳ گرم در روز معادل ۳ قاشق چای خوری می‌باشد. در طب سنتی ایرانی نیز به اثرات آن در بهبود آسم و سینه درد، ناراحتی‌های احشا، کاهش شدت تبهای عفونی، تسکین خستگی و سردرد و نیز نضج و پاکسازی بدن از اخلاط و فضولات اضافی اشاره شده است (۱۶-۱۵)، لذا ضمن تحلیل رطوبات و فضولات اضافه، خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی بودن آن می‌تواند در کنترل تب و روند بیماری کمک کننده باشد.

سالیسین موجود در گیاه بید (White Willow)، ضد التهاب و تبیر است و در PDR با دوز ۶ تا ۱۲ گرم در روز قابل استفاده بوده و برای کنترل درد و رماتیسم توصیه شده است. در طب سنتی ایران نیز با توجه به مزاج و خواص آن برای کاهش التهاب، تب و درد می‌تواند استفاده شود (۱۶-۱۵).

بنفشه (Sweet Violet) در طب سنتی ایران سردکننده (کاهنده تب) بوده، مولد خون معتدل و مسکن سردرد است. نیز نرمکننده ترشحات مجاری تنفسی و درمان کننده سرفه می‌باشد. در سایر طب‌های مکمل در خلط‌آوری و درمان التهاب دستگاه تنفسی کاربرد دارد. عارضه خاصی از آن گزارش نشده و در PDR با دوز دو گرم در روز از گل آن قابل استفاده است (۱۶-۱۵).

گل سرخ (Rose) در درمان التهاب دهان و گلو مورد تأیید PDR است و ۱ تا دو گرم در روز (تا ۳ فنجان در طول روز) به شکل دمنوش قابل استفاده می‌باشد. در طب سنتی ایران به دلیل قابض بودن می‌تواند در کنترل خونریزی‌ها کمک کننده باشد. نیز مقوی احشا و رافع سردرد است (۱۶-۱۵).

پنیرک (High Mallow) در طب رایج برای درمان سرفه، برونشیت، التهاب دهان و گلو کاربرد دارد و در استفاده به جا و مقادیر درمانی عارضه‌ای نمی‌دهد. دوز مصرفی روزانه ۵ گرم در روز بوده که یک و نیم تا دو گرم در هر بار مصرف قابل استفاده می‌باشد (۱۶-۱۵). در طب سنتی ایران ملین طبع و اخلاط سینه، منضج (مناسب کننده کیفیت مواد دفعی برای دفع از اندام‌های دفعی بدن) می‌باشد. برای سرفه و خشونت و گرفتگی صدا کاربرد دارد و در تبهای حاره نیز نافع است (۱۶).

۴- تدابیر بهبود یافتگان تحت نظر در نفاهتگاه‌ها

۴-۱- **تدابیر غیر دارویی:** توصیه‌های تغذیه، پرهیز و سبک زندگی ذکر شده در بخش پیشگیری اجرا شود. صبح‌ها ناشتا از انواع سرکنگبین‌های ذکر شده یا شیره سیب یا انگور و رب یا شیره سیب یا میوه به که در بخش پیشگیری ذکر شد، در حد ۱ قاشق مرباخوری استفاده شود. این اقدامات برای اصلاح معده و کبد، تقویت قلب و مغز و پیشگیری از تجمع مجدد اخلاط زائد و بروز تب لازم می‌باشد (۱۰، ۱۶).

۴-۲- **تدابیر دارویی:** پیشنهادات درمانی ارائه شده در بخش پیشگیری در صورت نیاز می‌تواند اجرا شود.

۴-۳- **تدابیر غذایی:** از غذاهای چرب و کند هضم پرهیز شود. غذاها به میزان کم‌تر از اشتها میل شود. غذای روز شامل شوربا یا آش‌های حاوی گوشت جوجه یا بره همراه گشنیز اسفناج و نعناع و کمی طعم‌دهنده کم‌ترش مانند آلو بخارا یا آلبیمو در حد اندک باشد. برای شب همان آش‌ها یا پلوی کم‌روغن به

شکل تلفنی یا هر روش دیگر کمک گرفته شود. برای تأمین هزینه‌های تهیه بسته‌های درمانی می‌توان از خیرین و... کمک گرفت.

بدیهی است به دلیل عدم امکانات بستری و بیمارستانی برای خدمات درمانی تلفیقی یا اینتگریتیو (Integrative)، در بیشتر کشورها که امکان ویزیت و بررسی روزانه بیماران بستری از دید طب سنتی ایرانی را منتفی کرده است، استفاده از تدابیر تخصصی‌تر بیمارستانی، برای علائم شدیدتر و بیماران بستری در ICU مقدور نمی‌باشد. به همین دلیل، توصیه‌ها و درمان‌ها با احتیاط‌های زیاد و با کم‌ترین دوز احتمالی مؤثر که عارضه‌ای دربر نگیرد، پیشنهاد شده است. در این راستا پیشنهاد می‌شود به شکل پایلوت، بخش‌های بستری با خدمات اینتگریتیو و با حضور تیم درمانی شامل متخصصین طب سنتی ایرانی تشکیل گردد. در این راستا حداقل می‌توان در بخش‌های بستری فعلی، امکان مشاوره یا ویزیت تخصصی طب سنتی ایرانی برای ارائه خدمات طب ایرانی به بیماران در کنار سایر تدابیر درمانی ایجاد شود.

در مورد مسائل بهداشتی و پیشگیری، برای اطمینان از قدرت اثر عصاره و دود اسفند برای ضد عفونی کردن محیط، دست‌ها و غرغره، می‌توان با کمک محققین و در زمان کم تعدادی از کیت‌های تشخیصی بیماران مبتلا را با تدابیر علمی مربوطه در معرض عصاره و دود اسفند قرار داد تا از نتایج آن در فعالیتهای پیشگیرانه مختلف دیگر نیز استفاده شود. در صورت موفق بودن نتایج و با توجه به دوزهای خوراکی درمانی اسفند در منابع طبی و مقالات، غرغره فوق در بیماران مبتلا نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. گیاهان دیگری به جز اسفند نیز وجود دارد که بومی کشورمان بوده و به خواص ضد عفونی کننده در دود و عصاره آن در منابع طب سنتی و حتی طب رایج توجه شده است که می‌توان با روش‌های تحقیقی سریع و ارزان، امکان استفاده از آن‌ها را در شرایط بحران و هر شرایطی که نیاز به عفونت‌زدایی هست، بررسی نمود. این کار برای کاهش عوارض پوستی و ریوی ضد عفونی‌کننده‌های فعلی ضروری می‌باشد.

همراه زرشک یا آلوبخارا و جوجه آب‌پز استفاده شود. بهتر است در غذاها از نخود خیس‌خورده نفخ گرفته برای تقویت و پاکسازی ریه و پیشگیری از درگیری مجدد ریه‌ها استفاده شود (۹، ۱۶).

بحث

در این مقاله تدابیر پیشنهادی اعم از دارویی و غیر دارویی که در بخش یافته‌ها ذکر شده است بر اساس مطالعات انجام شده و کتاب مرجع گیاهان دارویی طراحی شده است و نکات مربوط به هر تدبیر در انتهای همان بخش بحث و بررسی شده است. تدابیر ارائه شده، در دسترس و مقرون به صرفه هستند و در کتاب مرجع گیاهان دارویی (PDR) کاربردهای قطعی و عوارض و دوزهای مصرفی آن تأیید شده است. کاربردی شدن این مقاله با تدابیر و احتیاط‌های لازم در مراکز هدف پیشگیری، درمانی و بیمارستان‌ها برای کاهش ابتلای بیماری و نیز کاهش علائم و عوارض در مبتلایان، همگام با تدابیر ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا در کشور، کمک‌کننده می‌باشد.

نتیجه‌گیری

بررسی دقیق بیماری‌های نوظهور و استفاده از مهندسی معکوس برای کمک‌گرفتن از مبانی طب سنتی ایران، می‌تواند در حل معضلات بهداشتی درمانی کمک‌کننده باشد.

پیشنهادات

تدابیر ذکرشده در بخش نتایج به دلیل دامنه امن بالا در دوزهای مصرفی، می‌تواند ضمن کاربردی‌شدن، به شکل پایلوت و به صورت فشرده در مناطق مختلف، در یک مدت زمان تعریف شده انجام و نتایج آن با میزان تست‌های مثبت در مدت زمان مشابه در همان منطقه و نیز شدت علائم و عوارض بیماران مبتلا در مدت زمان مشابه مقایسه گردد، سپس به شکل فراگیرتر به ویژه در کلان‌شهرها به کار گرفته شود. برای پیشگیری از سوءاستفاده و کمیاب‌شدن و یا افزایش کاذب قیمت تدابیر و درمان‌های پیشنهادی، درمان‌ها باید به شکل بسته‌بندی‌های دارویی بی‌نام و به شکل غیر قابل شناسایی مانند تی‌بگ، کیپسول و... استفاده گردد و از متخصصین دانشگاهی طب سنتی ایرانی برای مدیریت خواص و علائم و عوارض احتمالی در طول دوره به

References

1. Zhang DH, Wu KL, Zhang X, Deng SQ, Peng B. In silico screening of Chinese herbal medicines with the potential to directly inhibit 2019 novel coronavirus. *Journal of Integrative Medicine* 2020; 18(2): 152-158.
2. Adhikari SP, Meng S, Wu YJ, Mao YP, Ye RX, Wang QZ, et al. Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty* 2020; 9(1): 1-12.
3. Guo YR, Cao QD, Hong ZS, Tan YY, Chen SD, Jin HJ, et al. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak - an update on the status. *Military Medical Research* 2020; 7(1): 1-10.
4. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet* 2020; 395(10223): 497-506.
5. Chen N, Zhou M, Dong X, Qu J, Gong F, Han Y, et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: A descriptive study. *The Lancet* 2020; 395(10223): 507-513.
6. Emami A, Javanmardi F, Pirbonyeh N, Akbari A. Prevalence of underlying diseases in hospitalized patients with COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Academic Emergency Medicine* 2020; 8(1): e35.
7. Avicenna H. Al-Qanun fi al-Teb. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2007. [Persian]
8. Nazemjahan MA. Exireh Azam. Tehran: Iran University of Medical Sciences & Health Services Research Institute for Islamic and Complementary Medicine (RICM), Iran University of Medical Sciences; 2008. [Persian]
9. Shirazi MT. Tashil al-Elaj va Resale-e Hafez al-Sehheh. 1st ed. Qom: Qom Institute of Natural Medicine Rehabilitation; 2007. [Persian]
10. Avicenna H. Al-Qanun fi al-Teb. Beirut: Al-Alami Library; 2005. [Persian]
11. Nazem E. Tabieat (Nature) in Iranian Medicine. Tehran: Nazem; 2013. [Persian]
12. Aghili M. Kholasat al-Hekmat. Researched by Nazem A. 1st ed Qom: Esmaeilian; 2006. Vol.1 p.16. [Persian]
13. Jorjani EBH. Al-Aghraz al-Tebieh va al-Mabaheth al-Alaieh. Tehran: Tehran University Press and Publishing Institute; 2006. [Persian]
14. Ni L, Zhou L, Zhou M, Zhao J, Wang DW. Combination of western medicine and Chinese traditional patent medicine in treating a family case of COVID-19 in Wuhan. *Frontiers of Medicine* 2020; 13: 1-5.
15. Amani Ahmad FS, Mehregan J. Medicinal Plants Reference Book: Institute of Medical History Research, Traditional and Complementary Medicine. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2013. [Persian]
16. Aghili MH. Makhzan al-Adveeh. Tehran: Sabzarang; 2009. [Persian]
17. Aghili MH. Gharabadin-e Kabeer. Tehran: Bozarjmehri; 2009. [Persian]
18. Fazel NY. Antimicrobial Effects of Smoke from Pecan Seeds, Peganum harmala and Possibility of Its Use in Livestock Breeding Industrial Halls. *Danesh-e Keshavarzi (Agricultural Knowledge)* 2001; 11(4): 1-4. [Persian]
19. Moloudizargari M, Mikaili P, Aghajanshakeri S, Asghari MH, Shayegh J. Pharmacological and therapeutic effects of Peganum harmala and its main alkaloids. *Pharmacognosy Reviews* 2013; 7(14): 199-212.
20. Moradi MT, Karimi A, Rafieian-Kopaei M, Fotouhi F. In vitro antiviral effects of Peganum harmala seed extract and its total alkaloids against Influenza virus. *Microbial Pathogenesis* 2017; 110(2017): 42-49.
21. Jalali-Khanabadi BA, Mozaffari-Khosravi H, Parsaeyan N. Effects of almond dietary supplementation on coronary heart disease lipid risk factors and serum lipid oxidation parameters in men with mild hyperlipidemia. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2010; 16(12): 1279-1283.
22. Jia X, Li N, Zhang W, Zhang X, Lapsley K, Huang G, et al. A pilot study on the effects of almond consumption on DNA damage and oxidative stress in smokers. *Nutrition and Cancer* 2006; 54(2): 179-183.
23. Nejatbakhsh F. The rules of nutrition in disease based on the principles of Iranian Traditional Medicine. Tehran: Choogan; 2014. [Persian]