

زكام و نزله

دكتر سميه فتعلی



سرماخوردگی و نزله در طب رایج

- امروزه سرماخوردگی را با بیماری های مختلف مانند فارنژیت، رینیت، رینوسینوزیت و لارنژیت می شناسیم و بیشتر ناشی از بیماری های ویروسی است.
- همراهی رینیت آلرژیک و غیر آلرژیک در نیمی از موارد
- علائم آن شامل آبریزش بینی، گلودرد، بدن درد، سرفه و گاهی تب است.

عوارض نزله و سرماخوردگی

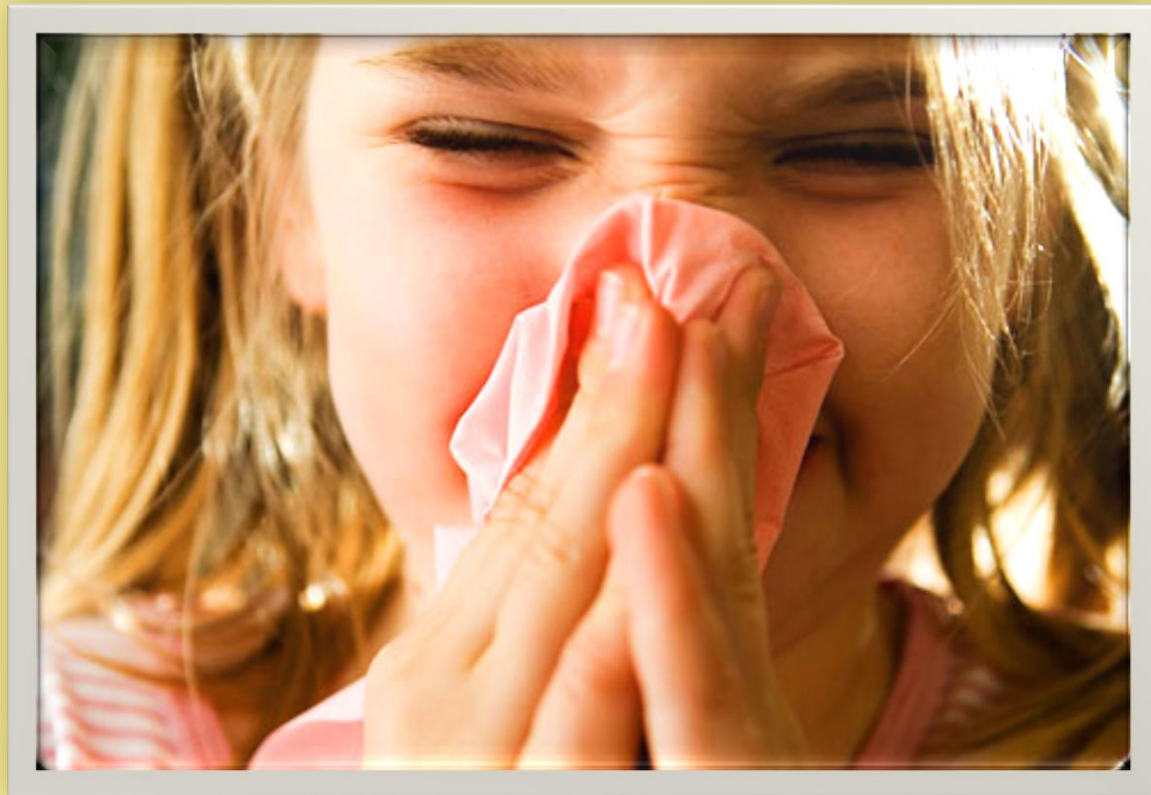
- در طب رایج این بیماری می تواند زمینه ساز سینوزیت مزمن و تشدید علائم برونشیت مزمن و آسم گردد.
- نزله و زکام در طب سنتی به عنوان ام الامراض شناخته می شود، یعنی می تواند بیماری های متعدد دیگر مانند زخم های گوارشی، بیماری های ریوی و مفصلی یا عضلانی ایجاد نماید.

عوارض نزله

- گاهی به طرف حلق و ریه و مری و معده می رود و ایجاد قرحه در آن ها می کند.
- بیشتر شهوت کلبی از آن تولد می نماید.
- گاهی در عصب به سوی اعضای دورتر جاری می شود.
- گاهی خناق و ذات الریه و ذات الجنب و سل
- نزله حارحاد: (اوجاع معده، اسهال و سحج)
- ورم گوش، صدر، وجه و حنک، درد دندان، رمد، شقیقه، خدر، صم، فالج و داءالفیل

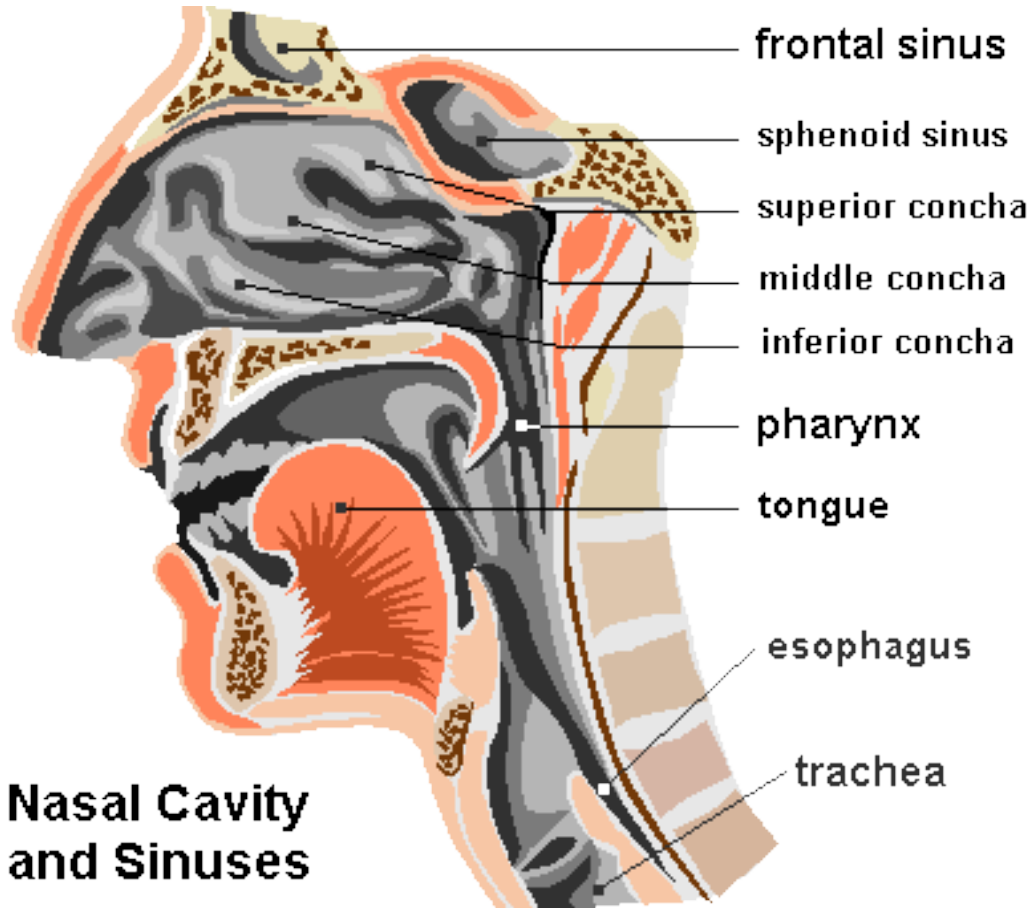
زكام

تعريف: نزول فضولاتی که از بطن مُقَدِّمِ دِمَاغ، به بینی می‌ریزد و صدا را تغییر می‌دهد.



نزله

تعریف: نزول فضولات را به ریه و صدر گویند.



**Nasal Cavity
and Sinuses**

سبب کلی:

هرگاه رطوبت بسیار به جانب دماغ برآید و دماغ آن را نتواند گوارید، قوت دافعه دماغ آن را ناگواریده دفع کند.

اسباب جزئی این بیماری

- افزایش حرارت دماغ
- افزایش برودت دماغ
- امتلای بدن
- ضعف دماغ
- تخلخل دماغ (حمام، ورزش، اعراض نفسانی، فصد)

انواع نزلہ و زکام

❖ نزلہ و زکام گرم (اسباب خارجی و مزاجی)

❖ نزلہ و زکام سرد (اسباب خارجی و مزاجی)

اکثرا ہمراہی ہر دو سبب (ایجاد نزلہ قویتر)

سبب نزله و زکام گرم

(۱) اسباب خارجی:

(حرارت آفتاب، آتش، مالیدن روغن‌های گرم به سر، بوئیدن ادویه گرم، مصرف مواد خوراکی گرم و تند)

(۲) اسباب مزاجی:

یعنی مزاج به قدری گرم شود که سبب گدازش و سیلان مواد حبس‌شده در دماغ شود.



علائم نزله و زکام گرم

- سوزش هر دو چشم و بینی
- خارش و لذع در بینی
- سرخی رنگ چهره و چشم
- کدورت حواس
- چرت زدن
- شیرینی یا تلخی دهان
- سنگینی سر
- سر درد
- گرمی ملمس سر
- بزرگی و سرعت و تواتر نبض
- زردی بول

سبب نزله و زکام سرد

(۱) اسباب خارجی:

قرار گرفتن سر در معرض سرما به مدت طولانی که سبب انسداد مسام می‌شود و بدین سبب بخاراتی که تحلیل می‌رفته‌اند، در آن احتقان می‌یابند.

(۲) مزاجی:

اول: سردی سبب ضعف هاضمه دماغ می‌شود و این ضعف، سبب زیاد شدن فضولات ناشی از هضم بد دماغ می‌گردد.
دوم: بخارات رسیده به مغز، به سبب سردی مزاج مغز، متکاثف شده، تبدیل به مواد سایل شده، نازل می‌گردند.

علائم نزله و زکام سرد

- گرانی سر
- سردرد
- احساس تمدد (کشیدگی) در پیشانی
- کدورت حواس
- گرفتگی (سده) شدید بینی
- ترشح شدید بزاق
- اختلال در حس چشائی
- خشکی چشم‌ها
- غنه در آواز
- وجود خلط غلیظ سفیدرنگ یا تیره‌رنگ
- ادراک بوی دود (دخان) و عفونت، هنگام بوئیدن اشیاء

اصول درمان در نزله و زکام

- تشخیص نوع نزله و زکام (سرد یا گرم)
- تشخیص منشأ نزله یا زکام
- تشخیص شدت ضعف دماغ
- نضج ماده
- تنقیه ماده از منشأ
- تنقیه دماغ
- تقویت عضو مولد ماده
- تقویت دماغ

نکات سبک زندگی

- نظم ساعات غذاخوردن
- رعایت آداب غذایی
- رعایت ساعت خواب و پرهیز از کمخوابی، پرخوابی و دیر خوابدین
- پوشاندن سر و پا در افراد مستعد
- رعایت نکات مربوط به استحمام
- رعایت نکات مربوط به ورزش
- پرهیز از اعراض نفسانی شدید

تدابیر مشترک درمان انواع نزله و زکام

- قطع سبب و پرهیز از عوامل ایجاد کننده یا تشدید کننده قبلی
- عدم جلوگیری از خروج ترشحات از راه بینی و حلق
- کاهش غذا و نوشیدنی ها در هنگام بیماری
- پرهیز از فعالیت جنسی
- نخوابیدن در روز و به شکل طاق باز
- نضج و خارج کردن ماده ایجاد کننده بیماری از بدن
- تقویت معده
- لینت مزاج

تدابیر مشترک (ادامه)

- در صورت تواتر ایجاد نزله در تابستان و زمستان: حرکت اسافل بدن
- ماساژ ساق پا با دلك عنيف
- استنشاق آب گرم (برء الساعه)
- توقف خروج ماده در صورت وجود ضعف و طول كشیدن زكام

پرهیزات

- خوراکی های بخارناک (سیر، پیاز، تره، پنیر کهنه)
- خوراکی های غلیظ (گاو، گوساله، ماکارونی و ...)
- غذاهای شور، ترش، قابض و میوه های تازه
- مصرف گوشت
- مواجهه با آب و هوا و باد سرد
- روغن مالی سر
- حرکات سخت
- پرخوری
- عطسه (در ابتدای زکام)
- حمام (در ابتدای زکام مگر اینکه ماده رقیق و اندک باشد)
- پرهیز از اخراج ماده در ۳ روز نخست، و اکتفا به نضج ماده

درمان نزله و زکام گرم

- تا سه روز، فقط سوپ جو همراه عدس، زرشک و گشنیز
- خورش آلو اسفناج
- آب انار
- پرهیز از نوشیدن آب بسیار سرد در صورت تشنگی
- حمام در ابتدای بیماری، اگر ماده کم باشد
- استحمام در آخر زکام بسیار مفید است.
- پرهیز از هوای سرد و پوشاندن سر
- خوابیدن به قدر تعادل و نیاز
- ورزش به قدر تعادل
- زودزود کوتاه کردن موی سر، خاراندن سر و شانه کردن، مسام را می‌گشاید و ماده نزله را باز می‌دارد.

ادامه درمان نزله گرم

- مطبوخ گل بنفشه، عناب، سپستان، گل خطمی، خبازی، به دانه
- انکباب گل بابونه یا بنفشه و نیلوفر و شستشوی سر با آن
- بخور(دود دادن) تخم گشنیز
- ماءالشعیر
- فلوس، شیرخشت، ترنجبین، جهت تقویت اسهال ماده
- کسی که زیاد نزله می شود، در حال تندرستی، گرمابه و عرق کردن
برایش سودمند است. (کسیکه مزاج دماغش تر باشد، بیشتر مبتلا به
زکام می شود.)

داروهای موجود:

- پودر نزله گرم
- پودر زکام
- شیکورناب
- اطرینفل گشنیزی
- ماءالشعیر طبی
- خشخاش (تریاق نزله، شربت خشخاش)
- شربت بنفشه

درمان زکام و نزله سرد

- غذاهائی مانند حریره بادام که از سبوس گندم، مغز بادام و عسل پخته شده باشد و نیز نان و انجیر، نان و مویز،
- غذاهای حاوی شلغم و گزر (هویج ایرانی)
- بهتر است بیمار به هنگام تشنگی، آب گرم یا ماءالعسل بنوشد.
- لینت طبع
- کمادات گرم (سبوس گندم، جاورس)
- انکباب بابونه و مرزنجوش و ناخنک
- سیاه دانه بریان شده را در سرکه تر کرده، بر آتش ریخته، بخور(دود) دهند، موجب باز شدن بینی و قطع آبریزش بینی می شود.
- روغن سیاه دانه بر پایه روغن زیتون در بینی
- بخور (دود دادن) با اسفند در صورت شک به سده

- لعوق های ملین گرم
- سکنجبین و شربت لیمو (در صورت نیاز به تقطیع و تلطیف)
- باقی مفردات قابل تجویز:

- اصل السوس
- انجیر زرد
- مویز منقی
- پرسیاوشان
- بادیان
- مرزنجوش
- انیسون

داروهای مرکبه موجود

• داروهای موثر بر سایر اعضا:

- جوارش آمله
- شربت جالینوس
- اطریفل گشنیزی
- کپسول شبیار
- ایارج فیکرا
- شربت انجیر
- کامیفر

• داروهای موثر بر دماغ:

- شربت اسطوخودوس و زوفا
- کپسول انیسون
- لاهوری
- سکنجبین عنصلی
- روغن سیاه دانه (سینا ماز، نوزالیوا)

سرفه

- سرفه خشک: ماءالشعیر طبی ، پنیرک و مواد لعاب دار
- داروهای موجود: روتارین، آلتادین، لیکوفار، فیتوکاف
- سرفه خلط دار: دمنوش های آویشن و پونه و نعنا و انکباب های گفته شده
- داروهای موجود: شربت های آویشن، هانی تیم، شربت زوفا

اعمال ید اوی

- ماساژ پیشانی
- بادکش پیشانی، کتف و ستون فقرات
- فصد (باسلیق)
- زالو؟؟؟

تقویت دماغ و معده:

- بادام
- مویز
- شربت تخم بالنگو (یک ق چایخوری همراه آب و گلاب و شکر)
- جوارش آمله
- شربت جالینوس
- رب به
- بادرنجبویه

بررسی «زکام» و «نزله» از دیدگاه طب سنتی ایران و مروری اجمالی بر موارد مرتبط با آن در طب کلاسیک

الهام قدمی یزدی*

فرزانه غفاری

مهتاب ربانی

سید محمد رستگاری

چکیده

«زکام» و «نزله» از جمله بیماری‌هایی است که در طب سنتی ایران مورد بحث قرار گرفته و به آن توجه ویژه‌ای شده است. ماده نزله از دماغ (مغز) به سمت پایین ریزش می‌کند و با ورود به اعضای مختلف بدن یا احتباس در دماغ می‌تواند سبب مشکلات متعددی در فرد مبتلا شود؛ در نتیجه در برخی منابع از نزله به عنوان «ام الامراض» یاد شده است. (۱)

در این مقاله، برای آشنایی هرچه بیشتر با موضوع، تعدادی از منابع معتبر طب سنتی ایران بررسی شده است؛ نظرات حکیمان و طبیبان ارجمند روزگاران پیشین جمع‌آوری و

Indian Journal of Traditional Knowledge
Vol. 17(4), October 2018, pp. 654-662

Sinusitis and the related remedies in Persian medicine

Seyed Abdol-Reza Kamaneh^{1,2}, Marzieh Qaraaty^{1,2*}, Malihe Tabarrai³, Mona Mazidi⁴,
Morteza Mojahedi⁵ & Mohammad Azizkhani³

¹Infectious Diseases Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran;

²Department of Persian Medicine, School of Medicine, Golestan University of Medical Science, Gorgan, Iran;

³Department of Persian Medicine, School of Persian Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran;

⁴Department of Otorhinolaryngology, 5-Azar Hospital, Golestan University of Medical Science, Gorgan, Iran;

⁵Traditional Medicine and History of Medical Sciences Research Center, Health Research Center,
Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

E-mails: dr.kamaneh@goums.ac.ir, gharaaty1387@yahoo.com, dr.qaraati@goums.ac.ir, dr.mtabarrai@yahoo.com,
Mona.mazidi58@gmail.com, mortazamojahedy@gmail.com, Dr-mo-Azizkhani@yahoo.com



بررسی تطبیقی سندروم روده تحریک پذیر در مکتب طب سنتی ایران و چین

حمید رضا بهرامی^{الف}، مهدی یوسفی^ب، علی بهاری^ج، محمد رضا نورس^د

^{الف} استادیار و عضو هیئت علمی گروه طب چینی، متخصص طب چینی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد^۱

^ب استادیار و عضو هیئت علمی گروه طب سنتی، متخصص طب سنتی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد^۲

^ج استادیار و عضو هیئت علمی گروه داخلی، فوق تخصص گوارش، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد^۳

^د دانشجوی دکتری تخصصی طب سنتی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده طب سنتی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی مشهد^۴

چکیده

سابقه و هدف: سندروم روده تحریک پذیر از شایع ترین و پرهزینه ترین بیماری های گوارشی است، که به شکل قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می گذارد. در طب نوین علت دقیق آن نامعلوم است، ولی معیارهای مشخص برای تشخیص و درمان آن ارائه شده است. درمان های رایج علامتی و تسکینی بوده و شواهد متعدد گرایش بیماران به استفاده از طب مکمل و جایگزین را نشان می دهد. در طب سنتی ایران بیماری های متعددی با سبب شناسی معین و در طب چینی الگوهای تشخیصی متنوع متناظر با این سندروم وجود دارد، که متناسب با آن طرح درمانی ارائه می شود. هدف از این مقاله بازخوانی متون طب و بررسی امکان تطبیق و تنا

نزله و بارداری

- ناباروری
- سقط (سقط مکرر)
- زایمان زودرس

درمان نزله و زکام در بارداری

• pregnancy rhinitis

- پرهیز از آلرژن
- ورزش
- درمان رفلاکس
- دارودرمانی
- اسپری آب و نمک

درمان نزله و زکام در بارداری

- جوارش آمله
- ترکیبات به
- رب های مناسب (به، بابونه، مورد و آمله، سیب)
- انکباب بابونه
- دمنوش عناب (7 عدد عناب همراه یک لیوان آب 10 دقیقه بجوشد، صاف شده با کمی شکر یا عسل مخلط و روزی سه بار میل شود.)
- عصاره بره موم در بینی (روزی یکبار در هر سوراخ بینی)
- بره موم خوراکی (پروایکس)

