

وزارة أيوش

بروتوكول الإدارة السريرية الوطني المستند إلى الأيورفيدا واليوجا لإدارة كوفيد 19

الديباجة

تسببجائحة COVID-19 في أزمة صحية عالمية تطرح حالة طوارئ صحية عامة غير مسبوقة. يتزايد عدد الوفيات والمصابين يومياً في جميع أنحاء العالم. هذا الوضع أكثر خطورة بسبب المواقف المدمرة المحتملة بسبب العديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية. لا تزال الإدارة الفعالة لمعالجة هذه العدو تتطور وتبدل محاولات دمج التدخلات التقليدية جنباً إلى جنب مع مستوى الرعاية.

يمكن أن تلعب الأيورفيدا واليوجا دوراً محورياً في زيادة التدابير الوقائية المنصوص عليها في الإرشادات الصادرة عن وزارة الصحة ورعاية الأسرة (MOHFW). يشير الفهم الحالي لكورونا 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 والمعقولية 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 Ayurved (IPGTRA) ، Jamnagar ، والمعهد الوطني للأيورفيدا (NIA) ، جايبور ، المجلس المركزي للبحوث في الأيورفيدا (CCRAS) ، المجلس المركزي للبحوث في اليогا والعلاج الطبيعي (CCRYN) ، منظمات بحثية وطنية أخرى. هذا البروتوكول مخصص لإدارة كوفيد 19 الخفيف. قد يكون لدى الأفراد المعتدل إلى الشديد كوفيد 19 اختيار مستثير 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 الإبعاد الجسدي ، نظافة الجهاز التنفسي ونظافة اليدين ، وارتداء القناع
2. تغرغر بالماء الدافئ مع قليل من الكركم والملح. الماء المغلي مع التريفال (الفواكه المجففة)Embllica officinalis ، Terminalia chebula

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

7. اتبع بروتوكول اليونغلا للأولية من COVID-19 (الملحق 1) وبروتوكول رعاية ما بعد COVID-19 بما في ذلك رعاية مرضي 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 كوات (منقوع ساخن أو مغلي) (مرة في اليوم).

تدابير محددة / إدارة الأعراض

الجرعة و وقت تناولها	الادوية	الشدة السريرية
مستخلص 500 مجم أو 1-3 جم مسحوق مرتبين يومياً بماء دافئ لمدة 15 يوماً أو شهراً أو حسب توجيهات الأ Fiorifida الطبيب المعالج	اشواغاندا (مستخلص مائي من Withania somnifera مسحوقه)	الرعاية الوقائية (السكان المعرضون لمخاطر عالية ، جهات الاتصال الأولية)
خلاصة 500 مجم أو 1-3 جم بودرة مرتبين يومياً بماء دافئ لمدة 15 يوماً أو شهراً أو حسب توجيهات الأ Fiorifida الطبيب المعالج	Guduchi Ghana vati Giloy أو Samshamani vati Ghana vati مستخلص مائي من Tinospora cordifolia IP أو 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 1-3 جم	Guduchi Ghana		

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

بالإضافة إلى هذه الأدوية. يجب اتباع التدابير العامة والغذائية.

الجرعة و وقت تناولها	الادوية	المعايير السريرية	الاعراض المرضية	الشدة السريرية
	جودوتشي +	بدون دليل على ضيق التنفس أو نقص الأكسجة (الوضع الطبيعي)		
375 مجم مرتين	بيبالي			
يومياً مع الحارة الماء لمدة 15 يوماً أو حسب إرشادات طبيب الأ Fiorfida	مقطرات من Tinospora cordifolia IP و Piper longum IP		إدارة الأعراض الحمى ، والصداع ، والتعب ، والسعال الجاف ، والتهاب الحلق ، واحتشان الأنف	كوفيد 19 خفيف إيجابي
500 مجم مرتين	أيوش 64			

يومياً بالماء الدافئ لمدة 15 يوماً أو حسب التوجيهات				
طبيب الأiyorفيدا				

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 وتوافقهم وفضيلاتهم الإقليمية. يمكن تعديل الجرعة بناءً على عمر المريض وزنه وحالة المرض

** يمكن أيضًا الرجوع إلى إرشادات ممارسي الأiyorفيدا لـ COVID-19 التي تم إخبارها من قبل وزارة AYUSH.

الجرعة و وقت تناولها	الادوية	المعايير السريرية	الشدة السريرية
خلاصة 500 مجم أو 1-3 جم بودرة مرتبين يومياً مع ماء دافئ لمدة 15 يوماً او شهر او كمن إخراج الأiyorفيدا 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	تشياوانبراشا	مضاعفات الرئة ، مثل التليف ، إعياء، الصحة النفسية	
10 جرام مسحوق مرتبين يومياً مع العسل لمدة شهر أو حسب إرشادات طبيب الأiyorفيدا	راساياانا شورنا (مركب عشبي مسحوق مصنوع من كميات متساوية من تينوسبورا كورديفوليا ، Emblica officinalis و تربولوس تيريسن)		

* 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 وفضيلاتهم الإقليمية. يمكن تعديل الجرعة بناءً على عمر المريض وزنه وحالة المرض.

** يمكن أيضًا الرجوع إلى **إرشادات ممارسي الأيوورفیدا لـ COVID-19** التي تم إخبارها 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/RevisedSOPonpreventivemeasuresstobefollowedwhileconductingeexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

الملحق - 1

بروتوكول اليوغا للوقاية الأولية من COVID- 19

الأهداف:

- * لتحسين كفاءة الجهاز التنفسى والقلب
- * لتقليل التوتر والقلق
- * لتنمية المناعة

الرقم	الممارسات	اسم الممارسة	المدة (بالدقيقة)
1	الصلوة		1

2	ثني العنق	ممارسات التخفيف	2
2	حركة الكتفين		
1	حركة الجذع		
1	حركة الركبة		
1	تاداسانا	اسانا وقوفا	3
1	بادا هاستاسانا		
1	اردها شاكراسانا		
2	تريلكوناسانا		
1	اردها اشتريساسانا	اسانا جلوسا	
1	ساساكاسانا		
1	أواثانا ماندوكاسانا		
1	سيمهاساسانا		
1	مارجارياسانا		
2	فاكراسانا		
1	ماكراسانا	اسانا عن طريق الاستلقاء على البطن	
1	بوجانجاسانا		
1	سيتيوبانداسانا	اسانا عن طريق الاستلقاء على الظهر	
1	اوتابانداسانا		
1	باوانا موكتاسانا		
1	ماركاتاسانا		
2	شافاسانا		
2	جولتان من فاتا نيتني (30 ثانية مع استرخاء 30 ثانية)	كرييا	4
2	كابهالابهاتي (جولتان ، ضربة لكل منها) 30		

2	ا. نادي شودهانة (5 جولات)	برانياما	5
2	ب.سوريا بهادهانا برانياما (5 جولات)		
2	ج.أوجايي برانياما (5 جولات)		
2	د.براماري برانياما (5 جولات)		
5	دهيانا		6
1	شانتيباتا		7
45	المدة الإجمالية لكل منها		

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

الملحق - 2

بروتوكول اليوعا 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 الهدبي

الجلسة الصباحية (30 دقيقة):

الرقم	الممارسة	اسم الممارسة	الجولات	المدة بالدقيقة
1	الممارسات	تاداسانا		

			التحضيرية (في الجلوس)	
6		ارdfa هاستوتاسانا		2
		اوتنا ماندو كاسانا		3
	3 جولات	دوران الكتف		4
	3 جولات	النواء الجذع		5
		اردها استراسانا		6
		ساساكاسانا		7
2	جولتان (30 ثانية / جولة)	فاتانيتي	تقنيات التنفس	8
2	3 جولات (30 ثانية / جولة)	كابالبهاتي		9
2	10 جولات	التنفس العميق		10
6	10 جولات	نادي شودهانا		11
3	10 جولات	اوججاي		12
3	10 جولات	بهراما		13
6	الوعي بالتنفس أو الوعي بالأفكار / العواطف / الأفعال الإيجابية	دهيانا	التأمل	14
المدة الكاملة				
30				

* 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 ذراعي سافاسانا (وضع الجثة)	1	1
2	التنفس البطني	10 جولات	2
3	التنفس الصدرى	10 جولات	2

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

* 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 اليوغي ، التنفس باليد والخروج ، تمارين التنفس للليدين ، تمارين التنفس ، وأساناس وجدت لتحسين حجم الرئة وتقليل نوبات الربو والالتهابات في الجهاز التنفسي.

التنفس وبراناياما: Vaataneti ، Kapalabhati kriya ، Bhastrika pranayama ، Nadishodana pranayama لتحسين وظائف الرئة.

الكريبا: ممارسة جالانيتي لتطهير وتحفيض احتقان الشعب الهوائية العلوية. لا يستخدم في السعال الجاف.

الملحق - 3

إدارة حالات COVID-19 الخفيف

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

أو حسب توجيهات طبيب الأiyorفيدا			
10 غ من الماء الدافئ / الحليب مرة في اليوم	تشياوانبراشا	التعب	
10 غ من الماء الدافئ أو حسب توجيهات الأiyorفيدا الطبيب المعالج	فاسفاليلها	نقص الأكسجة	
500 مغ - 1 جم ثلاث مرات يومياً أو حسب توجيهات الأiyorفيدا الطبيب المعالج	كوتاجا غالانا فاتي	الاسهال	
10 مل بكمية متساوية من الماء مرتين في اليوم أو حسب توجيهات الأiyorفيدا 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 وتوافقهم وفضيلاتهم الإقليمية. يمكن تعديل الجرعة بناءً على عمر المريض وزنه وحالة المرض. يمكن أيضًا الرجوع إلى إرشادات ممارسي الأiyorفيدا لـ COVID-19 التي تم إخبارها 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 القياسي للرعاية والوقاية وكذلك مناهج الأiyorفيدا الأخرى الموصى بها للوقاية في وقت سابق. قد يكون لدى الأفراد المعتمد إلى الشديد COVID-19 اختيار مستثير لخيارات العلاج.