

Министерство AYUSH

Национальный клинический протокол лечения Covid-19 методами аюрведы и йоги

Преамбула

Пандемия COVID-19 привела к глобальному кризису здравоохранения, создав беспрецедентную чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения. Число смертей и инфицированных людей растет ежедневно по всему земному шару. Эта ситуация может усугубиться ввиду некоторых крайне негативных социальных и экономических событий.

Эффективные меры по борьбе с вирусом все еще находятся на стадии разработки, предпринимаются попытки интегрировать традиционные методы воздействия в конвенциональные стандарты медицинской помощи при COVID-19.

Аюрведа и йога, безусловно, могут сыграть ключевую роль в усилении профилактических мер, представленных в официальных рекомендациях Министерства здравоохранения и благосостояния семьи¹. Согласно существующим данным о COVID-19, высокий иммунный статус является ключевым фактором для профилактики заболевания и защиты от его прогрессирования.

При подготовке настоящего Протокола учитывались следующие три аспекта:

1. Знание классических источников Аюрведы и опыт клинической практики
2. Эмпирическая доказательность и биологическая достоверность
3. Новейшие тенденции, согласно текущим клиническим исследованиям

Этот консенсусный документ был разработан экспертными комитетами Всеиндийского института Аюрведы², Дели, Института послевузовского обучения и научных исследований в области Аюрведы³, Джамнагар, Национального института Аюрведы⁴, Джайпурского Центрального Совета по исследованиям в области Аюрведы⁵, Центрального Совета по исследованиям в области йоги и натуропатии⁶, и других национальных научно-исследовательских организаций. Этот протокол предназначен для лечения COVID-19 лёгкой степени тяжести. Все пациенты с COVID-19 средней и высокой степени тяжести должны быть проинформированы о возможных вариантах лечения. Все тяжелые случаи должны быть направлены на специализированное лечение.

Настоящий протокол и Приложения к нему утверждены председателем междисциплинарного Комитета по включению аюрведы и йоги в рекомендации по лечению COVID-19 лёгкой степени тяжести и утверждены уполномоченным комитетом междисциплинарной целевой группы по исследованиям и разработкам AYUSH по COVID-19, учрежденной Министерством AYUSH.

¹ Ministry of Health and Family Welfare, MoHFW

² All India Institute of Ayurveda, AMA

³ Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurveda, IPGTRA

⁴ National Institute of Ayurveda, NIA

⁵ Jaipur Central Council for Research in Ayurveda, CCRAS

⁶ Central Council for Research in Yoga and Naturopathy, CCRYN

Общие меры профилактики

1. Необходимо соблюдать дистанцию, гигиену дыхательных путей и рук, носить маску.
2. Полоскать горло теплой водой с добавлением щепотки куркумы и соли. Также для полоскания горла можно использовать воду, кипяченую с Трипхалой (сухие плоды Эмблики лекарственной - *Emblisa officinalis*, Терминалия хебула - *Terminalia chebula*, Терминалия белерика - *Terminalia bellerica*) или Яштимадху (Солодка голая - *Glycyrrhiza glabra*).
3. Закапывать капли в нос/ лечебное масло (Ану таила или Шадбинду таила) или простые масла (кунжутное или кокосовое), применять назально масло гхи (го грига) 1-2 раза в день, особенно перед выходом из дома и после возвращения домой.
4. Паровые ингаляции с аджваном (Айован душистый - *Trachyspermum amti*) или с пудиной (Мята колосистая - *Mentha spicata*), или с эвкалиптовым маслом 1 раз в день.
5. Полноценный сон, 6-8 часов.
6. Умеренные физические упражнения.
7. Необходимо следовать протоколу йоги для первичной профилактики COVID-19 (Приложение-1) и протоколу по уходу после COVID-19 (включая уход за пациентами COVID-19) (Приложение-2) - по мере необходимости.

Профилактические рекомендации по питанию

1. Пить теплую воду или воду кипяченую с травами, такими как имбирь (Имбирь лекарственный - *Zingiber officinale*) или кориандр (Кориандр посевной - *Coriandrum sativum*) или базилик (Базилик священный/Базилик обыкновенный - *Ocimum sanctum* / *Ocimum basiicum*), или семена тмина (Кумин - *Cuminum cyminum*) и т. д.
2. Свежая, теплая, сбалансированная диета
3. Пить «золотое» молоко (половина чайной ложки халди (Куркума длинная - *Curcuma longa*) на 150 мл горячего молока)) 1 раз на ночь. Избегать при несварении.
4. Пить Аюш кадха (Ayush Kadha) или кватха (горячий настой или отвар) 1 раз в день.

Специальные меры / Лечение симптоматики

Степень тяжести	Препараты*	Способ применения
Профилактические меры (население группы высокого риска, первичные контакты)	Ашвагандха (Водный экстракт <i>Витания снотворная</i> - <i>Withania somnifera</i> , внутрь) или в форме порошка	500 мг экстракта или 1-3 г порошка 2 раза в день с теплой водой в течение 15 дней или 1 месяца или по назначению аюрведического врача
	Гудучи гханвати [Самшамани вати или Гилой гханвати с водным экстрактом <i>Тиноспоры сердцелистной</i> - <i>Tinospora cordifolia</i> , внутрь] или порошок <i>Тиноспоры сердцелистной</i>	500 мг экстракта или 1-3 г порошка два раза в день с теплой водой в течение 15 дней или 1 месяца или по назначению аюрведического врача
	Чаванпраш	10 г с теплой водой / молоком 1 раз в день

* В дополнение к этим предписаниям необходимо соблюдать общие меры профилактики и рекомендации по питанию.

Степень тяжести	Клиническая картина	Препараты*	Способ применения
Бессимптомное протекание – COVID-19 положительный	Для профилактики перетекания заболевания в симптоматическую и тяжелую формы, а также для повышения скорости выздоровления	Гудучи гханвати [Самшамани вати или Гилой гханвати с водным экстрактом <i>Тиноспоры сердцелистной</i> , внутрь] или порошок <i>Тиноспоры сердцелистной</i>	500 мг экстракта или 1-3 г порошка 2 раза в день с теплой водой в течение 15 дней или 1 месяца, или по назначению аюрведического врача
		Гудучи + пиппали (Водный экстракт <i>Тиноспоры сердцелистной</i> , внутрь, и <i>Перец длинный</i> - <i>Piper longum</i> , внутрь)	375 мг 2 раза в день с теплой водой в течение 15 дней или по назначению аюрведического врача
		AYUSH-64	500 мг 2 раза в день с теплой водой в течение 15 дней или по назначению аюрведического врача

* В дополнение к этим предписаниям необходимо соблюдать общие профилактические меры и рекомендации по питанию. Дополнительные лечебные средства - в Приложении 3.

** Лечащему врачу необходимо выбрать наиболее подходящие препараты из вышеперечисленных или из тех, что указаны в Приложении 3, или найти альтернативу среди классических лекарств на основе их клинических свойств, пригодности, доступности и региональных предпочтений. Дозировка может быть скорректирована в зависимости от возраста пациента, веса и особенностей протекания заболевания.

*** Можно также обратиться к Рекомендациям для практикующих врачей аюрведы по лечению COVID-19, нотифицированным Министерством AYUSH.

Степень тяжести	Клинические показатели	Препараты*	Способ применения
Период реабилитации после перенесенного COVID-19	Профилактика постковидных лёгочных осложнений, таких как фиброз, легкая утомляемость,	Ашваганда (Водный экстракт <i>Витании снотворной</i> , внутрь) или в форме порошка	500 мг экстракта или 1-3 г порошка 2 раза в день с теплой водой в течение 15 дней или 1 месяца, или по назначению аюрведического врача
		Чаванпраш	10 г с теплой водой / молоком 1 раз в день
		Расаяна чурна (многокомпонентный травяной порошок, в состав которого входят <i>Тиноспора сердцелистная</i> , <i>Эмблика лекарственная</i> и <i>Якорцы стелющиеся</i> - <i>Tribulus terrestris</i> в равных пропорциях)	3 г порошка 2 раза в день с медом в течение 1 месяца или по назначению аюрведического врача

* В дополнение к этим предписаниям необходимо соблюдать общие профилактические меры и рекомендации по питанию.

** По усмотрению лечащего врача. Врачу необходимо выбрать наиболее подходящие препараты из вышеперечисленных или среди классических лекарств на основе их клинических свойств, пригодности, доступности и региональных предпочтений. Дозировка может быть скорректирована в зависимости от возраста пациента, веса и особенностей протекания заболевания.

*** Можно также обратиться к Рекомендациям для практикующих врачей аюрведы по лечению COVID-19, нотифицированным Министерством AYUSH.

Источники:

1. Guidelines for Ayurveda practitioners for COVID-19;
<https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Guidelines on Clinical Management of COVID-19; Government of India, Ministry of Health & Family Welfare;
<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;
<https://www.ayush.gov.in/docs/25.pdf>
4. Ayurveda's immunity boosting measures for self-care during COVID-19 crisis;
<https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Post COVID management protocol of Ministry of Health & Family Welfare;
https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID_13092020.pdf
6. Revised SOP on preventive measures to be followed while conducting examinations to contain spread of COVID-19;
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

Протокол занятий йогой для первичной профилактики COVID-19

Цели:

- Улучшение работы дыхательной и сердечной системы
- Снижение стресса и тревожности
- Укрепление иммунитета

№.	Вид практики	Наименование	Длительность (мин)	
1	Молитва		1	
2	Разминочные упражнения	Наклоны головы	2	
		Вращение плечевого сустава	2	
		Наклоны туловища	1	
		Вращение коленного сустава	1	
3	Асаны в положении стоя	Тадасана	1	
		Пада-хастасана	1	
		Ардха Чакрасана	1	
		Триконасана	2	
	Асаны в положении сидя	Ардха уштрасана	1	
		Сасангасана	1	
		Уттана Мандукасана	1	
		Симхасана	1	
		Марджариасана	1	
		Вакрасана	2	
		Асаны в положении лёжа на животе	Макарасана	1
			Бхуджангасана	1
	Асаны в положении лёжа на спине	Сетубандхасана	1	
		Уттана Падасана	1	
		Павана Муктасана	1	
		Маркатасана	1	
Шавасана		2		
4		Крия	Вата Нетти 2 круга (по 30 сек. с отдыхом 30 сек после каждого круга)	2
Капалабхати (2 круга, по 30 вдохов в каждом)	2			
5	Пранаяма	(I) Нади шодхана (5 кругов)	2	
		(ii) Сурья Бхедана Пранаяма (5 кругов)	2	
		(ii) Удджайи Пранаяма (5 кругов)	2	
		(iii) Бхрамари Пранаяма (5 кругов)	2	
6		Дхьяна	5	
7		Шанти-Патха	1	
Общая длительность			45	

Рекомендуется Джаланети крийя 3 раза в неделю.

Рекомендуется паровая ингаляция каждый день или через день.

Рекомендуется регулярное полоскание горла теплой соленой водо

**Протокол занятий йогой в период реабилитации после перенесенного COVID-19
 (а также в рамках ухода за пациентами с COVID-19)**

Цели:

- Улучшение работы легких, увеличение емкости легких
- Снижение стресса и тревожности
- Улучшение мукоцилиарного клиренса

Утренняя практика (30 минут):

№	Вид практики	Наименование	Кол-во подходов/кругов	Длительность (мин)
1	Разминочные асаны (в положении сидя)	Тадасана		6
2		Урдхва Хастоттанасана		
3		Уттана мандукасана		
4		Вращение плечевого сустава	3 подхода	
5		Скрутка туловища	3 подхода	
6		Ардха Уштрасана		
7		Сасакасана		
8	Дыхательные практики	Вата нети	2 круга (по 30 сек)	2
9		Капалабхати	3 круга (по 30 сек)	2
10		Глубокое дыхание	10 кругов	2
11	Пранаяма	Нади шодхана	10 кругов	6
12		Удджайи	10 кругов	3
13		Бхрамари	10 кругов	3
14	Медитация	Дхьяна	Осознанное дыхание или фокусировка на позитивных мыслях /эмоциях /действиях	6
Общая длительность				30

*длительность выдоха должна быть больше длительности вдоха, предпочтительно соотношение 1:2 (Вдох: Выдох).

Вечерняя практика (15 минут):

№.	Наименование практики	Кол-во подходов/кругов	Длительность (мин)
1	Шавасана (поза трупа) руки раскинуты	1	1 минут
2	Абдоминальное дыхание	10 кругов	2 минут
3	Грудное дыхание	10 кругов	2 минут
4	Ключичное дыхание	10 кругов	2 минут
5	Глубокое дыхание (в положении лежа)	10 кругов	2 минут
6	Расслабление в Шавасане с фокусировкой на брюшном дыхании		5 минут
Общая длительность			15 минут

- Длительность выдоха должна быть больше длительности вдоха, предпочтительно соотношение 1:2 (Вдох: Выдох).
- Рекомендуется паровая ингаляция каждый день или через день.
- Рекомендуется регулярно полоскать горло теплой соленой водой.

Примечание:

- Разминочные упражнения: Наклоны вперед! Назад, скручивание позвоночника,
- Дыхательные упражнения: секционное дыхание, дыхательные практики йоги, руки на уровне плеч, кисти к груди, разводим в стороны - вдох, руки к себе - выдох.

Было установлено что дыхательные упражнения йоги и асаны увеличивают ёмкость легких и уменьшают приступы астмы и воспаление дыхательных путей.

- Дыхание и пранаяма: Ватанети, Капалабхати крийя, Бхастрика пранаяма, Надишодхана пранаяма для улучшения работы лёгких.
- Крия: практика Джаланети для очищения и разжижения застойных явлений в верхних дыхательных путях. Не применять при сухом кашле.

Лечение легкой формы COVID-19

Степень тяжести	Симптом	Препарат*	Способ применения*
Лёгкая форма COVID-19	Высокая температура, ломота в теле, головная боль	Нагаради Кашая	20 мл 2 раза в день или по назначению аюрведического врача
	Кашель	Ситопалади чурна с мёдом	2 г 3 раза в день с медом или по назначению врача
	Боль в горле, потеря вкусовых ощущений	Вйошади вати	Разжевывать 1-2 таблетки по мере необходимости или по назначению врача
	Слабость/легкая утомляемость	Чаванпраш	10 г с теплой водой / молоком 1 раз в день
	Гипоксия	Васавалеха	10 г с теплой водой или по назначению врача
	Диарея	Кутаджа гханавати	500 мг - 1 г трижды в день или по назначению врача
	Одышка	Канакасава	10 мл с равным количеством воды 2 раза в день или по назначению врача

* В дополнение к этим предписаниям необходимо соблюдать общие профилактические меры и рекомендации по питанию.

** По усмотрению лечащего врача. Врачу необходимо выбрать наиболее подходящие препараты из вышеперечисленных или среди классических лекарств на основе их клинических свойств, пригодности, доступности и региональных предпочтений. Дозировка может быть скорректирована в зависимости от возраста пациента, веса и особенностей протекания заболевания.

*** Можно также обратиться к Рекомендациям для практикующих врачей аюрведы по лечению COVID-19, нотифицированным Министерством AYUSH.

Здесь представлены общие рекомендации. Выбор и назначение лекарственных средств должно осуществляться по усмотрению лечащего врача в зависимости от стадии заболевания, симптоматики и доступности препаратов.

Рекомендуемые в этом протоколе препараты являются дополнением к стандартным протоколам ухода за больными и профилактики COVID-19, а также другим аюрведическим подходам, рекомендованным ранее для профилактики. Пациенты со средней и тяжелой формой COVID-19 должны быть проинформированы о возможных вариантах лечения.