

Effective Strategies for Controlling Common Symptoms of Respiratory Diseases with Emphasis on COVID-19 from the Perspective of Persian Medicine: Narrative Review

Haleh Tajadini¹, Mohadese Kamali^{2*}

¹ Medical Mycology and Bacteriology Research Center, Department of Traditional Medicine, School of Persian Medicine, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran

² Physiology Research Center, Institute of Neuropharmacology, Department of Traditional Medicine, School of Persian Medicine, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran

Received: 25 June 2020 Accepted: 28 October 2020

Abstract

Background and Aim: COVID-19 is a new respiratory disease caused by SARS-Co-2. In 81% of patients, the symptoms are mild and improve at home, and treatment includes supportive care. One of the supportive care may be using the recommendations of Persian medicine.

Methods: In this study, the topics of pneumonia, salivation, shortness of breath, as well as colds and flu in Persian medical textbooks and search engines Google Scholar, PubMed and Web of Science were examined.

Results: In general, in all diseases, including respiratory diseases, one of the important points in maintaining health and treatment in Persian medicine is to pay attention to diet and eliminate constipation, allergic rhinitis, sinusitis and recurrent colds to prevent their complications and also strengthen important organs include the heart, brain, liver, kidneys, stomach and lungs. In the early stages of the disease, the patient should reduce the volume and number of meals and avoid concentrated meats such as beef and veal at night.

Conclusion: Strengthening the organs with proper nutrition and taking advantage of the strengthening properties of plants helps to reduce the risk of people suffering from diseases and improve faster and less complication. These lifestyle instructions, along with strictly personal and social health recommendations, are helpful in preventing the acute respiratory illness.

Keywords: Traditional Medicine, Persian Medicine, COVID-19, SARS-CoV-2, Pneumonia.

*Corresponding author: Mohadeseh Kamali, Email: mohadesekamali0912@gmail.com

راهکارهای موثر جهت کنترل علائم شایع بیماری های تنفسی با تاکید بر کووید-۱۹ از دیدگاه طب ایرانی: مطالعه مروری

هاله تاج الدینی^۱، محدثه کامالی^{۲*}

^۱ مرکز تحقیقات قارچ شناسی و باکتری شناسی پزشکی، گروه طب سنتی، دانشکده طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

^۲ مرکز تحقیقات فیزیولوژی، موسسه نورو فارماکولوژی، گروه طب سنتی، دانشکده طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

چکیده

زمینه و هدف: کووید-۱۹ یک بیماری تنفسی جدید ناشی از ویروس SARS-CoV-2 است. در ۸۱ درصد از بیماران علائم خفیف است و در منزل بهبود می یابد و درمان شامل مراقبت های حمایتی است. یکی از درمان های حمایتی ممکن است استفاده از توصیه های طب ایرانی باشد.

روش ها: در این مطالعه مباحث ذات الریه، سعال، ضیق النفس و همچنین زکام و نزله در کتب طب ایرانی و موتورهای جستجوی گوگل اسکالر، پاب مد و وب آف ساینس مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته ها: به طور کلی در همه بیماری ها از جمله بیماری های تنفسی یکی از نکات مهم در حفظ سلامتی و درمان در طب ایرانی توجه به رژیم غذایی و رفع یبوست، رینیت آلرژیک، سینوزیت و سرماخوردگی های مکرر برای پیشگیری از عوارض آنها است و همچنین تقویت اعضای مهم بدن شامل قلب، مغز، کبد، کلیه، معده و ریه می باشد. در مراحل ابتدایی بیماری باید حجم و تعداد وعده های غذایی بیمار را کاهش داد و بیمار را در شب از خوردن گوشت های غلیظ مانند گوشت گاو و گوساله پرهیز داد.

نتیجه گیری: تقویت ارگان ها با تغذیه مناسب و بهره گرفتن از خواص تقویت کنندگی گیاهان در کاهش ریسک ابتلای افراد به بیماری ها و بهبود سریع تر و کم عارضه تر آنها کمک کننده است. این دستورات سبک زندگی در کنار رعایت توصیه های موکد بهداشت فردی و اجتماعی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های حاد تنفسی مفید هستند.

کلیدواژه ها: طب سنتی، طب ایرانی، کووید-۱۹، کروناویروس، پنومونی.

* نویسنده مسئول: محدثه کامالی. پست الکترونیک: mohadesekamali0912@gmail.com

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۴/۰۵ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۰۷

مقدمه

زمانی است که فرد علائم بالینی دارد ولی در دوره کمون هم احتمال سرایت بیماری وجود دارد. کروناویروس SARS-CoV-2 به طور وسیعی در دستگاه تنفسی فوقانی تکثیر می‌شود. همچنین به سلول‌های واقع در دستگاه تنفسی تحتانی گرایش داشته و با تکثیر در این نواحی منجر به ایجاد ضایعاتی در دستگاه تنفسی تحتانی می‌شود. تقریباً در ۸۱ درصد از بیماران علائم خفیف بروز می‌کند که در منزل بهبود می‌یابند. در ۱۴ درصد موارد، فرد مبتلا علائم شدیدی از خود نشان می‌دهد که شامل پنومونی و تنگی نفس و دیسترس تنفسی می‌باشد. در ۵ درصد از موارد نیز وضعیت بیمار به سمت وخامت پیش می‌رود که با نارسایی تنفسی، شوک عفونی و نارسایی در سایر ارگان‌های بدن همراه است. جدول ۱- شدت بیماری را بر اساس علائم نشان می‌دهد (۹).

بیماری کووید-۱۹ یک بیماری تنفسی جدید و حاصل نوع جدیدی از کروناویروس‌ها (۴-۱)، با نام علمی SARS-CoV-2 می‌باشد (۵،۶). این بیماری اولین بار در اواخر سال ۲۰۱۹ در ووهان چین شناسایی شد و به سرعت در سراسر جهان گسترش یافت. به طوری که سازمان بهداشت جهانی آن را یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سراسر جهان اعلام نمود (۴-۱). دوره کمون یا نهفتگی (Incubation) این ویروس ۱۴ روز و به طور میانگین ۵ تا ۶ روز (۴) و با دامنه بین ۴ الی ۷ روز اعلام شده است (۷،۸)، ولی ممکن است تا ۲۴ روز هم باشد (۸). لذا مدت زمان دوره کمون یا نهفتگی بیماری در بیماران مختلف بسیار متغیر و میانگین آن بیشتر از بیماری سارس است. بیشترین احتمال سرایت مربوط به

جدول ۱- معیارهای شدت بیماری کووید-۱۹ ناشی از ویروس SARS-CoV-2

شدت بیماری	ویژگی‌ها
خفیف	علائم بالینی خفیف (تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، همراه با سرفه یا بدون سرفه، نبود تنگی نفس، نفس نفس نزدن، نبود بیماری زمینه‌ای)، نبود یافته‌های تصویری از ذات الریه
متوسط	تب، علائم تنفسی، یافته‌های تصویری از ذات الریه
شدید	اگر هر کدام از علائم زیر مشاهده شود: - بیش از ۳۰ بار در دقیقه دیسترس (زجر) تنفسی، تعداد تنفس کمتر از ۹۳ درصد در حالت استراحت سطح اشباع اکسیژن خون - نسبت فشار اکسیژن شریانی به درصد اکسیژن دمی (PaO ₂ /FiO ₂) کمتر از ۳۰۰ میلی‌متر جیوه (mmHg)
وخیم	اگر هر کدام از علائم زیر مشاهده شود: - نارسایی تنفسی، نیاز به تهویه مکانیکی یا تنفس مصنوعی - شوک سپتیک - نارسایی ارگانی خارج ریوی، انتقال به بخش مراقبت ویژه

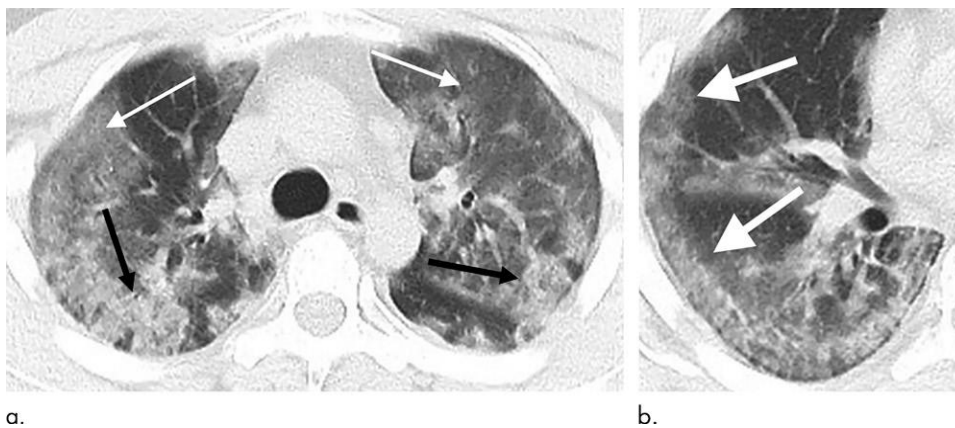
سی‌تی‌اسکن Ground glass opacity و تراکم (Consolidation) ریه را نشان می‌دهد (۱۳). شکل ۱- نمای ریه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ را در سی‌تی‌اسکن نشان می‌دهند (۱۴).

جدول ۲- علائم بالینی بیماری کووید ۱۹

ارگان درگیر	علائم بالینی
سیستم تنفسی	علائم غالب: سرفه خشک، تنگی نفس علائم نادر: گلودرد، آب ریزش بینی، عطسه در موارد شدید: ذات الریه، سندرم تنفسی حاد، احتقان ریه
سیستم گردش خون	کاهش سلول‌های سفید خون در موارد شدید: آسیب به قلب و عروق قلبی
سیستم دفعی	کاهش عملکرد کلیه در موارد شدید: نارسایی کلیه
سیستم گوارشی	اسهال، تهوع
علائم سیستمیک	تب، خستگی و کسالت

این بیماری در مراحل ابتدایی با علائم غیراختصاصی و کلی نظیر احساس کسالت و خستگی و بدن درد (میالژی) (۱۱) تا ۴۴ درصد، تب (۸۳ تا ۹۸ درصد)، سرفه خشک (۸۲ درصد) همراه است. بیماران کمی در ابتدا و قبل از تب ممکن است سردرد یا تهوع و استفراغ، درد گلو، درد شکم و اسهال نیز داشته باشند، ولی این امکان هم وجود دارد که فرد آلوده به ویروس کلاً بدون علامت باشد (۱۰). علائم دستگاه تنفسی فوقانی نظیر گلودرد و آبریزش بینی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ نسبت به عفونت‌های تنفسی کروناویروس به میزان کمتری وجود دارد (۱۱،۱۲). جدول ۲- علائم بالینی بیماری کووید ۱۹ را نشان می‌دهد (۱۳).

یافته‌های پاتولوژیک آزمایشگاهی شامل لنفوپنی ۷۰ درصد، زمان پروترومبین طولانی ۵۸ درصد، افزایش LDH ۴۰ درصد، می‌باشد. برای تشخیص بیماری به نظر می‌رسد سی‌تی‌اسکن ریه در دوره بیماری تا آماده شدن RT-PCR بسیار حساس است. رادیوگرافی قفسه سینه Patchy infiltration دوطرفه و



شکل-۱. تصاویر رادیوگرافی یک مرد ۲۹ ساله با سابقه تماس ناشناخته که سرانجام دچار تب و سرفه شده است که نیاز به پذیرش در بخش مراقبت‌های ویژه پیدا کرده است. (a) سی تی اسکن نشان دهنده تالاقی دو طرفه و نمای شیشه مات (فلش‌های سفید) و کدورت‌های ریوی (فلش‌های سیاه) می‌باشد. (b) این تصویر نشان می‌دهد که این بیماری در لوپ‌های راست میانی و تحتانی دارای یک توزیع محیطی قابل توجه است (فلش‌ها).

از پیشرفت بیماری به سمت شدید و وخیم، می‌تواند کمک‌کننده باشد. لذا با توجه به دیدگاه مثبت سازمان بهداشت جهانی در مورد طب مکمل و ایرانی (۲۰-۱۸) و راهکارهایی که مکتب طب ایرانی صدها سال قبل برای کاهش و درمان عوارض بیماری‌های تنفسی ارائه داده است، لزوم توجه به تجارب ارزشمند حکمای طب ایرانی جهت بهره‌مندی از اقدامات پیشگیرانه در هر دو سطح فردی و جمعیتی و اقدامات درمانی زود هنگام و در دسترس در این زمینه و در این شرایط بحرانی و اضطراری بیش از پیش رخ می‌نماید. بنابراین این مطالعه با هدف بررسی تدابیر و دستورات مؤثر طب ایرانی بر بیماری‌های تنفسی با تأکید بر علائم و عوارض بیماری کووید-۱۹ در انسان انجام شد. با این امید که استفاده از این درمان‌ها و دستورات طبی تجربه شده توسط حکمای طب ایرانی در کنار درمان‌های طب کلاسیک بهبودی سریع‌تر و کم‌عارضه‌تری را برای بیماران مبتلا به این بیماری در پی داشته باشد.

روش‌ها

در این مطالعه تحلیل محتوا، ما مباحث ذات‌الریه، سعال، ضیق النفس را در کتاب‌های معالجات طب ایرانی ذیل مبحث بیماری‌های ریه و همچنین زکام و نزله ذیل مبحث بیماری‌های مغز و یبوست ذیل مبحث بیماری‌های گوارشی و مبحث حمیات همچنین درمان‌های مؤثر در تقویت قلب و کبد و مغز و کلیه و ریه از کتب معتبر طب ایرانی که در دوره نگارش الحاوی رازی و بعد از آن بوده‌اند را با مطالعه نسخه چاپی کتاب‌ها و استفاده از نرم‌افزار تخصصی طب ایرانی نور بررسی کردیم. کتاب‌هایی که مورد بررسی قرار گرفتند شامل الحاوی (محمد زکریای رازی - قرن ۱۰ میلادی)، قانون فی‌الطب (شیخ الرئیس ابن سینا - قرن ۱۰ و ۱۱ میلادی)، ذخیره خوارزمشاهی (سید اسماعیل جرجانی - قرن ۱۱ و ۱۲ میلادی)، مفرح القلوب (محمد اکبر ارزانی - قرن ۱۱ و ۱۲ میلادی)، طب اکبری (محمد اکبر ارزانی - قرن ۱۱ و ۱۲ میلادی)،

مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مانند سایر پنومونی‌های ویروسی در اصل شامل مراقبت‌های حمایتی و استفاده از اکسیژن می‌باشد. در حال حاضر هیچ درمان اختصاصی برای این بیماری وجود ندارد. در موارد غیرشدید و غیروخیم راهکار اصلی مراقبت‌های حمایتی مانند حفظ علائم حیاتی، تنظیم اکسیژن و فشارخون و کاهش عوارض ایجاد شده مانند عفونت‌های ثانویه یا نارسایی ارگان‌های بدن می‌باشد (۱۵، ۱۶). با توجه به نبود درمان استاندارد اختصاصی و واکسن مؤثر برای این بیماری جدید بهترین راه در شرایط حاضر اجتناب از آلوده شدن به این ویروس و جلوگیری از انتشار آن است (۱۷). بیماران با علائم شدید و وخیم که درصد کمی از کل مبتلایان را شامل می‌شوند نیاز به بستری در بیمارستان و استفاده از درمان‌های شیمیایی و اکسیژن و یا بستری در آی سی یو و استفاده از تنفس مصنوعی پیدا می‌کنند. درصد قابل توجهی از بیماران علائم خفیف یا متوسط دارند که با استراحت و درمان‌های علامتی و حمایتی زودتر بهبود یافته و از تشدید علائم آنها جلوگیری می‌شود (۸). از جمله این درمان‌های حمایتی استفاده از توصیه‌های طب مکمل می‌تواند باشد که یکی از شاخه‌های غنی طب مکمل، طب ایرانی است (۲۱-۱۸). اصل درمان در طب ایرانی توجه به مزاج افراد و مزاج بیماری می‌باشد. اما بسیاری از درمان‌های این مکتب طبی در یک بیماری خاص، برای هر نوع مزاجی کارآمد می‌باشند که در منابع طب ایرانی از آنها به نام درمان‌های کلی نام برده شده است (۲۲، ۲۳). درمان‌های کلی می‌تواند در بهبود و کنترل علائم این بیماری بسیار کارساز و مؤثر باشد. همچنین یکی از اصول پیشگیری و درمان در طب ایرانی تقویت ارگان‌های بدن می‌باشد (۲۲، ۲۴). با توجه به اینکه بسیاری از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که نهایتاً در بیمارستان بستری می‌شوند، دارای بیماری‌های مزمن دیگری از جمله بیماری‌های مزمن تنفسی، قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و فشارخون می‌باشند (۲۵). لذا تقویت قوا در این بیماران به جلوگیری از ابتلا و در صورت ابتلا، بهبود سریع‌تر و کم‌عارضه‌تر بیماری و جلوگیری

لینت مزاج مناسب با وضعیت بیمار را نیز بررسی کردیم (جدول-۳) و دستورات و تدابیر مناسب با درمان ذات‌الریه و بهبود و کاهش علائم و عوارض بیماری‌های تنفسی با تأکید بر بیماری کووید-۱۹ را نیز در جدول-۳ آورده‌ایم.

تقویت اعضای مهم بدن نیز باید مورد توجه قرار گیرد. مواد غذایی مؤثر بر تقویت ریه شامل: عصاره گوشت، زعفران، زرده تخم مرغ، کره و شکر (۲۶)، حریره آرد جو پوست کنده با شکر و مغز بادام شیرین پوست گرفته و روغن بادام شیرین (۲۶)، آش جوجه مرغ با ماش پوست کنده و اسفناج (۳۸)، آش بزغاله با برنج و ماش و و کدو و اسفناج (۳۸)، مغز چلغوزه (۲۸،۲۶)، مغز بادام شیرین پوست گرفته (۲۸،۲۶) و مواد غذایی مؤثر بر تقویت قلب شامل: آب‌گوشت از گوشت پزندگان کوچک مثل کبک و بلدرچین یا بزغاله (۲۶)، گل‌گاوزبان (۲۸،۲۶)، نعناع، ریحان، مربای آمله، مربای ترنج، سیب درختی، گلابی، پسته، انار میخوش (۲۶)، گل‌سرخ، سیب درختی، ریحان، گشنیز، هل، میخک (۲۸،۲۶)، گلاب (۲۶)، شربت سیب و زعفران (۲۶) زعفران (۲۶)، مربای سیب (۲۶)، مربای به (۲۷)، عرق بیدمشک (۲۶)، گلابی (۲۶)، زرده تخم مرغ عسلی، آناناس. مقوی قوا و قلب و مغز و کبد: انبه (۳۹، ۲۶)، آب‌گوشت، شربت لیمو (مربای آمله، گاوزبان با گلاب و عرق بهارنارنج (۲۶)، نشاط‌آور و مقوی قلب و نزدیک به اعتدال: گاوزبان (۲۸،۲۶) و مواد غذایی مؤثر بر تقویت مغز شامل: آش مرغ با نخود و خوشبو شده با زعفران و گلاب و دارچین و میخک (نخوداب) (۳۷،۳۳،۳۱،۲۶)، بادرنجوبیه، پونه، ریحان، انجیر، مویز (۲۶)، مغز بادام شیرین پوست گرفته شده با شکر (۲۶)، مغز فندق پوست گرفته با شکر (۲۶)، بنه (۳۷،۲۶)، چلغوزه (۲۶)، کشمش (۲۶) و مواد غذایی مفید برای تقویت کبد شامل: آش با نخود یا ماش و گوشت مرغ (۲۶)، دارچین (۲۸،۲۶)، پسته (۲۸،۲۶)، زعفران (۲۸،۲۶)، مویز (بهترین دوست کبد) (۳۴،۲۸،۲۶) و مواد غذایی مفید در تقویت کلیه شامل: مغزها (۲۶)، رساننده قوت مغزها به کلیه: رازبانه (۳۴،۲۶)، نخود (۳۴،۲۶)، باقلا (۳۴،۲۸،۲۶)، مقوی کلیه که چیزی به پای آن نمی‌رسد: شیر گوسفند و شیر شتر (۳۷،۳۱،۲۶)، شیر برنج (۲۶)، حلوا زردک (۲۶)، آب سیب درختی (۲۶)، گلابی (۲۶)، لیمو (۲۶)، گوشت کبک (۲۶). هر غذایی که کبد را تقویت کند کلیه را هم تقویت می‌کند و اصلاح کبد باعث اصلاح کلیه می‌شود (۲۶). مواد غذایی مفید در تقویت معده شامل گوشت مرغ معطر با دارچین و هل و میخک و زیره و زعفران و آب‌لیمو (۲۶)، مربای هلیله (۳۷،۲۶)، مربای آمله (۲۶)، آب سیب درختی، آب به، گلاب (۲۶)، میخک (۲۶)، پونه، زنجبیل و مربای آن، زعفران، هل، فلفل سیاه، دارچین، برگ کرفس، برگ شنبلله پخته شده در سرکه، مصطکی (۲۶)، مربای زردک با عسل (۳۹)، پسته (۳۹)، کشمش (۳۹)، عرق بیدمشک (۳۹)، گلاب (۳۷،۲۶) پونه (۲۶) می‌باشند.

الموجز فی‌الطب (علاء‌الدین ابن ابی‌الحزم قرشی ملقب به ابن‌نفیس - قرن ۱۳ میلادی)، قانونچه فی‌الطب (محمدبن محمود چغمینی خوارزمی - قرن ۱۴ میلادی)، شرح‌الاسباب و العلامات (نفیس بن عوض کرمانی - قرن ۱۵ میلادی)، خلاصه الحکمه (محمدحسین‌عقیلی خراسانی - قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی)، معالجات عقیلی (محمدحسین‌عقیلی خراسانی - قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی)، اکسیر اعظم (محمداعظم‌خان‌چشتی - قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی) بودند. مطالب مربوط به این بیماری‌ها از این کتب استخراج شده و هر کدام به صورت فیش‌های مجزا (فایل‌های کامپیوتری) ثبت شدند. سپس این فیش‌ها مورد تجزیه و تحلیل محتوایی قرار گرفتند و اشتراکات و افتراقات آن‌ها بررسی و در نهایت نتایج طبقه‌بندی و ارائه گردید. همچنین از کتاب‌ها و مقالات موجود در بانک‌های اطلاعات علمی الکترونیک مانند PubMed، Google scholar، و Web of science برای یافتن مقالات معتبر طب جدید مربوط به بیماری کووید-۱۹ استفاده شد.

نتایج

در طب ایرانی از پنومونی (Pneumonia) تحت عنوان ذات‌الریه و از سرفه تحت عنوان سعال و از تنگی نفس تحت عنوان ضیق‌النفس و ربو و از تب تحت عنوان حمی (جمع آن حمیات) نام برده شده است. در طب ایرانی ذات‌الریه بیماری‌ای هست که با تب، سرفه و تنگی نفس شدید خود را نشان می‌دهد (۲۶)، که با علائم کووید ۱۹ تا حدودی مطابقت دارد. لذا ما دستورات و تدابیر مفید در ذات‌الریه را از منظر طب ایرانی مورد توجه قرار داده و همچنین دستورات و تدابیر طب ایرانی جهت بهبود علائم کووید ۱۹ یعنی سرفه و تب و تنگی نفس (۱۳) و دستورات مربوط به بهبود سرماخوردگی‌ها و رینیت‌ها و سینوزیت‌ها که تحت عنوان زکام و نزله در طب ایرانی نام برده شده‌اند (۲۷)، به صورت مجزا مورد بررسی قرار گرفتند. قابل ذکر است که در بحث دستورات حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها در طب ایرانی، ۶ اصل وجود دارد که عبارتند از خواب و بیداری، هوا، حالات روحی روانی، آداب خوردن و آشامیدن، ورزش و حفظ مواد مفید بدن و دفع مواد زاید بدن که توجه به آن‌ها اولین قدم مداخله پیشگیری و درمانی می‌باشد (۲۶). یکی از مهمترین نکات در اصول حفظ سلامتی در همه بیماری‌ها توجه به رژیم غذایی بیماران است. از موارد مهم دیگر بحث دفع مواد زاید از بدن و رفع یبوست و ایجاد لینت مزاج متناسب با شرایط بیمار به عنوان یکی از اصول حفظ سلامتی در طب ایرانی می‌باشد که هم در پیشگیری از بیماری‌ها و هم درمان اهمیت زیادی دارد (۲۲،۲۳). زیرا یبوست با تجمع مواد زاید در بدن و عدم دفع آن‌ها باعث تشدید علائم بیماری‌ها و افزایش احتمال ابتلا می‌گردد (۳۰). بنابراین ما در این مطالعه، دستورات مفید و مؤثر غذایی و دارویی و سایر توصیه‌ها و هم‌چنین پرهیزات لازم در ایجاد

جدول - ۳. راهکارهای موثر در بهبود وضعیت بیماران مبتلا به کووید-۱۹

وضعیت	توصیه های غذایی	*داروهای گیاهی	توصیه ها	پرهیزات
یبوست	-آش با جوجه مرغ و آلوبخارا و سبزیجاتی مانند اسفناج یا تره یا کاهو یا برگ رازیانه و زنجبیل (۳۲) -میوه های پخته (۳۲) -انجیر خشک (۳۲) -پسته (۳۲) -بادام (۳۲) -مویز (۳۲) -گردو یا انجیر (۳۲) - نان سیوس دار خوب تخمیر شده (۳۲)	-شربت بنفشه با روغن بادام شیرین (۲۸، ۲۹) -۲۰ گرم روغن بادام شیرین با یک استکان آب جوش شب ها قبل از خواب (۳۰) -پره های فلوس خیار شنبر با آب جوش و روغن بادام شیرین شب ها قبل از خواب (۳۱، ۳۰، ۲۸، ۲۶) -شیرخشت با روغن بادام شیرین شب ها (۳۱، ۳۰، ۲۸، ۲۶) -مربای آلو خشک (۳۱، ۳۰، ۲۸، ۲۶) -اسفرزه (۲۸)	-داشتن آداب تغذیه ای صحیح و منظم و متناسب با نیاز های بدن (۳۲) -مصرف مایعات متناسب با نیاز بدن به ویژه در مواردی که در اثر ورزش و گرمای محیط، نیاز بدن بیشتر است (۳۲). -گرم نگه داشتن بدن و شکم (روده ها) در محیط های سرد (۳۲) -ایجاد نظم در دفع و اجابت مزاج در هنگام احساس دفع (۳۲) -نوشیدن یک لیوان آب گرم صبح ها ناشتا (۳۴)	غذاهای افزاینده خشکی روده ها: سنجد، سماق، بلوط، برنج، تخم مرغ نیمرو و آب پز سفت، به گس، ذرت، سیب درختی ترش (۳۲) -**غذاهای قابض (۲۶) -افراط در جماع (۲۸) -مخدر های افیونی (۳۲) -مصرف مایعات بلافاصله بعد از غذا (۳۱، ۲۸) -آب سرد (۳۱، ۲۸)
زکام و نزله	-آش جو یا گندم با روغن بادام شیرین (۳۵، ۳۴) -حربره آرد باقلا با مغز بادام شیرین (۳۵، ۳۴، ۳۱) -۲۸، ۲۶	زکام و نزله گرم -جوشانده بنفشه با ریشه شیرین بیان و خطمی و سپستان و عناب با خیارشنبر و شیرخشت (۳۳) -ماءالشعیر طبی (۳۳) زکام و نزله سرد -جوشانده بابونه و اکلیل الملک و مرزنجوش (۳۳) -سیاهدانه (۳۳)	-لینت مزاج (۲۹) -پوشاندن سر (۲۹) -استحمام در اواخر دوره بیماری (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -تقویت مغز و معده (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶)	-لبنیات (۲۹) -ورزش و فعالیت جسمانی شدید (۲۹) -بر پشت خوابیدن (۲۹) -غذاهای غلیظ: گوشت گاو و گوساله (۲۹) -حلیم، کله پاچه -غذاهای شور، ترش -غذاهای نفاخ: نخود، لوبیا (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -زیاده روی در مصرف میوه های تازه ((۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -مصرف آب سرد (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -هوای سرد (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -مالیدن روغن به سر (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -خواب زیاد به ویژه در روز و مخصوصا پس از صرف غذا و بعد از حمام (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶) -جماع زیاد (۳۵، ۳۴، ۳۱، ۲۸، ۲۶)

<p>سرفه خشک</p> <p>- مغز بادام شیرین پوست گرفته با کره تازه و نبات (۳۰)</p> <p>- آش جو با گوشت پرندگان فربه و روغن بادام شیرین که در آن عناب و بنفشه پخته باشند (۲۷، ۲۶)</p> <p>- زرده تخم مرغ عسلی (۲۶)</p> <p>- حریره با آرد جو پوست کنده و تخم خشخاش سفید و شکر و روغن بادام شیرین (۳۰)</p> <p>- حریره بادام (۳۰، ۳۲)</p>	<p>- دم کرده بنفشه و نیلوفر و دم الاخوین با فلوس خیار شنبر و شکر و روغن بادام شیرین (۳۶)</p> <p>- شربت تخم خشخاش سفید و سپستان و عناب و بنفشه (۳۶)</p> <p>- ماءالشعیر طبی با تخم خشخاش سفید و شکر (۳۶)</p> <p>- ماءالشعیر طبی با روغن بادام شیرین (۲۶، ۲۷)</p> <p>- به جای آب: جلاب و شربت بنفشه (۲۶)</p> <p>- تخم ختمی و بهدانه شیرین خیسانده شده در آب آشامیدنی (۳۵)</p>	<p>- غذاهای ترش، شور، تند</p> <p>**غذاهای قابض</p> <p>- آب سرد (۲۲)</p>
<p>تنگی نفس</p> <p>- در روزهای اول: آب باقلا یا نخوداب با شکر (۲۴)</p> <p>- سپس: ماءالشعیر با عسل یا شکر یا عسل و اندکی نان (۲۴)</p> <p>- سپس: آش جوجه مرغ یا خروس (۲۴)</p>	<p>- جوشانده ریشه شیرین بیان با گل گاوزبان و شکر (۲۴)</p> <p>- جوشانده ریشه شیرین بیان با پرسیاوشان با انجیر و سپستان و گل گاوزبان و شکر (۲۴)</p> <p>- مصرف مداوم آب گل گاوزبان با شکر که بسیار موثر است (۲۴)</p>	<p>- غذاهای ترش، شور، تیز (۳۷)</p> <p>- آب سرد (۳۷)</p> <p>- غذاهای نفاخ (۳۷)</p> <p>**غذاهای قابض (۲۶)</p>
<p>تب</p> <p>- مالالشعیر با شکر (۲۴)</p> <p>- در صورت ضعف: آش جو با مرغ (۲۴)</p>	<p>- شربت بنفشه و شربت نیلوفر (۲۴)</p> <p>- شربت بنفشه با شربت آلو و اسفرزه (۲۴)</p> <p>- شربت نیلوفر با شربت آلو و اسفرزه (۲۴)</p> <p>- شربت لیمو با شربت نیلوفر (۲۴)</p>	<p>- ورزش (۲۷)</p> <p>- کثرت جماع (۲۷)</p> <p>- استحمام در ایام تب (۲۷)</p> <p>- پرخوری (۲۷)</p> <p>- گوشت های غلیظ: گاو و گوساله (۲۷)</p>
<p>ذات الریه</p> <p>- حریره بادام (۳۱)</p> <p>- حریره پنیرک (۳۱)</p> <p>- در صورت اشتباهی زیاد: حریره بذر کتان (۳۱)</p> <p>- هنگام ضعف شدید: آش جوجه با جو پوست کنده (۳۱)</p> <p>- حریره آرد باقلا با ماءالعسل (۳۱)</p> <p>- حریره آرد نخود خام با ماءالعسل (۳۱)</p> <p>- بعد از گذر از ابتدای بیماری: آش اسفناج (۲۶)</p> <p>یا حریره بادام یا حریره سبوس گندم (۲۶)</p>	<p>- لینت مزاج (۲۶، ۲۸)</p> <p>- نوشیدن جرعه جرعه آب به طور مداوم (۲۵، ۲۶)</p> <p>- تقویت قلب و مغز (۲۵، ۲۶)</p> <p>- بعد از قطع تب استحمام (۲۶)</p> <p>- غذای کم به دفعات زیاد (۳۱)</p> <p>- لینت مزاج (۲۶، ۲۸)</p> <p>- در اواخر بیماری و بعد از رفع تب: استحمام با آب نیمگرم (۲۶)</p> <p>- سبک نگه داشتن معده از غذا جهت جلوگیری از فشار به قفسه سینه (۲۶)</p>	<p>- ماءالشعیر طبی با شکر و شربت بنفشه (۲۶)</p> <p>- ماءالشعیر طبی پرورده (مخلوط با شکر و جوشانده عناب، سپستان، تخم پنیرک، ریشه شیرین بیان) با شربت بنفشه</p> <p>- ماءالشعیر طبی به تنهایی (۲۶)</p> <p>- ماءالشعیر طبی با شکر (۲۴)</p> <p>- مغزهای خیسانده شده در آب سرد و شیرین شده با شکر (۲۴)</p> <p>- در صورت شدت عطش: شربت بنفشه به تنهایی یا با شربت نیلوفر و به دنبال آن آب ریشه شیرین بیان که در آن تخم خیار خیسانده شده باشد (۲۴).</p>

-بعد از اصلاح بیماری: غذاهای مقوی: جوجه مرغ (۲۶)
-شربت بنفشه و شربت نیلوفر با لعاب بهدانه (۲۴)
-مغز بذر خیار و کدو و خیار چنبر و بذر خشخاش از هر کدام ۳ گرم با مغز بادام شیرین پوست کنده ۱۰ گرم و شیرین بیان ۱/۵ گرم را با شربت انار میخوش خمیر کرده و حب شود و در زیر زبان قرار داده شود (۲۴).
-مءالشعیر طبی با لعاب اسفرزه و روغن بادام شیرین (۳۸، ۳۷، ۳۵)
-به جای آب عرق تاجریزی و گاوزبان (۲۶)
-جوشانده عناب و سپستان و نیلوفر و تخم خطمی و بنفشه و بابونه همراه با خیارشیر و ترنجبین (۳۱)
-جلاب و ماءالعسل (۳۱، ۲۶)

* در هر کدام از وضعیت های بیمار یک مورد از داروهای گیاهی پیشنهاد شده به کار برده شود (نویسنده)
** چیزهایی که باعث ایجاد انقباض در بافت های بدن می شوند (نویسنده): رب سیب درختی، رب به، رب ریواس، رب غوره، شرب لیمو، شربت انار، شربت غوره، سویق جو، سماق، ارزن، مغز بادام شیرین برشته، بلوط (۳۰، ۲۲)، غذاهای سرخ شده (۲۹، ۲۷، ۲۲)، خرما ی نارس (۲۴، ۲۲)، فندق (۲۴، ۲۲)، زرشک (۲۲)، آب سرد (۲۲)، سنجد (۲۴، ۲۲)، نشاسته (۳۳)، عدس (۲۲)، روغن گل سرخ، برنج با عدس (۲۲)، *** در این بیماری به تقویت قوای بیمار خیلی باید توجه کرد (۲۶).

بحث

نام دارد. در بحث بیماری‌های تنفسی، نزله می‌تواند باعث ضعیف شدن ریه شود (۲۸،۲۶) و با ورود ماده نزله به ریه، ممکن است سرفه و حتی ذات‌الریه ایجاد شود (۳۵،۳۴). بنابراین درمان به موقع آن همراه با تقویت ارگان‌ها با تغذیه مناسب و بهره‌گرفتن از خواص تقویت‌کنندگی گیاهان در کاهش ریسک ابتلای افراد به بیماری‌ها و بهبود سریع‌تر و کم‌عارضه‌تر آن‌ها کمک‌کننده است.

نتیجه‌گیری

این راهکارهای مفید در کنار رعایت توصیه‌های موکد رعایت بهداشت فردی و اجتماعی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های حاد تنفسی مفید بوده و همچنین در کنار درمان‌های طب کلاسیک می‌تواند بهبود سریع‌تر حال بیماران مبتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزاها و برونشیت‌ها و آسم و کووید-۱۹ و دیسترس‌های تنفسی را در پی داشته باشد. مطالعات بالینی و پژوهش‌های بیشتر در این زمینه به محققان علاقه‌مند توصیه می‌گردد.

نکات بالینی کاربردی برای جوامع نظامی

- اهمیت رعایت دستورات سبک زندگی از دیدگاه طب ایرانی برای جوامع نظامی جهت پیشگیری از بیماری‌های تنفسی
- برطرف کردن بیوست یکی از راهکارهای مفید برای پیشگیری و درمان بیماری تنفسی به ویژه کووید-۱۹
- تقویت ارگان‌هایی مانند قلب، کبد و مغز با کمک رژیم غذایی در پیشگیری و درمان بیماری‌های تنفسی مفید است.

تشکر و قدردانی: از همه اساتیدی که با نظرات ارزشمند

خود در غنای مطالب حاضر یاری‌رسان بودند تشکر می‌گردد.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله

یا بازننگری آن سهیم بودند و همه با تأیید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می‌پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد

منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع:

1. Martínez E, Montaner T, Pina JM. Brand extension feedback: The role of advertising. *Journal of Business Research*. 2009;62(3):305-13. doi:10.1088/1475-7516/2015/03/031
2. Zhu N, Zhang D, Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med*. 2020; 382:727-33. doi:10.1056/NEJMoa2001017

در بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های حاد تنفسی مانند ذات‌الریه و تنگی نفس و در تب‌ها یکی از عواملی که بیمار را مستعد ابتلا می‌کند یا عوارض و علائم شدیدتری را در صورت ابتلا ایجاد می‌کند ضعف قوا و اعضای اصلی بدن از جمله قلب و مغز و کبد و کلیه و معده و ریه است. تقویت اعضای بدن در طب ایرانی یکی از پایه‌های اصلی درمان است. پزشکان ایرانی در خصوص بهبود عملکرد اعضای حساس و مهم بدن که زندگی فرد به آن‌ها وابسته است مثل قلب مغز ریه کبد معده استفاده از داروهای مقوی را توصیه کرده‌اند. تقویت اعضای حیاتی بدن تقویت قوای کلی بدن را نیز در پی خواهد داشت. هدف همه توصیه‌ها جهت پیشگیری و درمان در طب ایرانی در نهایت عملکرد بهتر عضو است که مقویات هم در طب ایرانی در پیشگیری و درمان در همین جهت استفاده می‌شوند (۴۰). بنابراین تقویت قوا و ارگان‌ها با تغذیه مناسب و بهره‌گرفتن از خواص تقویت‌کنندگی گیاهان برای اعضای از بدن که ضعیف هستند در کاهش ریسک ابتلای افراد به بیماری‌های مختلف و بهبود سریع‌تر و کم‌عارضه‌تر در صورت ابتلا می‌تواند کمک‌کننده باشد. ولی باید به این نکته توجه داشت که در دوره بیماری مثل در مراحل ابتدایی بیماری باید حجم و تعداد وعده‌های غذای بیمار را کم کرد و به تدریج غذا را از نظر نیروبخشی و کمیت افزایش داد و به ویژه در شب از خوردن گوشت‌های غلیظ مانند گوشت گاو و گوساله پرهیز داد و بعد از فروکش کردن علائم حاد باید تقویت بدن را مد نظر قرار داد. لذا باید میزان غذا با توجه به مراحل مختلف بیماری به دقت تنظیم گردد. یکی از گیاهانی که هم باعث تقویت ریه و هم کبد و مغز و کلیه و معده می‌شود زعفران است. همچنین در طب ایرانی برای پیشگیری و درمان تنگی نفس و سرفه و تب و ذات‌الریه، اصل اول، لینت مزاج متناسب با شرایط بیمار می‌باشد. چون مواد زاید حاصل از سوخت و ساز بدن نباید در بدن تجمع یابند و باید راه خروج آن‌ها از دستگاه گوارش باز باشد. به همین دلیل است که در طب ایرانی از بیوست به عنوان ام‌الامراض (مادر بیماری‌ها) نام برده شده است. تمام توصیه‌هایی که در این مقاله آورده شده علاوه بر اثرات بالقوه‌ای که در درمان بیماری‌های تنفسی دارند بیوست را نیز رفع می‌کنند (۲۶). بیماری دیگری که طب ایرانی آن را ام‌الامراض (مادر بیماری‌ها) می‌داند نزله است. مواد زائد سر اگر به حلق و سینه و ریه بریزند نزله نامیده می‌شود و اگر از راه بینی دفع شوند این بیماری زکام

3. Xu J, Zhao S, Teng T, Abdalla AE, Zhu W, Xie L, et al. Systematic Comparison of Two Animal-to-Human Transmitted Human Coronaviruses: SARS-CoV-2 and SARS-CoV. *Viruses*. 2020;12. doi:10.3390/v12020244
4. Johns Hopkins Center for Health Security. COVID-19. Johns Hopkins University; 2020.

Available from: <http://www.centerforhealthsecurity.org/resources/COVID-19/>.

5. Sajadi MM, Habibzadeh P, Vintzileos A, Shokouhi S, Miralles-Wilhelm F, Amoroso A. Temperature and latitude analysis to predict potential spread and seasonality for COVID-19. 2020. doi:10.2139/ssrn.3550308

6. Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*. 2020; 395(10223): 497-506 doi:10.1016/S0140-6736(20)30183-5

7. Li Q, Guan X, Wu P, Wang X, Zhou L, Tong Y, et al. Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. *New England journal of medicine*. 2020.

8. Tavakoli A, Vahdat K, Keshavarz M. Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): An Emerging Infectious Disease in the 21st Century. *ISMJ*. 2020;22(6):432-50. doi:10.29252/ismj.22.6.432

9. Heymann DL, Shindo N. COVID-19: What Is Next For Public Health?. *Lancet* 2020; 395(10224): 542-45. doi:10.1016/S0140-6736(20)30374-3

10. Zu ZY, Jiang MD, Xu PP, Chen W, Ni QQ, Lu GM, et al. Coronavirus disease 2019 (COVID-19): a perspective from China. *Radiology*. 2020; 296 (2): E15-25. doi:10.1148/radiol.2020200490

11. 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. doi:10.1016/S0140-6736(20)30183-5

12. 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): 507-13. doi:10.1016/S0140-6736(20)30211-7

13. Del Rio C, Malani P. Novel coronavirus important information for clinicians. *JAMA*. 2020. doi:10.1001/jama.2020.1490

14. Chung M, Bernheim A, Mei X, Zhang N, Huang M, Zeng X, et al. CT imaging features of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV). *Radiology*. 2020:200230. doi:10.1148/radiol.2020200230

15. Chu CM, Cheng VC, Hung IF, Wong MM, Chan KH, Chan KS, et al. Role of lopinavir/ritonavir in the treatment of SARS: initial virological and clinical findings. *Thorax*. 2004;59(3):252-6. doi:10.1136/thorax.2003.012658

16. Arabi YM, Allothman A, Balkhy HH, Al-Dawood A, AlJohani S, Al Harbi S, et al. Treatment of Middle East respiratory syndrome with a combination of lopinavir-ritonavir and interferon-β1b (MIRACLE trial): study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2018;19(1):1-3. doi:10.1186/s13063-017-2427-0

17. Wu YC, Chen CS, Chan YJ. Overview of the 2019 Novel Coronavirus (2019-Ncov): The Pathogen of Severe Specific Contagious Pneumonia (SSCP). *J Chin Med Assoc*. 2020.

18. Moghadari M, Tajadini H, Setayesh M, Kamali M. Alcohol Abuse, Consequences, and Treatments

from the Perspective of Traditional Iranian Medicine: A Review Study. *Addiction & Health*. 2019; 11 (3): 192.

19. Kamali M, Tajadini H, Seifadini R, Mehrabani M, Jahani Y, Kamali H. The Effectiveness of Combination of *Viola odorata* L., *Rosa damascena* Mill. and *Coriandrum sativum* L. on Quality of Life of Patients with Migraine Headaches: A Randomized, Double Blinded, Placebo-Controlled Clinical Trial. *Traditional and Integrative Medicine*. 2019. doi:10.18502/tim.v4i4.2139

20. Kamali M, Seifadini R, Kamali H, Mehrabani M, Jahani Y, Tajadini H. Efficacy of combination of *Viola odorata*, *Rosa damascena* and *Coriandrum sativum* in prevention of migraine attacks: a randomized, double blind, placebo-controlled clinical trial. *Electronic physician*. 2018;10(3):6430. doi:10.19082/6430

21. Tajadini H, Choopani R, Kamali M. From Nesian to Alzheimer's: A Review of the Perspectives of Traditional Iranian Medicine. *Journal of Traditional Medicine of Islam and Iran*. 2019; 10 (2). (Persian)

22. Aghili Khorasani MH. *Kholase- Al- Hekma*. Qom. Institute of medical studies and history of Islamic medicine and complementary. 2007. (Persian)

23. Arzani H. *Mofareh- Al- Gholoob*. Tehran: Almaei. 2002. (Persian)

24. Ibne nafise qarshi. *Al mujaz Fi Tib*. Emami A, Javadi B. *Islamic Medicine and Complementary Studies*, Tehran University of Medical Sciences. Tehran, Iran. 2011. (Persian)

25. Wu Z, Mcgoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in china: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese center for disease control and prevention. *J Am Med Assoc*. 2020. doi:10.1001/jama.2020.2648

26. Chashti H. *Exir- e- Azam*. Tehran: Tehran University of Medical Sciences, Institute for Islamic and Complementary Medicine. 2008. (Persian)

27. Ghadami Yazdi E, Ghafari F, Rabani M, Rastegari SM. The Study of Zokam and Nazleh from the Viewpoint of Iranian Traditional Medicine and an Overview of Related Issues in Classical Medicine. *Journal of Medical History*. 2012; 9 (3): 97-118.

28. Avicenna. *The Cannon of Medicine*. Tehran, Iran: Soroush Publication; 1983. (Persian)

29. Arzani M. *Mizan Al Tib*. Tehran. Iran. Institute of Rehabilitation of Natural Medicine.; 2010. (Persian)

30. Mohammad E. *Medical Practitioners in the School of Iranian Medicine*. Niakan publisher. Tehran. Iran. 2011. (Persian)

31. Arzani H. *Tib- E- Akbari*. Tehran: Tehran University of Medical Sciences, Institute for Islamic and Complementary Medicine: 2008. (Persian)

32. Zaker M. *Resale qoolanj*. Research Center for Traditional Medicine and Medical Practitioners. Shahid Beheshti University of Medical Sciences. Tehran. Iran. 2006. (Persian)

33. Nafis A, Ebne, Evaze, Kermani. *Sharhol Asbab Val Alamat*. Almaee. 2015. (Persian)

34. Jurjani E. Zakhire Kharazmshahi. Tehran: Bonyade Farhang-e Iran; 1976. (Persian)
35. Razi M, Al-Havi. Tehran: Academy of Medical Sciences publishing; 2005. (Arabic)
36. Alchaghmini M, Qanoonche Fi Teb. Tehran: Almaee publishing, Correction and translation: Nazem E, 2th ed; 2012. (Persian)
37. Aghili Khorasani. Moalejat-e-Aghili. Tehran: Institute of Meical History, Islamic Medicine and Complementary Medicine. 2008. (Persian)
38. Ahvazi A. Perfect Creation in Medicine (Kamel Alsana'e). Qom: Jalaeddin Publications. 2009. (Arabic)
39. Aghili Khorasani MH. Makhzan- Al- Adviyeh. Tehran: Tehran University of Medical Sciences; 2013. (Persian)
40. Ghorbani F, Keshavarz M, Nazem E, Mani A, Faghihi M. Description of heart tonic drugs and how they work from the perspective of traditional Iranian medicine. Journal of Traditional Medicine of Islam and Iran. 2014; 5 (3): 196-204