به نام خدا

طب ایرانی



سلامت خانواده با مردمی سازی سلامت

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قیروکارزین

واحد سلامت خانواده وجمعیت

تهیه و تنظیم:

اطهر نامی قیری

اردیبهشت ماه 1403

*اگر فردی به اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع ، ادرار و یا تعذیق کافی نداشته باشد دچار مشکل خواهد شد . (لازم است هر کس دست کم روزی یک بار راحت دفع مدفوع داشته باشد)

* برای یک اسهال خهیف در ههان ابتدا بدون نظر پزشک از داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوپرامید) و برای یک استفراغ خفیف نیز که علائم کم آبی بدن دیده نمیشود؛ فورا داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای او- آر- اس ، سرم درمانی یا روشهای دیگر ضروری است.

مراقبت از نظر روحی-روانی :

*به موقع بخندید و به موقع گریه کنید . ازگریه کردن شرم نداشته باشید .

*از استفاده بیش از حد از تلفن همراه ووقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید .

*در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید .

*تماشای تلویزیون ، مخصوصا فیلم های خشن و پر هیجان را محدود کنید .

*قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود اختصاص دهید .

*زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت ، تفریح همنشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید .

*روی افکار منفی تمرکز نکنید .

*سعی کنید به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید .

*با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید .

*در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام ، آب (به خصوص آب سرد) ننوشید .

*آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و جرعه جرعه بنوشید .

*در حالت خوابیده آب ننوشید .

مراقبت از نظر حرکت و سکون :

مهمترین تدبیر برای حفظ سلامتی ، ورزش است .

*زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود . در حالت گرسنگی ورزش نکنید .

*نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمیشود .

*یکی از بهترین راهها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین ، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام است .

*در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا دو برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد .

مراقبت از نظر دفع مواد غیرضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن :

مقدمه

امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی مردم ، آلودگی محیط زیست ، افزایش استرس های محیطی ، کم تحرکی ، تغییر ساعات خواب بر خلاف نظم بیولوژیک بدن و تغییر عادات غذایی ، علی رغم کنترل بیماریهای واگیر و عفونی ، افزایش شاخص امید به زندگی و تغییر ساختار نسبی جمعیت به سمت سالمندی ، بار بیماریهای غیرواگیر افزایش یافته است ، که سالانه هزینه های سنگینی به نظام سلامت کشور تحمیل میکند . ارتقای سلامت و کاهش بار این بیماری ها مستلزم افزایش سطح سواد سلامت مردم و تغییر رفتار و شیوه زندگی آن ها است .

طب سنتی ایرانی (طب ایرانی) سلامت محور بوده واغلب آموزه های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است و با التفات به ریشه دار بودن این آموزه ها در فرهنگ و باورهای مردم قابلیت پذیرش بیشتری داشته و علاوه بر این دسترسی به خدمات آن نیز برای مردم آسان است . ورود خدمات تائید شده طب سنتی و آموزه های آن در نظام سلامت با هزینه کمتر و قدرت بیشتر کمک زیادی به ارتقای سلامت جامعه می کند .

حیطه های مختلف کاربردی در طب ایرانی

*مراقبت از نظر هوا و محیط زیست

*مراقبت از نظر خواب و بیداری

*مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن

*مراقبت از نظر حرکت و سکون

*مراقبت از نظر دفع مواد غیرضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن

*مراقبت از نظر روحی –روانی

مراقبت از نظر هوا و محیط زیست :

برای پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمازدگی ، توجه به توصیه های زیر ضروری است :

*در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب ، از حدود ساعت 10 صبح تا 4 عصر ، در فضای بازو در معرض آفتاب قرار نگرفته و در صورت اجبار به خروج از خانه ،نواحی سایه را برای رفت و آمد انتخاب کنند .

*از کلاه لبه دار و لباسهای نخی و خنک مناسب استفاده کنند.

*زیاده روی در مصرف غذاهای پرادویه باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت میشوند که باید از آنها پرهیز کرد .

*پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنند.

رعایت توصیه های زیر برای جلوگیری از آثار ناخوشایند هوای سرد بر بدن مفید است :

* از مصرف ترشی و آب سرد پرهیز کنید .

*دمای اتاق را در حد معمول 23-18 درجه ثابت نگاه داشته تا در هنگام خروج از اتاق ، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمایزیاد نشوید .

*ورزش و فعایت بدنی مناسب و استفاده از رنگ های گرم مانند قرمز و نارنجی و بویدنی های گرم مانند بهار نارنج ، گلاب ، مشک ، عنبر ، گل مریم ، گل نرگس و ... توصیه میشود.

*بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشید .

مراقبت از نظر خواب و بیداری :

*بهترین طول مدت خواب 10-6 ساعت است . البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیازبه خواب بیشتر از 10 ساعت در روز دارند . نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است .

*از نظر علمی بهترین زمان خواب ، از اوایل شب (ساعت 11-9) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب)است .

*بهتر است زمان خواب ، پس از گذشتن غذا از سر معده ، یعنی حدود 1.5 تا 2 ساعت بعد از صرف غذا باشد چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا ، باعث اختلال هضم ، ایجاد نفخ و بد خوابیدن میشود .

*قبل از خواب حتما باید مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد .

*لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه های و نرم و گشاد باشد

مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن :

*در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید .

*غذا را خیلی داغ و یا خیلی سرد نخورید .

*در صورت ایستاده و یا در حال حرکت غذا نخورید .

*از خوردن میوه و یا نوشیدنی ، بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید .

بعد از هر بار بردن غذا در دهان ، قاشق را از دست رها کنید و روی بشقاب بگذارید .