بسم الله الرّحمن الرّحیم

و صلّی الله علی محمّد و آله الطّاهرین و لعنة الله علی اعدائهم اجمعین

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**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 طبّ سنّتی کشور و تجربیات شخصی، مطالبی را در جهت آسایش خیال شما و در عین حال، پیشگیری و درمان این بیماری ذکر می کنم.

**مهم­ترین توصیه**

**با توجه به کشندگی کم کرونا که معمولاً در افراد دچار بیماری زمینه ای و ضعف سیستم ایمنی دیده می­شود، باید ضمن رعایت بهداشت، جلوی شایعه­های دلهره آور اجتماعی را با آگاهی بخشی مناسب بگیریم.**

**ترس افراطی ناشی از دنبال کردن اخبار شیوع و تلفات می تواند موجب ضعف سیستم ایمنی شود و فرد را مستعد ابتلا نماید. از قدیم گفته اند که ترس، برادر مرگ است. پس با توکل بر خدا، دادن صدقه، دعا در حقّ خود و دیگران، قربانی و رعایت تدابیر بهداشتی لازم، نگرانی را از خود، خانواده و اطرافیان دور کنیم.**

در این زمینه لازم است:

- حضور در فضای مجازی و پیگیری اخبار درست و نادرست را کاهش دهیم و حتّی­المقدور 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 4030 پاسخگوی سؤالات و نگرانی های شماست.

**نکات عمومی درباره بیماری کرونا**

1. طبق گفته متخصصین، ماسک های معمولی (حتی انواع فیلتردار) اثر کمی در پیشگیری از این بیماری دارند. لذا در صورت استفاده از این ماسک ها، طبق استانداردهای اعلامی هر چند ساعت یک بار آنها را تعویض کنید.

سازمان بهداشت جهانی نیز استفاده از ماسک را به منظور محافظت از بیماری های تنفسی برای افرادی که سالم هستند و حال آن ها خوب هست، توصیه نمی کند. بهتر است استفاده از ماسک محدود به افرادی شود که علائم کرونا را نشان می دهند. همچنین استفاده از ماسک برای کارکنان بهداشتی و افرادی که در یک مکان نزدیک (در خانه یا یک مرکز درمانی) از شخصی مراقبت می کنند، حیاتی و مهم است.

1. بیماری های ویروسی و ازجمله انواع سرماخوردگی و آنفولانزا با آنتی بیوتیک (به قول معروف، چرک خشک کن) درمان نمی­شوند. استفاده از آنتی بیوتیک ها حاصلی جز کاهش قدرت دفاعی بدن ندارد.
2. ویروس کرونا و خیلی از ویروس های دیگر بدنه ای از جنس چربی دارند که با مواد شوینده از بین می رود. لذا شستن دست و صورت و وسایل با مواد شوینده یا ضدّعفونی کننده از بهترین راه های جلوگیری از پخش ویروس است.

با این حال زیاده­روی در استفاده از این موادّ پوست شما را دچار آسیب خواهد کرد. یادتان باشد پوست سالم ویروس را انتقال نمی­دهد.

هم­چنین برخورد وسواس­گونه و توأم با ترس با این مسائل، شما را ضعیف می­کند و خطر را افزایش می­دهد.

1. اگر سالم هستید از کرونا زیاد نترسید. این ویروس از ویروس آنفولانزای موجود در حال حاضر کشنده تر نیست.
2. خطر اصلی این ویروس برای بیمارانی است که سیستم ایمنی ضعیفی دارند که ایشان نیز در صورت رعایت تدابیر لازم، این دوره را به سلامت خواهند گذراند.
3. به سیستم ایمنی بدن خود اعتماد کنید. سیستم ایمنی بدن انسان ۱۰ به توان ۱۰ سلول ایمنی حرفه ای 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.
4. 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.
5. 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 خوکی و آنفولانزای N1H1 خیلی شایع تر و خطرناک تر بودند اما گذشتند. پس بیش 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 موادّ ضدّعفونی کننده مناسب بشویید، 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 داراي علائم تنفسی (سرفه، عطسه و ...) خودداري و فاصله دو متري را از این افراد رعایت کنید.

 - دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالاي آستین بپوشانید.

 - از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

 - از رها کردن دستمال کاغذي ، ماسک و دستکش­هاي مصرف شده در محیط خودداري کنید.

 - مواد غذایی را خوب بپزید و از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداري کنید.

 - از تماس با حیوانات اهلی/وحشی خودداري کنند.

**توصیه های طب سنّتی**

توصیه های مختلفی از سوی افراد صاحب­نظر طبّ سنّتی 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، سوسنبر، 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 حبّه سیر را در یک لیوان شیر خرد کرده و پنج دقیقه جوشانده و با کمی عسل میل کنید. راه دیگر این است که پیاز یا سیر را برش زده چند دقیقه آنها را ببویید.

 - **مصرف روزانه سیب شیرین، انار شیرین، پرتقال شیرین، لیمو شیرین**

**- مصرف هویج، کدوحلوایی و شلغم پخته شده**

**- مصرف ادویه**

ادویه­ای مثل دارچین، زنجبیل، زعفران و آویشن را در غذا در حدّ 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**

1- غذاهای‌ سردی مانند ماهی، شیر، ماست، دوغ، هندوانه و ترشی ها 2- غذاهای مانده، خوراکی‌های حاوی مواد نگهدارنده مانند کنسروها و غذاهای‌صنعتیِ آماده، روغن‌های چندبار حرارت‌دیده مانند فست‌فودهای سرخ‌شدۀ بازاری، تنقّلات بازاری مانند چیپس و پفک 3- غذاهای غلیظ مانند گوشت گاو، بادنجان، گوشت‌های صنعتی، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و نان غیر برشته و خمیر، و غذاهای چرب و سنگین مثل کلّه‌پاچه، سرخ کردنی ها، موز و .... 4- 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 بیشتری مصرف کنید ترجیحاً از گوشت گوشت گوسفند یا پرنده های کوچک، استفاده کرده و در طبخ و مصرف آنها از ربّ انار (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 درهم­خوری و برهم­خوری، پرهیز از آشامیدن زیاد آب خصوصا آب بسیار سرد، پرهیز از گرسنگی

**- پرهیز از استحمام طولانی یا سونا**

**- پرهیز از بدخوابی، دیرخوابی، بی­خوابی و پرخوابی، کم تحرّکی**

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 آب­جوش ریخته با یک حبّه 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 آب­لیموترش یا سکنجبین به آب، بسیاری از ضررهای آن جبران می­شود.

**- جلوگیری از ورود مواد سمّی به بدن**

عدم مصرف سیگار و قلیان؛ عدم استفاده از حشره‌کش 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 (حدّاقل 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 عطّاری­ها موجود است امّا می­توانید با مخلوط کردن یک سوّم لیوان سیاهدانه آسیاب کرده با یک لیوان عسل آن را بسازید. میزان مصرف این ترکیب، روی دو تا سه قاشق چایخوری است.

**افراد گرم­مزاج فقط با توصیه پزشک می­توانند سیاهدانه را مصرف کنند.**

**- چرب کردن بینی با روغن سیاهدانه یا روغن بنفشه**

**- دم نوش عنّاب + آویشن**

 روزی دو بار و هر بار یک قاشق غذاخوری آویشن + 5 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 (ترجیحا با عسل) و میل کنید. این نوشیدنی تقریباً به همه افراد سازگار است و برای پیشگیری و درمان مؤثّر است.

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

**- دمنوش گاوزبان+سنبل­طیب+عنّاب**

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

یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان، حدود یک قاشق مربّاخوری سنبل­طیب و یک عدد لیموعمانی سوراخ شده (یا سه عدد عنّاب 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 می گذرد، با مشورت پزشک متبحّر در زمینه طبّ 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 پودرلیمو استفاده کنید.

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

 - **غرغره و استنشاق آب نمک**

یک­پنجم 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 این‌کار 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 می کند.

در حال صحّت 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

**ضدّعفونی کردن هوای استنشاقی**

- دود کردن اسفند یک گزینه مناسب برای ضدّعفونی کردن هواست. می­ توانید از دود اسفند به تنهایی یا همراه با افزودنی ­هایی مانند کندر، سقّز، گلپر و کاه استفاده کنید.

- دود دادن روزانه عنبرنسارا در کاهش شیوع بیماری­های عفونی بسیار موثر 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 ماسک استفاده کنید.

**مطالعه بیشتر**

 مطالب دو مقاله زیر (در پایگاه طبّ شیعه، shiateb.com)، برای استفاده در این موقعیت، بسیار مفید هستند:

 [بچه ام زیاد سرما می خورد؛ چه کنم؟](https://shiateb.com/pages/default.aspx?current=viewdoc&langid=1&sel=743)

 [روش های عملی در درمان سرماخوردگی](https://shiateb.com/pages/?current=viewdoc&langid=1&sel=750)

**منابع**

**با نگاه و استفاده از تجربیات، نوشته ها و گفته های:**

**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 وقّاصلو؛ 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**