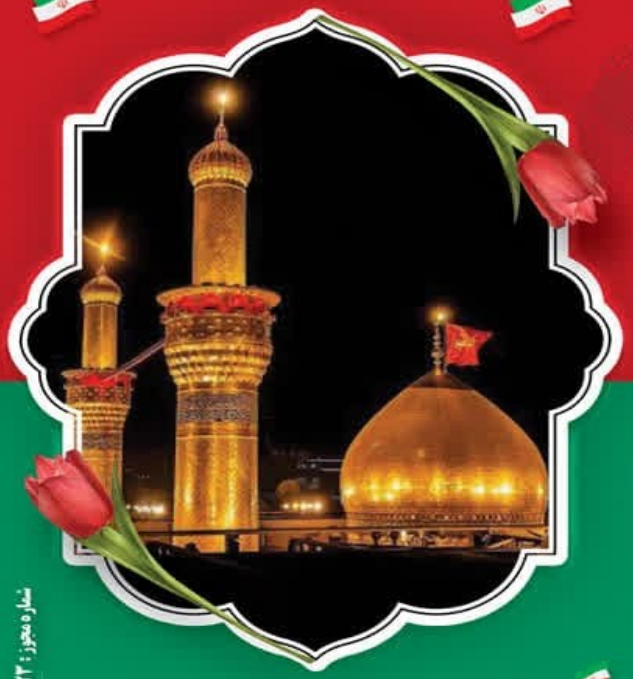
جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام



شماره مجوز: ۱۴۰۲/۵/۲۲

توصیه های طب ایرانی در پیاده روی اربعین

معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی تربت جام
گروه جوانی جمعیت ، سلامت خانواده و مدارس

پیشگیری و کمک به رفع تشنگی از گرمازدگی:


به سر و صورت خود گلاب یا آب بپاشید.


صبح، غروب و پاسی از شب پیاده روی کنید واز ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد ازظهر استراحت کنید.


از مصرف چای پررنگ، قهوه و هندوانه به مقدار زیاد پرهیز کنید.


خوراکی های خیلی چرب و شیرین مصرف نکنید و بیشتر از سوپ ها و غذاهای آبکی میل نمایید.


کمی آبلیمو یا سرکه به آب اضافه و میل کنید.


شربت های سکنجبین، آبلیمو، بیدمشک و گلاب همراه با خاکشیر و تخم شربتی مصرف کنید.


گونه ها، پیشانی و پشت گوشها را با روغن بنفشه و بادام چرب کنید.

پیشگیری و کمک به رفع تاول پا :


جوراب نخی استفاده کنید تا عرق پا را جذب کند


استفاده از کفش راحتی با تهویه خوب، در صورت تعریق زیاد پا کفش راعوض کنید.


در زمان استراحت پاها را کمی بالاتر قرار دهید تا جریان خون در پاها بهتر انجام شود.


پاها را مرتب بشویید . قبل و بعد پیاده روی پاها را با روغن گل بابونه ماساژ دهید.


تاول های ایجاد شده را خشک و تمیز نگه دارید و آنها را نترکانید.


اگر تاول پا ترکیده باشد برای کاهش سوزش زخم پاها را با گلاب بشویید.


در صورت ترکیدن تاول و ایجاد عفونت حتما برای پانسمان به مراکز درمانی مراجعه کنید

توصیه های پیشگیری گرمازدگی در سفر اربعین :


استفاده از میوه های آبدار به عنوان میان وعده


استفاده از کلاه و سربند


استفاده از لباس های نخی و پنبه ای


استحمام روزانه با شامپو و صابون


برنامه ریزی برای استراحت کافی

توصیه های غذایی در سفر اربعین :


پرهیز از پر خوری و درهم خوری


پرهیز از مصرف آب یخ


مصرف میان وعده های مناسب مانند : دوغ ، ماست ، هندوانه و....


پرهیز از مصرف غذاهای چرب و پر ادویه


نوشیدن شربت های لیمو خاکشیر فالوده و آب یخ



پیشگیری و کمک به رفع خستگی و گرفتگی عضلات :


از جوراب نخی ضخیم استفاده کنید


کفش طبی یا ورزشی بپوشید که حدود ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد و دور مچ را بپوشاند.


استفاده از یک عصای طبی سبک باعث می شود فشار کمتری به زانوها وارد شود .


در ابتدای پیاده روی گام ها را کوتاهتر بردارید و هر ۲ ساعت یک ربع استراحت نمایید.


در صورت کوفتگی شدید عضله های پا را با روغن مالش دهید.


برای بهبودی خستگی شدید انگشتان پاهایتان را با روغن بابونه مالش دهید


پس از پیاده روی در صورت امکان حمام کنید و پاها را با آب ولرم ماساژ دهید.