



معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی البرز  
آموزش مداوم

# وبینار طب ایرانی و آنفلوآنزا

دبیر علمی: آقای دکتر حمید شمس باغبانان  
دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی، هیات علمی دانشگاه

گروه هدف متخصصین اطفال، داخلی، طب اورژانس،  
پزشک عمومی ۲ امتیاز  
پرستار ۱.۵ امتیاز

۱۱ دی ۱۰ صبح

شناسه ۱۹۰۸۵۲

[cmelearn.ir/course/190852](http://cmelearn.ir/course/190852)

لینک شرکت در وبینار





# وبینار طب ایرانی و آنفلوانزا

۱۱ دی ۱۴۰۱




• دکتر حمید شمس‌ی باغبانان

• MD

• Iranian Traditional Medicine PhD

• Evidence-based Clinical Fellowship

[Dr.hamidshams@gmail.com](mailto:Dr.hamidshams@gmail.com)

 Dr\_hamidshams

[www.drhamidshams.ir](http://www.drhamidshams.ir)





# مطالب آموزشی

- ۱- تشخیص افتراقی سرماخوردگی، آلرژی، آنفلوآنزا، کرونا
- ۲- رویکرد درمانی





# افتراق انفلوانزا با کرونا



- **What's the difference between COVID-19 and the flu?**
- COVID-19 and the flu are both contagious respiratory diseases caused by viruses.
- COVID-19 is caused by the SARS-CoV-2 virus. The flu is caused by influenza A and B viruses.
- All of these viruses spread in similar ways.
- COVID-19 and the flu cause similar symptoms.
- The diseases also can cause no symptoms or cause mild or severe symptoms.
- Because of the similarities, testing may be done to see if you have COVID-19 or the flu.
- You also can have both diseases at the same time. However, there are some differences





Symptom	COVID-19	Flu
Runny or stuffy nose	Usually	Usually
Sore throat	Usually	Usually
Cough	Usually (dry)	Usually
Shortness of breath or difficulty breathing	Usually	Usually
Headache	Usually	Usually
Muscle aches	Usually	Usually
Tiredness	Usually	Usually
Fever	Usually	Usually
Nausea or vomiting	Sometimes	Sometimes (more common in children)
Diarrhea	Sometimes	Sometimes (more common in children)
New loss of taste or smell	Usually (early — often without a runny or stuffy nose)	Rarely





# زمان بروز پیش آگهی

- COVID-19 symptoms generally appear 2 to 14 days after exposure to SARS-CoV-2. Flu symptoms usually appear about 1 to 4 days after exposure to an influenza virus.
- COVID-19 can cause more-serious illnesses in some people than can the flu.
- Also, COVID-19 can cause different complications from those of the flu, such as blood clots, post-COVID conditions and multisystem inflammatory syndrome in children.





# سرماخوردگی و کرونا

Symptom	COVID-19	Cold
Runny or stuffy nose	Usually	Usually
Sore throat	Usually	Usually
Cough	Usually (dry)	Usually
Sneezing	Rarely	Usually
Headache	Usually	Rare
Muscle aches	Usually	Sometimes
Tiredness	Usually	Sometimes
Fever	Usually	Sometimes
Diarrhea	Sometimes	Never
Nausea or vomiting	Sometimes	Never
New loss of taste or smell	Usually (early — often without a runny or stuffy nose)	Sometimes (especially with a stuffy nose)





# زمان بروز و پیش آگهی



- COVID-19 symptoms usually start 2 to 14 days after exposure to SARS-CoV-2. But symptoms of a common cold usually appear 1 to 3 days after exposure to a cold-causing virus.
- There's no cure for the common cold. Treatment may include pain relievers and cold remedies available without a prescription, such as decongestants. Unlike COVID-19, a cold is usually harmless. Most people recover from a common cold in 3 to 10 days. But some colds may last as long as two or three weeks.





# کرونا و آلرژى



- Unlike COVID-19, seasonal allergies aren't caused by a virus. Seasonal allergies are immune system responses triggered by exposure to allergens, such as seasonal tree or grass pollens.
- COVID-19 and seasonal allergies cause many of the same symptoms. However, there are some differences







Symptom	COVID-19	Allergy
Cough	Usually (dry)	Sometimes
Sore throat	Usually	Rarely
Itchy nose, eyes, mouth or inner ear	Never	Usually
Sneezing	Rarely	Usually
Pink eye (conjunctivitis)	Sometimes	Sometimes
Runny or stuffy nose	Usually	Usually
Fever	Usually	Never
Muscle aches	Usually	Never
Tiredness	Usually	Sometimes
Headache	Usually	Rare
Nausea or vomiting	Sometimes	Never
Diarrhea	Sometimes	Never
New loss of taste or smell	Usually (early — often without a runny or stuffy nose)	Sometimes





# پیش آگهی



- COVID-19 can cause shortness of breath or difficulty breathing. But seasonal allergies don't usually cause these symptoms unless you have a respiratory condition such as asthma that can be triggered by pollen exposure.
- Treatment of seasonal allergies may include nonprescription or prescription antihistamines, nasal steroid sprays and decongestants, and avoidance of exposure to allergens where possible. Seasonal allergies may last several weeks





# How can you avoid getting COVID-19, a cold and the flu?



- You can lower your risk of infection from the viruses that cause the common cold, flu and COVID-19 by following some standard safety measures
- Get a COVID-19 vaccine. COVID-19 vaccines lower the risk of getting COVID-19 and spreading the COVID-19 virus.
- Get a flu vaccine too. Getting an annual flu vaccine will lower your risk of getting the flu. The flu vaccine also lowers the chance you'll have a serious case of flu. It also lowers the risk of serious complications.
- Avoid close contact with anyone who is sick or has symptoms. !!!پزشکان!!! پرستاران!!!
- Keep distance between yourself and others when you're in indoor public spaces. This is especially important if you have a higher risk of serious illness. Keep in mind that some people may have COVID-19 and spread the COVID-19 virus to others even if they don't have symptoms or don't know they have COVID-19.





# How can you avoid getting COVID-19, a cold and the flu?

- Wear a face mask in indoor public spaces if you're in an area with a high number of people with COVID-19 in the hospital and new COVID-19 cases, whether or not you're vaccinated.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, or use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid crowded indoor spaces and indoor places that have poor air flow, also called ventilation.
- Improve the air flow indoors. Open windows. Turn on fans to direct air out of windows. If you can't open windows, consider using air filters. And turn on exhaust fans in your bathroom and kitchen. You also might consider a portable air cleaner.
- Cover your mouth and nose with the inside of your elbow or a tissue when you cough or sneeze. Throw away the used tissue. Wash your hands right away.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.
- Avoid sharing dishes, glasses, towels, bedding and other household items if you're sick.
- Regularly clean and disinfect high-touch surfaces, such as doorknobs, light switches, electronics and counters.
- Stay home from work, school and public areas and stay in isolation at home if you're sick, unless you're going to get medical care. Avoid public transportation, taxis and ride-hailing services if you're sick.





# طب ایرانی

• مرجع:

دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت و درمان

- اعضای هیات علمی

- متخصص طب ایرانی





# طب ایرانی- اصول حفظ سلامت -توصیه های پیشگیری

۱- کاهش مواجهه با عامل بیماری زا

■ فاصله گذاری فیزیکی

■ ماسک

■ شستشوی دست

■ پرهیز از حضور در مناطق پر ازدحام

■ بازکردن پنجره جهت تهویه مناسب هوا





# طب ایرانی- توصیه های پیشگیری

- ۲- توصیه های مربوط به خوراک
- صرف غذا در هنگام گرسنگی واقعی
- نظم در اوقات غذا خوردن
- پرهیز از پر خوری و سریع غذا خوردن
- مصرف انواع سوپ سبزیجات- به ویژه با هویج زعفران روغن زیتون
- مصرف سبزیجات بخار پز شده
- مصرف سیب به پخته
- مصرف مرکبات
- پرهیز از غذا های دیر هضم فست فود غذا های رنگ شده





# طب ایرانی- توصیه های پیشگیری

• ۳- پرهیز از ب خوابی

• پرهیز از خواب نابجا

• در صورت بی خوابی:

✓ گلاب- اسپری روی بالش

✓ نوشیدن نصف استکان قبل از خواب

✓ استشمام اسانس گل سرخ

✓ استشمام اسانس اسطوخدوس





# طب ایرانی- توصیه های پیشگیری

• ۴- داشتن فعالیت فیزیکی معتدل

• ۵- پاکسازی بدن- یبوست

✓سوپ سبزیجات با الو و روغن زیتون هر ۸ ساعت دو فنجان

✓۳-۵ انجیر خیسانده پیش از هر وعده غذایی

✓صبح ناشتا خاکشیر

✓روغن زیتون ۱ ق غ بعد از غذا





# طب ایرانی- توصیه های پیشگیری

۶۰- حفظ عوامل روحی

✓ پرهیز از شرایط تنش زا

✓ تمرین مکرر تنفس عمیق : دم عمیق و بعد از حدود ۴ ثانیه بازدم آرام





# طب ایرانی- توصیه های پیشگیری

• سایر موارد:

• شستشوی حلق و بین با سرم نمکی یا آب نمک رقیق ولرم ( ۱ ق چ در ۱ لیوان آب گرم)

BID-TDS

• نوشیدن جرعه جرعه شربت عسل و آب لیموی تازه- ۱ ق غ عسل + ۱ لیوان آب + کمی اب لیموی تازه-





# طب ایرانی- توصیه های پیشگیری

• سایر موارد:

• شستشوی حلق و بین با سرم نمکی یا آب نمک رقیق ولرم ( ۱ ق چ در ۱ لیوان آب گرم)

BID-TDS

• نوشیدن جرعه جرعه شربت عسل و آب لیموی تازه- ۱ ق غ عسل + ۱ لیوان آب + کمی

اب لیموی تازه- BID – TDS

• افزودن زنجبیل دارچین سیر پیاز فلفل سیاه به غذا در حد مجاز #

• مصرف شربت لیمو/نارنج/لیمو/ زعفران #

• دم نوش یا جوشانده دارچین سیب #

• دم نوش بابونه





# طب ایرانی- توصیه های پیشگیری

- دم نوش نعنا
- دم نوش آویشن
- دم نوش چای کوهی
- دم نوش گل محمدی
- دم نوش زوفا
- دم نوش سرخار گل = اگیناسه #
- مصرف روزانه سیاه دانه #





# توصیه های درمانی

- بیماری که نیاز به بستری دارد- بستری شود
- توصیه های زمان پیشگیری
- پرهیز از مصرف داروی گیاهی بدون نظر پزشک
- استراحت کافی- مرخصی
- مصرف بادام درختی#





# توصیه های درمانی

• یکی از موارد زیر:

✓ زنجبیل عسل #

✓ زنجبیل روغن بادام شیرین خوراکی #

✓ سیر + شربت سکنجبین #

✓ جوشانده شیرین بیان و عناب #

• جوشانده عناب خطمی انجیر آویشن #





# توصیه های درمانی سرفه

• سرفه خشک :

✓ به دانه#

✓ دم نوش پنیرک

✓ دم نوش بنفشه

✓ دم نوش ختمی

• سرفه خلط دار:

✓ عنب دارچین

• عنب شیرین بیان

• عنب آویشن





# تَب

- آب سیب
- مالشعیر
- عرق بید
- پاشویه در آب ولرم





# ضعف و بی حالی

• عسل

• شربت عسل آبلیمو

• شیره انگور

• سیب

• هویچ

• روغن مالی با روغن بابونه





# بی اشتهایی تهوع و استفراغ

- شربت انار نعنا

- رب انار

- آب انار

- رب به

- مخلوط اب سیب اب زرشک

- شربت زرشک

- زنجبیل





# بدن درد

- دم نوش چوب دارچین عسل
- روغن بابونه روغن مالی
- زنجبیل





# سر درد

- تخم گشنیز
- ماساژ ملایم پیشانی و گیجگاه
- استنشام گلاب





# از دست دادن حس بویایی

- اطمینان دادن به بیمار
- نعنا فلفلی
- بخور سرکه روغن زیتون
- اسانس سیاه دانه





# از دست دادن حس چشایی

- اطمینان دادن به بیمار
- تمرین دادن با ادوی طعم دار





# گلو درد

- غرغره سرم نمکی
- گل ختمی
- شیرین بیان
- پنیرک
- حریره بادام





# داروهای در بازار دارویی

• داروهای مجوز دار و مورد تایید وزارت بهداشت و درمان





- از توجه شما متشکرم
- سوالی هست؟
- راه های ارتباط:

[Dr.hamidshams@gmail.com](mailto:Dr.hamidshams@gmail.com)

