

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 مامایی

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 حای 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.



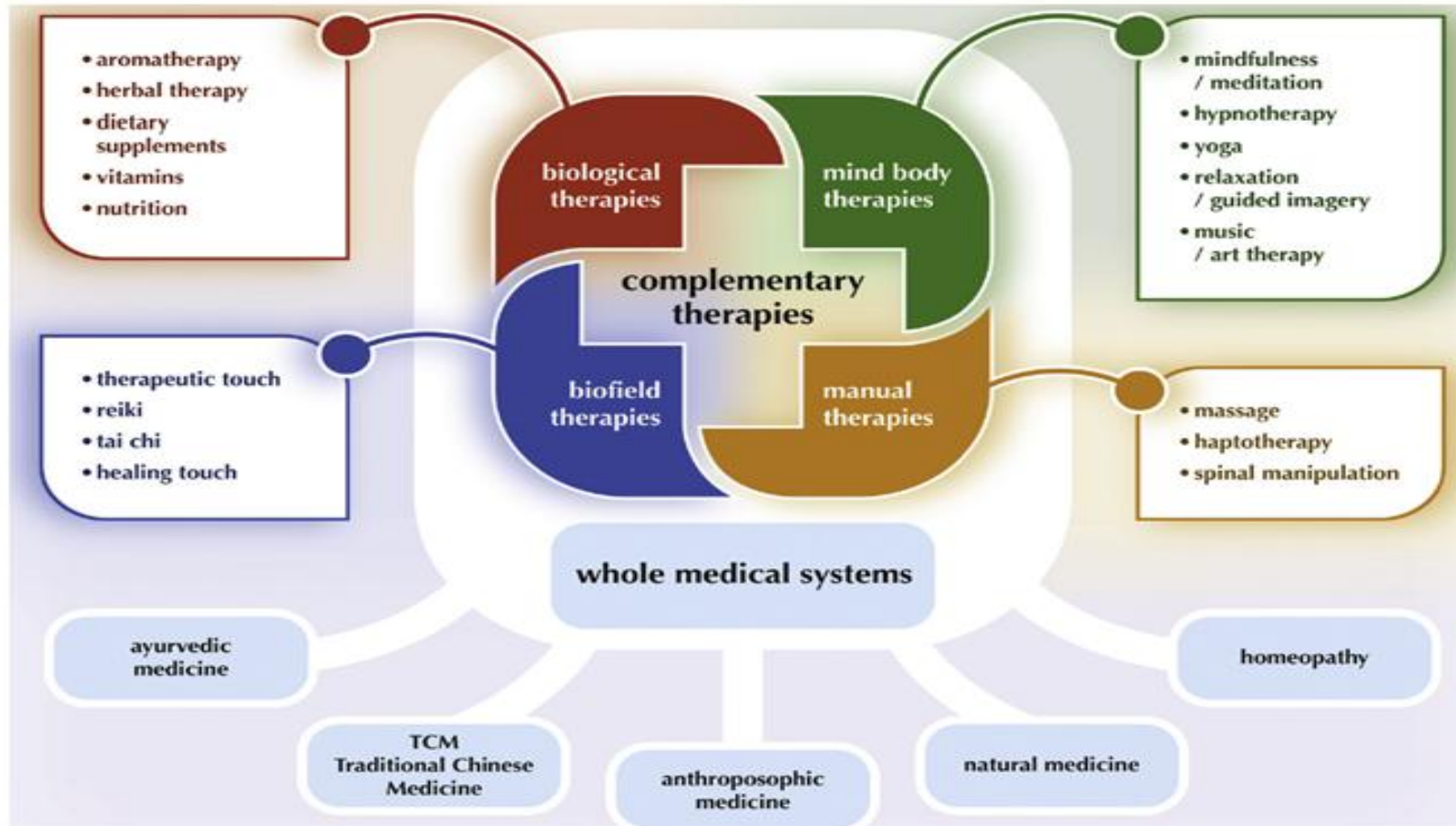
طبقه‌بندی مکاتب طب‌های سنتی و مکمل

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

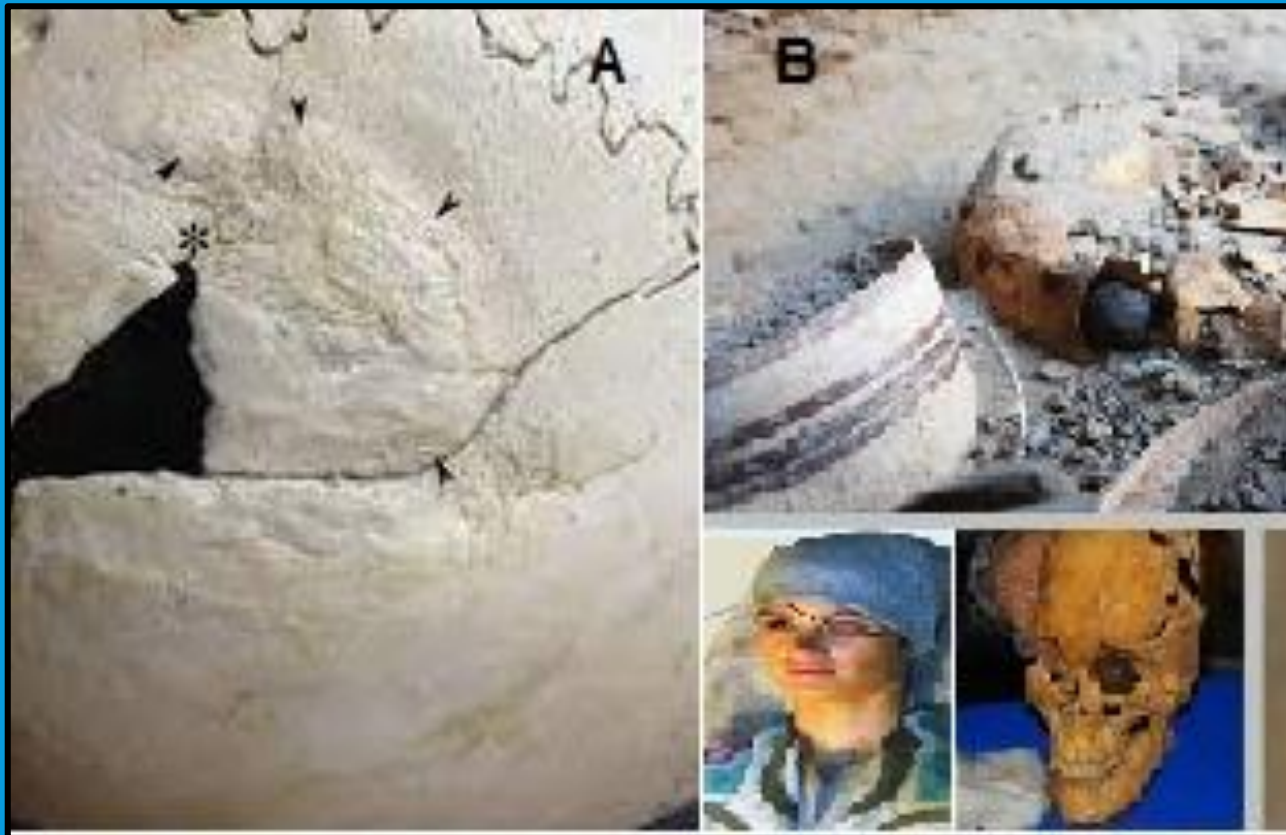


اهداف



- 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): مجموعه 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 مجموعه 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 می‌گذراند 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.

زهرای (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 طبیعی	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 الصحة

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

تدابیر 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
<ul style="list-style-type: none"> تولید روح حیاتی تغذیه همه بدن تأمین گرمی و تری بدن شادابی و فربهی تن درستانه 	<ul style="list-style-type: none"> نضج کامل که موجب سرخی رنگ و اعتدال قوام و شیرینی مزه خون می‌شود 	دم
<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> 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 اعضای 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 می شود 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 تکیه گاه 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 حَیَوانی (حیاتی) نامیده می‌شود، که پس از انتقال به مغز و کبد با مزاج آنها متناسب می‌شود و به روح نفسانی (یا روح دِمَاعی) و روح طبیعی (یا روح کبدی) تبدیل می‌گردد.
- **روح حَیَوانی یا حیاتی**، قوای حَیَوانی 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

غذیه - نامیه: برای بقای شخص	مخدومه (خدمت پذیر)	طبیعی جایگاه در کبد
مولده - مصوره: برای بقای نوع	خادمه (خدمت رسان)	
جاذبه - ماسکه - هاضمه - دافعه	مدرکه	نفسانی جایگاه در مغز
حواس پنج گانه	ظاهری	
حس مشترک: درک صور محسوس	باطنی	
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	محرکه	
باعثه: جلب منفعت یا دفع ضرر		
فاعله: به کار گیری عضلات در اجرای دستورات قوه باعثه	مدبره	
تدبیر امور و معیشت		
اصل و بنیان حیات بدن است و در حقیقت نیرویی است که بدون وجود آن، بدن نمی تواند از هیچ نیروی دیگری از جمله نیروهای حس و حرکت و تغذیه و نمو بهره مند شود		حیوانی جایگاه در قلب

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 دست کم 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 صدري 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 میکروب 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 صفرا** 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 چهارگانه 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، نشانه **گرمی مزاج** هستند.

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

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

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

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

اشخاص **سرد و تر** حافظه 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 راه کار 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



معرفی کاربردهای برخی اعمال یداووی 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 ایمونولوژیکی

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



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





فصل یازدهم



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 گرمی‌بخش 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 پرخوابی) 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 تدابیر

- 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 هویج، 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 نخوداب، 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



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