اهداف آموزش:

پس از مطالعه انتظار میرود گروه هدف:

۱–اصول شش گانه طب ایرانی را بشناسد

۲ – با توجه به اصول ششگانه طب ایرانی، راهکارهای سبک زندگی سالم را بیاموزد.

مقدمه

طب ایرانی دیدگاه جامعی از سلامت ارائه می دهد و پتانسیل های ارزشمند و دستورات بهداشتی درمانی موثری دارد که توجه و استفاده بهینه از آن ها می تواند سبب ارتقای سطح سلامتی و کمک به کاهش عوارض و بروز بیماری ها گردد. سلامتی مردان، ضامن سلامتی و استحکام خانواده و جامعه است. در مطلب آموزشی زیر برخی نکات مهم و کاربردی مرتبط با سلامتی مردان درطب ایرانی در ذیل شش اصل حفظ سلامتی ارائه گردیده است

آب و هوا

یکی از اجزای محیط زیست، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و

رعایت توصیه های مربوط به آن به حفظ سلامتی مردان کمک می کند. پرهیز از حضور در هوای آلوده و هوای بیش از حد گرم یا سرد ضروری می باشد. در صورت گرمازدگی و علایم حرارت، مصرف شربت آبلیمو، استحمام با آب ولرم به رفع علائم کمک می کند.

همچنین از تدابیر زمان آلودگی هوا، استفاده از سبزی های تازه، میوه ها، رفع یبوست، خواب مناسب و پرهیز از مصرف غذاهای سنگین است.

خواب و بیداری

داشتن خواب معتدل (پرهیز از کم خوابی و پرخوابی) علاوه بر نشاط صبحگاهی و به دنبال آن داشتن توان و سلامتی در انجام فعالیتهای روزمره در افزایش قدرت سیستم ایمنی ، بهبود متابولیسم بدن، تنظیم هورمون‌ها، رفع تنش‌های روحی در مردان نقش اساسی دارد. خواب مناسب و معتدل موجب تجدید قوا، تقویت هضم، آماده سازی مواد زاید جهت دفع و در نهایت حفظ سلامتی همه اعضا، به ویژه مغز می‌شود. زمان مناسب خوابیدن از ساعت ۱۰

شب تا طلوع فجر در سحر است. خصوصیات خواب مناسب و معتدل آن است که عمیق و پیوسته، به اندازه مناسب (کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۱۰ ساعت نباشد) و بعد از هضم غذا باشد. تداوم در اختلال خواب ممکن است بر باروری تأثیر بگذارد. در مطالعات به ارتباط خواب ناکافی و ناباروری و حتی پاسخ کم به نتایج درمان های ناباروری اشاره شده است.

حرکت و سکون

ورزش مناسب و معتدل به پاکسازی بدن، تنظیم هورمون ها، افزایش اعتماد به نفس در مردان کمک می‌کند. ورزش مناسب و مرتب باعث کاهش وزن، کاهش قند و چربی خون، کاهش مقاومت به انسولین، افزایش جریان خون و بهبود خون‌رسانی در بدن می‌شود

پاکسازی

پاکسازی به معنای حفظ مواد ضروری و دفع مواد غیر ضروری و زاید از بدن می باشد. داشتن دفع طبیعی در تخفیف علایم بیماری ها کمک کننده است. در نتیجه نداشتن یبوست از موارد مهم در حفظ سلامت مردان می باشد.

راهکارهایی برای جلوگیری از یبوست: پیاده‌روی روزانه، به تاخیرنیانداختن اجابت مزاج به دنبال احساس دفع،استفاده از مواد غذایی پرفیبر(سبزیجات تازه،میوه، سبوس و غلات)،خوردن خوراکی‌های ملین مانند آلوی خیسانده در آب،انجیر، انگور، خاکشیر،اسفرزه و... پرهیز از مواد یبوست‌زا مانند برنج،ماکارونی،فست فودها،غذاهای سرخ شده و شیرینی‌جات صنعتی،استحمام معتدل (سونا) با رقیق کردن مواد زاید بدن، ایجاد تعریق و کمک به دفع مواد زاید از راه‌های دفع مواد غیرضروری و زاید بدن است.

خوردن و آشامیدن

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی ها و آشامیدنی های مناسب از اهمیت خاصی برخوردار است. مصرف بیش از حد انواع خوراکی‌های با مزاج گرم یا سرد، دارای انواع مواد نگهدارنده و مصنوعی و تند خوراکیهای پرادویه، سس‌های تند، انواع چیپس،پفک،خوراکی‌ها و تنقلات شور

شیرینی‌جات وغیره مضر است.همچنین غذا خوردن درحجم کم وخوب جویدن، پرهیز از گرسنگی زیاد،مصرف مواد غذایی غلیظ و دیرهضم مانند:گوشت گاو،درهم خوری، مصرف زیاد غذاهای چرب و لزج،گرسنگی شدید و طولانی، نوشیدن آب سرد در حالت ناشتا و در مواقعی که بدن گرم است به طور مثال بعد از حمام،بعد از ورزش یا بعد از نزدیکی،خوردن آب و نوشیدنی همراه با غذا(بجای خوب جویدن)از ملاحظات حفظ و ارتقای تندرستیست

اعراض نفسانی

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی تاثیر می گذارد و اختلال در آن نوسانات خلقی و تنش‌های متعددی را به همراه دارد. مدیریت افکار،ورزش،آموختن مهارت حل مسئله، تکنیک‌های تنفسی در این امر کمک کننده است.پرهیز از اخبار منفی،شنیدن صداهای خوش،رفتن به طبیعت، دیدن مناظر زیبا، نوشیدن شربت‌های مفرح و معاشرت با دوستان در کنترل حالات روانی موثر است.

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سراب

معاونت بهداشت

طب ایرانی و سلامت مردان



منبع:

محتواهای آموزشی اداره سلامت میانسالان و دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت

تهیه و تنظیم :

گروه جوانی جمعیت و سلامت خانواده

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی سراب