

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل

آشنایی با مبانی طب ایرانی و مکمل

ویژه دانشجویان پرستاری

اهداف

- آشنایی با مفاهیم کلی طب سنتی، طب مکمل و طب سوزنی
- شناخت امور طبیعی
- آشنایی با اصول حفظ سلامتی (سته ضروریه)
- آشنایی با مفاهیم نشانه شناسی در طب ایرانی
- شناختن نحوه تدبیر با غذا در طب ایرانی
- دانستن تدابیر حفظ سلامتی در برخی بیماری ها (فشارخون، کبد چرب و دیابت و بیماری های زنان و مامایی)
- آشنایی با برخی گیاهان رایج در طب ایرانی
- دانستن کاربردهای اعمال یدای مختلف در طب ایرانی





فصل اول



وضعیت آموزش و پژوهش طب‌های سنتی و مکمل در جهان



اهداف



- تفاوت طب مکمل و جایگزین را با طب فراگیر
- مبنای طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل
- انواع روش‌ها و اقدامات درمانی سنتی و مکمل





چین

چین کشوری است که یکی از باستانی‌ترین و فلسفی‌ترین شیوه‌های سنتی درمان در جهان را دارا می‌باشد، که قدمت آن نزدیک به «طب مصری» است ولی بر خلاف آن، هزاران سال به طور مداوم و بی‌وقفه از طب سنتی خود بهره گرفته است.

در این کشور، ۹۵ درصد بیمارستان‌های عمومی دارای بخش‌های ویژه پزشکی سنتی می‌باشند، و طب سنتی چین ۴۰ درصد خدمات بهداشتی درمانی را در این کشور بر عهده دارد.





هند

هند نیز یکی از کشورهایی است که دارای یکی از قدیمی‌ترین سیستم‌های طب سنتی به نام «آیورودا» می‌باشد. آیورودا یک سیستم پزشکی، مذهبی و فلسفی است. بخش پزشکی آن استفاده وسیعی در درمان بیماری‌ها، در زندگی مردم هندوستان دارد. در حدود ۴۰۰ هزار درمانگر آیورودا، ۲۴۲ بیمارستان آیورودا، ۱۱ هزار درمانگاه آیورودا و بیش از ۱۰۰ مدرسه عالی و دانشکده جهت آموزش این رشته وجود دارد. در هند یک وزارتخانه به نام AYUSH به طور اختصاصی به امور مربوط به طب‌های سنتی و مکمل می‌پردازد. آیوش مخفف پنج نوع مکتب طبی آیورودا، یوگا، طب یونانی، طب سیدها و هومیوپاتی است.

. Ayurveda, Yoga, Unani Medicine, Siddha Medicine, Homeopathy



آلمان

آلمان یکی از آزادترین کشورهای غربی در زمینه استفاده از طب مکمل است.
۷۷ درصد از مردم این کشور، حداقل یکبار در سال از طب مکمل استفاده می کنند.
۴۸ درصد از هزینه های دارویی آلمان به استفاده از داروهای گیاهی تعلق دارد.
دوره های طب مکمل در بسیاری از دانشگاه ها مانند دانشگاه مونیخ، گیسن و دوسلدوف تدریس می شود.
سه چهارم از پزشکان آلویپاتی در آلمان از درمان های طب مکمل و جایگزین استفاده کرده اند.
۷۷ درصد درمانگاه های درد به انجام طب سوزنی مشغول بوده اند.
۹۵ درصد پزشکان در تجویزهای روزمره خود از داروهای طبیعی استفاده می کنند؛
تقریباً تمامی پزشکان این کشور بر این باورند که طب مکمل و سنتی باید با پزشکی رایج ادغام شود.



مهم‌ترین هدف در کشورهای ارائه دهنده طب سنتی و مکمل عبارتست از:
«ارائه اطلاعات متنوع در مورد انواع انتخاب‌هایی که بیمار در مورد درمان یا ارتقای سلامتش دارد.»

در کشورهای **آفریقای جنوبی، استرالیا، اتریش، آلمان و سوئیس** در بسیاری از کوریکولوم‌های آموزشی این دانشکده‌ها، طب‌های مکمل و سنتی وارد شده است.

در بررسی ۱۳۰ دانشکده پزشکی در **ایالات متحده آمریکا**، نیمی از آنها، حداقل یک دوره آموزشی یا طرح خارج از دانشگاه در زمینه طب‌های سنتی و مکمل ارائه می‌کنند.

۱۲۷ عنوان طب سنتی، طب سوزنی، روش‌های ارتقای روحیات و معنویات و گیاهان دارویی در این مراکز موجود بودند.

عمده آموزش این دوره‌ها شامل؛ آشنایی کلی دانشجویان با اسامی، تقسیم‌بندی‌ها و کلیات روش‌های مکمل و سنتی، ترمینولوژی و برخی شواهد علمی است.



تعریف طب سنتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

TRADITIONAL MEDICINE

مجموعه‌ای از دانش، مهارت و شیوه‌های مبتنی بر نظریه‌ها، باورها و تجارب بومی در فرهنگ‌های مختلف است که چه قابل توضیح و تطبیق با پزشکی رایج باشد و چه نباشد، به منظور حفظ سلامتی و همچنین در پیشگیری، تشخیص، بهبود و یا درمان بیماری‌های جسمی و روانی به کار گرفته می‌شود.



در ادغام سازمانی، طب سنتی، مکمل و جایگزین و پزشکی مدرن به موازات هم فعالیت می کنند. در کشورهایی مثل چین که از این سیستم تبعیت می کنند، طب سنتی توسط سازمان های عالی اداری مدیریت می شوند.

در این نظام های سلامت سیاست های ملی طراحی شده است، مدیریت آنها در دپارتمان های مدیریتی مجزا صورت می گیرد؛ مقررات داروهای سنتی وضع شده است؛ برای خدمات مربوطه پوشش بیمه ای وجود دارد؛ نهادهای پژوهشی تاسیس شده است؛ آموزش طب سنتی و طب مکمل و جایگزین در چارچوب آموزش عالی رسمی صورت می گیرد و در بیمارستان های دولتی ارائه خدمات دارند.



تعریف طب مکمل و جایگزین

COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

طب‌های مکمل و جایگزین عبارتند از:

روش‌ها و اقداماتی که برای سلامتی به کار می‌روند، ولی به صورت معمول جزیی از طب رایج نیستند. این روش‌ها معمولاً در کنار طب رایج به شکل مکمل برای کمک به درمان و یا کاهش عوارض استفاده می‌شوند.

ولی گاهی، به شرط اثبات ایمنی و اثربخشی، می‌توانند به جای طب رایج به شکل جایگزین هم استفاده شوند.

این تعریف بیانگر این حقیقت است که روش‌هایی برای سلامتی و درمان در جامعه وجود دارد که ما در دانشکده‌های طب رایج به آنها نمی‌پردازیم، ولی این روش‌ها در سلامت مردم مؤثر هستند.



تعریف پزشکی یکپارچه یا طب فراگیر

INTEGRATIVE MEDICINE

استفاده از تمامی پتانسیل‌ها و مداخلات درمانی ایمن و مؤثر موجود توسط درمانگران با تجربه و آموزش دیده به شکل همکاری تیمی. در واقع در جهان امروز تلاش می‌شود ابتدا با پژوهش‌های علمی، اثربخشی و ایمنی درمان‌های طب مکمل مورد ارزیابی قرار بگیرند، سپس روش‌ها و اقداماتی که میزان کافی از شواهد علمی را کسب می‌کنند، بر اساس پزشکی مبتنی بر شواهد Evidenced-Based Medicine به چرخه درمان وارد شوند.



طبقه بندی مکاتب طب های سنتی و مکمل

NCCIH در سال ۲۰۰۰

1. روش هایی که از انواع محصولات طبیعی برای درمان استفاده می کنند ، و شامل مکمل های گیاهی، انواع غذاهای دارویی، رژیم ها و تمام تجویزهایی که در طبیعت موجود هستند، می شود.
2. روش هایی که با مانورهای روی بدن و مانیپولاسیون همراه هستند . تمام انواع مکاتب ماساژدرمانی، و روش هایی مثل کایروپراکتیک و اوستئوپاتی در این دسته قرار دارند.
3. درمان های ذهنی - تنی : با توجه به تاثیر انکارناپذیر تفکرات، روحيات، احساسات و ذهنيات افراد بر روی وضعیت سلامت جسمی آنها، دسته بزرگی از درمان ها مانند مدیتیشن، ریلکسیشن، یوگا، تایچی ، هیپنوز، بیوفیدبک، شناخت درمانی در این دسته قرار می گیرند.



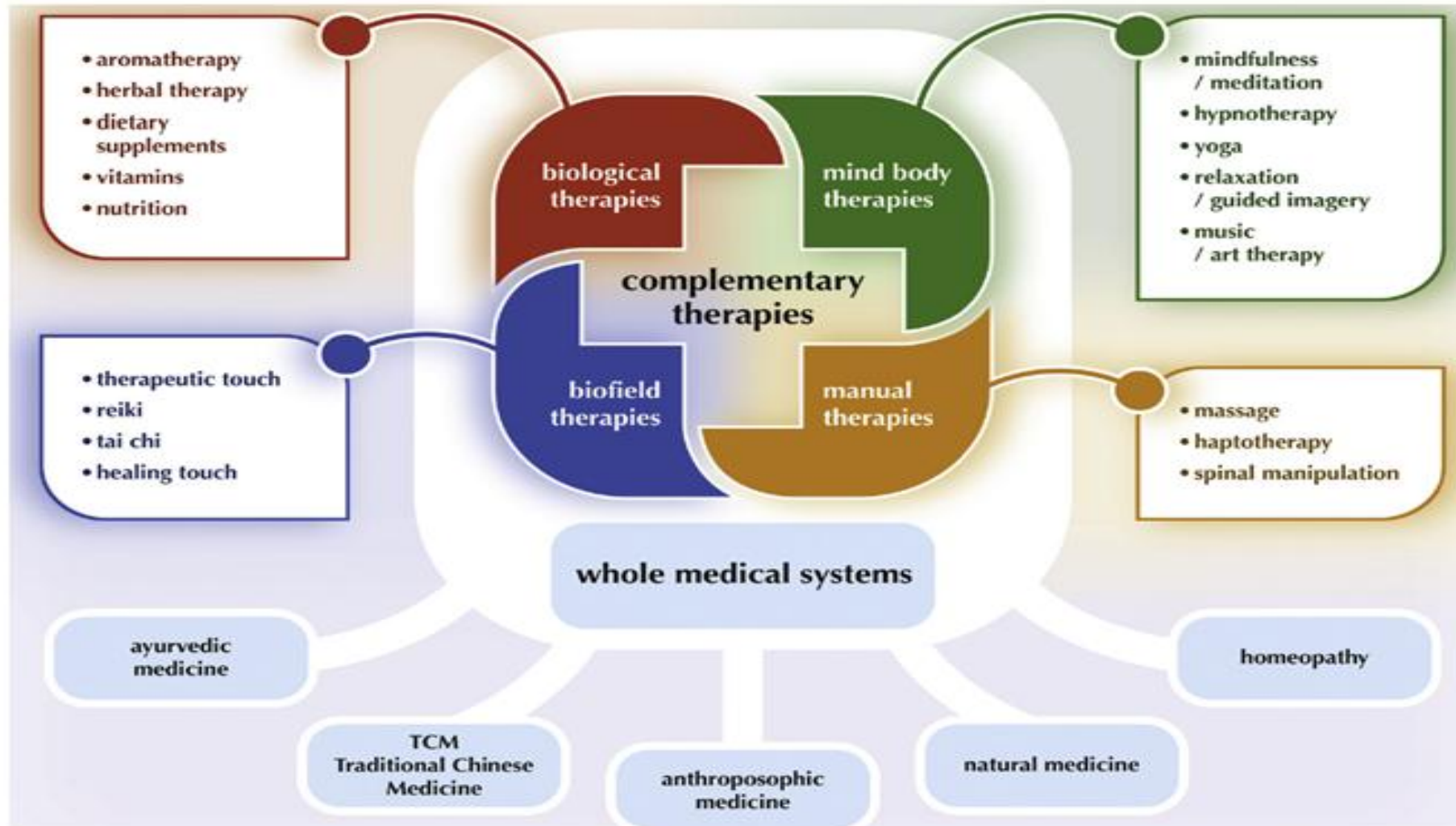
طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل

در سال ۲۰۰۰ NCCIH

4. انرژی درمانی یا پزشکی مبتنی بر بیوفیلد : درمان‌هایی که به نوعی با انرژی‌های پیرامون انسان، شامل انرژی گرمایی، یا فیلد انرژی‌های بیوالکترومگنتیک در ارتباط هستند در این دسته قرار دارند. به عنوان مثال می‌توان به ریکی ، چی گنگ ، لمس‌درمانی ، درمان با مگنت و سنگ درمانی اشاره کرد.
5. سیستم‌های جامع پزشکی : در این دسته، مکاتب طب‌ی جامع مانند طب سنتی چین، طب سنتی هند (آیورودا)، طب سنتی ایرانی (که در هند آن را طب یونانی هم می‌نامند) قرار دارند.



طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل



از علم و شبه علم در فلسفه تا طب سنتی

جهت مطالعه اختیاری در درس نامه به فصل ۲ مراجعه کنید. مطالعه این فصل دارای نمره اضافی در آزمون است.



طب فراگیر و تولید شواهد

جهت مطالعه اختیاری در درس نامه به فصل ۳ مراجعه کنید. مطالعه این فصل دارای نمره اضافی در آزمون است.





فصل چهارم



تاریخچه طب ایرانی از گذشته تا معاصر

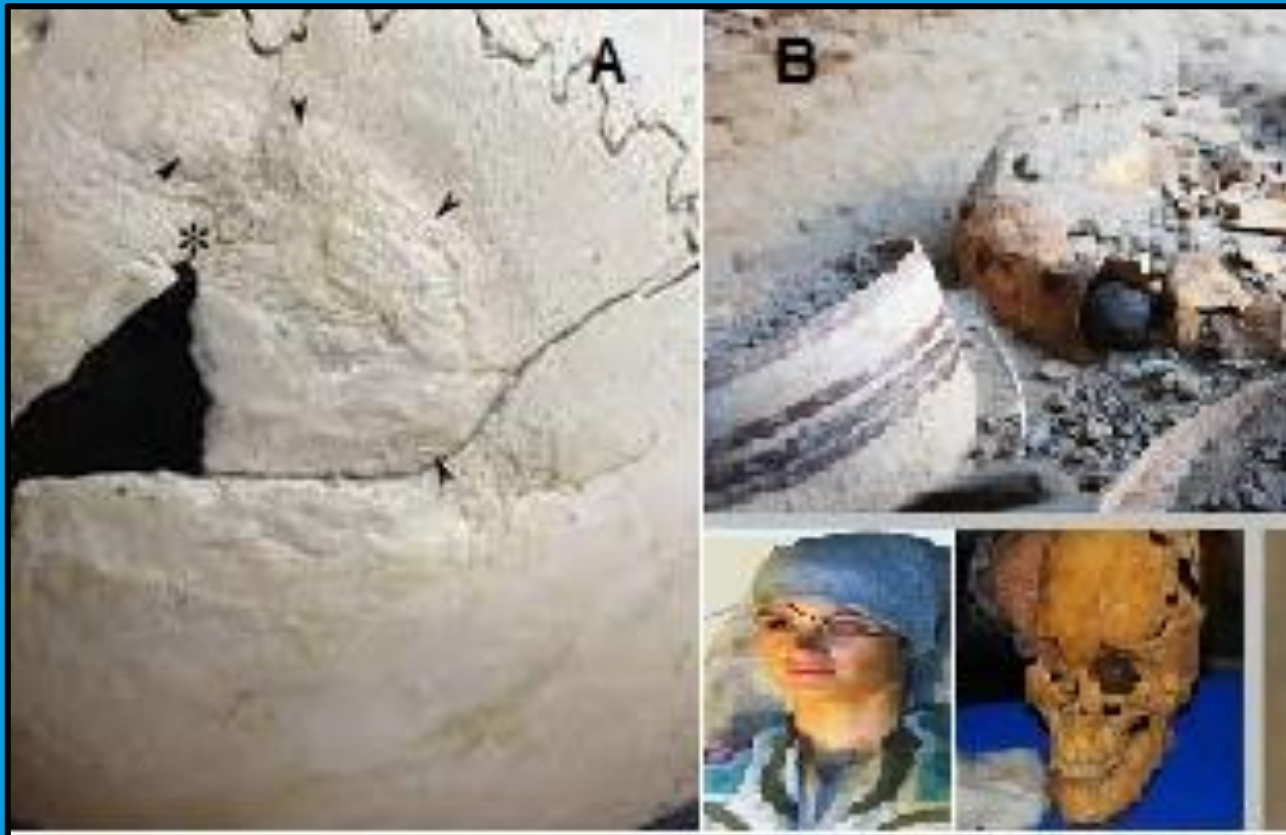


اهداف



- دوره‌های تاریخی مهم و مؤثر در پزشکی ایران را نام ببریم.
- یکی از ویژگی‌های شاخص هر کدام از دوره‌های تاریخی را در زمینه پزشکی بیان کنیم.





سمت چپ (A): جمجمه دارای محل عمل ترفیناسیون، یافت شده در شهر سوخته، با قدمت ۴۰۰۰ ساله، محل ستاره‌ها قسمت‌های جوش خورده را نشان می‌دهد که دلیلی بر زنده ماندن و ادامه حیات بیمار پس از جراحی است. سمت راست (B): چشم مصنوعی یافت شده در جمجمه بدست آمده در شهر سوخته



(A): هاون سنگی با لوله‌ی ناودانی، مکشوفه در تول، موزه رشت، دوره‌ی پیش از تاریخ؛ (B): صافی کشف‌شده در تپه سیلک کاشان، موزه ملی ایران، هزاره اول پیش از میلاد مسیح

(C): قسمت بالایی یک ظرف تقطیر، مکشوفه در کلورز گیلان، موزه ایران باستان، هزاره اول ق.م. (D): بخشی از دستگاه روغن‌گیری، دوران ساسانی، موزه بیشاپور

پزشکی در اسطوره‌های ایران باستان

مطابق وندیداد از کتاب اوستا (کتاب مقدس زرتشتیان)، تریتا (فریدون در شاهنامه)، نخستین پزشک و سمبل پزشکی ایرانی است.

جاماسب حکیم (داماد زرتشت پیامبر)، یک شخصیت اسطوره‌ای - تاریخی دیگر و نخستین داروساز و نماد داروسازی ایران است.

نخستین جراحی سرطان پستان، توسط یکی از پزشکان یونانی به نام دموکدس بر روی آتوسا، دختر کورش کبیر و همسر داریوش هخامنشی گزارش شده است

در ایران باستان، نظام و ساختار پزشکی منسجمی وجود داشته است که در آن شخصی به نام «ایران دُرستبُد» رئیس ساختار نظام پزشکی بوده و در این ساختار اجازه نامه‌های طبابت و کار برای پزشکان صادر و بر عملکرد ایشان و مراکز پزشکی نظارت می‌شده است.



چند نمونه از اکتشافات و دستاوردهای علوم پزشکی در ایران باستان

- ساختار نظام پزشکی مدرن با ساختارهای آموزشی منظم، آزمون و اجازه‌نامه طبابت، و نظارت بازرسان حکومتی بر کادر درمان
- ابداع اولین بیمارستان‌های آموزشی به سبک مدرن در دنیا
- جراحی به‌عنوان شاخه مهم و هم‌تراز دیگر بخش‌های پزشکی
- روان‌پزشکی پیشرفته به‌ویژه با مصداق داروی خرسندی و شربت پراهوم به‌عنوان نخستین داروی ضد افسردگی تاریخ
- دستورالعمل مشخص ساخت دارو با افراد مشخص در جایگاه‌های تعیین شده



چند نمونه از اکتشافات و دستاوردهای علوم پزشکی در ایران باستان

- نخستین گزارش از گردش خون ریوی
- نخستین گزارش از نقش انقباضات رحمی در زایمان طبیعی هنگام تولد نوزاد
- نخستین تعریف درست و کامل از چرخه قاعدگی در انسان و حیوان
- اعتقاد به نقش خون در گسترش عفونت در بدن
- اولین تعریف اولیه از وجود عامل زنده و نادیدنی (میکروب) در ایجاد عفونت
- اخلاق پزشکی بسیار متعالی و پیشرفته



پزشکی در دوره تمدن طلایی اسلام

جندی شاپور در جنوب غربی ایران که مهم‌ترین دانشگاه و بیمارستان جهان زمان خود بود. این مرکز علمی مهم که در سده ۴ میلادی توسط شاپور اول ساسانی بنا نهاده شد. در میانه قرن ۸ میلادی با سقوط دولت اموی و روی کار آمدن عباسیان، با دعوت از **جبرئیل بن بختیشوع** به بغداد، دستاوردهای بزرگ این مرکز علمی ایران باستان همچون دانشگاه، بیمارستان (نخستین بیمارستان آموزشی تاریخ)، فضای علمی باز فارغ از دین و ملیت، نگاه علمی به تجمیع دانش، استقلال مالی و سیاست‌گذاری دانشگاه و مواردی از این دست به بغداد، پایتخت خلافت عباسی منتقل می‌شود و **بیت الحکمه**، با الگوگیری از دانشگاه جندی شاپور، مهم‌ترین مرکز علمی آن زمان می‌شود.



پزشکی در دوره تمدن طلایی اسلام

ترجمه آثار غیر عربی به عربی آغاز می‌شود و رفته رفته مترجمی و ترجمه کتب علمی به یک حرفه بسیار مهم در می‌آید. در این مرحله دانش از سراسر دنیای متمدن آن روز به زبان عربی ترجمه می‌شود و تا قرن‌ها، زبان عربی به زبان علمی روز تبدیل می‌شود. در این دوران کتب علمی گذشتگان به زبان عربی ترجمه شد و مترجمان بزرگی پا به عرصه می‌گذرانند که نام آورترین آن‌ها **حنین ابن اسحاق** است. یکی از مهم‌ترین کتب ترجمه شده توسط وی کتاب *The Materia Medica* نگاشته **دیوسکوریدس**، دانشمند بزرگ یونانی - رومی در زمینه مفردات داروسازی است که با نام «الحشایش» توسط وی به عربی ترجمه شده و از جمله کتب اصلی و مرجع داروسازی قرار می‌گیرد.



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

جابر بن حیان (۷۲۱-۸۱۳ میلادی): از بزرگ‌ترین چهره‌های کیمیا (شیمی) در تاریخ .

محمد ابن زکریای رازی (۸۳۵ - ۹۲۵ میلادی): اهل ری، سرآمد در شیمی (کیمیا)، داروسازی و پزشکی با بیش از ۲۰۰ تألیف علمی که مهم‌ترین آن در پزشکی و داروسازی، **الحاوی** نام دارد نخستین کسی است که دانش کیمیا (شیمی) را به زبان علمی و قابل آموزش ارائه داد. کشف بسیاری از مواد شیمیایی و دارویی، ابداع بسیاری از روش‌ها در ساخت دارو و ابزار پزشکی و **نخستین افتراق بین آبله و سرخک** به او منتسب است. مطالعات حیوانی و نیز **نخستین طراحی کارآزمایی‌های بالینی برای سنجش اثر بخشی دارو و روش‌های درمانی در تاریخ پزشکی** در نوشته‌های او آمده است .



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی (? - ۹۳۸ میلادی): پزشک ایرانی و زاده بخارا که کتاب او، «هدایه المتعلمین فی الطب»، نخستین کتاب پزشکی به زبان فارسی است که در دوره اسلامی به رشته تحریر درآمده است. نخستین گزارش حلقه ویلیس، نخستین تشخیص افتراقی بین تشنج و هیستری، نخستین گزارش موجود از افتراق بین عصب و تاندون به او منسوب است.



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

علی بن عباس اهوازی یا مجوسی (۹۴۹ - ۹۸۲ میلادی): نگارنده کتاب «الملکی» که بسیاری از مورخین پزشکی همپایه قانون ابن سینا دانسته‌اند. نخستین شرح کامل یرقان انسدادی به وی منسوب است.

زهرآوی (۹۳۶ - ۱۰۱۳ میلادی): دانشمند و پزشک بزرگ آندلسی (اسپانیای کنونی) که فصل سی‌ام کتاب بزرگ وی در پزشکی به نام «التصریف لمن عجز عن التالیف» به موضوع جراحی پرداخته است. شرح دقیق ابزار جراحی و متدهای آن در این کتاب، آن را به عنوان یکی از مهم‌ترین آثار جراحی در تاریخ بدل نموده تا آنجا که او را پدر جراحی نوین لقب داده‌اند



چهره‌های مهم دوران طلایی اسلام

ابن سینا (۹۸۰ - ۱۰۳۲ میلادی): بزرگ‌ترین و نامدارترین چهره پزشکی ایرانی در تاریخ در علوم گوناگون مانند فلسفه، نجوم، پزشکی و داروسازی با بیش از ۴۰۰ تألیف که قانون در پزشکی (القانون فی الطب)، مهم‌ترین اثر او است و تا قرن ۱۷ میلادی به عنوان یکی از کتب مرجع پزشکی در دانشگاه‌های اروپایی تدریس می‌شده است.

سید اسماعیل جرجانی (۱۰۴۲ - ۱۱۳۷ میلادی): کتابی جامع و بسیار مهم به نام ذخیره خوارزمشاهی در قالب یک کتاب مرجع کامل پزشکی به زبان فارسی نگارش نموده که، نخستین کتاب مرجع جامع علوم پزشکی به زبان فارسی در دوران اسلامی است.



پزشکی در دوره های مختلف

دوران مغول ها

هلاکو پس از تثبیت فرمانروایی بر ایران با وزارت خواجه نصیرالدین طوسی، دانشگاه و **مرکز علمی ربیع رشیدی** را با کمک رشیدالدین فضل الله همدانی در حوالی تبریز ایجاد کرد

دوران صفویه

رشد مجدد دانش پزشکی و به ویژه داروسازی در کشور

نگارش کتاب «ذخیره کامله» به عنوان نخستین کتاب مستقل جراحی در تاریخ به قلم حکیم محمد و تقدیم آن به شاه طهماسب

نگارش (رساله افیونیه)، به عنوان نخستین کتاب جامع و کامل در خصوص تریاک و اعتیاد توسط حکیم عمادالدین شیرازی

مهاجرت پزشکان هند و عثمانی و گسترش دانش طب ایرانی در هند (با نام معاصر طب یونانی)

دوران قاجار

شرایط بسیار بد بهداشت عمومی و خدمات درمانی

ساخت بیمارستان های مرسلین در شیراز و کرمان توسط دولت های غربی

استخدام پزشکان اروپایی چون دکتر شلیمر، دکتر طولوزان، دکتر اشنایدر و دکتر پولاک در جهت شکل گیری پزشکی نوین در ایران

اعزام دانشجویان ایرانی عمدتاً به فرانسه برای آموختن دانش نوین و بازگشت به کشور

تلفیق دو دانش طب سنتی و نوین و تدریس آن در دارالفنون



اخلاق پزشکی در طب ایرانی: اخلاق حکیمانه و رفتار طبیبانه

جهت مطالعه اختیاری در درس نامه به فصل ۵ مراجعه کنید. مطالعه این فصل دارای نمره اضافی در آزمون است.



فصل ششم



مبانی طب ایرانی امور طبیعیه



اهداف



- مفهوم ارکان در طب ایرانی را شرح دهیم.
- ویژگی هر یک از ارکان را شرح دهیم.
- تفاوت جسم عنصری و جسم مرکب از دیدگاه طب ایرانی را شرح دهیم.
- فایده وجود هر یک از عناصر را در اجسام مرکب توضیح دهیم.
- تعریف مزاج از دیدگاه طب ایرانی را شرح دهیم.
- مفهوم اعتدال در طب را توضیح دهیم.
- انواع مزاج را نام ببریم.
- مفهوم اخلاط از دیدگاه طب ایرانی را تعریف کنیم.
- انواع اخلاط به همراه کیفیت منسوب به آنها را نام ببریم.
- مفهوم کیفیت در هر کدام از اخلاط را بیان کنیم.
- اسباب چهارگانه مولد هر کدام از اخلاط را شرح دهیم.
- انواع تقسیم‌بندی اعضا را تعریف کنیم.
- مزاج هر کدام از اعضا را بیان کنیم.
- مسیر تولید روح بخاری در بدن را شرح دهیم.
- انواع روح بخاری و محل تولد آنها را بیان کنیم.
- تقسیم‌بندی قوای بدن را بیان کنیم.
- عملکرد هر یک از انواع قوای بدن را شرح دهیم.
- انواع افعال را نام ببریم.



تقسیم بندی علم طب

امور طبیعیه		نظری	طب
اسباب و علل			
دلایل و علایم			
تدابیر صحی	حفظ الصحه	عملی	
تدابیر درمانی	معالجات		
دارو درمانی			
اعمال دستی			



طب نظری

دانشی که چگونگی عملکرد طبیعی و تغییرات بدن انسان و عوامل مؤثر بر آن را که منجر به سلامتی یا بیماری می‌شوند را بررسی کرده، تا پزشک را به تشخیص برساند.

امور طبیعیه	اسباب و علل	دلایل و علایم
اموری که هستی، قوام و حفظ کمالات جسمی بدن انسان، بر آنها مبتنی است (فیزیولوژی) .	علل و عوامل مؤثر بر تغییرات بدن انسان (اتیولوژی) و چگونگی بروز بیماری (فیزیوپاتولوژی) را بررسی می‌کند.	به بررسی علایم و نشانه‌ها می‌پردازد و پزشک را برای تشخیص حال سلامت یا بیماری راهنمایی می‌کند، مانند نشانه‌های مزاجی و غلبهٔ اخلاط، نبض‌شناسی و ادرارشناسی (نشانه‌شناسی یا سمیولوژی) .



طب عملی

معالجات

روش هایی که در شرایط بیماری و برای بازگرداندن سلامتی است

اعمال یداوی

دلک (ماساژ)
غمز (طب فشاری)
حجامت،
فصد،
کئی (داغ کردن) و جراحی

دارودرمانی

داروهای گیاهی، حیوانی و
معدنی
به اشکال خوراکی و موضعی

حفظ الصحه

روش هایی که در شرایط سلامتی و برای حفظ سلامت به کار می رود

تدابیر درمانی

و تدبیر غذا (رژیم درمانی)
مهم ترین بخش تدابیر
درمانی

تدابیر صحی

تدبیر ورزش، مهمترین
بخش از تدابیر حفظ
سلامتی

امور طبیعیہ

امور محسوس جسمی هستند که شناخت آنها در حیطة «فلسفه طبیعیات» است و شامل این هفت امر هستند:
ارکان، مزاجها، اخلاط، اعضا، ارواح، قوا و افعال.

امور طبیعی بدنی همان اجزاء جسمی، کیفی و غایی در سامانه پیکر زنده انسان هستند.

به زبان دیگر، امور طبیعی بدن شامل ریزبنیانهای فیزیکی (ارکان)، ساختارهای زیستی (اخلاط و اعضا و ارواح)، نیروها (قوا)، ابرعاملهای کیفی (مزاج) و سرانجام غایات عملکردی (افعال) حاصل از درهم کنش و همگرایی شش امر پیشین هستند.



ارکان

▪ به بیان فیلسوفان طبیعی‌دان، اشیاء و جانداران روی زمین یعنی همهٔ کانی‌ها، گیاهان، جانوران از ترکیب و امتزاج چهار نوع مادهٔ بسیط بنیادی تشکیل شده‌اند که آنها را **رکن، یا عنصر، یا اَسْطُقْس** می‌نامیده‌اند.

مادهٔ بسیط یا عنصر را ماده‌ای می‌دانستند که به صورت موادی غیر از خود قابل تجزیه نباشد و نتوان آن را به نوع مادهٔ دیگری منقسم کرد، و کل و جزء آن یک طبع داشته باشد، یا به عبارت دیگر مادهٔ بسیط، ماده‌ای است که در صورت و طبیعت آن اختلافی بین اجزاء و کل وجود نداشته باشد.

عناصر در طبیعیات فلسفهٔ سینوی عبارتند از **ارض (خاک)، ماء (آب)، هوا (باد) و نار (آتش)**. هریک از این عناصر دارای دو کیفیت از میان کیفیت‌های چهارگانهٔ گرمی و سردی (کیفیات فاعل) و تری و خشکی (کیفیات منفعل) می‌باشند.



طبقه بندی عناصر

بنا به دیدگاه طبیعی دانان، عناصر بر پایه دو معیار اصلی و مشترک شامل (سنگینی / سبکی) و (شکل پذیری / شکل ناپذیری) طبقه بندی می شوند.

ساختار بسیار متراکم و فشرده اجزای ماده خصوصا به واسطه کیفیت فاعله برودت
(سنگینی مطلق = خاک)
ساختار بسیار متفرق و پراکنده اجزای ماده خصوصا به واسطه کیفیت فاعله حرارت
(سبکی مطلق = آتش)

سنگینی / سبکی

تری: شکل پذیری آن تند و آسان است و پس از گرفتن شکل، به آسانی آن را وامی نهد
خشکی: شکل پذیری آن کند و دشوار است و هم پس از پذیرفتن شکل، به سختی از آن شکل می افتد

شکل پذیری / شکل ناپذیری

ویژگی های ارکان

آتش عنصری	هوا عنصری	آب عنصری	خاک عنصری
لطیف	لطیف	سیال	جامد
مطلقا سبک	نسبتا سبک	نسبتا سنگین	مطلقا سنگین
گرم و خشک	گرم و تر	سرد و تر	سرد و خشک
افزایش نفوذپذیری در اجسام مرکب سبکی بیشتر جسم افزایش سرعت حرکت و جنبش در اجزای جسم شکستن سردی مفرط اجزاء آبی و خاکی را در جسم مرکب	باعث سیالیت و روانی اجزای مرکب ایجاد تخلخل و فاصله در اجزاء جسم مرکب افزایش سبکی و کاهش سنگینی مفرط ناشی از اجزاء سرد خاکی و آبی	باعث نرمی و شکل پذیری و انعطاف پذیری آسان کردن ترکیب و امتزاج اجزاء در جسم مرکب. کاهش شدت حرارت اجزاء آتشی در ترکیب و مانع تفرق و گسستگی ناشی از خشکی اجزاء خاکی	باعث استواری و استحکام و پایداری حفظ شکل جسم مرکب مانع سیلان مفرط ناشی از تری اجزاء آبی



مزاج

عنصرهای بسیط، کیفیت‌هایی ثابت و محض دارند که اصطلاحاً طبع یا طبیعت آنها نامیده می‌شود. این چهار رکن خاک و آب و هوا و آتش، به اندازه‌ها و نسبت‌های گوناگون با هم می‌آمیزند.

مزاج در اجسام مرکب همان کیفیتی است که پس از امتزاج عناصر و درهم‌کنش آنها بر جسم مرکب غالب می‌شود و معرف صفات و حالات آن است. در هر ترکیب و امتزاجی، کنش و واکنشی میان عنصرها و کیفیت‌های متضادشان روی می‌دهد که سرانجام موجب پیدایش کیفیت(های) جدیدی در جسم مرکب می‌گردد که بطور یکسان بر همه اجزاء آن عارض می‌شود. این کیفیت جدید غالب بر جسم مرکب، مزاج نامیده می‌شود و برآیندی از مقدار و نسبت اجزاء عنصری نخستین در فعل و انفعال با یکدیگر است.



طبقه بندی مزاج

معتدل حقیقی و غیر حقیقی

اگر پیش از ترکیب، اندازه کیفیت‌های متضاد برابر باشد، مزاج جسم مرکب، متوسط بین کیفیات نخستین خواهد بود که آن را معتدل حقیقی نامیده‌اند

اگر اندازه کیفیت‌های متضاد برابر نباشند مزاج جسم مرکب، از میانه مطلق میان کیفیت‌های متضاد کمابیش دور خواهد بود و به یک یا دو کیفیت از چهار کیفیت گرمی و سردی و تری و خشکی گرایش بیشتری خواهد داشت که آن را نامعتدل حقیقی می‌نامند



اعتدال طبی

اعتدال و عدم اعتدال بنا به برابری و نابرابری میزان کیفیات سنجیده نمی‌شود؛ زیرا اعتدال حقیقی برآمده از تساوی مطلق کیفیات، وجود خارجی ندارد چه رسد به اینکه در مزاج اعضا یا بدن انسان قابل تحقق باشد.

اعتدال طبی، به مفهوم بهره‌مندی وافر بدن و هر عضو از کمیت و کیفیت عناصر بقدر سزاوار و درخور مزاج و سرشت انسانی است. به بیان دیگر، اگر انسان از تناسب کمی و کیفی عناصر بهره‌مندی فراوان باشد دارای اعتدال طبی است.



مزاج های هشت گانه

مزاج مرکب	مزاج مفرد
گرم و تر	گرم
گرم و خشک	سرد
سرد و تر	تر
سرد و خشک	خشک



اخلاط

نخستین مرحله از تغییر شکل خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها در کبد روی می‌دهد. خوردنی‌ها پس از جویده شدن و هضمی ساده و ناتمام در معده و ورود به روده، از راه عروق ماساریقا (مزانتریک) به کبد وارد می‌شوند

همهٔ فراورده‌های حاصل از هضم کبدی، سیال و مایع هستند ولی در وجوه گوناگون (از ویژگی‌های پایه و جوهری همچون ماده، تا صورت‌بندی و ساختار ماده، تا صفات ظاهری مانند قوام و رنگ و بو و مزه) با یکدیگر متفاوتند. **فراورده‌های نهایی هضم کبدی، «خلط» نامیده می‌شوند که جنس‌های طبیعی آنها دم و بلغم و صفرا و سودا شمرده شده‌اند.**



سبب‌های فاعلی و مادی مولد هر یک از اخلاط طبیعی چهارگانه

سبب مادی	سبب فاعلی	سبب خلط
غذاهایی مانند گوشت و زرده تخم‌مرغ و نان گندم	حرارت معتدل	دم
بخش‌های غلیظ و لزج خوراکی‌ها با طبع سرد	حرارتی که کمی از حد معتدل کمتر باشد	بلغم
بخش‌های چرب و شیرین، و گرم و تند از خوراکی‌ها	حرارتی که کمی از حد معتدل فراتر باشد	صفرا
بخش‌های غلیظ و خشک خوراکی‌ها چه گرم و چه سرد	حرارت معتدل	سودا



“

سبب **صوری** مانند یک الگوی نخست ساختاری است
سبب **فاعلی** براساس آن، ماده را به صورت مطلوب سازمان می‌دهد
سبب **مادی** هر یک از اخلاط در واقع پیش سازهای تولید آنها در بدن شمرده می‌شوند.
و هدف کارکردی هر خلط را **سبب غایی** می‌نامند.”



اخلاط

ماده هریک از اخلاط باید صورت‌بندی و ساختاری داشته باشد تا سرانجام بتواند کارکرد نهایی خود را در بدن انجام دهد.

مثلاً مواد سوداوی بنا به ویژگی‌های ساختاری‌شان کارکرد تأمین و پشتیبانی ساختارهای استوارکننده و نگهدارنده و استحکام‌دهنده بدن (مانند استخوان‌ها و رباط‌ها و وترها و دندان) را انجام می‌دهند

درحالی که مواد بلغمی بنا به ویژگی‌های ساختاری‌شان موجب می‌شوند که پذیرش عضو برای خمش و نرمش و کشش و تاب‌آوری فیزیکی تأمین شود.





گوشت گوسفند و تخم مرغ پیش سازهای اصلی برای تولید جنس خلط دم هستند، اخلاط دیگری نیز از گوشت گوسفند و تخم مرغ پدید می آیند، یعنی اجزائی از گوشت و زرده تخم مرغ، پیش ساز تولید دیگر اجناس اخلاط (بلغم و صفرا و سودا) نیز هستند ولی میزان تولید خلط دم از گوشت گوسفند و تخم مرغ بیشتر از سایر اجناس اخلاط است.

ماست، عمدتاً مولد جنس خلط بلغم است ولی مقدار بسیار اندکی اجناس خلط های دیگر نیز از آن قابل تولید است که در سنجش نسبت به جنس خلط بلغم ناچیز می باشند.

بدین ترتیب می توان گفت که گوشت ها و تخم پرندگان عمدتاً مولد خلط دم هستند، درحالی که لبنیات عمدتاً مولد جنس خلط بلغم می باشند.



سبب‌های صوری و غایی مولد هریک از اخلاط طبیعی چهارگانه

سبب غایی	سبب صوری	سبب خلط
تولید روح حیاتی تغذیه همه بدن تأمین گرمی و تری بدن شادابی و فربهی تن در ستانه	<ul style="list-style-type: none"> • نضج کامل که موجب سرخی رنگ و اعتدال قوام و شیرینی مزه خون می‌شود 	دم
قابلیت تبدیل به خلط دم هنگام کم‌غذایی رطوبت‌بخشی به مفاصل جلوگیری از خشکی و لاغری بدن همراهی با خون برای تغذیه برخی اعضا مانند مغز و نخاع و عصب‌ها	<ul style="list-style-type: none"> • نضج ناتمام که موجب قوام مابین رقیق و غلیظ، و طعم مایل به شیرینی بلغم می‌شود 	بلغم
تغذیه برخی اعضا مانند کیسه صفرا لطیف و رقیق ساختن خلط دم برای سهولت گردش مویرگی تحریک روده‌ها برای دفع پس‌ماندهای هضم که موجب زدودن مواد تباہ از معده و احشا نیز می‌شود	<ul style="list-style-type: none"> • نضج کامل رو به افزونی که موجب قوام رقیق و طعم مایل به تندی و تلخی صفرا، و سریع‌النفوذ شدن آن در مجاری می‌شود 	صفرا
تغذیه برخی اعضا مانند طحال و استخوان برانگیختن اشتها کمک به هضم غذا از راه استحکام بخشیدن به الیاف و اعصاب معده در برابر سستی ناشی از رطوبت‌های غذا، و کمک به انقباض آنها	<ul style="list-style-type: none"> • نضج کامل که موجب غلظت و سنگینی و گسی و سیاهی رنگ و میل سودا به رسوب می‌گردد. 	سودا



کیفیات اخلاط و تناظر آنها با ارکان

رکن متناظر	کیفیت	خلط
آتش	گرم و خشک	صفرا
هوا	گرم و تر	دم
آب	سرد و تر	بلغم
خاک	سرد و خشک	سودا



اعضا

اعضا یا اندام‌ها محسوس‌ترین بخش در میان امور طبیعی هفتگانه بدن هستند، که طبیبان ایرانی هم در کتاب‌های دانشنامه‌ای مانند قانون و ذخیره به آن پرداخته‌اند، و هم کتب و رسالات تخصصی با موضوع علم تشریح پدید آورده‌اند.

اندام سالم، جسم‌های تولیدشده از بخش‌های ستبر اخلاط طبیعی شمرده شده‌اند

اندام‌ها را به اعتبارهای گوناگون می‌توان تقسیم‌بندی کرد

۱. به اعتبار همگونی یا ناهمگونی بافتار
۲. به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار همگونی یا ناهمگونی بافتار

اعضای مفرد یا متشابه‌الاجزاء اعضایی هستند که بافتار همگون دارند یعنی همه اجزاء آنها در مشاهده حسی، یکسان هستند و یک اسم و یک تعریف مشترک دارند.

اعضای مرکب، اندام‌هایی هستند که از اعضای مفرد ترکیب یافته‌اند مانند دست، که شامل استخوان و عصب و شریان و ورید و گوشت و ... است. عضو مرکب عضوی است که جزءهای محسوس آن در اسم و تعریف مشترک نباشند مانند همین اجزای دست که هرکدام نام و تعریفی دارند.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار همگونی یا ناهمگونی بافتار

اعضای مفرد شامل دو دسته اعضای دموی و اعضای منوی می‌دانستند.
اعضای دموی عبارتند از گوشت و چربی که منشأ تکون آنها را خلط دم می‌شمردند،
اعضای منوی عبارتند از استخوان، غضروف، عصب، وتر، رباط، شریان، ورید، و غشا که پیدایش آنها از منی ممزوج والدین
میدانستند

فایده رباط، اتصال و ارتباط استخوان با استخوان، یا عضوی به عضوی دیگر گفته شده،
و **فایده عصب** رساندن نیروی حس و حرکت از دماغ (مغز) به سایر اعضا شمرده شده است.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها

اعضاء به حسب آنکه * تولیدکننده، * یا رساننده، * یا دریافت‌کننده قوا باشند، تقسیم می‌شوند.

اعضایی که تولیدکننده قوا هستند، *اعضای رئیسه یا اعضای اصلی* نامیده می‌شوند و شامل مغز، قلب و کبد هستند و بقای هر شخص ضرورتاً به این اعضا وابسته است.

اعضای تناسلی در مرد و زن نیز جزء اندام‌های رئیسه هستند ولی برای بقای نوع انسان ضروری‌اند.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها

اندام‌هایی که نیروی تولیدشده از اعضای رئیس را دریافت می‌کنند/اعضای مرئوس نامیده می‌شوند مانند ریه، کلیه‌ها، طحال و رحم؛

اعضایی که نیروها را از اعضای رئیس به اعضای مرئوس می‌رسانند، اعضای خادم رئیس هستند که شامل ۱.عصب‌ها برای مغز، ۲.شریان‌ها برای قلب و ۳.وریدها برای کبد هستند.



تقسیم‌بندی اعضا به اعتبار پروردن و بخشیدن نیروها، یا پذیرفتن نیروها

رابطه دیگری نیز میان اعضای اصلی و برخی اعضای مرئوس توصیف شده که اعضای مهمی یا پشتیبان اعضای اصلی را نشان می‌دهد؛

به این توصیف که

۱. معده عضو پشتیبان کبد،

۲. ریه عضو پشتیبان قلب

۳. همه اعضا پشتیبان مغز هستند



مزاج اعضاء

معتدل	سرد و خشک	سرد و تر	گرم و خشک	گرم و تر
پوست به‌ویژه پوست کف دست و بالاخص پوست سر انگشتان	مو، استخوان، غضروف، وتر، رباط، غشاء، طحال، عصب حرکتی	مغز و نخاع، پیه و چربی	قلب، شریان، ورید	گوشت، معده، کبد، ریه، کلیه‌ها



مزاج اعضاء

مزاج اعضاء را باید از غایت عملکردی شان فهمید
مثلاً معده گرم و تر شمرده می‌شود و استخوان سرد و خشک؛

معده جایگاهی اصلی برای هضم اولیه غذاست و نیروی هاضمه نیازمند کیفیات گرمی و تری است، و البته معده نباید صلب و سخت باشد و گرنه برای تحرک و اتساع یافتن، و دریافت و نگهداری موقت مواد، و انتقال آنها به ادامه مسیر مناسب نخواهد بود.

استخوان سرد و خشک است چون داربست اصلی و تکیه‌گاه همه عضلات و وترهاست و باید مستحکم و ثابت و انعطاف ناپذیر باشد



ارواح

بدن انسان از سه نوع ساختار مادی تشکل می‌یابد که عبارت‌اند از ۱. اخلاط و رطوبات، ۲. اعضاء و ۳. ارواح.

اخلاط فراورده‌های سیال حاصل از هضم کبدی خوراکی‌ها هستند که عموماً در مجاری عروقی در گردش‌اند و پس از ورود به بافت‌ها سرانجام با قبول تغییراتی به ساختارهایی متراکم و ثابت و متمکن تبدیل می‌شوند که همان **اعضاء** هستند.

از بخش‌های لطیف اخلاط، جسم دیگری ساخته می‌شود که بسیار سیال و نافذ است و اگرچه مادی است، اما مانند اعضاء و اخلاط به آسانی قابل حس نیست. این جسم لطیف، برای وقوع همهٔ افعال بدنی ضروری است زیرا وقوع افعال، نیازمند قوا است و انتقال قوا از اعضای اصلی به اعضای مرئوس در مسیر شریان‌ها و عصب‌ها و وریدها نیز توسط همین **روح‌های قلبی** و مغزی و کبدی انجام می‌شود.



ارواح

- روح نخست در قلب از امتزاج هوای استنشاقی با بخش لطیف و بخارگون اخلاط به‌ویژه خلط دم پدید می‌آید؛ (گاهی «روح بخاری» هم نامیده می‌شود).
- روحی که در قلب تولید می‌شود روح حیوانی (حیاتی) نامیده می‌شود، که پس از انتقال به مغز و کبد با مزاج آنها متناسب می‌شود و به روح نفسانی (یا روح دماغی) و روح طبیعی (یا روح کبدی) تبدیل می‌گردد.
- **روح حیوانی یا حیاتی**، قوای حیوانی یا حیاتی را از مبدأ قلب و از طریق شریان‌ها به سراسر بدن انتقال می‌دهد؛
- **روح کبدی یا روح طبیعی**، قوای طبیعی را از منشأ کبد و از طریق وریدها به همه بدن می‌رساند،
- **روح نفسانی، قوای نفسانی** را از مغز و از طریق اعصاب در کل بدن می‌گستراند



قوا

▪ قوه در طب، سرمنشأ فعل شمرده می‌شود و هر فعلی از قوهای صادر می‌گردد.



قوا

طبیعی
جایگاه در کبد

نفسانی
جایگاه در مغز

حیوانی
جایگاه در قلب

مخدومه
(خدمت پذیر)

خادمه
(خدمت رسان)

مدرکه

محرکه

مدبره

غاذیه - نامیه: برای بقای شخص

مولده - مصوره: برای بقای نوع

جاذبه - ماسکه - هاضمه - دافعه

ظاهری

باطنی

حواس پنج گانه

حس مشترک: درک صور محسوس

قوه خیال: حفظ صور محسوس

قوه وهم: درک معانی جزئی محسوسات

قوه حافظه: حفظ معانی غیر محسوس

قوه متصرفه: تصرف در صور محسوس و معانی آن

باعثه: جلب منفعت یا دفع ضرر

فاعله: به کار گیری عضلات در اجرای دستورات قوه باعثه

تدبیر امور و معیشت

اصل و بنیان حیات بدن است و در حقیقت نیرویی است که بدون وجود آن، بدن نمی‌تواند از هیچ نیروی دیگری از جمله نیروهای حس و حرکت و تغذیه و نمو بهره‌مند شود

افعال

دستاوردهای درهم کنش اعضا و ارواح و قوا در جانوران و انسان هستند
افعال نیز مانند قوا و ارواح، بر سه دسته **حیوانی و نفسانی و طبیعی** هستند که کانون هر کدام از آنها، در یکی از اعضای اصلی (قلب، مغز و کبد) است ولی سراسر بخش‌های بدن زنده، محل بروز آنهاست.

فعل یا مفرد است یا مرکب.

فعل مفرد فقط با یک نیرو در بدن به اتمام می‌رسد مانند فعل هضم که با اثر قوه هاضمه به انجام می‌رسد.

فعل مرکب دست‌کم دو نیرو باید در کار باشد مانند فروبردن غذا که هم نیروی جاذبه طبیعی از سوی معده و مری و هم نیروی رشته‌های ماهیچه‌ای عضلات مسئول بلعیدن غذا برای وقوع تام آن ضروری‌اند





فصل هفتم



شش گانه ضروری تندرستی (سته ضروری)

اهداف



- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه آب و هوا را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه حرکت و سکون را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه خواب و بیداری را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه پاکسازی بدن را توضیح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی در زمینه حالات عصبی و روانی را توضیح دهیم.



ربیع بن احمد اخوینی در کتاب هدایت المتعلمین می نویسد: «پزشکی پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان را نگاه دارد و چون رفته باشد باز آرد از روی علم و عمل».

▪ طب ایرانی سلامت محور است و به‌طور عمده بر پیشگیری از بیماری‌ها با آموزش روش صحیح زندگی سالم تأکید دارد و پزشک موفق را پزشکی می‌داند که سلامتی جامعه را حفظ می‌کند

▪ در طب ایرانی بر مدیریت روش زندگی در درمان بیماری‌ها تأکید بسیاری شده و اهمیت آن بیشتر از استفاده از دارو است. این «دستورات غیردارویی» نقش قابل توجهی در بهبود بیماری‌های عملکردی دارند و هزینه‌ای را به بیمار تحمیل نمی‌کنند.



اصول شش گانه برای زندگی سالم

1. آب و هوای سالم،
2. حرکت و سکون کافی،
3. خواب و بیداری مناسب،
4. استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب برای هر فرد،
5. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری بدن
6. کنترل صحیح حالات روحی و روانی





«شیخ‌الرئیس ابن‌سینا» از بین این شش اصل، سه اصل را برای حفظ سلامتی مهم‌تر می‌داند

به ترتیب عبارتند از: «ورزش و فعالیت بدنی مناسب»، «مدیریت غذا» و «مدیریت خواب».

تدابیر حفظ سلامتی: آب و هوا

از دیدگاه طب سنتی، هوای پاک از مهم‌ترین عواملی است که انرژی‌ها را افزایش می‌دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می‌آورد،

هوای آلوده موجب می‌شود ایسکمی عضوی ایجاد شود و انرژی‌های قلبی، مغزی و کبدی و سایر اندام‌ها و بافت‌ها کاهش یابد و سموم مختلف در بدن تجمع یابد و فرد را مستعد بیماری‌های مختلف کند.



تدابیر حفظ سلامتی: آب و هوا

از نکات مهم دیگر از دیدگاه طب ایرانی، **دمای هوا** است. بدن با تمام امکانات خود سعی می‌کند درجه حرارت کل بدن و تک تک اندام‌ها را متناسب عملکرد آنها تنظیم کند و حدود درجه مرکزی بدن را ثابت نگه دارد.

یکی از اهداف **لباس مناسب**، تأمین و تضمین عملکرد صحیح بدن و بافت‌ها می‌باشد. همچنین از وظایف دیگر لباس، تهویه مناسب بدن و دور کردن مواد زائد و رطوبت از طریق پوست است. بدین منظور بهتر است لباس‌ها کمی گشاد و راحت و نه تنگ و چسبان باشند. هرگونه تغییر ناگهانی در دمای بدن، اندام‌ها و بافت‌ها، مانند استفاده از کولرها و یا باد سرد پاییز و زمستان، منجر به صدمه به عملکرد عضو به صورت اسپاسم عروقی در شبکه مویرگی و ایسکمی موضعی، اسپاسم عضلات صاف و مخطط و مشکلات تنفسی می‌شود.



دستورالعمل‌های مدیریت هوا

- 1) استفاده از هوای پاک به صورت متناوب و برنامه‌ریزی شده و در صورت امکان مهاجرت از مناطق و شهرهای آلوده.
- 2) رفتن به مناطق خوش آب و هوا و انجام فعالیت بدنی در آن مناطق و تنفس‌های عمیق.
- 3) استفاده از بوهای خوش موجود در اطراف خود مانند بوی نعنا، پوست پرتقال، لیمو و نارنج و گلاب؛ حتی آب پاشی محیط و استشمام بوی خاک پاک (مانند مناطق روستایی یا زمین باران خورده).
- 4) تماس با نور خورشید، روزی ۱۵ دقیقه به صورت مستقیم و بدون موانعی همچون شیشه، پنجره، دود، آلودگی هوا و یا کرم‌ها.
- 5) پوشش مناسب سر و بدن و استفاده از لباس‌های با درصد بالای نخ، کتان، پنبه و پشم (مناسب با فصل).



دستورالعمل‌های مدیریت هوا

- 6) جلوگیری از برخورد مستقیم هوای سرد به سر، ناحیه کمر، کلیه‌ها، ناف و منطقه تناسلی.
- 7) ننشستن در جای مرطوب، مناطق سرد و صندلی فلزی و استفاده از زیرانداز نمدی و پشمی و کلاه در مناطق سرد.
- 8) اجتناب از قرارگیری در معرض باد سرد پنکه و کولر به خصوص بعد از استخر و حمام.
- 9) پوشش سر با کلاه یا پارچه نازک هنگام خواب.
- 10) پس از استحمام، سر به خوبی و کاملاً خشک و از باد و سرما محافظت شود. (خصوصاً کسانی که موی خیلی بلند یا انبوه دارند تا خشک شدن کامل سر، از کلاه یا حوله سر استفاده کنند).



تدابیر حفظ سلامتی: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

- هر فصلی متناسب با اقلیم هر منطقه، خصوصیات آب و هوایی خاصی دارد، تغذیه هر فصل تنظیم می‌شده است تا تعادل مزاجی برهم نخورد.
- در فصل‌های گرم، بخصوص تابستان، استفاده از غذاهای سردی و رطوبت بخش مانند ماست و خیار، پنیر و هندوانه بیشتر توصیه می‌شود.
- در فصل‌های سرد، بخصوص زمستان، استفاده از غذاهای گرمی بخش مانند کره، عسل، بادام، فندق و پسته همراه غذاهای اصلی پیشنهاد می‌شود.



تدابیر حفظ سلامتی: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

تئوری‌های گرمی و سردی غذاها و داروها

(۱) مواد با ورود به بدن، **سیستم خودکار عصبی** را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مواد گرم فعالیت سیستم سمپاتیک را افزایش داده و مواد سرد فعالیت سیستم پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهند.

(۲) مواد غذایی با ورود به بدن **سیستم غدد درون ریز** را متأثر می‌نمایند. مواد گرم فعالیت غده تیروئید و ترشح تیروکسین را افزایش می‌دهند. بنابراین متابولیسم پایه و تولید انرژی بالا می‌رود و مواد سرد، فعالیت تیروئید و ترشح تیروکسین را کاهش می‌دهند و در نتیجه متابولیسم پایه و تولید انرژی کم می‌شود.



تدابیر حفظ سلامتی: خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها

۳) به نظر می‌رسد بعضی از غذاها با ورود به بدن، تولید آنزیم‌های گوارشی را افزایش می‌دهند؛ این مواد، گرم هستند. این نظریه جزئی از نظریات قبلی است، زیرا تولید آنزیم‌های گوارشی و ترشح آنها، تحت تأثیر سیستم اعصاب و غدد درون ریز است.

- مصرف سماق به عنوان یک چاشنی غذایی سرد، ضربان قلب، درجه حرارت محیطی، میزان متابولیسم پایه و ترشح تیروکسین را کاهش می‌دهد
- مصرف آویشن شیرازی به عنوان یک چاشنی گرم، ضربان قلب، درجه حرارت محیطی، میزان متابولیسم پایه و ترشح تیروکسین را افزایش می‌دهد



آداب تغذیه

- مصرف غذا هنگام گرسنگی واقعی و قبل از سیر شدن کامل، دست از غذا خوردن بکشد تا دستگاه گوارش در فرآیند خود، هضم و جذب را به خوبی انجام دهد.
- رعایت نظم در خوردن غذا
- غذا خوردن در حالت نشسته و با آرامش
- جویدن غذا به اندازه کافی
- پرهیز از پرخوری: مضرات پرخوری عبارتند از: «ایجاد ضعف معده، امتلاء یا پری بدن از مواد اضافی و زمینه سازی برای بسیاری از بیماری‌ها».
- پرهیز از گرسنگی طولانی: که سبب ضعف عمومی بدن و ضعف معده می‌شود. همچنین غذای خورده شده پس از این گرسنگی طولانی، خوب هضم نمی‌شود.



آداب تغذیه

- نخوردن چند نوع غذا با هم: موجب اختلال در هضم آنها شود.
- رعایت ترتیب خوردنی‌ها: بهتر است ابتدا غذای زود هضم مانند سوپ ساده و سالاد و سپس غذای اصلی و سنگین خورده شود.
- نخوردن آب و نوشیدنی با غذا: باعث غوطه‌وری غذا در معده، رقیق شدن ترشحات و کاهش اثر آنزیم‌های لازم برای هضم می‌شوند.
- سکون بعد از غذا: حرکت و ورزش شدید بعد از غذا خوردن، از هضم کافی غذا جلوگیری می‌کند.
- نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا: (حداقل دو ساعت) بین خوردن شام و خواب فاصله وجود داشته باشد. و بعد از نهار، بهتر است فقط استراحت نمود ولی وارد خواب کامل و عمیق نشد.



آب

اگر آب به اندازه‌ای که مورد نیاز بدن است نوشیده نشود، بی‌اشتهایی، ضعف قلب، افزایش حرارت کبد، تیرگی رنگ پوست و لاغری رخ می‌دهد.

اگر آب بیش از حد و بدون توجه به نیاز بدن و حس تشنگی واقعی دریافت شود، ضعف معده، نفخ، ترش کردن، ضعف اعصاب، فراموشی و کند ذهنی، پف کردن زیر چشم و کبد چرب عارض می‌شود.



میزان احتیاج آب روزانه یک فرد به عوامل زیر بستگی دارد.

وزن بدن	با بالا رفتن وزن، مقدار خوردن آب فرد نیز افزایش می یابد
مزاج	افراد گرم مزاج و سپس افراد خشک مزاج نیاز به مایعات بیشتری دارند و بیشتر تحت تأثیر شرایط کم آبی قرار می گیرند
تغذیه	میزان آب مورد نیاز فردی که سبزی فراوان و میوه زیاد می خورد، در مقایسه با افرادی که غذای خشک می خورند، کمتر است.
شرایط محیطی	در هوای گرم به علت تعریق، مایعات بدن کاهش می یابد و نیاز آب روزانه و مواد معدنی از حالت عادی بیشتر می شود.
فعالیت فیزیکی	با افزایش فعالیت فیزیکی، سوخت و ساز سرعت گرفته و علاوه بر تعریق، برای دفع مواد زائد، به آب بیشتری نیاز است؛ در کنار آب از دست رفته، جایگزینی مواد معدنی از دست رفته هم اهمیت دارد. در این موارد، مصرف آب میوه ها، دوغ و شربت های سنتی (مانند شربت سیب، آلبالو و سکنجبین) کمک کننده است.
بیماری	بعضی بیماری ها و حوادث مانند خونریزی، تب شدید، اسهال و استفراغ موجب از دست دادن سریع و فراوان آب بدن می شوند. در این گونه موارد، جایگزینی آب از دست رفته ضروری است.
مسافرت	سفر، به خصوص سفرهای هوایی که در ارتفاعات بالا صورت می پذیرد، موجب کاهش رطوبت بدن می شود و لازم است جهت جبران مایعات اقدام کرد.



دستورالعمل‌های مدیریت آب

1. آب به اندازه مصرف شود. تشنگی و طبیعی بودن حجم و رنگ ادرار راهنمای اصلی برای مقدار لازم مصرف آب هستند.
2. نوشیدن آب یک ساعت قبل غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا.
3. مصرف آب کمی خنک، نه آب یخ و بسیار سرد.
4. بهتر است آب، آرام آرام مکیده شود تا خوب با بزاق و ترشحات دهانی و گوارشی آمیخته شود.
5. مصرف نکردن آب بلافاصله بعد از حرکات شدید ورزشی، حمام گرم، رابطه جنسی، و بین خواب و بلافاصله بعد از خواب
6. مصرف نکردن آب بعد از خوردن میوه‌ها و بعد از مصرف غذاهای شیرین یا چرب و یا شور.



تدابیر حفظ سلامتی: حرکت و سکون

تمامی حرکات، حرارت را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبات بدن می‌شوند

استراحت ضمن بازگرداندن رطوبت‌های بدن، قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌آورد.

ورزش بلافاصله بعد از غذا خوردن (با شکم پر و غذای هضم نشده) و در حالت گرسنگی **مضر** است.

بهترین زمان ورزش بعد از هضم معدی و کبدی (حداقل ۳ تا ۴ ساعت بعد از مصرف غذا) و قبل از

احساس گرسنگی می‌باشد.

زمان‌های مناسب برای ورزش، حدود دو ساعت قبل از غروب آفتاب و صبح زود قبل از صرف صبحانه

می‌باشد. همچنین بهتر است ورزش در آب و هوا یا ساعات بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد.



تدابیر حفظ سلامتی: حرکت و سکون

ورزش معتدل و متعادل می‌تواند در حفظ سلامتی انسان مؤثر باشد

ورزش مفرط سلامت انسان را به مخاطره می‌اندازد. تعریق شدید، از دست دادن شدید مایعات، کاهش وزن قابل توجه، افت قوا و خستگی، احساس نیاز به خواب و استراحت پس از ورزش، تنگی نفس و تپش قلب و همچنین درد در زانوها، کمر، قفسه صدری و یا نقاط دیگر بدن، نشان دهندهٔ افراط از حد مجاز ورزش می‌باشد و می‌تواند موجب صدمه به بدن و اندام‌ها شود

تغییرات در ورزش معتدل	معیارهای ورزش معتدل
صورتی شدن پوست	رنگ پوست
احساس نشاط و آرامش	حال روحی - روانی
عدم فشار به عضو آسیب دیده یا ضعیف	شرایط جسمی
شروع به تعریق	تعریق



تدابیر حفظ سلامتی: خواب و بیداری

- خواب، تمامی نیروهای طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و قوای مغزی را تقویت می کند و موجب تجدید قوای اندامهای مختلف و ترمیم بافت های صدمه دیده می شود.
- خواب معتدل بین ۶ تا ۸ ساعت و بر حسب مزاج و سن متفاوت می باشد.
- مهم ترین معیار آن سبکی و نشاط بعد از بیدار شدن و آمادگی ذهنی در طول روز می باشد.



دستورالعمل‌های مدیریت خواب

- 1) زود خوابیدن، زود بیدار شدن.
- 2) طی روز نخوابیدن خصوصاً برای افرادی که بیماری‌های جنس سرد دارند.
- 3) بهترین زمان خواب از ۲ تا ۳ ساعت پس از غروب آفتاب تا سحرگاه و حداکثر تا طلوع آفتاب است.
- 4) فاصله حداقل دو ساعته بین شام و خواب ضروری است.
- 5) محل خواب تاریک، رنگ اتاق آرامش بخش، فاقد رنگ‌های محرک و خلوت و مرتب باشد.
- 6) دمای اتاق کمی خنک و بین ۱۸ تا ۲۲ درجه با تهویه مناسب باشد.
- 7) داشتن پوشش مناسب هنگام خواب، مثل پتو یا پوشش‌های نازک‌تر حتی در فصل تابستان.
- 8) نخوابیدن با شکم پر و یا گرسنگی طولانی.
- 9) عدم فعالیت جسمی شدید یا درگیری ذهنی (مثل فعالیت در فضای مجازی و ...) از یک ساعت قبل از خواب.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

- پاکسازی بدن و زدودن سموم و مواد زائد، که ناگزیر در هر یک از مراحل هضم و متابولیسم مواد غذایی ایجاد می‌شوند یا از بیرون وارد بدن می‌شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد.
- نگهداری مواد حیاتی در بدن، برای سلامتی ضروری است



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

انواع پاکسازی

- نوع اول؛ پاکسازی طبیعی مواد زائد در حد متعادل: مانند دفع گازهای تنفسی و ریوی، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، دفع گازهای گوارشی، اشک، ترشحات چشمی، ترشحات جنسی.
- نوع دوم؛ پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک و با هدف طبی است. با کاهش غذا یا تغییر رژیم غذایی، تدابیر روحی و روانی، تغییر در فعالیت‌های بدنی فرد، تغییر الگوی خواب، ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار، فصد، حجامت و یا حمام و سونا به سیر طبیعی دفع مواد زائد و سموم کمک می‌کند.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

- **ورزش :** هنگام ورزش، گردش خون در محیط بدن افزایش می‌یابد و تعریق اتفاق می‌افتد و بسیاری از مواد زائد از طریق پوست دفع می‌شوند. دفعات تنفس افزایش می‌یابد و بسیاری از مواد زائد از طریق تنفس دفع می‌شوند. همه مراکز پاکسازی با ورزش، تحریک شده و نتیجه آن، پس از اتمام ورزش متعادل به صورت احساس سبکی و نشاط بروز می‌کند
- **دفع به موقع و به مقدار مدفوع و ادرار:** درمان و رفع یبوست، با کمک به پاکسازی بدن از سموم و مواد زائد، عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن را تسهیل می‌کند؛
- **چند روش ساده برای برطرف نمودن یبوست :** دفع به موقع مدفوع و عدم تأخیر در آن، خوب جویدن غذا، نخوردن چند نوع غذا با همدیگر، نخوردن آب همراه غذا، گنجاندن غذاهای ملین مانند زیتون کم نمک، انجیر و انگور در رژیم غذایی روزانه، خوردن نان سبوس‌دار با فرایند تخمیر طبیعی و درمان بیماری سوء هضم یا ضعف هضم معده.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

▪ **شستشوی حفره بینی یا استنشاق:** حفره بینی به علت موقعیت خود که محل عبور و مرور هوا می باشد، آکنده از میکرووب های انتقال یافته از هواست. به همین علت، می تواند مشکلات مختلف تنفسی مانند سرماخوردگی های مکرر، افزایش آلرژی ها و عفونت های مقاوم به درمان ایجاد کند

▪ **مسواک:** در حفظ سلامتی دهان و دندان ها، می تواند کل فرایند هضم را تحت تأثیر قرار دهد و اختلال در هضم و نفخ بروز کند؛ اگر گاهی مسواک به سماق آغشته شود، به سلامتی لثه ها و دندان های کمک می کند. موثر در سلامتی قلب داست.



تدابیر حفظ سلامتی: پاکسازی

- **حمام :** گردش خون محیطی افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا پاکسازی رخ دهد
- **مقاربت و نزدیکی متعادل با همسر .** از نظر دفعات، برای مزاج گرم و افراد با بدن قوی دو دفعه در هفته و برای افراد سرد مزاج یک مرتبه توصیه می شود
- **ایجاد اسهال :** نقش مهمی در پاکسازی و دفع مواد زائد دارد



دستورالعمل‌های مدیریت پاکسازی بدن

- 1) کاهش غذا و همچنین گاهی روزه‌داری طبی
- 2) ورزش مناسب و متعادل که منجر به تعریق شود.
- 3) دفع به موقع مدفوع و ادرار و عدم تأخیر هنگام احساس دفع
- 4) حمام مناسب و نظافت پوست
- 5) تعریق کافی و استفاده مناسب از آفتاب و گرمای تابستان
- 6) شستشوی حفره بینی یا استنشاق
- 7) روزانه حداقل دوبار مسواک زدن
- 8) داشتن رابطه جنسی متعادل



تدابیر حفظ سلامتی: رویدادهای نفسانی

- «Mind-body relationship» یا ارتباط روان و بدن در سلامتی و ایجاد بیماری‌ها به صورت گسترده مطرح می‌باشد.
- تنش‌های روحی - روانی به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی متابولیسم، سیستم‌های گردش خون و تنفس، ترشحات دستگاه گوارش و غدد داخلی اثر دارند و می‌توانند معضلات و مشکلات پیچیده‌ای برای جسم و روان انسان به وجود آورند
- سید اسماعیل جرجانی معتقد اثر حالات روحی روانی در افراد، بیشتر و سریع‌تر از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و دیگر اصول ضروری برای حیات است

کیفیت	انواع حالت روانی
گرم و خشک	خشم
گرم و تر	شادی
گرم و تر	نگرانی
سرد و خشک	ترس
سرد و خشک	غم





فصل هشتم



علم نشانه شناسی



اهداف



- تقسیم‌بندی علم طب را بیان کنیم.
- نشانه‌های کلی مزاج جبلی را نام ببریم.
- هر کدام از نشانه‌های دلالت‌کننده بر مزاج جبلی را بر مبنای کیفیت‌های چهارگانه شرح دهیم.



تقسیم‌بندی علایم

- **علایم ذهنی (Symptoms):** نشانه‌هایی که خود بیمار می‌تواند احساس کند و دریابد، و پزشک ابزار مستقیمی برای دریافت آنها ندارد مانند احساس خارش بدن، یا سوزش معده یا دردهای گوناگون در بیمار. علایم ذهنی گاه به صورت شکایت اصلی بیمار مطرح می‌شوند.
- **علایم عینی (Signs):** نشانه‌هایی که طبیب در طی معاینه وجودشان را تشخیص می‌دهد، مانند سرخی و زردی زبان یا وضعیت نبض. پزشک بر اساس علایم عینی و به کمک علایم ذهنی بیمار می‌تواند بر شرایط قبلی، فعلی، علت بیماری و پیش‌آگهی آن استدلال کند



نشانه‌های کلی مزاج جبلی

- 1) ملمس
- 2) هیکل یا جثه (میزان بافت عضلانی و چربی)
- 3) مو
- 4) رنگ بدن
- 5) خواب و بیداری
- 6) چگونگی افعال صادر شده از بدن
- 7) کیفیت مواد دفعی بدن
- 8) بزرگی و کوچکی اعضا
- 9) چگونگی تأثیرپذیری بدن از کیفیت‌های چهارگانه
- 10) حالات نفسانی



مَلَمَس

چیزی که طبیب هنگام لمس بدن شخص معاینه‌شونده حس می‌کند. از مهم‌ترین ابزارهای تشخیص میزان گرمی و سردی و همچنین تری و خشکی بدن است. احساس نرمی در لمس دلیل بر رطوبت، احساس سفتی دلیل بر خشکی مزاج، احساس حرارت هنگام لمس نشانه گرمی و احساس سرما دلیل بر سردی مزاج است.

برای لمس صحیح، شخص لمس‌کننده باید مزاج معتدل داشته باشد یا مزاج خود را به خوبی بشناسد



هیكل و اندام

اندازه کلی بدن و میزان بافت عضلانی و چربی است.

از شرایط لازم برای رشد، رطوبت و حرارت است و فردی که مزاج گرم و تر دارد درشت هیكل می شود. **زیادی گوشت و چربی دلالت بر تری مزاج و کمی آنها دلالت بر خشکی می کند.**

هیكل ها دو نوع اند:

الف: **هیكل های لاغر** که شامل مزاج های گرم و خشک یا سرد و خشک می باشند زیرا خشکی مانع رشد می شود.

ب: **هیكل های درشت و حجم دار** که بعضی با **غلبه چربی** بر بدن همراه هستند که اینها معمولاً دارای مزاج سرد و تر هستند و برخی **عضلانی** می باشند که این افراد معمولاً مزاج گرم و تر دارند.



مو

- سریع بودن رشد مو نشانه خشکی است
- سرعت خیلی زیاد باشد نشانه توأم بودن گرمی و خشکی است.
- زیادی مو بر گرمی مزاج دلالت می کند
- گندی رشد مو و تُنکی و نازکی آن نشانه رطوبت مزاج است.
- ضخامت، مجعد بودن و سیاهی مو بر گرمی و خشکی مزاج دلالت دارد
- کمی، نازکی، صافی و سفیدی مو بر سردی و تری مزاج دلالت می کند



رنگ بدن

- رنگ سفید (شبيه به رنگ مهتاب) نشانه **غلبه رطوبت** است.
- رنگ سرخ دليل غلبه **گرمی یا گرمی و تری** مزاج است.
- رنگ زرد (رنگ آفتابی) نشانه غلبه **گرمی یا گرمی و خشکی** مزاج می باشد.
- رنگ سرخ و سفید در فرد **معتدل** دیده می شود



خواب و بیداری

- اعتدال در خواب و بیداری نشانه **اعتدال مزاج** خصوصاً اعتدال در مغز است.
- **سردی و تری** باعث پر خوابی می شوند، به همین علت افراد با مزاج تر، به خواب بیشتری نیاز دارند.
- **خشکی و گرمی** موجب بیداری (کم خوابی) است.
- در بیماری های سوء مزاجی، در **غلبه صفر** بیشترین مشکلات خواب بروز می کند به طوری که هم دیر خوابشان می برد و هم زود از خواب می پرند.
- در **غلبه سودا** نیز به خواب رفتن مشکل می شود (کلنجار قبل از خواب) و معمولاً خوابشان سبک است.
- در اشخاص کم خواب، بسته به مزاج و شرایط می توان از رطوبت بخش ها مانند کاهو، دوغ کم چربی، روغن بادام شیرین، آب انار، آب لیمو شیرین، ماءالشعیر و خاکشی استفاده کرد.



چگونگی افعال صادر شده از بدن

- درستی کارکرد بدن نشانه سلامتی است.
- زیاد بودن سرعت برخی افعال بدن، نشانه **گرمی مزاج** است. (سرعت رشد، سرعت رویش مو و سرعت کار فرد)
- ضعف و سستی و کندی افعال بدن نشانه **سردی مزاج** است.



کیفیت مواد دفعی بدن

- در اجابت مزاج طبیعی به ازای هر بار مصرف غذای کامل، باید یک بار دفع راحت انجام شود.
- گرمی و خشکی و سردی بیش از حد موجب کاهش اجابت مزاج می شوند.
- گرمی مزاج باعث می شود مواد دفعی شامل ادرار، مدفوع، منی و عرق، تندبو و پر رنگ باشند.



بزرگی و کوچکی اعضاء

بزرگ و وسیع بودن قفسه سینه،

برجسته بودن عروق،

نبض پر و برجسته و قوی،

بزرگی دست و پا

و برجسته بودن مفاصل

نشانه گرمی هستند.



چگونگی تأثیرپذیری از کیفیات چهار گانه

سرعت انفعال یا تحت تاثیر قرار گرفتن از هر کدام از کیفیت‌های چهار گانه یعنی حرارت، برودت، رطوبت و یبوست، نشانه غلبه همان کیفیت است.

اگر بدن نسبت به گرما به سرعت دچار انفعال شود نشانه گرمی مزاج می‌باشد.



حالات نفسانی

زود عصبانی شدن، برانگیختگی سریع، بی‌اعتنایی به قضاوت دیگران در مورد خود، جرأت و جسارت، پرسخنی و سرعت و پیوستگی کلام و نیز قدرت و بلندی صدا، نشانه‌ی **گرمی مزاج** هستند.

افراد **گرم و خشک** معمولاً تندخو و زودخشم، بی‌قرار، تند و تیز، پُرکار و فعال هستند، حافظه‌ی خوبی دارند و از قدرت تجزیه و تحلیل بالایی برخوردارند.

افراد **گرم و تر** شجاع، جسور و خونگرم هستند و به‌خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند.

کسالت و کندی در حالات نفسانی، ترسو بودن، محتاط بودن، کم‌سخنی و تأنی در کلام نشانه‌ی **سردی مزاج** هستند.

مزاج سرد و خشک در اوج ثبات‌اند و کارها را به‌آرامی و بدون عجله انجام می‌دهند. این افراد معمولاً درون‌گرایند، کمتر با دیگران می‌جوشند و مستعداً افسردگی می‌باشند.

اشخاص **سرد و تر** حافظه‌ی خوبی ندارند، خواب‌آلود، صبور و خونسرد هستند





فصل نهم



درمان با غذا در طب ایرانی



اهداف



- قوانین درمان با غذا را شرح دهیم.
- اثرات مزه‌های مختلف بر بدن را شرح دهیم.
- با توجه به کیفیت متفاوت خوراکی‌ها و غذاها، رژیم غذایی متناسب تحویز کنیم.



قوانین غذا درمانی

- غذا درمانی به عنوان مهم‌ترین راه‌کار طب ایرانی در درمان بیماری‌ها، شامل دو اصل مهم می‌باشد:
 1. قانون کاهش غذا
 2. قانون رعایت سردی و گرمی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها



قانون کاهش غذا

1. **کاهش کیفیت و افزایش کمیت غذا:** هنگامی به کار می‌رود که با وجود انباشتگی بدن بیمار از مواد فراوان، اشتها و قدرت هضم او زیاد باشد و تحمل غذا نخوردن برایش دشوار باشد. (سبزیجات و میوه‌جات)
2. **کاهش کمیت و افزایش کیفیت غذا:** در مواقعی که اشتها و قوت هاضمه کم، ولی بدن به غذا نیازمند باشد. (آب‌گوشت‌های مختلف و زرده تخم‌مرغ عسلی).
3. **کاهش توأم کمیت و کیفیت غذا:** هنگامی که کم‌اشتهایی و ضعف هاضمه با امتلاء همراه باشد، تا مقدار غذا با میل و اشتهای بیمار و قدرت هاضمه وی متناسب باشد. (سوپ‌های ساده بدون گوشت)
4. **افزایش کمیت و کیفیت غذا:** در ابتدای بیماری‌های مزمن به‌شرطی که اشتها زیاد، و هضم قوی باشد و بدن نیز به غذا و تقویت نیاز داشته باشد.



قانون رعایت سردی غذا و گرمی غذا

یکی از نکاتی که تعیین کننده چهار کیفیت اصلی مواد غذایی (گرمی و سردی / و تری و خشکی) است، مزه غذاهاست

کیفیت	مزه	
سرد و خشک	ترش	افراط در استفاده، تأثیر منفی بر دستگاه تنفسی و عصبی دارد و سرفه را افزایش می‌دهد.
گرم و خشک	تلخ	خون را رقیق، گردش خون را تسهیل، کار قلب را کاهش، ولی استعداد خونریزی را افزایش می‌دهند.
گرم و تر	شیرین	اصلاح کننده مضرات مواد شیرین، مواد ترش هستند.
گرم و خشک	شور	مصرف در حد اعتدال، ضروری اما مصرف زیاد، حرارت بدن را بالا می‌برد و خشکی در بدن میدهد
گرم و خشک	تند	به شدت حرارت را بالا می‌برند و متابولیسم را افزایش می‌دهند
سرد و تر	بی‌مزه	مصرف بیش از اندازه آنها، سطح انرژی و متابولیسم را کاهش می‌دهد.

چند نکته مهم در ارتباط با رژیم‌های غذایی گرم و سرد

- در افرادی که دارای معده و دستگاه گوارش سرد هستند ولی مبتلا به نوعی بیماری گرم مانند کهیر شده‌اند، بهتر است به صورت ترکیبی از فهرست غذاهای گرم (بدون چاشنی‌های بسیار گرم) و غذاهای سرد (که قبلاً با خوردن آن‌ها دچار تشدید علائم نشده‌است) مصرف کنند؛ و از داروهای سرد برای تکمیل اثر درمانی مورد انتظار استفاده کنند.
- در دوران بیماری از تنوع طلبی و پرخوری پرهیز شود
- غذاهایی انتخاب شود که بیمار به آن عادت دارد و با مصرف آن راحت است و برای او عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند





فصل دهم



تدابیر حفظ سلامتی در کبد چرب، فشار خون و دیابت



اهداف



- در مبتلایان به کبد چرب، توصیه‌ها و رژیم غذایی مناسب تجویز کنیم.
- در مبتلایان به فشار خون بالا، توصیه‌ها و رژیم غذایی مناسب تجویز کنیم.
- در مبتلایان به دیابت، توصیه‌ها و رژیم غذایی مناسب تجویز کنیم.



توصیه‌های طب ایرانی در کبد چرب

سیر بیماری کبد چرب، با انواعی از

سوءمزاج‌های مادی کبد،

سُدّه (تنگ شدن مجاری، نوعی انسداد نسبی است)،

اورام کبد (معادل التهاب)،

ضعف کبد

و سوءالقنیه (نوعی سوءالمزاج و نارسایی کبدی) تا حد زیادی انطباق دارد.



مهم‌ترین جزء درمان، اصلاح سبک زندگی (اصلاح هضم و گوارش)

- ✓ خوب جویدن غذا
- ✓ منظم غذا خوردن
- ✓ پرهیز از پرخوری
- ✓ پرهیز از خوردن غذا قبل از هضم کامل وعده قبلی (حداقل ۴-۶ ساعت زمان لازم است).
- ✓ خوردن غذا در حالت آرامش و پرهیز از تماشای تلویزیون حین صرف غذا
- ✓ پرهیز از استحمام و یا فعالیت بدنی بلافاصله بعد از غذا



مهمترین جزء درمان، اصلاح سبک زندگی (اصلاح هضم و گوارش)

- ✓ خوردن غذا فقط در هنگام گرسنگی (نه از روی عادت)
- ✓ دست کشیدن از غذا قبل از سیری کامل
- ✓ پرهیز از نوشیدن مایعات بخصوص مایعات بسیار سرد نیم ساعت قبل از غذا، حین غذا و تا ۱-۲ ساعت بعد از غذا (در صورت عطش زیاد، نوشیدن جرعه جرعه مقدار کمی آب)
- ✓ پرهیز از نوشیدن آب بین خواب، ناشتا، در حال ورزش و بلافاصله بعد از ورزش و کار سنگین، استحمام و رابطه جنسی (۸)
- ✓ ورزش منظم روزانه (شدت و مدت ورزش بر اساس شرایط فرد تعیین می شود).
- ✓ خوردن شام در ساعات ابتدایی شب و خوابیدن تا قبل از ساعت ده شب



تدابیر و پرهیزات کلی و عمومی

- **پرهیزات:** غذاهای غلیظ مانند هلیم، کله پاچه، و... غذاهای شور و پر ادویه، غذاهای سرخ شده در روغن، مصرف زیاد قند، شکر، شهد مربا، عسل و شربت
- **توصیه‌ها:** کم کردن حجم غذا، جایگزینی روغن مصرفی با روغن زیتون، مصرف معتدل میوه‌هایی نظیر انار، سیب، زیتون، کبر و جوارش آمله، انجیر خیس خورده یا خاکشیر دم کشیده در آب جوش در صورت وجود یبوست
- **مفردات گیاهی با اثربخشی بر بیماری کبد:** بومادران، اسارون، زرشک، اف تیمون، افسنتین، کاسنی، کنگر فرنگی، شاهتره، شیرین بیان، زیتون، بارهنگ، خارمریم، انیسون، عناب، تمر هندی، تخم گشنیز، تخم کاهو، ریشه ریوند، سنا و برگ آویشن



توصیه‌های طب ایرانی در فشار خون بالا

اصلاح سبک زندگی

- **ورزش و فعالیت بدنی:** بسته به شرایط بیمار از یک ماساژ ملایم بدن در سالمندان با بیماری‌های شدید تا پیاده‌روی تند یا دویدن آرام، شنا و دوچرخه سواری به طور منظم و حداقل هفته‌ای سه جلسه سی دقیقه‌ای
- **اصلاح الگوی خواب:** خواب منظم، کافی و به موقع و پرهیز از بیداری شبانه
- **توجه به حالات روحی:** تا حد ممکن از عوامل استرس زا پرهیز شود و حتما مشکلات روحی بیمار (بخصوص استرس و عصبانیت) درمان شود. تنفس‌های عمیق شکمی و ماساژ کمک میکند.
- **رفع یبوست:** برقراری دفع مناسب با تدابیر غذایی و دارویی مناسب در این بیماران بسیار مهم و ضروری است
- **کاهش وزن:** فشار خون در افراد دارای اضافه وزن به ویژه کسانی که چاقی شکمی دارند شایع‌تر است، باید با یک برنامه غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی به کاهش وزن منطقی اقدام کرد



رعایت قوانین خوردن و آشامیدن در کنترل فشار خون

- جویدن کامل غذا و میل کردن غذا در محیطی آرام و به دور از استرس
- پرهیز از درهم خوری، پر خوری، بد و بی موقع غذا خوردن
- عدم نوشیدن انواع نوشیدنی‌ها همراه با غذا
- پرهیز از غذاهای سنگین و دیر هضم مانند کله پاچه، ماکارونی، اولویه، گوشت گاو، فست فودها و نیز اجتناب از خوردن بادمجان، قارچ، عدسی و کلم
- پرهیز از افراط در مصرف گوشت قرمز و غذاهای حیوانی به خصوص غذاهای چرب و سرخ شده
- مصرف چربی به حداقل کاهش پیدا کرده
- پرهیز از مصرف مواد حاوی افزودنی‌ها، تنقلات مصنوعی و غذاهای فرآوری شده



رعایت قوانین خوردن و آشامیدن در کنترل فشار خون

- از مصرف زیاد نمک و غذاهای پر نمک و ادویه پرهیز شده، به جای نمک از گلپر، آویشن، نعنا خشک، کنجد، پودر سیر و پیاز و آبلیموی تازه
- محدود کردن مصرف قند و شکر و جایگزین کردن آنها با شیرینی‌های طبیعی
- تا حد امکان از غذاهای نفاخ کمتر مصرف شود.
- مصرف نان‌ها و مواد کربوهیدراتی از آردهای سفید و بدون سبوس و خمیردار به حداقل رسیده و به جای آن نان‌های سبوس‌دار و حاوی جو دوسر
- فعالیت و ورزش سنگین نکردن بعد از غذا خوردن
- رعایت فاصله از غذا برای فعالیت جنسی (حداقل دو ساعت)
- نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن



توصیه‌های غذایی جهت پیشگیری و درمان پر فشاری خون

- مصرف روزانه سبزیجات مانند گشنیز، شنبلیله، شوید، جعفری، ریحان، نعنا، شاهی، کاهو و اسفناج، زیتون یا زیتون پرورده
- عناب، زالزالک، آلبالو، سیب، به، گلابی، تمشک و انگور، آب انار، آب هویج، آب سیب، آب کرفس، آب زرشک و آب آلبالو
- مغزها و دانه‌های گیاهی مثل بادام درختی و گردو به صورت خام
- مصرف مقدار کمی پیاز یا سیر در غذاها و همچنین رب انار، آب زرشک، آب نارنج، آب غوره، آبلیمو، سماق و سس رب انار
- مرباهایی مانند آلبالو، به، سیب، هویج، تمشک و ترکیب سیاه‌دانه و عسل
- خورش کرفس، خورش کدو، خورش اسفناج، خورش به، زرشک پلو با جوجه، گشنیز پلو، آش آبغوره، آش آلو و آش انار
- مصرف دم نوش چای ترش، چای سبز، عناب، آلبالو، زعفران و هل
- **گیاهان موثر در فشارخون: کرفس، پیاز، سیر، چای ترش، چای سبز، زیتون، زالزالک**



توصیه های طب ایرانی در دیابت

- پرهیز از برهم خوری و در هم خوری، رعایت فاصله مناسب بین وعده های غذایی، توجه به غذاهای مناسب برای هر فصل، کمک به بهبود هضم با روش های در دسترس و رعایت فاصله با خواب
- از قرار گرفتن در هوای بسیار سرد و بسیار گرم پرهیز نمایند و استفاده از هوای آزاد در مناطق با آلودگی کمتر
- داشتن خواب مناسب شبانه. خواب حدود ۶-۸ ساعت که در اول شب (ساعت ۹-۱۱ شب) شروع شود. خواب کمتر از ۶ ساعت و بیش از ۹ ساعت و همچنین کاهش کیفیت خواب با افزایش مقاومت به انسولین و افزایش احتمال بروز دیابت در ارتباط است
- ورزش معتدل و متناسب با شرایط فردی در حدی باشد که نفس تند و عمیق شود و فرد احساس گرمای ملایم و لذت بخش داشته باشد. ورزش خسته کننده که همراه با احساس ضعف باشد به هیچ وجه توصیه نمی شود. پیاده روی روزانه که آهسته شروع شود و به تدریج بر سرعت آن اضافه شود برای این افراد بسیار مناسب است.



توصیه های طب ایرانی در دیابت

- موارد زیادی استرس هاس مداوم، غم و اندوه طولانی و یا حتی فشارهای عصبی حاد و کوتاه مدت و خشم مکرر می توانند به عنوان عواملی برای شروع یا تشدید قابل توجه دیابت باشد
- توجه به مسیرهای دفعی بدن به ویژه وضعیت دفع گوارشی فرد. کمک به رفع یبوست با تدابیر غذایی و دارویی مناسب می تواند در کاهش سایر عوارض دیابت از جمله اختلالات کلیوی کمک کننده باشد
- پرهیزهای غذایی در دیابت: مصرف غذاهای پرکالری را تا حد امکان کاهش داد، پرهیز از مصرف نان های خمیر و حجیم که معمولا هضم سخت تری دارند ضروری است. همچنین مصرف برنج و انواع چربی ها ، همچنین آب خوردن همراه با غذا و بلافاصله بعد از غذا نیز ممنوع است ،



توصیه‌های غذایی در دیابت

- استفاده از روغن‌های گیاهی و طبیعی به میزان خیلی کم.
- سیب، گلابی، آلو، انار، نارنج مفیدند.
- استفاده از برخی سبزیجات، حبوبات و صیفی‌جات مفید مانند خرفه، اسفناج، گشنیز، شنبلیله، تره، کرفس، شوید، نعناع، سیر و پیاز، هویج، کاهو، کلم، کدو، بامیه، ماش و نخود
- گوشت‌های کم یا بدون چربی مانند: جوجه مرغ، کبک، بلدرچین، ماهی‌های کوچک به ویژه کیلکا و گوشت بره بدون چربی
- بادام درختی، پسته، نخودچی (نخود بو داده)، کشمش یا مویز، توت خشک



توصیه‌های غذایی در دیابت

- مصرف متناسب شیر با مصلحات آن مانند گلاب، یا مقدار کمی دارچین یا زنجبیل و همچنین مصرف متناسب پنیر کم نمک و ماست شیرین با استفاده از مصلحات مناسب مانند آویشن، نعناع و شوید
- عسل طبیعی با احتیاط مصرف شود..
- مقدار برنج تا حد امکان و متناسب با شرایط بیمار کاهش یابد اما اضافه کردن سبزیجات یا ترکیبات مفید مانند گشنیز، شوید، زرشک، زیره، زعفران تا حدی عوارض ناشی از مصرف برنج را کاهش می‌دهند.
- از چاشنی‌های مفید می‌توان به آبغوره، آب نارنج، آب لیموی تازه، تمر هندی و سماق اشاره نمود.



گیاهان دارویی کاهش دهنده قند خون

بخش مورد استفاده	مزاج	نام فارسی
برگ تازه و خشک، تخم	گرم	شنبلیله
برگ و تخم	سرد	خرفه
میوه‌های پرزدار	سرد	سماق
دانه	سرد	جو
تخم	سرد	اسفرزه
پوست شاخه	گرم	دارچین
میوه و تخم	سرد	کدو
برگ و تخم	گرم	گزنه





فصل یازدهم



معرفی کاربردهای برخی اعمال یداوی در طب ایرانی



آشنایی با انواع ماساژ و مشت و مال در طب ایرانی



اهداف



- تقسیم‌بندی ماساژ در طب ایرانی را شرح دهیم.
- اهداف درمانی ماساژ در طب ایرانی را بیان کنیم.
- نوع ماساژ را متناسب با شرایط فردی، زمانی و مکانی تجویز کنیم.
- انواع روش‌های تقویتی ماساژ را در شرایط مناسب بکار بندیم.
- برای سنین مختلف و شرایط متفاوت، ماساژ متناسب با آن را تجویز کنیم.
- موارد منع انجام ماساژ را بیان کنیم.



نکات

- در ماساژ ایرانی هدف، تنظیم حرارت پایه بدن، بهبود گردش مواد در بدن و موضع درگیر و کمک به دفع مواد زائد است.
- نحوه اجرا بر اساس شدت، سرعت و مدت انجام ماساژ به پنج دسته صلب، نرم، معتدل، کثیر و خشن تقسیم می‌شود
- ریشه لغت ماساژ هم از واژه عربی مسح (Massa) به معنای لمس کردن و مالیدن گرفته شده
- اسحاق بن علی رهاوی در قدیمی‌ترین کتاب اخلاق پزشکی آورده است که توجه به حرکت و ورزش جهت حفظ تندرستی و معالجه بیماران بر پزشک لازم است. وی با استناد به گفته‌های بقراط و جالینوس، ضرورت ورزش و بهترین اوقات پرداختن به آن را بیان کرده و دلک، روغن‌مالی، استحمام و نظایر آنها را که با حرکات قوی همراه هستند نیز نوعی ورزش شمرده است. او می‌گوید که پزشک باید کیفیت و مقدار حرکات لازم برای تقویت اعضا، پیشگیری و درمان بیماری‌ها را بشناسد



اهداف و فواید ماساژ در منابع طب ایرانی و منابع اخیر

اثرات فیزیولوژیک رفلکسی، نورولوژیک و روانی، مکانیکی و ایمنولوژیکی

از منظر طب ایرانی	از دریچه مطالعات جدید
<ul style="list-style-type: none"> • بهبود جذب، هضم و دفع مواد • رساندن فواید روغن‌ها به بدن (روغن مالی) • اصلاح چاقی و لاغری موضعی • تحلیل موضعی مواد با قوام غیرطبیعی (کمک به افزایش متابولیسم) • انتقال ماده در بدن (تاثیر بر سیستم عصبی) • تقویت اعضا، سفتی وترها و عضلات • نرمی اندام و باز شدن گره اعضا (نقاط اسپاستیک و ماشه‌ای) • افزایش قدرت مقابله با عوامل آسیب‌رسان 	<ul style="list-style-type: none"> • بهبود جریان لنف و خون • پاکسازی مجاری تنفسی • کاهش خستگی • کاهش درد (سردرد، کمردرد، دردهای ارتوپدی و درد سائیدگی مفاصل، درد حاملگی و زایمان، سرطان) • بهبود کمیت و کیفیت خواب • کاهش استرس، افسردگی و اضطراب • کاهش کشیدگی عضلانی • افزایش قابلیت تحرک بافت نرم • افزایش دامنه حرکت بدون درد



دلک و غمز

- **دلک** یا حرکتی که توسط فرد دیگری بر روی اعضا اعمال می‌شود می‌تواند به صورت عام یعنی شامل کل بدن یا خاص و محدود به برخی اعضا باشد.
- زمانی هم که نقطه‌ای خاص هدف درمانی قرار می‌گیرد و فشرده می‌شود در اصطلاح به آن **غمز** گفته می‌شود که می‌تواند با انگشت و یا به کمک ابزار (غمز سوزنی) انجام شود



سبک‌های مختلف دلک

1. **دلک قوی:** در این روش با مالش قوی و عمیق به تقویت و سفتی عضو کمک می‌شود.

2. **دلک نرم:** باعث تخلخل یا افزایش حجم، جذب رطوبت و نرمی عضو می‌شود.

3. **دلک معتدل:** با ایجاد حرارت معتدل در عضو به جذب مواد به سمت عضو کمک می‌کند و چون قدرت تحلیل زیادی ندارد باعث چاقی موضعی می‌شود.

4. **دلک کثیر:** این دلک طولانی مدت تحلیل زیاد و لاغری موضعی را سبب می‌شود.

5. **دلک خشن:** در این روش برای انجام ماساژ از پارچه‌ای خشن (کیسه حمام یا حوله) استفاده می‌شود تا هم رطوبت‌ها تحلیل روند و هم خون زیادی به موضع جذب شود. اگر این ماساژ تا زمان بروز سرخی در عضو ادامه یابد می‌تواند سبب سفتی و بزرگی عضو شود؛ اما ادامه آن بعد از این مرحله با تحلیل عضو همراه خواهد بود



نکات

- دلک در مواردی که بیماری محدود به یک عضو است یا هدف از درمان، چاقی یا لاغری موضعی است درمان انتخابی است.
- دلک بهترین درمان برای مقابله با بیماری‌هایی که از سردی شدید یا تجمع مواد زائد ناشی می‌شوند. (بویژه دلک کثیر)
- مالش مکرر قسمت ابتدایی یا پایه عضو می‌تواند با افزایش حرارت موضعی و اتساع مجاری عضو، خون بیشتری را به موضع جذب کند و با بهبود تغذیه عضوی باعث چاقی موضعی شود
- دلک و غمز می‌تواند با رفع گرفتگی در اعضای همراستا با نقاط مالش داده شده، به بهبود عملکرد اعضای متناظر کمک کند و باعث تغییر جهت جریان مواد در بدن شود مثلاً ماساژ نقاط مختلف دست و پا در بیماری‌های سر به عنوان یک روش درمانی است (استفاده از سنگ‌پا به عنوان یک امر مفید در اکثر بیماری‌های سر)



کاربردهای مختلف دلک و غمز در پزشکی ایرانی

محل مالش یا روغن مالی	کاربرد آن
سر و ستون فقرات	رفع انقباض عضلانی
اعصاب پشت و گردن	بهبود عملکرد دستگاه گوارش و نفخ (دردهای کولیکی)
مالیدن شانه‌ها	پاکسازی ناحیه سر و گردن
ناحیه حلق و قفسه سینه	بهبود سرفه و خشکی مجاری تنفسی
بناگوش، شقیقه و کف دست و پا	کاهش رطوبت در ناحیه سر و سینه و بهبود سرفه‌های خلط‌دار
بن گوش‌ها، حلق، دست و پا و سینه	خرخر زیاد در خواب به دنبال غلبه رطوبت
بینی، گوش، کف دست و پا و شقیقه	جزئی از برنامه درمانی بیماران مبتلا به صرع با روغن‌های خاص
معدده	در درمان ضعف معده و سوءهاضمه (به جز ناحیه دریچه ورودی معده: LES)
اطراف ناف و شکم	یبوست (در صورتی که همراه تب نباشد)؛ دردهای کولیکی (ضعف دستگاه گوارش و تولید نفخ)
کف پا	بیماری ناحیه سر و گردن، برخی بیماری‌های گوارش، افزایش قوای جنسی



جهت حرکت ماساژ

- ماساژ از جانب عضوهای حیاتی تر به سمت اعضای کم اهمیت تر باشد و همیشه دست از بالا به پایین بدن کشیده شود. عقیلی خراسانی در خلاصه الحکمه می گوید که دلک و غمز باید از اصل عضو (پروگزیمال)، شروع و به سمت انتها (دایستال) ختم شود.
- دلک باید ابتدا ملایم و به تدریج و بر حسب هدف درمانی شدید و قوی شود. دلک می تواند بدون روغن یا با روغن های مناسب انجام شود ماساژ با روغن قبل از ورزش باعث می شود که منافذ پوستی حین ورزش باز بمانند.
- در رساله دلاکیه، مالش را بهتر از فشردن و فشردن را بهتر از ضربه های آرام و تند می داند. بهتر است مالش معتدل بعد از کیسه کشی و مالش سخت قبل از کیسه کشی باشد. کیسه کشی باید در حالت نشسته و نه در حالت خوابیده. سوزش ناشی از کیسه کشی می تواند با مالیدن گلاب و روغن گل سرخ بهبود یابد و همچنین استفاده از حنا می تواند نازکی پوست را ترمیم کند.



فنون اصلی دلک و غمز

- مالش های سطحی
 - - با کف دست؛
 - با داخل دست
- مالش های عمقی تر
 - - با شست
 - با انگشت اشاره
 - انگشت کش؛ کشیدن خطوطی بر سطح با کمک نوک انگشت شست و اشاره
 - - با پا
- فن گرفتن یا مشت کردن
- ضربه ای یا کاردی
- مالش دورانی
- حرکات کششی و پیچشی
- قولنج گیری



مالش‌های سطحی:

در ماساژ کلاسیک معادل حرکات سرخوردن سطحی

با کف دست؛

در این تکنیک کل کف دست و سطح انگشتان نیرو را بر بدن فرد اعمال می‌کند.



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر طب ایرانی تکریم



مالش‌های سطحی: در ماساژ کلاسیک معادل حرکات سرخوردن سطحی

با داخل دست؛

اعمال فشار با استفاده از سطح داخلی انگشت اشاره و شست که ممکن است به صورت عمودی یا موازی با بدن فرد اعمال شود.



مالش‌های عمقی‌تر:

در ماساژ کلاسیک با عنوان ماساژ اصطکاکی برای اعمال فشار بر موضع

با شست؛

مالش به سمت جلو با کمک انگشت شست یا فشردن بافت بین دو شست یا فشردن عضلات مشت شده با شست از جمله مواردی هستند که با کمک شست انجام می‌شود



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی تکامل



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

مالش‌های عمقی تر:

در ماساژ کلاسیک با عنوان ماساژ اصطکاکی برای اعمال فشار بر موضع

با انگشت اشاره؛

حرکت آرام و ممتد
عضلات دو طرف با
حرکت فشاری رو به جلو
انگشتان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

مالش‌های عمقی‌تر:

در ماساژ کلاسیک با عنوان ماساژ اصطکاکی برای اعمال فشار بر موضع



انگشت کش؛

کشیدن خطوطی بر
سطح با کمک نوک
انگشت شست و اشاره.

مالش‌های عمقی تر:

در ماساژ کلاسیک با عنوان ماساژ اصطکاکی برای اعمال فشار بر موضع

با پا؛

در افراد عضلانی نواحی
مثل پشت ران با
ایستادن بر روی ران
فشرده می‌شود.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل



فن گرفتن یا مشت کردن:



گرفتن بافت بین کف دست و انگشتان یا بین انگشت شست و اشاره (مشت انگشتی) که در ماساژ کلاسیک با عنوان ورزش دادن با هدف فشردن و حرکت دادن عمقی بافتها از آن یاد می‌شود.



ضربه‌ای یا کاردی:



ایراد ضربات ممتد با لبه داخلی دست که در ماساژ کلاسیک بسته به اینکه با کدام قسمت دست انجام شود به اسامی مختلفی نام‌گذاری و با هدف تحریک سیستم عصبی و آزاد سازی تجمع لنفاوی در پشت انجام می‌شوند .

مالش دورانی:



ماساژ با اعمال نیروی عمود به صورت دورانی با کف دست، نوک انگشت، یا سطح داخلی ساعد که در ماساژ کلاسیک در دسته حرکت لرزشی قرار می‌گیرد.

حرکات کششی و پیچشی:

این حرکات مشابه تکنیک‌های ماساژ تایلندی و حرکات یوگا هستند



برای پیچش کمر ماساژ
دهنده باید ران سمت
مقابل فرد را بی حرکت
نگه دارد و شانه را
چرخانده حدود ۴ ثانیه
نگه دارد.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل



حرکات کششی و پیچشی:

این حرکات مشابه تکنیک‌های ماساژ تایلندی و حرکات یوگا هستند



در کشش پشت، ماساژ دهنده بر روی ران فرد می‌ایستد و با کشیدن دست‌ها به سمت عقب سینه فرد را از زمین بلند می‌کند یا به سمت چپ و راست می‌کشد و حدود ۲ ثانیه نگه می‌دارد



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل



حرکات کششی و پیچشی:

این حرکات مشابه تکنیک‌های ماساژ تایلندی و حرکات یوگا هستند

در کشش تنه با گذراندن دست از زیر بازو به پشت گردن و ثابت نگه داشتن کتف مقابل، بازو به پشت سر و سمت مقابل کشیده می‌شود.



حرکات کششی و پیچشی:

این حرکات مشابه تکنیک‌های ماساژ تایلندی و حرکات یوگا هستند



در کشش اندام تحتانی
در حالیکه یک مچ بی
حرکت نگه داشته
می‌شود مچ پای مقابل
بلند و کشیده می‌شود.

حرکات کششی و پیچشی:

این حرکات مشابه تکنیک‌های ماساژ تایلندی و حرکات یوگا هستند

چرخش تنه؛

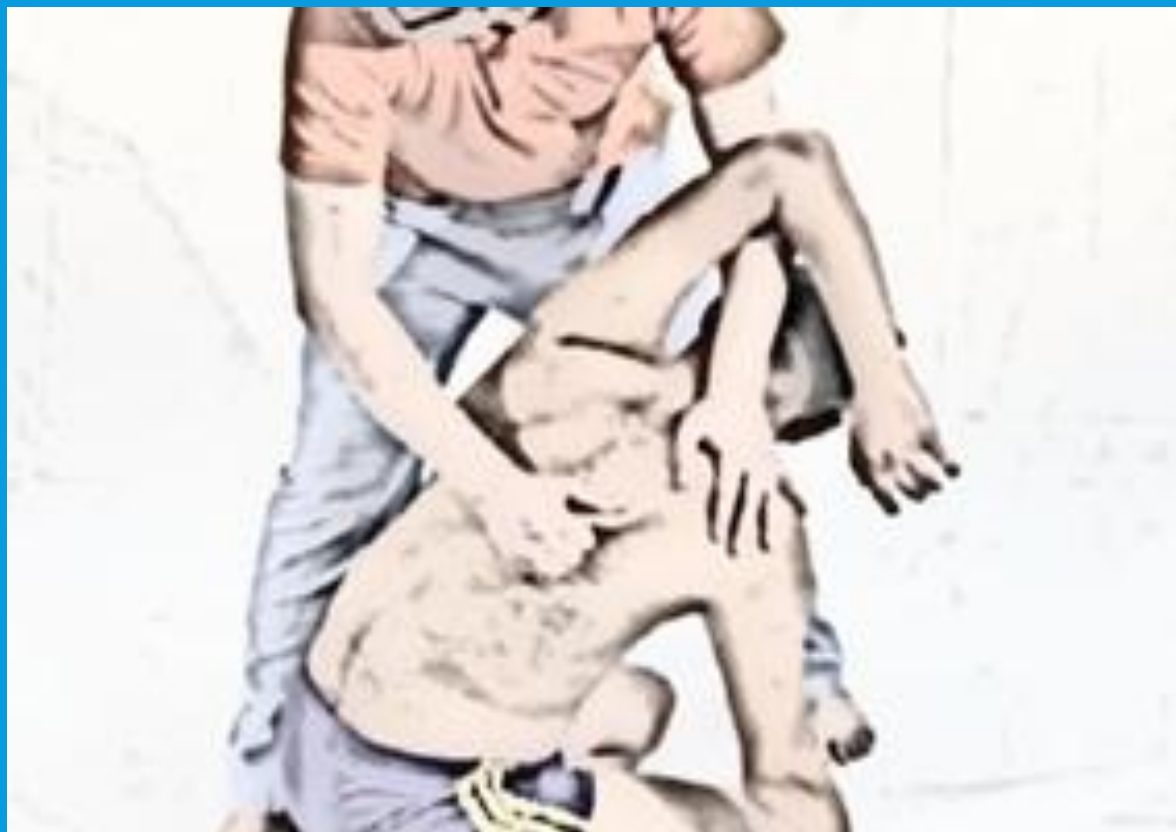
با خم کردن زانو و ران را به شکم فشرده و با دست دیگر از چرخش تنه جلوگیری می‌شود و حدود ۳ ثانیه نیرو اعمال می‌شود



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



قولنج گیری



تکنیک‌هایی که در آخرین دامنه حرکتی به صورت کوتاه و سریع بر مفصل اعمال می‌شوند تا به بهبود خون‌رسانی فضای مفصلی و رفع خستگی کمک کنند. این تکنیک‌ها امروزه بیشتر در ماساژهای کایروپروکتیک و یومی‌هو دیده می‌شوند. برای قولنج‌گیری کمر پس از انجام حرکت پیچشی تنه و نگه داشتن بازو پست سر با دست دیگر عضلات پایین کتف با مشت گرفته می‌شود و بازو ناگهان به عقب کشیده می‌شود.

توجه به شرایط فردی، زمانی و مکانی در دلک و غمز

- در دلک باید به شرایط فرد، اعتدال دما، زمان و مکان توجه داشت.
- هوا نباید سرد یا گرم باشد زیرا گرمای زیاد باعث دفع بیش از حد (دهیدراتاسیون) و سرما مانع از دفع مواد زائد می‌شود.
- شدت، مقدار، چگونگی و زمان مالش باید متناسب با مزاج افراد باشد.
- مالش در بدن‌های مرطوب و چاق باید بیشتر از بدن‌های سوداوی و خشک باشد.
- ماساژ قوی در دوره نقاهت بیماری و افراد خیلی لاغر و ضعیف ممنوع است



روش‌های تقویت اثر دلک و غمز

- استفاد از داروهای موضعی مانند مالیدن داروی مایع و روغن مالی . مثال: برای کمک به رفع التهاب و پرخونی موضعی از روغن بنفشه یا خطمی کمک گرفته می‌شود
- آب درمانی: برای رفع خستگی و پاکسازی بدن، اغلب ماساژ در حمام یعنی فضایی شبیه اتاق سونا توصیه می‌شود.
- پریدن در استخر آب سرد بعد از ماساژ با رعایت شرایط سنی و بدنی به شادابی و تقویت پوست کمک می‌کند
- استفاده از پاشویه آب گرم همراه با ماساژ پا در درمان برخی سردردها مفید است
- ماساژ در آبن یعنی حوضچه‌ای از جوشانده‌های دارویی در دردهای احشایی و اختلالات ادراری مانند سنگ کلیه و همچنین جهت رفع خستگی ورزشی
- کماد: یعنی قرار دادن شیء گرم بر عضو مانند کیسه نمک یا سبوس گرم و یا کیسه آب یا گلاب گرم
- رایحه درمانی: استفاده از مواد خوشبو یکی از اصول مهم درمانی طب ایرانی به خصوص در درمان اعضای حیاتی است
- بادکش: یکی از روش‌های جذب یا جابجایی ماده در کنار دلک است



ماساژ در گروه‌های خاص

ماساژ کودکان

- دلک از زمان نوزادی برای تقویت اعضا توصیه می‌شود
- بین روز سوم تا هفتم و بعد از چهل روزگی می‌توان طفل را پس از شیردهی در وضعیتی که سر بالاتر از بدن است در گهواره جنباند که این حرکت، حکم ورزش را دارد و رفع خستگی می‌کند؛
- بعد از حمام کردن شیرخوار و خشک کردن او، روغن مالی توصیه می‌شود. بدن پسر بچه‌ها را تا ۴ ماهگی با روغن گاو و بدن دختر بچه‌ها را تا ۲ ماهگی با روغن بنفشه یا بادام چرب می‌کنند و حین روغن مالی عضلات دوطرف ستون فقرات را تا گردن با انگشت شست به آرامی می‌مالند و بعد از دوره مذکور هر ۴ تا ۷ روز یکبار کافی است.
- در ماساژ اطفال می‌توان حرکتهای کششی را به صورت ملایم تکرار کرد و تا زمان تقویت عضلات دفعی، روزی ۲ تا ۳ بار بعد از خشک کردن طفل ناحیه شکم و مثانه او را دست کشید تا به تخلیه مدفوع و ادرار کمک شود



حرکات کششی توصیه شده در ماساژ کودکان:

رساندن کف دستها
به پایین کمر



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر تربیاری و نیکوکاری



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

حرکات کششی توصیه شده در ماساژ کودکان:



بردن دو دست به پشت
سر



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر تربیاریانی مکران



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

حرکات کششی توصیه شده در ماساژ کودکان:



رساندن دست‌های به
صورت ضربدر از روی سینه
به بالا و پشت شانه‌ها



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر تربیت نیروی انسانی



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

حرکات کششی توصیه شده در ماساژ کودکان:

کشیدن مستقیم پاها،



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر تربیاری ملی



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

حرکات کششی توصیه شده در ماساژ کودکان:

رساندن کف پاها به ران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر تربی ایرانی تکران



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

حرکات کششی توصیه شده در ماساژ کودکان:

رساندن کف پاها به باسن



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی مؤکل



دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences

ماساژ در گروه‌های خاص

ماساژ سالمندان

- دلک معتدل همراه با روغن مالی و حرکت، و حتی نشستن در تخت‌های روان یا صندلی گهواره‌ای (راک) یا تاب سواری از بهترین تدابیر افراد بالای ۴۰ سال است.
- در افراد بالای ۶۰ سال تأکید می‌شود که مدت و قوت ماساژ در حد معتدل باشد (زمان ماساژ نه خیلی طولانی و نه بسیار کوتاه باشد).
- عمق فشار باید متوسط و به میزان تحمل فرد باشد.
- به علت کم‌تحرکی سالمندان، نشستن در حمام سنتی یا سونا ۳ تا ۴ بار در ماه و روغن مالی بعد از استحمام توصیه می‌شود.



ماساژ در گروه‌های خاص

ماساژ ورزشی

▪ **دلک قبل از ورزش یا دلک استعداد** باید به تدریج از ملایم به شدید و همراه با روغن مالی باشد

▪ **دلک استرداد یا دلک مسکن یعنی دلکی که بعد از ورزش** توصیه می‌شود که باید کثیر و با صلابت و قدرت باشد تا مواد زائد به جا مانده از ورزش تحلیل روند.



خستگی و ماندگی به دنبال افراط در حرکات ورزشی بر اساس علائم به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شود

- **تمدّدی:** به دنبال تجمع مواد زائد در عضلات، فرد احساس کشیدگی و تمدد در عضلات دارد، بنابراین ورزشکار باید حین روغن‌مالی با حبس نفس و کشیدن و پیچیدن اندام خود، به دفع مواد از عضلاتش کمک کند و همزمان ماساژ انجام شود.
- **فُروچی و ورمی:** علائم خستگی با گرمی و التهاب همراه است و فرد تحمل تماس با بدنش را ندارد؛ پس دلك باید بسیار ملایم و با روغن‌های بازکننده منافذ مانند روغن بابونه یا تسکین‌دهنده حرارت مثل روغن بنفشه باشد و مدت بیشتری در آب ولرم (آبزن) قرار گیرد تا حرارت تسکین پیدا کند و بدن شل شود.
- **قَشَفی:** این نوع خستگی ناشی از ورزش در گرسنگی و هوای گرم و تعریق شدید است؛ لذا باید که با انتخاب روغن مناسب مانند روغن بادام و دیگر تدابیر لازم از جمله تجویز غذاهای رطوبت‌بخش به برگشت رطوبت بدن کمک کرد.



بایدها و نبایدهای دلک و غمز

- هدف اصلی ماساژ که رفع خستگی و کمک به بهبود عملکرد بدن است، مدت ماساژ نباید باعث خستگی و تألم فرد شود.
- حرکت و دلک نباید در زمان پری شکم و گرسنگی باشد. همچنین در افرادی که انباشتگی مواد زائد دارند، دلک مضر است.
- دلک در عضوی که دچار ضعف ناشی از بیماری است نباید شدید باشد که باعث درد و ناراحتی می شود.
- در شکنندگی یا استعداد پارگی پوست تنها فشار ملایم جایز است و باید که روغن کافی برای پیشگیری از اصطکاک استفاده شود.



بایدها و نبایدهای دلک و غمز

- ماساژ کل بدن در صورت وجود نارسایی احتقانی قلب، آریتمی‌ها، اختلالات کنترل نشده فشار خون، اختلالات خونریزی دهنده یا مصرف داروهای رقیق کننده خون، احتمال شکستگی ناشی از سرطان یا پوکی استخوان و شکستگی اخيرو در نواحی دچار ترمبوز عمقی وریدی اندام، فتق، آسیب عروق خونی، زخم باز یا سوختگی، کوفتگی، واریس، محل عروق پیوند شده، بیماری‌های پوستی، مسیر شانت و آنژیوکت، برجستگی‌های استخوانی، مفاصل ملتهب (نقرس) دچار عفونت و خونریزی، پارگی یا کشیدگی حاد عضله، تاندون، لیگامان یا کپسول مفصلی و محل تومورها نیز ممنوع است
- در صورت ضرورت انجام ماساژ در بیماران سپسیس، تب بالا، تهوع و استفراغ، بحران سیکل سل، بحران ایدز، حاملگی پرخطر یا عارضه‌دار، ادم، ترمبوسیتوپنی، و مننژیت، ماساژ باید به نواحی دست، پا و سر محدود شود.



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

(۱) ماساژهای شرقی

بر فلسفه چرخه انرژی حیاتی در بدن استوار هستند و عموماً بدون روغن مالی و در مسیر حرکت کانال‌های انرژی یعنی از بالا به پایین بدن انجام می‌شوند.

(۱-۱) ماساژ تایلندی یا Nuat Paen Boran یا Nuat Thai

ماساژی ملایم از روی لباس است که طی آن، مشابه تمرینات بدنی یوگا، تمام عضلات کشیده و مفاصل بدن حرکت داده می‌شوند. تا درد و گرفتگی‌های عضلانی رفع شود و انعطاف‌پذیری مفاصل افزایش یابد



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

۱-۲) شیاتسو یا Shiatsu

ماساژ معروف ژاپنی است که با فشردن منظم و ریتمیک انگشتان بر روی نقاط طب سوزنی و با هدف بهبود گردش انرژی در کانال‌های مربوطه انجام می‌شود. این نوع ماساژ، طب فشاری نیز نامیده می‌شود

۱-۳) توینا یا Tuina

یک ماساژ محکم (با اعمال فشار) اما در عین حال ملایم (با احتیاط) با قدمتی بیش از ۲۰۰۰ سال است که از دستکاری بافت نرم به منظور انتقال بهتر انرژی در بدن استفاده می‌شود. در این روش تکنیک‌ها و ابزارهای ماساژ در خدمت تئوری‌های درمانی طب سنتی چین هستند تا حرکت خون و انرژی بهتر و عملکرد معده و طحال تنظیم شود و بافت‌های آسیب دیده ترمیم شوند



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

۲) سبک‌های متأخر

سبک‌های شکل گرفته بر پایه آناتومی و فیزیولوژی پزشکی رایج هستند که در این موارد حرکت ماساژ بر اساس جریان خون و لنف و یا مسیر آناتومیک عضلات و بیشتر از پایین به بالا و عموماً با کمک ماده‌های لغزان (روغن یا کرم) بر بدن عریان انجام می‌شود

۱-۲) ماساژ سوئدی

در به آن ماساژ کلاسیک نیز گفته می‌شود و با بهبود گردش خون و لنف؛ اکسیژن رسانی بافتی بهتر شود، اسید اوریک و لاکتیک تجمع یافته در لایه‌های مختلف عضلانی تخلیه و خستگی بدنی رفع شود و تا حدودی هم دامنه حرکتی مفاصل و رباط‌ها ارتقا یابد. حرکت دست بر بدن به واسطه روغن و یا کرم انجام می‌شود و بنابراین پوست و سیستم عصبی به طرز چشم‌گیری تحت تأثیر قرار می‌گیرند



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

۲-۲) رهاسازی میوفاشیال یا Myofascial Release

در این شیوه درمان دستی با اعمال فشار سطحی و کشش طولانی بر گرفتگی‌های میوفاشیال تلاش می‌شود تا کوتاهی عضلانی و درد رفع و عملکرد عضو اصلاح شود

۲-۳) روش بوون یا Bowenwork / Bowen Therapy

ماساژ نرم بر روی عضلات به منظور تحریک سیستم عصبی است. بسته به علامت بیمار ماساژ بر روی منطقه خاص با اعمال کشش ملایم و پیوسته بر ماهیچه و فاسیایا انجام می‌شود تا میکروفیبرهای عصبی مجدد آرایش خود در سیستم عصبی را بازیابند و سلامتی القا شود



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

۳) ماساژ بازتابی یا Reflexology

۳-۱) ماساژ دست و پا؛

نقاط واقع در دست و پا با بخش‌های مختلف بدن مرتبط هستند و ماساژ این نقاط می‌تواند بر روی اعضای مرتبط اثرگذار باشد. بر اساس ارتباط این نواحی با سایر نواحی بدن علاوه بر رفع خستگی مناطق انتهایی به آرامش بخشی و بهبود عملکرد سایر بخش‌های بدن کمک شود



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

۴) ماساژ بر پایه اصلاح سیستم اسکلتی

۱-۴) کایروپراکتیک یا Chiropractic

حدود صد سال سابقه دارد از انواع طب‌های مکمل و نسبتاً فراگیر در بسیاری از کشورهای غربی محسوب می‌شود. در کایروپراکتیک ارتباط قوی میان ساختار اسکلتی و عملکرد سیستم عصبی و اعضای درونی مطرح است و با اصلاح نیمه دررفتگی‌های مفصلی و تراز اسکلتی، فشارهای وارده بر اعصاب برداشته شود و عملکرد بدنی اصلاح شود



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

۲-۴) استئوپتی یا Osteopathy

در این روش درمانی که پدر کایروپراکتیک محسوب می‌شود با استفاده از تکنیک‌های مشتمل بر کشش بافت نرم، دستکاری مفاصل، آزادسازی میوفاشیال، ماساژ احشا و درمان کرایوساکرال تلاش می‌شود تا هموستاز و عملکرد فیزیولوژیک بدن اصلاح شود

۳-۴) یومی هو یا Yumeiho

بسیاری از بیماری‌ها با جابجایی لگن یا مرکز ثقل بدن همراه هستند. بنابراین با انجام تکنیک‌هایی تلاش می‌شود که قرینگی یا تعادل وضعیتی به لگن برگردانده شود تا نه تنها سیستم اسکلتی عضلانی بلکه عملکرد اعصاب و ارگان‌های داخلی بدن اصلاح شود



مروری بر سبک‌های شایع ماساژ

(۵) ماساژ روغنی

۱-۵) ماساژ آیورودیک یا **Ayurvedic Massage**

آیورودا یکی از شاخه‌های طب سنتی هند است که سلامتی را در تعادل بین دوشاها (مزاج‌های آیورودا) تعریف می‌کند و برای برقراری این توازن از روش‌های مختلف تغذیه درمانی، پزشکی ذهنی - بدنی، روش‌های پاکسازی مختلف، داروهای گیاهی، یوگا و ماساژ استفاده می‌کند. در ماساژ آیورودیک بر اساس مشکل فرد و دوشای غالب از روغن‌های گیاهی خاصی استفاده



مقایسه ماساژ ایرانی با سایر سبک‌های ماساژ

فنون پایه در دلک ایرانی یعنی مالش دادن، فشردن و ضربه زدن با تکنیک‌های ماساژ کلاسیک سوئدی یعنی افلوراژ (Stroking)، پتریساز یا نیدینگ (Pétrissage or Kneading Massage) و پرکاسیون (Tapotement or Percussion Massage) قابل تطبیق است

برخی حرکات پیچشی توصیه شده برای دردهایی که فرد با حرکات پیچشی (کش و قوس آمدن) احساس بهتری پیدا می‌کند با تکنیک‌های کایروپرکتیک و حرکات یوگا شباهت دارند.

غمزدرمانی در پزشکی ایرانی نیز با بازتاب درمانی (Reflexotherapy) و طب فشاری قابل مقایسه است



مقایسه ماساژ ایرانی با سایر سبک‌های ماساژ

شاخصه اصلی ماساژ ایرانی در مقام مقایسه با سایر سبک‌های ماساژ، توجه به شرایط فردی، سنی و مزاجی ماساژ گیرنده است. ماساژ در پزشکی ایرانی یک روش پیشگیری و درمانی در جهت اصلاح تعادل بدنی و دفع مواد زائد از بدن است که کمیت و کیفیت انجام آن یعنی مدت، شدت، سرعت و خشونت حرکات از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بنابراین سبک مناسب دلک و غمز باید بر پایه شکایت فرد و اخذ شرح حال و معاینه کامل و با توجه به مسیر طبیعی گردش مواد در بدن باشد.



مقایسه ماساژ ایرانی با سایر سبک‌های ماساژ

سبک‌های مختلفی از جمله کرمانشاهی و فاتح در ایران رواج یافته است

در سبک کرمانشاهی شباهت‌هایی با ماساژ سوئدی دیده می‌شود با این تفاوت که ماساژ با فشار بیشتری جهت تقویت عضلات انجام می‌شود و از دیگر روش‌های معمول در طب ایرانی مانند روغن‌مالی و بستن موضع با پوشش‌های خاص (پشمی) نیز در کنار ماساژ استفاده می‌شود و در کارآزمایی‌های بالینی اثر بخشی این سبک در رفع کمردرد و زانو درد ناشی از سائیدگی نشان داده شده است

سبک فاتح بیشتر یک نوع غمز درمانی یا طب فشاری است که بر اعمال فشار بر نقاط خاصی از بدن به خصوص زیر بغل و پشت زانو در جهت بهبود گردش مواد به قسمت‌های بالا و پایین تنه تأکید دارد.





آشنایی با انواع خون گیری (فصد، حجامت و زالو)



اهداف



- موارد تجویز و عدم تجویز فصد را شرح دهیم.
- انواع حجامت را تعریف کنیم.
- موارد تجویز و عدم تجویز حجامت را شرح دهیم.
- موارد تجویز و عدم تجویز زالودرمانی را بیان کنیم.
- اعمال یدای آموخته شده در این فصل را در شرایط مناسب تجویز کنیم



روش‌های ایجاد استفراغ (پاکسازی مواد زائد و سموم)

۱. ایجاد قی (Emesis)

به خارج کردن محتویات معده (چه با تحریک و چه با استفاده از مواد قی‌آور) گفته می‌شود و یکی از راه‌های پاکسازی دستگاه گوارش فوقانی و اعضای مجاور محسوب می‌شود. امروزه کاربرد این روش در درمان بسیاری از مسمومیت‌های خوراکی و دارویی - با تجویز شارکول و... - متداول است.

۲. افزایش ادرار (Diuresis)

دفع مواد زائد ناشی از بخشی از فرآیند هضم، از طریق ادرار است. افزایش دادن ادرار با استفاده از داروهای مدرّ بول، در کاهش درد مفاصل و احساس خستگی و درمان بیشتر بیماری‌هایی که رطوبت در آن نقش دارد از تدابیر مهم به شمار می‌آید



روش‌های ایجاد استفراغ (پاکسازی مواد زائد و سموم)

۳. تعریق (Sweating)

به علت کاهش فعالیت‌های جسمی، به خوبی انجام نمی‌شود. تعریق به دو شکل کلی ایجاد می‌شود: تعریق طبیعی، به دنبال فعالیت بدنی یا در فرآیند حمام و سونا؛ و تعریق با استفاده از دارو. باید توجه داشت که در حال تندرستی ایجاد تعریق پیشگیرانه از طریق دارو، زیان‌آور است، در حالی که ورزش یا سونا روش‌های قابل کنترل و بهتری هستند.

۴. ایجاد و دفع ترشحات مخاطی

به رطوبت‌های سینوس‌های ناحیه سر که از طریق حلق و بینی و گوش دفع می‌شوند، مخاط گفته می‌شود. اگر این مخاط به‌طور طبیعی و با قوام مناسب خارج نشود باید با تدابیر خاص طبی به دفع آنها کمک کرد



روش‌های ایجاد استفراغ (پاکسازی مواد زائد و سموم)

۵. حقنه یا تنقیه (Enema)

اگر لازم باشد روده بزرگ از طریق مقعد مورد شستشو قرار گیرد یا داروی خاصی وارد روده شود این روش به کار می‌رود. حقنه در دفع مواد اضافی چسبنده یا تجمع یافته در روده‌ها کاربرد دارد. در مطالعات جدید نیز حقنه در درمان بیماری التهابی ناحیه رکتوم و سیگموئید و همچنین تجمع و سخت‌شدگی مدفوع (Fecal Impaction) اثرات درمانی قابل قبولی دارد.



روش‌های ایجاد استفراغ (پاکسازی مواد زائد و سموم)

۶. فصد

فصد در مقالات (Phlebotomy یا Blood letting)

فرایندی است که در آن ورید بریده می‌شود تا به دنبال خونریزی ایجادشده، حجم خون کم شده یا مواد موجود در خون مانند گلبول‌های قرمز یا آهن اضافی خارج شود که این با فصد طب ایرانی مطابقت دارد

فلبوتومی در اکثر مطالعات انجام شده برای درمان بیماری‌های خونی از جمله هموکروماتوز یا پلی‌سیتمی استفاده شده است تأثیر مثبت فلبوتومی بر کاهش قند خون در بیماران دیابتی و نیز تنظیم پروفایل چربی در بیماران دچار چربی خون بالا و کاهش فشار خون در بیماران دچار پرفشاری خون نشان داده شده است.



فصد در طب ایرانی

اندیکاسیون انجام فصد در طب ایرانی را می‌توان به دو دسته کلی اندیکاسیون مطلق و نسبی تقسیم کرد.

اندیکاسیون‌های مطلق فصد :

- کسانی که دچار بیماری‌های دموی (ناشی از افزایش غیرطبیعی کمی یا تغییر کیفی خون) شده‌اند.
- کسانی که دچار تروما و یا ضربه‌های شدید شده‌اند (برای پیشگیری از ایجاد تورم یا خونریزی و ...)



فصد در طب ایرانی

برخی از کنتراندیکاسیون‌های فصد:

- بیماری‌های ناشی از سوءمزاج سرد
- هوای خیلی سرد و خیلی گرم
- سن کمتر از چهارده سال
- در سنین کهن‌سالی
- خانم‌های باردار و یا دوره قاعدگی
- در سایر موارد مانند مستی، قی، اسهال، بی‌خوابی، و خستگی بیش‌ازحد نیز نباید فصد کرد.
- در بیماری که دچار ضعف قوای شدید به هر دلیلی باشد نمی‌توان فصد یا سایر روش‌های خون‌گیری را انجام داد.



حجامت و بادکش

حجامت همراه با خون‌گیری حجامت‌تر و به حجامت بدون خون‌گیری، حجامت خشک یا بادکش گفته می‌شود.

حجامت و بادکش در مقالات:

حجامت و بادکش در درمان درد، برخی بیماری‌های قلبی - عروقی، سیستم ایمنی و متابولیک کاربرد دارند.

بادکش در درمان بیماری‌هایی مانند میگرن، کمردرد، فیبرومیالژی، درد شانه‌ها، درد مزمن غیراختصاصی گردن، آنژین، آرتروز، پرفشاری خون، ایسکمی و التهاب میوکارد، هرپس زوستر، بیماری بهجت، آمنوره ثانویه، اضطراب، افسردگی، خستگی، سندرم متابولیک و آکنه و لگاریس کاربرد دارد..



حجامت و بادکش

برخی از مکانیسم‌های تأثیر حجامت و بادکش :

- الف) با تغییر جریان خون محیطی، سیستم عصبی اتونوم را تحریک و وضعیت بیوشیمیایی را تغییر می‌دهد.
- ب) آستانه درد فشاری فوری را در برخی نقاط افزایش داده، ماده P سرم را تنظیم کرده و التهاب را کاهش می‌دهد.
- ج) در فعال کردن سیستم کمپلمان و تنظیم ایمنی سلولی نقش دارد.
- د) وضعیت بافت همبند را بهبود بخشیده و چسبندگی‌ها را باز می‌کند.



حجامت و بادکش در طب ایرانی

▪ در صورتی که از آتش برای ایجاد فشار منفی استفاده شود به آن حجامت یا بادکش گرم و اگر از دستگاه‌های ساکشن استفاده شود حجامت یا بادکش سرد می‌گویند

▪ مزیت‌های حجامت نسبت به فصد عبارتند از:

- خون حجامت از مویرگ‌ها خارج می‌شود لذا نیرو و انرژی بدن را کم نمی‌کند برخلاف فصد که خون را از وریدهای نسبتاً بزرگ خارج می‌کند و ضعف ایجاد می‌کند.
- حجامت هر عضو باعث اثر بر همان عضو می‌شود. پس برای پاکسازی موضعی مفید است.
- حجامت را در اکثر سنین و در اکثر اوقات سال برحسب ضرورت می‌توان انجام داد، (ممنوعیت انجام فصد در سن زیر ۱۴ سال است و حجامت زیر ۲ سال ممنوع است).



انواع حجامت

▪ براساس محل انجام آن نام‌گذاری می‌شود. شایع‌ترین و پرکاربردترین حجامت، حجامت کاهل یا بین دو کتف است که در ناحیه بین دو استخوان اسکاپولا و در محاذات مهره‌های T2-T4 انجام می‌شود

❖ کنترااندیکاسیون‌های حجامت:

- سوءمزاج سرد و غلبه خلط بلغم
- بعد از حمام محلّ (حمام‌های قدیمی و یا سونا) یا سایر استفراغات مانند قی، اسهال، بی‌خوابی، خستگی بیش‌ازحد و ...
- سن کمتر از ۲ سال و بالای ۶۰ سال
- خانم‌های باردار و یا دوره قاعدگی
- در صورت ضعف بدنی از انجام آن پرهیز شود.



زالو

ابوعلی سینا در قانون، استفاده از زالو را برای بیماری‌های پوستی مطرح می‌کند.

در قرن ۱۲ هجری قمری، عبدالطیف بغدادی مطرح کرد که زالو می‌تواند برای پاک‌سازی بافت‌ها بعد از جراحی استفاده شود

در سال‌های اخیر استفاده از زالو (Hirudotherapy) پس از جراحی پلاستیک و زیبایی، پیوند اعضا، ترمیم محل جراحی پستان توصیه شده است

زالو از سال ۲۰۰۴ به‌عنوان ابزار پزشکی توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) و سپس توسط وزارت بهداشت آلمان، به‌عنوان دارو مورد تأیید قرار گرفت.

امروزه مراکز پرورش زالوی طبی در کشورهایمانند آمریکا، فرانسه، آلمان، انگلیس، استرالیا، لهستان و مالزی گسترش فراوان یافته است و این حیوان طبی را به صورت استاندارد به بازار عرضه می‌کنند



زالو در مقالات

▪ **زالو در جراحی:** کاربرد زالو بعد از جراحی میکروواسکولار باعث کاهش احتقان عروقی ناشی از پیوند می‌شود.

▪ **زالو و التهابات:** در کاهش علائم استئوآرترویت زانو و فاکتورهای التهابی؛ کاهش التهاب بافت سینوویال در بیماران مبتلا به آرتريت روماتوئید؛ بهبود محدودیت حرکتی ناشی از آرتروز مفصل کارپومتاکارپال موثر بوده است

▪ **زالو و بیماری‌های قلبی عروقی:** پلی‌پتید هیروودین، شناخته‌شده‌ترین ماده ضدانعقاد طبیعی محسوب می‌شود و می‌تواند خواص ضدانعقادی در بیماران مبتلا به ترومبوفلیت از خود نشان دهد و به صورت موقت سیستم جریان خون را بهبود بخشد



زالو در مقالات

▪ **زالو و سرطان:** ماده پروتئینی به نام Ghilanten که هم خواص ضدانعقادی و هم ضدمتاستاتیک دارد در بزاق زالو می‌تواند متاستاز ملانوما، سرطان پستان، ریه، پروستات، مثانه، کولون، سارکوم بافت نرم، لوکمی و لنفوم‌ها را مهار کند. همچنین ماده پروتئینی به نام Antistasin می‌تواند از کلونیزه شدن سلول‌های سرطان ریه جلوگیری کند

▪ **زالو و بیماری‌های دهان:** استفاده از زالو در بزرگی یا تورم زبان ناشی از بر اثر تروما یا جراحی، هماتوم زبان یا زیرزبانی گزارش شده است

▪ **زالو و بیماری‌های گوش:** استفاده از زالو در درمان وزوز گوش، اوتیت حاد و مزمن و کاهش شنوایی ناگهانی مفید گزارش شده است



زالو در مقالات

عوارض

- جلوگیری کرد کم‌خونی به دلیل خونریزی و اسکار ناشی از محل گزش زالو
- حساسیت پوستی و خارش، تاول، نکروز اولسراتیو و آسیب بافتی در اثر استفاده از زالوهای غیر طبی یا آلوده
- ریسک بروز عفونت وجود دارد زیرا گونه *Hirudo Medicinalis* ناقل باکتری *Aeromonas hydrophila* است. و حتی در پیوند پوست، باعث رد پیوند شود.
- ۲۰ درصد افراد عفونت باکتریایی آئروموناز را نشان داده‌اند. البته با استفاده از آنتی‌بیوتیک سیپروفلوکساسین می‌توان از بروز عفونت



زالو در طب ایرانی

در مواردی که بیماری در نقطه خاصی لوکالیزه ولی عمقی تر باشد و بافت‌های زیر جلد و عضلات و عروق و اعصاب سطحی را درگیر کرده باشد مانند آبسه‌ها، سندرم پای دیابتی و ... می‌توان از زالو برای پاکسازی استفاده کرد

اندیکاسیون‌های زالو:

کودکان یا افرادی که استفاده از حجامت و فصد در آنها محدودیت دارد.

عضوهای کوچک و حساس که انجام حجامت در آنها مقدور نیست مانند پلک، لب، انگشتان و ...

کنتراندیکاسیون زالو:

در صورت وجود هر یک از علائم آنمی، کاهش فشارخون و حملات وازوواگال، بیماری‌های انعقادی، هموفیلی، بارداری، سپتی‌سمی، آلرژی و اسکار از انجام زالودرمانی باید اجتناب شود





فصل دوازدهم



تدابیر زنان و مامایی در طب ایرانی

اهداف



- تدابیر حفظ سلامتی در دوران بلوغ را شرح دهیم.
- تدابیر حفظ سلامتی و بهداشت برای دیسمنوره را شرح دهیم.
- تدابیر مقاربت جنسی را شرح دهیم.
- تدابیر پیش از بارداری را شرح دهیم.
- تدابیر بارداری را با توجه به شرایط فرد تجویز کنیم.
- تدابیر مناسب در شیردهی را شرح دهیم.



تدابیر بلوغ

- براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سال اطلاق می‌شود.
- به صورت کلی مزاج سنی دوره بلوغ گرم است و همه افراد با هر مزاجی، تا حدی علایم گرمی را نشان می‌دهند.
- مزاج گرم مادرزادی، سکونت در اقلیم‌های گرمسیر و مصرف بیش از اندازه خوراکی‌های گرمی بخش موجب می‌شود بلوغ، زودتر اتفاق بیفتد



تدابیر بلوغ

- 1. آب و هوا:** از مواجهه بیش از حد با هوای گرم و آفتاب پرهیز کند و در صورت گرمزدگی و علائم حرارت، با مصرف شربت آبلیمو، استحمام با آب ولرم و سایر تدابیر به رفع علائم بپردازد.
- 2. خواب و بیداری:** داشتن خواب معتدل (پرهیز از کم خوابی و پر خوابی) در بهبود متابولیسم بدن، تنظیم هورمون‌ها، رفع تنش‌های روحی این دوران نقش اساسی دارد.
- 3. حرکت و سکون:** فعالیت بدنی منظم، زیرا افزایش وزن می‌تواند باعث بلوغ زودرس شود. از طرفی ورزش معتدل، به پاکسازی بدن، تنظیم چرخه قاعدگی، افزایش اعتماد به نفس نوجوان کمک می‌کند.



تدابیر بلوغ

4. **احتباس و استفراغ:** داشتن دفع طبیعی در تخفیف برخی از علائم دوران بلوغ مانند آکنه، دیسمنوره و ... کمک کننده است. در صورت یبوست، مصرف ملین‌های دارای طبع معتدل یا خنک مثل آلو، خاکشیر، اسفرزه مؤثر است.
5. **اعراض نفسانی:** گرمی مزاج افراد در سنین بلوغ گاهی نوسانات خلقی و تنش‌های روحی و روانی به همراه دارد. مدیریت افکار، ورزش، آموختن مهارت حل مسئله و تکنیک‌های تنفسی در این امر کمک کننده است.
6. **خوردن و آشامیدن:** مصرف بیش از حد خوراکی‌های با مزاج گرم یا دارای انواع مواد نگهدارنده و مصنوعی و... باید کمتر شود، مانند گوشت قرمز، انواع ادویه، سس‌های تند، انواع پفک و چیپس (خوراکی‌های شور)، فست فودها، شیرینی‌جات و غیره.



تدابیر دیسمنوره

- دردهای کرامپی در ناحیه سوپراپوبیک، لومبوساکرال و تیر کشنده به ران‌ها در حوالی قاعدگی که به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود.
- دیسمنوره اولیه طی یک تا دو سال بعد از قاعدگی، یعنی همزمان با تثبیت سیکل‌های تخمک‌گذاری و بدون وجود پاتولوژی لگنی رخ می‌دهد.
- دیسمنوره ثانویه معمولاً چند سال بعد از منارک و گاهی در سیکل‌های بدون تخمک‌گذاری و در زمینه پاتولوژی لگنی بروز می‌کند.
- از دیدگاه طب ایرانی دیسمنوره یا درد قاعدگی با واژه «عُسر طمث» بیان می‌شود. علت دیسمنوره از دیدگاه طب ایرانی، تحریک اعصاب رحم ناشی از تنگی عروق است که این تنگی می‌تواند ناشی از تنگی ذاتی عروق رحمی، غلظت خون (ناشی از سوءمزاج سوداوی یا بلغمی) و یا ورم صلب (مانند توده‌های لگنی و ...) باشد.



درمان دیسمنوره

تدابیر

1) تدابیر خوراکی در دیسمنوره (به ویژه از یک هفته قبل از قاعدگی)

- پرهیز از مصرف مواد غذایی افزایش دهنده خلط سودا، غلیظ و دیرهضم مانند: گوشت گاو، سوسیس، کالباس، غذاهای کنسروی و مانده، ماکارونی، لازانیا، سالاد الویه، نوشابه، قارچ، عدس، بادمجان، کلم خام و ترشیجات
- پرهیز از مصرف سردیجات (مواد غذایی مولد خلط بلغم) مانند: خیار، گوجه فرنگی، ماست و انواع مواد با مزاج سرد و تر و غلیظ و چسبنده (مانند الویه، پنیر پیتزا، پاستا و...)
- خودداری از مصرف غذاهای نفاخ مثل حبوبات و سبزیجات نفاخ
- اجتناب از نوشیدن بیش از حد و غیرضروری آب سرد (به ویژه در دوره قاعدگی)



درمان دیسمنوره تدائیر

- در صورت بالا بودن حجم خونریزی یا ابتلا به کم خونی، از یک هفته قبل از قاعدگی غذاهای لطیف و خونساز مثل زرده تخم مرغ عسلی، گوشت گوسفند بدون چربی، مغزها (بادام و پسته)، شیره انگور، مربای هویچ، کدو حلوائی بخارپز با زعفران و دارچین استفاده شود.
- استفاده از دمنوش‌های گیاهان رازیانه و زعفران در ایام قاعدگی موجب تشدید خونریزی می‌شود.



درمان دیسمنوره تدابیر

۲) تدابیر بهداشتی در دیسمنوره

- برای شستشوی ناحیه تناسلی از آب گرم استفاده شود و از حمام بیش از حد در دوران قاعدگی خودداری شود.
- از پوشیدن شلوارها و لباس‌های تنگ خصوصا از جنس مصنوعی و پلاستیکی پرهیز شود (در تمام ایام به ویژه دوران قاعدگی رعایت شود)، زیرا موجب کاهش خون‌رسانی به تخمدان و رحم می‌شود.
- از خوابیدن، نشستن و راه رفتن با پای برهنه بر روی کفپوش‌های سرد مثل سرامیک و سنگ پرهیز شود.



درمان دیسمنوره

درمان دارویی و اعمال یداوی

استفاده از برخی داروهای مؤثر بر درد قاعدگی به دو صورت خوراکی و موضعی مانند خوردن جوشانده رازیانه یا گل بابونه و روغن مالی ناحیه هایپوگاستر با روغن گل یا روغن زنجبیل و در صورت لزوم بادکش گرم زیر ناف است.



تدابیر رابطه جنسی

منافع رابطه جنسی متعادل

- **پاکسازی بدن از ترشحات جنسی دفعی**، ایجاد نشاط و سرحالی، سبکی در حرکات، افزایش اشتها، دفع پریشانی فکر و غم و اندوه، فرونشاندن خشم و غضب، رفع بیماری‌های ناشی از سودا (مانند وسواس)، افزایش نیرو و رفع علائم ناشی از تجمع مواد بلغمی مانند خستگی و کندی، از جمله این آثار به شمار می‌رود.
- **ترک مقاربت** می‌تواند باعث احساس سستی و کندی در حرکات، سنگینی در سر و بدن، نگرانی، پریشانی و ناآرامی، کم‌اشتهایی، کاهش نشاط، طپش قلب، تنگی نفس، بی‌خوابی و وسواس شود.
- **زیاده‌روی در فعالیت جنسی** می‌تواند منجر به ضعف عمومی، لاغری و خشکی بدن (به خصوص در افراد با مزاج‌های خشک)، طپش قلب، ضعف معده، تشدید درد مفاصل و... شود.



تدابیر رابطه جنسی

آمادگی قبل از رابطه جنسی با هدف بارداری

- آمیزش جنسی، تنها در زمانی توصیه می‌شود که میل و اشتیاق واقعی به انجام آن وجود داشته باشد و فرد احساس سلامتی و قوت در بدن کند. تجربه حداکثر لذت در طرفین و رسیدن به ارگاسم همزمان مناسب‌ترین شرایط برای تشکیل نطفه است.
- بهترین زمان آمیزش جنسی بعد از هضم غذا در معده است که به طور متوسط حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا است. در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده باید از آمیزش جنسی پرهیز شود.



تدابیر رابطه جنسی

آمادگی قبل از رابطه جنسی با هدف بارداری

- بهتر است آمیزش جنسی در اوایل شب انجام شود تا پس از آن بتوان به استراحت کافی پرداخت. به علت نیاز بدن به استراحت پس از آمیزش جنسی، بهتر است برقراری رابطه جنسی در اوایل شب انجام شود.
- بهتر است آمیزش جنسی در هوای معتدل و هنگام اعتدال دمای بدن، انجام شود. بنابراین در اوقات آلودگی هوا و هوای بسیار سرد و بسیار گرم بهتر است، آمیزش جنسی انجام نگیرد.
- بهتر است پس از کار سنگین و خستگی بدن، پس از بیداری طولانی، در هنگام غم و اندوه سخت یا حتی شادی مفرط و در زمان ابتلا به بیماری رابطه جنسی برقرار نشود



تدابیر رابطه جنسی

▪ دفعات مناسب رابطه جنسی

بهترین فاصله، بر اساس اینکه دریابد چه فاصله‌ای را رعایت کند تا پس از آمیزش جنسی، احساس سبکی، نشاط و سرحالی در بدن ایجاد شود.

فرد با مزاج گرم و تر که جوان و قوی باشد به شرطی که در مقاربت افراط نکند، قدرت بیشتری برای آمیزش جنسی دارد، پس از آن به ترتیب مزاج‌های گرم و خشک، سرد و تر و سرد و خشک قرار می‌گیرند.

▪ چند توصیه پس از رابطه جنسی

ادرار کردن و تخلیه مثانه، خوردن مقدار کمی ماده غذایی شیرین و چرب، استراحت به منظور تجدید قوا، و پرهیز از مواجهه با هوای سرد، عدم نوشیدن آب سرد، عدم شستشوی بدن یا ناحیه تناسلی با آب سرد



تدابیر رابطه جنسی

▪ تقویت قوای جنسی

اقدام اولیه و اصلی تقویت عمومی بدن و اعضای رئیسه (قلب، مغز، کبد و گنادها) است. استفاده از غذاها و داروهای گرمازا و رطوبت‌بخش، گرم نگه داشتن پشت و کلیه‌ها، ماساژ ملایم ساق و کف پا موقع خواب، مالیدن روغن‌های خوشبو بر بدن موقع خواب و زدودن موهای ناحیه تناسلی از تقویت کننده‌های خوب در ضعف قوای جنسی محسوب می‌شوند.



تدابیر رابطه جنسی

غذاها و ادویه‌جات مؤثر در تقویت قوای جنسی

از حبوبات می‌توان به نخود، لوبیا و باقلا اشاره کرد. افزودن سبزیجاتی مانند پیاز، تره، شبدرد، نعناع و شنبلیله به غذاها، همچنین استفاده از غذاهای پروتئینی مانند آب گوشت، کباب بره، زرده تخم مرغ عسلی، شیر گاو و شیر میش مؤثر است. از مغزها می‌توان پسته، بادام، فندق و گردو را نام برد. برخی ادویه‌جات مانند دارچین، زعفران، زنجبیل و هل برای تقویت، مفید هستند. از بذرها، بذر شلغم، گزنه، کلم، نعناع، کتان، شنبلیله مؤثرند. از میوه‌های مقوی می‌توان انگور شیرین، خرما، انجیر و خربزه را نام برد.



تدابیر پیش از بارداری

- سلول‌ها و ترشحات جنسی (منی و معادل آن در خانم‌ها) حاصل هضم چهارم از هضم‌های چهارگانه است.
- برای تولید منی سالم کیفیت غذای وارد شده و چگونگی انجام هضم‌های چهارگانه اهمیت ویژه دارد.
- تدابیر پیش از بارداری (جهت پاکسازی بدن، رفع بیماری‌های احتمالی، تغییر عادات غلط و تقویت اعضای رئیسه) ضروری است



تدابیر حفظ الصحة در مراقبت‌های پیش از بارداری

- **هوا:** آلودگی هوا باعث اختلال در قدرت باروری افراد و سلامت جنین می‌شود. باعث کاهش کمیت کیفیت آنها را نیز در سطح ژنتیک و اپی‌ژنتیک می‌شود.
- **پاکسازی بدن:** همراهی بیماری‌های رحمی با بیماری‌های روده‌ای و ارتباط یبوست با پره‌اکلامپسی و دیلوژن در بارداری گزارش شده است.



تدابیر حفظ الصحة در مراقبت‌های پیش از بارداری

راه‌کارهایی برای جلوگیری از یبوست:

- ✓ پیاده‌روی روزانه
- ✓ عدم به تاخیر انداختن 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 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 استفراغ بدن است



تدابیر حفظ الصحة در مراقبت‌های پیش از بارداری

- **حرکت و سکون:** ورزش مناسب و معتدل باعث کاهش وزن، کاهش آندروژن سرم و سطح LH، کاهش قند و چربی خون، کاهش مقاومت به انسولین، بهبودی بی‌نظمی قاعدگی و تخمک‌گذاری و کمک به درمان سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، افزایش جریان خون و بهبود خون‌رسانی ناحیه لگن و تخمدان و رحم می‌شود.
- **خواب و بیداری:** خواب مناسب و معتدل موجب تجدید قوا، تقویت هضم، آماده‌سازی 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 اثرات نامطلوب آن بر نتایج IVF اشاره شده است



تدابیر حفظ الصحة در مراقبت‌های پیش از بارداری

- **اعراض نفسانی:** عدم تخمک‌گذاری و آمنوره، کاهش تعداد و کاهش حرکت اسپرم، غیرطبیعی بودن اسپرم، ناتوانی جنسی و کاهش رابطه جنسی از جمله عوارض مشکلات روحی و روانی است. مدیریت ذهن و افکار، پرهیز از اخبار منفی، شنیدن صداهای خوش، رفتن به طبیعت و دیدن مناظر زیبا، نوشیدن شربت‌های مفرح و معاشرت با دوستان به کنترل اعراض نفسانی کمک می‌کند.
- **خوردن و آشامیدن:** رژیم غذایی مناسب، می‌تواند منجر به تولید منی با کمیت و کیفیت مناسب شود و چه بسا نیازی به تجویز دارو نباشد.



تدابیر حفظ الصحة در مراقبت‌های پیش از بارداری

غذای مولد منی و تقویت کننده دستگاه تناسلی یا اعضای رئیسه (قلب و مغز و کبد)، قادر به افزایش باروری فرد است. در دوران قبل از بارداری مصرف نخودآب، مربای هویج و شقاقل و زنجبیل، حلوی زردک یا هویج، میگو، شیربادام، مویز و انجیر و فندق و امثال اینها توصیه می‌شود. کباب‌های مقوی معده مانند کباب کبک، بلدرچین، گوشت بره و بچه خروس و غذاهایی که با گوشت‌های فوق و زیره و دارچین و هل درست می‌شود مفید هستند.

پرهیز از درهم خوری، خوردن غذا روی غذای دیگر، مصرف زیاد غذاهای چرب و لزج، گرسنگی شدید و طولانی، نوشیدن آب سرد ناشتا یا بعد از حمام یا بعد از ورزش یا بعد از رابطه جنسی، خوردن آب و نوشیدنی همراه با غذا (بجای خوب جویدن) از ملاحظات حفظ و ارتقای تندرستی است.



مواد غذایی مضر (در صورت مصرف بیش از حد یا تکرار آنها) برای باروری زنان

- غذاهای سرد یا ترش: زرشک، غوره، ترشی‌ها، خیار، سماق، ریواس، میوه‌های ترش، ماست و دوغ
- غذاهای سودازا: بادمجان، کلم، ماهی شور یا کنسروی، گوشت گاو، عدس، قارچ، غذاهای کنسرو شده و آماده دارای مواد نگهدارنده، سس مایونز، رب گوجه فرنگی، محصولات گوشتی فرآوری شده (مثل ژامبون، هات داگ، سوسیس)، چیپس و پفک
- مواد غذایی خاص: گشنیز، شاهدانه، کلم، کرفس، تربچه، شاهی، شلغم، شنبلیله، تره، سیر خام و پیاز خام
- غذاهای خمیری که لزج و غلیظ بوده و خلط غلیظ و ناصالح در بدن تولید می‌کنند یا سنگین بوده و هضم سختی دارند: آش رشته، ماکارونی، پیتزا، لازانیا، الویه، سالاد ماکارونی، حلیم، کله پاچه، گوشت گاو
- یخ همراه آب: اجتناب از مخلوط کردن آب با یخ و مصرف آب بسیار سرد



تدابیر بارداری

مراقبت‌های حفظ و ارتقای سلامت در دوران بارداری

تغذیه:

حجم غذا در حد متوسط و مناسب با حجم معده فرد، تا از سوءهاضمه و پُری و سنگینی شکم جلوگیری شود.
غذا خوردن در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر باشد. از گرسنگی طولانی پرهیز شود.



تدابیر بارداری

مراقبت‌های حفظ و ارتقای سلامت در دوران بارداری

خوردنی‌های مضر برای خانم باردار

- آب و سایر خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های بسیار سرد و بسیار گرم
- غذا یا ادویه تلخ و تند و تیز (مثل زیتون خام، کبر، فلفل، دارفلفل و ...)
- لوبیا، نخود، کنجد، زعفران، رازیانه و آویشن (بالقوه باعث سقط می‌شوند)
- مواد نفاخ مانند باقلا و سیر و پیاز خام
- سرکه



تدابیر بارداری

مراقبت‌های حفظ و ارتقای سلامت در دوران بارداری

خوردنی‌های مناسب برای زنان باردار

- میوه‌ها: به شیرین، سیب و انار میخوش، گلابی، بادام، خرما، انجیر انگور، مویز و کشمش
- نوشیدنی‌ها: شربت سیب و به معطر
- غذاها: نان خوب و برشته، سوپ‌های ساده (شامل مرغ، ادویه گرم، سبزیجات)؛ گوشت گوسفند، بره یکساله، جوجه مرغ، گوشت بزغاله همراه با چاشنی‌های مناسب (آبغوره، رب انار)



تدابیر بارداری

مراقبت‌های حفظ و ارتقای سلامت در دوران بارداری

- **فعالیت فیزیکی:** فعالیت بدنی خسته کننده نباشد و در فواصل کار استراحت کند و از ورزش‌های سنگین پرهیز نماید. حمل بار سنگین یا فشار روی شکم مانند در آغوش گرفتن کودک دیگر ممنوع است.
- **فعالیت جنسی:** از آنجایی که آمیزش جنسی با تحریک جسمی و احساسی قوی همراه است، باید در دوران بارداری خصوصاً در بارداری‌های پرخطر محدود شود. پرهیز از آمیزش جنسی زیاد خصوصاً در اوائل حاملگی و اواخر آن و مخصوصاً در حاملگی اول خانم‌های باردار باسن و پهلوها را با پشم نرم بپوشانند تا از سرد شدن شکم ممانعت شود.



تدابیر بارداری

توصیه‌های طب ایرانی در برخورد با عوارض شایع دوران بارداری

- **تهوع و استفراغ:** خوردن گل‌قند (معجون گل سرخ و عسل)، سکنجبین ساده، سکنجبین لیمویی، مربای بالنگ، انار ملس یا ترش، لیمو و دمنوش به و کمی نعنا یا زنجبیل. ورزش معتدل مثل پیاده‌روی.
- **یبوست:** غذاهای نرم و زود هضم، آش‌های ساده و چرب برای پیشگیری از یبوست و در موارد شدیدتر، تمر هندی، گل‌قند، سکنجبین، ترنجبین با گلاب و شیرخشت توصیه شده است. استفاده از مسهلات و بعضی از ملینات (مانند گل بنفشه، ختمی و پنیرک) برای زنان باردار مضر است و باید از آنها پرهیز کرد.



تدابیر بارداری

توصیه‌های طب ایرانی در برخورد با عوارض شایع دوران بارداری

- **پیکا** یا تمایلات نامعمول غذایی در بارداری: استفاده موقت و محدود از رب یا شربت غوره، سیب و به ترش، یا انار میخوش توصیه شده است.
- **سوزش سردل**: مصرف رب به با تقویت معده و ایجاد قبض در اسفنکتر تحتانی مری برای بهبود ریفلاکس معده و علائم مربوطه مفید است



تدابیر شیردهی

- میزان و کیفیت شیر مادر تحت تأثیر چهار عامل مواد غذایی مصرفی مادر، فرآیند هضم و جذب مواد در بدن مادر، سلامت عملکردی پستان و حالات روحی مادر است
- **عوامل موثر بر کاهش مقدار و کیفیت شیر مادر:** نزدیکی جنسی زیاد، کم تحرکی، بارداری مجدد در حین شیردهی، استرس‌های روحی و کاری و محیطی، مصرف غذا و نوشیدنی‌های نامناسب (غذاهای با طعم تند، شور، تلخ، ترش، ادویه‌جات گرم، انواع فست‌فود، سیر و پیاز خام، تره و شاهی).



مواد غذایی مفید در دوران شیردهی

ماده غذایی	محتویات غذایی
لبنیات	شیر، کره حیوانی (شیربرنج، فرنی، حریره بادام)
گوشت و محصولات طیور	گوشت گوسفند، بره، سینه مرغ، جوجه مرغ، ماهی تازه، زرده تخم مرغ
میوه، حبوبات و سبزیجات	سیب، هویج، زردک، به، گلابی، انجیر، کاهو، اسفناج، کدو، مربای هویج، مربای زردک، مربای به، فالوده سیب، آب هویج، خورش کدو، خورش سیب، خورش هویج، هویج پلو، دسر کدو حلوایی
آجیل و مغزها	بادام، فندق، انجیر خشک، شیربادام، حریره بادام، انواع دسر و کچی با پودر بادام و فندق
غلات و حبوبات	برنج، گندم، ذرت، جو، ماش، مانند پلو، شیربرنج، فرنی، ماءالشعیر طبی، انواع سوپ جو و گندم، ماش پلو، انواع کچی‌ها، انواع جوانه‌ها



فصل سیزدهم



آشنایی با طب مکمل: مرور طب سوزنی مبتنی بر شواهد

اهداف



- مکانیسم ایجاد بیماری از دیدگاه طب سنتی چینی را بیان کنیم.
- برخی از بیماری‌هایی که در درمان آنها می‌توان از طب سوزنی بهره برد را نام ببریم.
- عوارض و خطرات احتمالی طب سوزنی را نام ببریم.



طب سوزنی

- **Acupuncture** در اصل ریشه یونانی دارد و از دو جزء **Acu** به معنی سوزن و **Puncture** به معنی سوراخ کردن تشکیل شده است.
- طب سوزنی در زبان چینی **Zhen Jiu** نامیده می‌شود که در آن **چِن (Zhen)** به معنای سوزن و **جیو (Jiu)** به معنای آتش زدن گیاه موکسا است.
- در طب سوزنی گاه از خواص درمانی گیاهی به نام موکسا (**Mugwort**) با آتش زدن و استفاده از آن به صورت مستقل و یا با قراردادن آن در انتهای سوزن‌ها استفاده می‌شود، که به این روش **موکسی باسشن Moxibustion** گفته می‌شود



طب سوزنی

سازمان جهانی بهداشت، **طب سوزنی** عبارت است از فرو بردن سوزن‌های مخصوص در نقاط خاصی از بدن. این نقاط بر روی مسیرهای ویژه حرکت انرژی حیاتی در بدن قرار دارند، برای دستیابی به سلامت و ارتقای آن انجام می‌شود.

انرژی حیاتی بدن که در طب سوزنی و ماساژ، اساسی فلسفی دارد؛ «چی» نامیده شده و مسیرهای مذکور مریدین نام دارند.



طب سنتی چینی (TRADITIONAL CHINESE MEDICINE: TCM)

- از پنج شاخه تشکیل شده است که عبارتند از: طب سوزنی، طب گیاهی، ماساژ، درمان‌های ذهن - بدن (تایچی چوان و چی گونگ)، و درمان‌های تغذیه‌ای.
- طب سنتی چینی به بدن انسان به عنوان یک کل نگاه می‌کند که چندین سیستم عملکردی در آن درگیر هستند.
- چینی‌ها به این سیستم‌ها اصطلاحاً **زانگ - فو (Zang-Fu)** می‌گویند که زانگ به معنای اعضای تو پر بدن (مثل کبد و کلیه‌ها) و فو به معنای اعضای تو خالی بدن (مثل معده و روده‌ها) می‌باشد.
- از نظر طب سنتی چینی هنگامی بیماری ایجاد می‌شود که تعادل بین **یین، یانگ، چی و خون** به هم خورده باشد



موارد به کارگیری طب سوزنی

Diseases, symptoms or conditions for which acupuncture has been proved (through controlled trials) to be an effective treatment:

- Adverse reactions to radiotherapy and/or chemotherapy
- Allergic rhinitis (including hay fever)
- Biliary colic Depression (including depressive neurosis and depression following stroke)
- Dysentery, acute bacillary Dysmenorrhoea, primary
- Epigastralgia, acute (in peptic ulcer, acute and chronic gastritis, and gastrospasm)
- Facial pain (including craniomandibular disorders)
- Headache
- Hypertension, essential
- Hypotension, primary
- Induction of labour
- Knee pain
- Leukopenia
- Low back pain
- Malposition of fetus, correction of position
- Morning sickness
- Nausea and vomiting
- Neck pain
- Pain in dentistry (including dental pain and temporomandibular dysfunction)
- Peri-arthritis of shoulder
- Postoperative pain
- Renal colic
- Rheumatoid arthritis
- Sciatica
- Sprain
- Stroke
- Tennis elbow



NIH و طب سوزنی

▪ استفاده از طب سوزنی در موارد زیر را توصیه می کند:

- Nausea and Vomiting of chemotherapy
- Post op surgery pain
- Post op dental pain
- Myofascial pain
- Fibromyalgia
- Headache
- Carpal tunnel syndrome
- Tennis elbow
- Osteoarthritis
- Low back pain
- Stroke rehabilitation
- Menstrual cramps
- Asthma
- Addiction



عوارض و خطرات احتمالی طب سوزنی

چهار گروه از عوارض احتمالی طب سوزنی شناخته شده که عبارتند از:

آسیب به ارگان‌ها و بافت‌ها (که حتی با مرگ و میر همراه بوده‌اند)، عفونت‌ها، عوارض و واکنش‌های موضعی، و سایر عوارض مانند سرگیجه یا سنکوپ.



شواهد در مکانیسم اثربخشی طب سوزنی

اثرات ضد دردی طب سوزنی در انواع دردهای موضعی، سیستماتیک، حاد، و یا مزمن با مطالعات بالینی متعدد نشان داده شده است

طب سوزنی می‌تواند در مقدار و سرعت گردش نوروترانسمیترهای سیستم عصبی مرکزی محیطی، و نیز تغییرات در میزان مواد و فشار در مایع بین سلولی ایجاد کند

طب سوزنی با افزایش TH5 منجر به افزایش سروتونین مرکزی می‌شود، و نیز می‌تواند با تغییرات روی چند نوروترانسمیتر دیگر مانند Endogenous Opiate-like Substances (OLS) و کاتکولآمین‌های مرکزی (خصوصاً نوراپینفرین) اثرات ضد دردی خود را ظاهر کند.

از دیگر مکانیسم‌های ضد دردی طب سوزنی تئوری گیت - کنترل و مکانیسم‌های نخاعی می‌باشد.





دانشگاه علوم پزشکی هوشمند
Smart University of Medical Sciences



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر طب ایرانی و مکمل

موفق باشید