

## وزارة أيوش

### بروتوكول الإدارة السريرية الوطني المستند إلى الأيورفيدا واليوجا لإدارة كوفيد 19

#### الديباجة

تسبب جائحة COVID-19 في أزمة صحية عالمية تطرح حالة طوارئ صحية عامة غير مسبوقة. يتزايد عدد الوفيات والمصابين يوميًا في جميع أنحاء العالم. هذا الوضع أكثر خطورة بسبب المواقف المدمرة المحتملة بسبب العديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية. لا تزال الإدارة الفعالة لمعالجة هذه العدوى تتطور وتبذل محاولات لدمج التدخلات التقليدية جنبًا إلى جنب مع مستوى الرعاية.

يمكن أن تلعب الأيورفيدا واليوجا دورًا محوريًا في زيادة التدابير الوقائية المنصوص عليها في الإرشادات الصادرة عن وزارة الصحة ورعاية الأسرة (MoHFW). يشير الفهم الحالي لكوفيد 19 إلى أن الحالة المناعية الجيدة أمر حيوي للوقاية والحماية من تطور المرض.

يتم النظر في ثلاثة جوانب عند إعداد هذا البروتوكول:

1. المعرفة من كلاسيكيات الأيورفيدا والخبرة من الممارسات السريرية
2. الأدلة التجريبية والمعقولة البيولوجية
3. الاتجاهات الناشئة للدراسات السريرية الجارية

تم تطوير وثيقة الإجماع هذه من قبل لجان الخبراء من معهد (All India of Ayurveda (AIIA) ، دلهي ، معهد الدراسات العليا والبحث العلمي في Jamnagar ، Ayurved (IPGTRA) ، والمعهد الوطني للأيورفيدا (NIA) ، جايبور ، المجلس المركزي للبحوث في الأيورفيدا (CCRAS) ، المجلس المركزي للبحوث في اليوجا والعلاج الطبيعي (CCRYN) ، منظمات بحثية وطنية أخرى. هذا البروتوكول مخصص لإدارة كوفيد 19 الخفيف. قد يكون لدى الأفراد المعتدل إلى الشديد كوفيد 19 اختيار مستنير لخيارات العلاج. سيتم إحالة جميع الحالات الشديدة.

تمت الموافقة على هذا البروتوكول وملحقه من قبل رئيس اللجنة متعددة التخصصات لإدراج الأيورفيدا واليوجا في إدارة COVID-19 المعتدل وتمت الموافقة عليه من قبل اللجنة المفوضة من فريق عمل AYUSH للبحث والتطوير متعدد التخصصات حول COVID-19 ، وكلاهما تم تشكيلهما من قبل وزارة أيوش.

#### التدابير العامة والجسدية

1. اتبع الإبتعاد الجسدي ، نظافة الجهاز التنفسي ونظافة اليدين ، وارتداء القناع
2. تغرغر بالماء الدافئ مع قليل من الكركم والملح. الماء المغلي مع التريفال (الفواكه المجففة من *Embolica officinalis* ، *Terminalia chebula*)

- يمكن أيضًا استخدام *Terminalia bellerica* أو *Glycyrrhiza glabra* (Yashtimadhu) للغرغرة.
3. تقطير الأنف / تطبيق الزيت الطبي أو الزيت العادي (السمن أو جوز الهند) أو دهن الأنف للسمن البقري (Goghrita) مرة أو مرتين في اليوم ، خاصة قبل الخروج وبعد العودة إلى المنزل .
  4. استنشاق البخار مع *Ajwain* (*Trachyspermum ammi*) أو *Pudina* (*Mentha spicata*) أو زيت الأوكالبتوس مرة واحدة في اليوم
  5. النوم الكافي من 6 إلى 8 ساعات.
  6. تمارين بدنية معتدلة

7. اتبع بروتوكول اليوغا للوقاية الأولية من COVID-19 (الملحق 1) وبروتوكول رعاية ما بعد COVID-19 بما في ذلك رعاية مرضى COVID-19 (الملحق 2) - حسب الاقتضاء

### التدابير الغذائية

1. استخدم الماء الدافئ أو المغلي مع الأعشاب مثل الزنجبيل أو الكزبرة أو الريحان أو بذور الكمون إلخ ، لأغراض الشرب.
2. نظام غذائي طازج ودافئ ومتوازن
3. اشرب الحليب الذهبي (نصف ملعقة شاي من مسحوق هالدي) كركم لونجا) في 150 مل من الحليب الساخن مرة واحدة في الليل. تجنبه في حالة عسر الهضم.
4. اشرب عيوش كاده أو كواث (منقوع ساخن أو مغلي) مرة في اليوم.

### تدابير محددة / إدارة الأعراض

الجرعة و وقت تناولها	الادوية	الشدة السريرية
مستخلص 500 مجم أو 3-1 جم مسحوق مرتين يوميًا بماء دافئ لمدة 15 يومًا أو شهرًا أو حسب توجيهات الأيورفيدا الطبيب المعالج	اشواغاندا (مستخلص مائي من Withania somnifera أو مسحوقه	الرعاية الوقائية (السكان المعرضون لمخاطر عالية ، جهات الاتصال الأولية)
خلاصة 500 مجم أو 3-1 جم بودرة مرتين يوميًا بماء دافئ لمدة 15 يومًا أو شهرًا أو حسب توجيهات الأيورفيدا الطبيب المعالج	Guduchi Ghana vati Samshamani vati أو Giloy Ghana vati الذي يحتوي على مستخلص مائي من Tinospora cordifolia IP أو مسحوق Tinospora cordifolia	
10 غ من الماء الدافئ / الحليب مرة واحدة في اليوم	تشياوانابراشا	

\* بالإضافة إلى هذه الأدوية. يجب اتباع التدابير العامة والغذائية.

الجرعة و وقت تناولها	الادوية	الاعراض المرضية	الشدة السريرية
500 مجم أو 3-1 جم	Guduchi Ghana		

بدون أعراض ظاهرة - كوفيد-19 إيجابي	مسحوق مرتين يوميًا بماء دافئ لمدة 15 يومًا أو شهرًا أو حسب إرشادات طبيب الأيورفيدا	Samshamani] vati vati أو Giloy vati به مستخلص مائي من Tinospora [cordifolia IP أو مسحوق Tinospora كورديفوليا
للوقاية من تطور المرض إلى أعراض وشديدة شكل و	375 مجم مرتين يوميًا بماء دافئ لمدة 15 يومًا أو حسب التوجيهات	Guduchi + Pippali (المستخلصات المائية Tinospora cordifolia IP
تحسن	طبيب الأيورفيدا	و باير لونغوم
معدل الاسترداد		
	مجم مرتين يوميًا مع ماء دافئ لمدة 15 يومًا أو حسب توجيهات	أيوش 64
	طبيب الأيورفيدا	

بالإضافة إلى هذه الأدوية، يجب اتباع التدابير العامة والغذائية.

الشدة السريرية	الأعراض المرضية	المعايير السريرية	الأدوية	الجرعة و وقت تناولها
		بدون دليل علي ضيق التنفس أو نقص الأكسجة (الوضع الطبيعي)	جودوتشي + بيبالي	375 مجم مرتين
كوفيد 19 خفيف إيجابي	إدارة الأعراض ، الحمى ، والصداع ، والتهاب ، والتعب ، الجاف ، والتهاب الحلق ، واحتقان الأنف		مقتطفات من Tinospora cordifolia IP و Piper longum IP	يوميًا مع الحارة الماء لمدة 15 يومًا أو حسب إرشادات طبيب الأيورفيدا
			أيوش 64	500 مجم مرتين

يوميًا بالماء الدافئ لمدة 15 يومًا أو حسب التوجيهات				
طبيب الأيورفيدا				

بالإضافة إلى هذه الأدوية ؛ يجب اتباع التدابير العامة والغذائية. قم بإحالة الملحق 3 للحصول على أدوية إضافية. يتعين على الأطباء أن يقرروا الصيغ المفيدة مما سبق أو من الملحق 3 أو الأدوية الكلاسيكية القابلة للاستبدال بناءً على حكمهم السريري ومدى ملاءمتهم وتوافرهم وتفضيلاتهم الإقليمية. يمكن تعديل الجرعة بناءً على عمر المريض ووزنه وحالة المرض

\*\* يمكن أيضًا الرجوع إلى إرشادات ممارسي الأيورفيدا لـ COVID-19 التي تم إخطارها من قبل وزارة AYUSH.

الجرعة و وقت تناولها	الادوية	المعايير السريرية	الشدة السريرية
خلاصة 500 مجم أو 1-3 جم بوردرة مرتين يوميًا مع ماء دافئ لمدة 15 يومًا أو شهر أو كمن إخراج الأيورفيدا الطبيب المعالج	اشواغاندا (مستخلص مائي من Withania somnifera IP) أو مسحوقها	الوقاية ما بعد كوفيد	إدارة ما بعد الكوفيد 19
10 غ من الماء الدافئ / الحليب مرة واحدة في اليوم	تشيوانبراشا	مضاعفات الرئة ، مثل التليف ، إعياء، الصحة النفسية	
10 جرام مسحوق مرتين يوميًا مع العسل لمدة شهر أو حسب إرشادات طبيب الأيورفيدا	راسايانا شورنا (مركب عشبي مسحوق مصنوع من كميات متساوية من تينوسبورا كورديفوليا ، Emblica officinalis و تريبولوس تيريستريس)		

\* بالإضافة إلى هذه الأدوية. يجب اتباع التدابير العامة والغذائية.

\* حسب تقدير الطبيب. يتعين على الأطباء تحديد الصيغ المفيدة من الأدوية التقليدية المذكورة أعلاه أو القابلة للاستبدال بناءً على حكمهم السريري ومدى ملاءمتهم وتوافرهم وتفضيلاتهم الإقليمية. يمكن تعديل الجرعة بناءً على عمر المريض ووزنه وحالة المرض.

\*\* يمكن أيضًا الرجوع إلى إرشادات ممارسي الأيورفيدا لـ COVID-19 التي تم إخطارها من قبل وزارة ايوش.

المراجع:

1. Guidelines for Ayurveda practitioners for COVID-19; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidelines.pdf>
2. Guidelines on Clinical Management of COVID-19; Government of India, Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Advisory from Ministry of AYUSH for meeting the challenge arising out of spread of corona virus (COVID-19) in India; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Ayurveda's immunity boosting measures for self-care during COVID-19 crisis; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Post COVID management protocol of Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. Revised SOP on preventive measures to be followed while conducting examinations to contain spread of COVID-19; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasuresstobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

الملحق - 1

بروتوكول اليوغا للوقاية الأولية من COVID-19

الأهداف:

- \* لتحسين كفاءة الجهاز التنفسي والقلب
- \* لتقليل التوتر والقلق
- \* لتقوية المناعة

الرقم	الممارسات	اسم الممارسة	المدة (بالدقيقة)
1	الصلاة		1

2	ثني العنق	<b>ممارسات التخفيف</b>	2
2	حركة الكتفين		
1	حركة الجذع		
1	حركة الركبة		
1	تاداسانا	<b>اسانا وقوفا</b>	3
1	بادا هاستاسانا		
1	اردها شاكراسانا		
2	تريكوناسانا		
1	اردها اشترسانا	<b>اسانا جلوسا</b>	
1	ساسا كاسانا		
1	أوثانا ماندوكاسانا		
1	سيمها سانا		
1	مارجاريا سانا		
2	فاكرا سانا		
1	ماكرا سانا	<b>اسانا عن طريق الاستلقاء على البطن</b>	
1	بوجانجاسانا		
1	سيتوباندا سانا	<b>اسانا عن طريق الاستلقاء على الظهر</b>	
1	اوتانباندا سانا		
1	باوانا موكتاسانا		
1	ماركاتاسانا		
2	شافاسانا		
2	جولتان من فاتا ني تي ( 30 ثانية مع استرخاء 30 ثانية )	<b>كريا</b>	4
2	كابها لابهاتي (جولتان ، 30 ضربة لكل منهما)		

2	ا. نادي شوهانه (5 جولات)	<b>برانياما</b>	5
2	ب. سوريا بهاهانا براناياما (5 جولات)		
2	ج. أوجايي براناياما (5 جولات)		
2	د. براماري براناياما (5 جولات)		
5	دهيانا		6
1	شانتيبانا		7
45	<b>المدة الإجمالية لكل منها</b>		

- \* ينصح *Jalaneti kriya* أسبوعيًا ثلاث مرات.
- \* ينصح باستنشاق البخار كل يوم أو يوم بديل.
- \* ينصح بالغرغرة بمياه مالحة فاترة بانتظام.

## الملحق - 2

بروتوكول اليوغا لرعاية ما بعد COVID-19 (بما في ذلك رعاية مرضى COVID-19)

### الأهداف:

- لتحسين وظائف الرئة وقدرة الرئة
- لتقليل التوتر والقلق
- لتحسين الجلسة الصباحية لإزالة المخاط الهديبي

الجلسة الصباحية (30 دقيقة):

الرقم	الممارسة	اسم الممارسة	الجولات	المدة بالدقيقة
1	الممارسات	تاداسانا		

			التحضيرية (في الجلوس)	
		اردفا هاستوتاسانا		2
6		اوتانا ماندوكاسانا		3
	3 جولات	دوران الكتف		4
	3 جولات	التواء الجذع		5
		اردها استراسانا		6
		ساساكاسانا		7
2	جولتان (30 ثانية / جولة)	فاتانيتي	تقنيات التنفس	8
2	3 جولات (30 ثانية / جولة)	كابالابهاثي		9
2	10 جولات	التنفس العميق		10
6	10 جولات	ناديشودھانا	ممارسات براناياما	11
3	10 جولات	اوججايي		12
3	10 جولات	بهراماري		13
6	الوعي بالتنفس أو الوعي بالأفكار / العواطف / الأفعال الإيجابية	دهيانا	التأمل	14
<b>30</b>	<b>المدة الكاملة</b>			

\* يجب أن تكون فترة الزفير أكثر من فترة الاستنشاق ويفضل (1: 2) الاستنشاق: الزفير).

الجلسة المسائية (15 دقيقة):

الرقم	اسم الممارسة	الجولات	المدة (بالدقيقة)
1	تمدد زراعي سافاسانا (وضع الجثة)	1	1
2	التنفس البطني	10 جولات	2
3	التنفس الصدري	10 جولات	2



4	التنفس الترقوي	10 جولات	2
5	التنفس العميق (وضعية الاستلقاء)	10 جولات	2
6	الاسترخاء في شافاسانا مع الوعي بالتنفس البطني		5 دقائق
<b>المدة الكاملة</b>			<b>15 دقيقة</b>

\* يجب أن تكون فترة الزفير أكثر من فترة الاستنشاق ، ويفضل (1: 2) (الاستنشاق: الزفير)

\* ينصح باستنشاق البخار كل يوم أو يوم بديل.

\* ينصح بالغرغرة بمياه مالحة فاترة بانتظام.

### ملاحظة:

**تمارين التخفيف:** الانحناءات الأمامية / الخلفية ، الالتواء الشوكي ،  
**تمارين التنفس:** التنفس المقطعي ، التنفس اليوعي ، التنفس باليد والخروج ، تمارين التنفس لليدين ، تمارين التنفس ، وأسanas وجدت لتحسين حجم الرئة وتقليل نوبات الربو والالتهابات في الجهاز التنفسي.

**التنفس وبراناياما:** , Bhastrika pranayama , Kapalabhati kriya , Vaataneti , Nadishodana pranayama لتحسين وظائف الرئة.  
**الكريا:** ممارسة جالانتي لتطهير وتخفيف احتقان الشعب الهوائية العلوية. لا يستخدم في السعال الجاف.

### الملحق - 3

#### إدارة حالات COVID-19 الخفيفة

الشدة السريرية	الاعراض	التكوين	الجرعة
COVID-19 خفيف	حمى مع وجع بالجسم ، صداع	ناجارادي كشايا	20مل مرتين في اليوم أو حسب توجيهات الأيورفيدا الطبيب المعالج
	صعال	سيتوبالادي شورنا بالعسل	2 غ ثلاث مرات يوميًا مع العسل أو حسب إرشادات طبيب الأيورفيدا
	التهاب الحلق وفقدان الذوق	فيوشادي فاتي	مضغ 1-2 حبة كما هو مطلوب

أو حسب توجيهات طبيب الأيورفيدا			
10 غ من الماء الدافئ / الحليب مرة في اليوم	تشيوانبراشا	التعب	
10 غ من الماء الدافئ أو حسب توجيهات الأيورفيدا الطبيب المعالج	فاسافاليها	نقص الأكسجة	
500 مغ - 1 جم ثلاث مرات يوميًا أو حسب توجيهات الأيورفيدا الطبيب المعالج	كوتاجا غانا فاتي	الاسهال	
10 مل بكمية متساوية من الماء مرتين في اليوم أو حسب توجيهات الأيورفيدا الطبيب المعالج	كاناكاسافا	ضيق التنفس	

بالإضافة إلى هذه الأدوية ؛ يجب اتباع التدابير العامة والغذائية.

حسب تقدير الطبيب. يتعين على الأطباء تحديد الصيغ المفيدة من الأدوية التقليدية المذكورة أعلاه أو القابلة للاستبدال بناءً على حكمهم السريري ومدى ملاءمتهم وتوافرهم وتفضيلاتهم الإقليمية. يمكن تعديل الجرعة بناءً على عمر المريض ووزنه وحالة المرض. يمكن أيضًا الرجوع إلى **إرشادات ممارسي الأيورفيدا لـ COVID-19** التي تم إخطارها من قبل وزارة ايوش.

هذه نصيحة عامة. يحتاج الأطباء المعالجون إلى استخدام تقديرهم لاختيار الأدوية بناءً على مرحلة المرض ، ومعقدة الأعراض ، وتوافر الأدوية. الصيغ الموصى بها في هذه المحاولة هي بالإضافة إلى النهج القياسية للرعاية والوقاية وكذلك مناهج الأيورفيدا الأخرى الموصى بها للوقاية في وقت سابق. قد يكون لدى الأفراد المعتدل إلى الشديد COVID-19 اختيار مستنير لخيارات العلاج.