



تدابیر طب ایرانی جهت پیشگیری از
آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های تنفسی

با توجه به شیوع آنفلوآنزا و بیماری‌های حاد تنفسی در فصول سرد سال، جهت پیشگیری، کنترل و تقویت سیستم ایمنی به تدابیر توصیه شده در این زمینه توجه کنید:

۱. روزانه فعالیت بدنی و تحرک فیزیکی داشته باشید.
۲. در زمان آلودگی هوا، از فعالیت فیزیکی اجتناب کنید.
۳. خواب به موقع و کافی داشته باشید. (بهترین زمان خواب از ۹ شب تا حوالی طلوع آفتاب می‌باشد).
۴. استرس و تنش‌های روحی را مدیریت کنید.
۵. از مواد غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی مانند هویج، کدو حلوایی، شلغم، سیب، شربت آب لیمو، عسل، جوانه گندم، عصاره آب مرغ، سوپ‌ها و آش‌های پر سبزی استفاده کنید.
۶. از درهم‌خوری و خوردن بیش از حد فست‌فودها و کنسروها، غذاهای با مزاج و با دمای سرد مانند ماست، خیار، ترشیجات، آب یخ و بستنی پرهیز کنید.
۷. جهت بازتوانی و رفع ضعف جسمانی، مصرف مواد مغذی مانند تخم مرغ عسلی، عصاره گوشت یا مرغ، عسل زیربانی، کمپوت سیب و گلابی خانگی، آب انار شیرین، نخوداب، انجیر، مویز، شربت تخم بالنگو و گلاب، فالوده یا آب سیب طبیعی توصیه می‌شود.

۸) علاوه بر مراجعه به پزشک و مصرف منظم دارو طبق تجویز پاشویه، مصرف فراوان مایعات مانند سوپ جو رقیق با سبزی، کشنیز و عناب (بدون شیر، خامه، روغن، قارچ، ذرت و سیب زمینی)، شوربای ماش و کدو حلوایی، آب سیب طبیعی، آب لیمو شیرین، شربت آب لیمو و شکر، دمنوش بنفشه، دمنوش پنیرک، لعاب به دانه در کنترل تب توصیه می‌شود.

۹) علاوه بر مراجعه به پزشک و مصرف منظم دارو طبق تجویز جهت کنترل سرفه‌های خشک لعاب به دانه، قدومه شیرازی و یا بارهنگ، روغن مالی گلو و قفسه سینه با روغن بادام شیرین، فرنی با نشاسته، سوپ‌های ملین مانند سوپ برنج و کدو حلوایی، پوره پخته سیب و عناب، مؤثر می‌باشد.

۱۰) در مکان‌های شلوغ و سربسته حتماً از ماسک استفاده کنید.

۱۱) در صورت داشتن علائم بیماری حتماً از ماسک استفاده کنید.

۱۲) جهت پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی، از تغییر ناگهانی مکان از فضای گرم به فضای سرد پرهیز کنید، توصیه می‌شود شخص به مدت اندکی در پاگرد ساختمان قبل از ورود به محیط سرد بایستد تا بدن خود را برای جلوگیری از ورود سرما به درون تطبیق دهد.

۱۳) جهت پیشگیری از سرماخوردگی، سر، گردن و پاها را تا یک ساعت بعد از حمام و شب‌ها هنگام خواب، بپوشانید.

۱۴) دست‌ها را بطور مرتب با آب و صابون بشوید. شست و شوی دست بعنوان یکی از راه‌های مهم و مؤثر پیشگیری و کنترل بیماری‌ها می‌باشد.

۱۵) بینی خود را با آب و نمک شست و شو دهید.