



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران
مرکز بهداشت استان

به نام خدا

محتوی آموزشی برنامه آشنایی با ترویج روش زندگی سالم براساس آموزه های طب ایرانی – زمستان 1401

***عنوان برنامه: آموزش ترویج روش زندگی سالم براساس آموزه های طب ایرانی**

***گروه هدف: پزشک**

***انتظار می رود در پایان مطالعه محتوی بدانیم:**

- پزشک روش های کاهش آسیب های آلودگی هوا را بداند.
- پزشک بتواند زمان و شرایط مناسب خواب را بشناسد.
- پزشک نسبت به رفع مشکلات شیوه و زمان خوابیدن خود اقدام نماید را بداند.
- پزشک اهمیت زمان مصرف و نوع مواد غذایی را بداند.
- پزشک اهمیت عدم مصرف نوشیدنی ها در زمان های نامناسب را بداند.
- پزشک میزان فعالیت بدنی مناسب برای خود را بداند.
- پزشک زمان و نوع فعالیت بدنی مناسب خود را بشناسد.
- پزشک بتواند انواع پاکسازی را بیان کند.
- پزشک پاکسازی را در سلامت جسم و روان دارای اهمیت بداند.
- پزشک نسبت به پاکسازی بدن خود اهتمام داشته باشد.
- پزشک بتواند وضعیت روانی خود را بازگو کند.
- پزشک درخصوص احساسات خود بیان درستی ارائه دهد.
- پزشک روش های بهبود شرایط روانی خود را بشناسد.

*مقدمه:

انسان سالم ، اصلی ترین عامل توسعه بوده و برای تحقق حیات طیبه، علوم سلامت از شروط وجود انسان سالم و توسعه پایدار است و برای تحقق سلامت باید از تمامی ظرفیتهای مبتنی بر تجربه و عقل بهره گیری کرد. ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری ها مستلزم افزایش سطح سواد سلامت مردم و تغییر رفتار سلامت آن ها ست.

ایجاد نظام شبکه ارائه خدمات بهداشتی درمانی یکی از افتخارات بزرگ نظام سلامت در دوران پس از انقلاب شکوهمند اسلامی است . در شرایطی که دسترسی مردم به ویژه در مناطق روستایی به پزشک کم بود، بیشترین خدمت توسط بهورزان ارائه می شد . اعتماد مردم به بهورزان سبب شد که به آموزش ها و راهنمایی های آنان به خوبی توجه کنند و همین امر یکی از دلایل موفقیت چشمگیر بهورزان در نظام سلامت است.

امروزه دلیل تغییر سبک زندگی مردم ، نوع غذاها ، کم تحرکی، و... علی رغم کنترل بیماریهای واگیر و عفونی و افزایش شاخص امید به زندگی و تغییر ساختار نسبی جمعیت به سمت سالمندی ، بار بیماریها ی غیرواگیر افزایش یافته است. طب سنتی ایرانی سلامت محور بوده و آموزه های آن مبتنی بر اصلاح سبک زندگی است و بالتفاوت به ریشه دار بودن این آموزه ها در فرهنگ و باورهای مردم ، مقبول بوده و قابلیت پذیرش بیشتری دارد و دسترسی به خدمات آن نیز برای مردم آسان است. ورود خدمات تایید شده طب سنتی و آموزه های آن در نظام سلامت با هزینه کمتر و قدرت نفوذ بیشتر ، کمک زیادی به ارتقای سلامت جامعه می کند. این مهم حداقل از 30 سال قبل مورد توجه و تاکید سازمان جهانی بهداشت بوده است.

*معرفی برنامه:

طب سنتی ایرانی یک مکتب علمی گسترده و ریشه دار است و از پزشکان و دانشمندانی مانند ابوعلی سینا به ما به ارث رسیده است . سازمان جهانی بهداشت از حدود 30 سال قبل توسعه طب سنتی را در دستور کار قرار داد که مهم ترین دلیل آن استفاده از ظرفیتهای بومی هر منطقه برای حل مشکلات بهداشتی درمانی آن منطقه بوده است. در گذشته طب سنتی روش اصلی حفظ سلامتی و درمان بیماری ها در ایران بوده به همین علت بسیاری از مردم کم وبیش به آن آشنایی داشتند و حتی صاحبان حرف مختلف و حتی کسانی که در سیاست گذاری های مربوط به اداره شهرها و کشور نقش داشتند، از این علم و مخصوصا مبحث مزاج شناسی بهره می بردند .

پس از قرن ها تجربه بشر در زمینه سلامت ، اصل پیشگیری بهتر از درمان است، یک اصل انکارناپذیر است و از آنجا که طب سنتی مبتنی بر طبیعت انسان بوده و با اعتقاد به اینکه طبیعت انسان مواد و وسایلی فراهم ساخته که منطبق بر طبع انسان است، شیوهایی عرضه می دارد که در راستای زیستن متعادل و درجهت تداوم سلامتی و حفظ آن بسیار موثر است. با توجه به فعالیتهای انجام شده در جهت احیای طب سنتی ایرانی و با وجود تجارب و توصیه های فراوان این مکتب در زمینه شیوه ها، توصیه ها و نکات قابل استفاده برای بهتر زیستن و حفظ سلامتی ، برهمن اساس و با هدف ادغام توصیه ها و خدمات مبتنی بر طب سنتی ایرانی ، اقداماتی صورت گرفت که اولین قدم آن توصیه های سالم زیستن ، در سطح یک ارائه خدمات است. آشنایی بهورزان گرامی با اصول طب سنتی ایرانی و توصیه های ساده ، ارزان و دسترس آن را بیاموزند و آن را به زبان ساده در اختیار خانواده های تحت پوشش خانه بهداشت خود قرار دهند.

*فعالیت ها (به صورت پرسش و پاسخ)

پرسش 1: تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده را بیان کنید؟

پاسخ:

- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک ها و فضاهای سبز بگذرانید.
- در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیرضروری به خارج از منزل بپرهیزید.

پرسش 2: تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل را بیان کنید؟

پاسخ:

- سعی کنید منزل مسکونی شما دور از محل های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینال ها و نیز محل های تخلیه زباله قرار داشته باشد.
- اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند بوده و اتاق ها و نشیمن رو به مشرق باشند؛ پنجره های بزرگی نیز در نظر بگیرید که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. (در صورتی که با روش های جدید مانند دستگاه های تهویه بتوان هوا را از آلاینده ها پاک کرد، نیز مطلوب است).
- اطراف خانه مسکونی خود را درخت کاری و گل کاری نمایید.
- در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبو کننده های شیمیایی هوا و حشره کش ها پرهیز کنید.
- داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.
- هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری های ویروسی، یک پیمانه سرکه را با 20-18 پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.
- تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آن ها را که در دسترس بود، از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و بعد از هر 24 ساعت، پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.

پرسش 3: تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا را بیان کنید؟

پاسخ:

- ترجیحاً از گوشت های لطیف تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین ، و بزغاله استفاده کنید، بهتر است این گوشت ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.
- مصرف انواع مغز دانه ها، مانند مغز بادام، سبزی های تازه مثل کاهو و میوه ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیرنوبرانه مفید است.

- تا حد امکان مصرف غذاهای سنگین و دیرهضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، موادغذایی کارخانه ای، فست فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده را کاهش دهید. در صورت مصرف الویه مقداری شوید خشک، آویشن و پونه اضافه کنید.
- در صورت بروز یبوست طبع از موادغذایی ملین (مانند سوپ سبزیجات) استفاده کنید.
- تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت در زمان آلودگی هوا
- از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید.
- تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می شود.

پرسش 4: اختلالات خواب منجر به بروز چه بیماری هایی در انسان می شود؟

پاسخ:

بسیاری از بیماری ها از جمله چاق، دیابت، کبد چرب و تخمدان پلی کستیک .

پرسش 5: بهترین طول مدت خواب را بیان کنید؟

پاسخ:

- 6 تا 10 ساعت - البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب
- بیش تر از 10 ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیش تر از سالمندان است.

پرسش 6: زمان مناسب خواب پس از صرف شام را بیان نماید؟

پاسخ:

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

پرسش 7: چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

پاسخ:

بهتر است زمان خواب، پس از گذشتن غذا از سرمعهده، یعنی حدود 1/5 تا 2 ساعت بعد از صرف غذا باشد .

پرسش 8: قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

پاسخ:

- قبل از خواب حتماً با مئانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب، مغز را در آرامش نگه داشت.

پرسش 9: راهکارهای لازم برای خواب راحت را نام ببرید؟

پاسخ:

1. پاها را گرم تر از سر نگاه دارید.
2. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد.
3. عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می شود، مانند سر و صدا و نور شدید را بر طرف کنید.
4. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب به ویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه گاه به رفع بعضی از بی خوابی ها کمک می کند.
5. تمرین های آرام بخشی (مانند ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات همراه با تنفس عمیق) برای ایجاد آرامش و دور کردن افکار مزاحم، مفید هستند.

پرسش 10: محل خواب دارای چه ویژگیهایی باشد؟

پاسخ:

- وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد) - پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد. - بدون سروصدا باشد. - بدون بوی تند باشد.
- در هنگام خواب کاملاً تاریک باشد. - در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد. - دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد. - زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد. - در معرض باد بسیار گرم یا سرد نباشد.

پرسش 11: در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم ؟

پاسخ:

- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه ای و نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب به اعضای بدن فشار وارد نکرده و مانع جریان طبیعی خون در آن ها نشود.
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.
- هنگام خواب باید حداکثری فاصله را از وسایل گرمایشی و گرمایشی منزل رعایت کرد.

پرسش 12: زمان مناسب بیدار شدن از خواب را بیان کنید؟

پاسخ:

- قبل از ساعت 5 (ساعت 5 را هم شامل می شود) 2-

پرسش 13: توصیه های تغذیه ای براساس زودهضم بودن یا دیرهضم بودن غذاها را بیان کنید؟

پاسخ:

- غذاهای زودهضم، بیشتر برای افرادی توصیه می شود که هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از : جوجه کباب و شوربای مرغ با نان گندمی که خوب پخته شده باشد.
- غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت های بدنی سنگین انجام می دهند، مانند ورزشکاران حرفه ای ، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از : تخم مرغ آب پز یا نیمرو ، حلیم، گوشت های دیرهضم، حلوهای که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد.

پرسش 14: توصیه های تغذیه ای برای افرادی که اشتهاى بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند ولی از طرفی چاق هستند یا موادنامناسب در بدنشان زیاد است(دچار انباشتگی مواد یا املاح هستند) را بیان کنید؟

پاسخ:

در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده می شود این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می دهند. مانند کاهو و شلغم

پرسش 15:توصیه های تغذیه ای در افرادی که توانایی خوردن غذا به مقدار زیاد ندارند ولی بدنشان نیازمند تقویت شدن با غذاست؛ مثلاً بیمار سرطانی را بیان کنید؟

پاسخ:

غذا از لحاظ مقدار کم بوده ولی کیفیت بالایی داشته باشد؛ مانند زرده تخم مرغ نیم پز، آب گوشت گردن برده یا بزغاله و حریره بادام

پرسش 16: توصیه های تغذیه ای براساس تداخلات غذایی را بیان کنید؟

پاسخ:

- خوردن لبنیات با ترشی ها - خوردن گوشت همراه با شیر - خوردن ماست و باقلا - خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه - خوردن تخم مرغ یا ماهی - خوردن سرکه با حلیم - خوردن ترب با ماست - خوردن سرکه با عدس یا ماش
- خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست - خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

پرسش 17: آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی رایان کنید؟

پاسخ:

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید.
- سعی کنید به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید.
- محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذاخوردن صحبت نکنید.
- در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه مانند تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ... مشغول نکنید.
- غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.
- به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا، ورزش نکنید و فعالیت سنگین انجام ندهید.
- از خوردن میوه یا نوشیدنی، بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- بلافاصله بعد از غذا، نخوابید.

پرسش 18: چرا در خورد غذا باید حداعتدال رعایت شود؟

پاسخ:

در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید؛ یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده، احساس ناراحتی، حالت تهوع و ... و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.

پرسش 19: درهم خوری را تعریف کنید؟

پاسخ:

خوردن غذاهای زود هضم به همراه غذاهای دیر هضم می باشد. از دستورات حفظ سلامتی رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم خوری، می باشد.

پرسش 20: اصول صحیح جویدن غذا را توضیح دهید؟

پاسخ:

غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن را بطور کامل بجوید. بدین ترتیب هر لقمه دست کم 30 بار جویدن نیاز دارد؛ پس به طور میانگین هر وعده غذا خوردن حدود 20 دقیقه طول می کشد.

پرسش 21: آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی ها از دیدگاه طب سنتی را بیان کنید؟

پاسخ:

- در صورت تمایل به مصرف آب سرد، بهتر است از آب خنک شده در یخچال استفاده کنند
- آب یا نوشیدنی را به همراه یا بلافاصله بعد از غذا نخورید.
- -آب در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.
- در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا، آب سرد نخورید.
- بلافاصله بعد از ورزش کردن و انجام حرکات سنگین، در حالی که بدن هنوز گرم است ، آب خیلی سرد ننوشید
- .
- در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (به خصوص آب سرد) ننوشید
- بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب، آب ننوشید.
- آب و مایعات را به یکباره سرنکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.
- در حالت خوابیده آب ننوشید.

پرسش 22: توصیه های قبل از ورزش را بیان کنید؟

پاسخ:

- بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد بنابراین بهترین زمان ورزش در فصل بهار، نزدیک ظهر، در تابستان، در اول روز و در زمستان، در انتهای روز است اما مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان باید کمتر و پاییز و زمستان بیشتر باشد.
- - (بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد؛ زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می رساند
- بهتر است قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد .
- ورزشکاران نباید قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی، از غذاهای سنگین و یا دیرهضم استفاده کند؛ زیرا باعث افت عملکرد فرد در طول مسابقه می شود .

پرسش 23: توصیه های حین ورزش را بیان کنید؟

پاسخ:

- نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی شود.
- ورزش و فعالیت ، مخصوصاً نوع سنگین و حرفه ای آن ، ابتدا باید با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین تر انجام شود، در انتها نیز باید به تدریج و با حرکات آرام، ورزش را به پایان برد و نباید ناگهان آن را متوقف کرد.
- بلافاصله بعد از ورزش نباید از محل ورزش خارج شد؛ بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (30 – 20 دقیقه مطلوب است)
- ورزش باید به حد اعتدال باشد ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند.

پرسش 24: بهترین راه ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی

سنگین را بیان کنید؟

پاسخ:

یکی از روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام است. به این ترتیب که قبل از خوردن غذا به حمام بروید و اگر در منطقه ای با هوای گرم هستید، با روغن بنفشه و اگر در منطقه با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید .

پرسش 25: چرا ورزشکاران بعد از ترک ورزش از رژیم غذایی دوران ورزش نباید پیروی

نمایند؟

پاسخ:

به طور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا دو برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد. افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پر تحرک خود را ترک کرده اند، اگر به همان ورزش قبلی از غذاها استفاده کنند، به زودی دچار بیماری می شوند.

پرسش 26: راههای پاکسازی بدن را بیان کنید؟

پاسخ:

- نوع اول، پاکسازی طبیعی است؛ مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسکه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منیخ
- نوع دیگر پاکسازی های طبیعی وقتی اتفاق می افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده و بدن سعی می کند به طریقی این مواد را دفع کند. به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار یک اسهال یا استفراغ خفیف شده اید و این علائم بعد از چند ساعت خودبه خود و بدون درمان برطرف شده است
- پزشک با تنظیم دفع مناسب مواد از طریق مدفوع، تعریق، ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زائد و سموم کمک می کند به عنوان مثال افزایش فشارخون با داروهای ادرار آور کنترل می شود.

پرسش 27: از جمله راه کارهای مهم برای دفع مواد زاید از بدن برای حفظ سلامتی را بیان کنید؟

پاسخ:

- رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست
- ورزش و فعالیت بدنی مناسب
- حمام کردن مناسب

پرسش 28: نکاتی که در مورد استحمام باید بدانیم را بیان کنید؟

پاسخ:

- دوش نگرفتن فوری: زیرا دوش گرفتن سریع، فرصت کافی برای باز شدن کامل منافذ و راه های دفع پوستی فراهم نمی شود.
- استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن نیز در کاهش سردرد و افزایش آرامش تاثیر قابل توجهی دارد.
- برای استفاده بهینه از حمام های کنونی باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد. در ضمن بعد از خروج از حمام بلافاصله در مکان سرد نباید وارد شد.
- کیسه کشیدن و البته دلك یا ماساژ

پرسش 29: یکی از راه های دفع مواد زاید در زنان عادت ماهانه می باشد، برای حفظ سلامتی بانوان در این دوران رعایت چه نکاتی لازم می باشد؟

پاسخ:

- از نشستن در مکان های سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- در ایام خونریزی قاعدگی بهتر است ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- هنگام ظرف شستن همواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.
- از ناحیه زیر ناف تا نوک پاها را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید.
- همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابر این وزن خود را به تناسب برسانید.

پرسش 30: توصیه های لازم برای حفظ آرامش و دور کردن تنش ها و هیجانات روحی را بیان کنید؟

پاسخ:

- دل ها با یاد خداوند آرام می گیرد. در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید.
- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی های آرام بخش اختصاص دهید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده، تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آن ها شکر کنید.
- از حسادت، خیانت، دورگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید.
- در حد توان خود به دیگران کمک کنید.
- توانایی های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید که با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- عشق و امید را در زندگی مشترک خود زنده نگهدارید و از گفتن جمله «دوستت دارم» به همسران دریغ نکنید.
- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آن ها را با نزدیکان و دوستان شفیق خود در میان بگذارید.

پرسش 31: توصیه های لازم برای داشتن سبک زندگی سالم و اصول شاد زیستن را بیان کنید؟

پاسخ:

- زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه، وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.
- در طول هفته ساعتهای را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه های خود را از هوای تمیز پر کنید به مدت 5 ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام آرام، در حدود 10 ثانیه هوا را بیرون دهید و این دستور را 10 بار تکرار کنید.
- تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم های خشن و پرهیجان، را محدود کنید.

*طرح تمرین:

تمرین 1: دانش آموزان مدرسه ابتدایی روستای حاجی اباد به سوال خانم دکتر حسینی پزشک مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شرفدار کلا، (معمولاً چقدر فست فود و تنقلات کم ارزش یا بی ارزش مصرف می کنید) پاسخ های ذیل را دادند:

(30٪ پاسخ : به ندرت / هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه) – 60٪ پاسخ : یک یا دوبار در هفته – 10٪ پاسخ : تقریباً هر روز را دادند). پزشک مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن چه مداخله ای انجام خواهد داد؟

تمرین 2: دانش آموزان مدرسه ابتدایی روستای شیخ کلا به سوال آقای دکتر حمیدی پزشک مرکز خدمات جامع سلامت روستایی وناجم، (برای خوردن هر وعده غذایی به طور میانگین (صبحانه / ناهار / شام) چه مدت زمان صرف می کنید؟) پاسخ های ذیل را دادند:

15٪ پاسخ: کمتر از ده دقیقه - 25٪ پاسخ: 10-20 دقیقه - 60٪ پاسخ: بیشتر از 20 دقیقه رادادند. پزشک مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن چه مداخله ای انجام خواهد داد؟

تمرین 3: دانش آموزان مدرسه دخترانه در پاسخ به سوال خانم دکتر حسینی پزشک مرکز خدمات جامع سلامت روستایی شرفدار کلا در هفته چقدر..... فعالیت بدنی : ورزش های هوازی نظیر پیاده روی تند، دوچرخه سواری، شنا و ... دارید؟ پاسخ های ذیل را دادند:

10٪ از دانش آموزان تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند - 40٪ کمتر از 150 دقیقه در هفته - 50٪ (150 دقیقه در هفته یا بیشتر) فعالیت داشته اند. پزشک مراقبت از نظر حرکت و سکون چه مداخله ای انجام خواهد داد؟

تمرین 4: دانش آموزان مدرسه پسرانه در پاسخ به سوال آقای دکتر مطهری پزشک مرکز خدمات جامع سلامت روستایی کردخیل با چه فاصله زمانی از صرف غذا ورزش می کنید؟ پاسخ های ذیل را دادند:

20٪ از آنان حداقل دو ساعت بعد از غذا - 75٪ بلافاصله بعد از غذا - 5٪ در حال گرسنگی (با معده خالی) را پاسخ داده اند. پزشک مراقبت از نظر حرکت و سکون چه مداخله ای انجام خواهد داد؟

تمرین 5: گروه هدف سالمندان روستای حاجی آباد در پاسخ به سوال خانم دکتر مفیدی پزشک مرکز خدمات جامع سلامت روستایی حمید آباد: در یک برنامه ورزشی در هر نوبت چه مدت را ورزش می کنید؟ پاسخ های ذیل را دادند:

60٪ پاسخ بسته به توانم تا حدی که زیاد مرا خسته نکند. - 30٪ پاسخ مدت ثابت تا حدی که مرا خسته نکند. - 10٪ پاسخ مدت ثابت بدون توجه به حد توان بدنی را داده اند. پزشک مراقبت از نظر حرکت و سکون چه مداخله ای انجام خواهد داد؟

تمرین 6: پزشک در هنگام مراقبت کودک یک ساله متوجه می شود، کودک اغلب اوقات دفع مدفوع رابه راحتی و کامل انجام نمی دهد. چه مداخلاتی پزشک می تواند انجام دهد؟

تمرین 7: پزشک در مراقبت از میانسالان روستای اصلی با بررسی حالات روحی و روانی متوجه می شود در یک ماه گذشته تعداد زیادی از این مادران در زندگی همیشه احساس شادی داشته اند. پزشک از نظر مراقبت روحی - روانی چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

تمرین 8: پزشک در مراقبت از مادران باردار متوجه می شود ، تعداد زیادی از مادران باردار در یک ماهه گذشته بندرت احساس اضطراب و عصبی داشته اند. پزشک از نظر مراقبت روحی -روانی چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

تمرین 9: پزشک در مراقبت از سالمندان روستای تحت پوشش مرکز خدمات جامع سلامت متوجه می شود ، تعداد زیادی از سالمندان در یک ماهه گذشته بیشتر اوقات احساس ناآرامی و بی قراری داشته اند. پزشک از نظر مراقبت روحی -روانی چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

تمرین 10: مادری جهت مراقبت پس از زایمان به خانه بهداشت مراجعه می نماید و بیان می کند در یک ماهه گذشته همیشه احساس ناامیدی دارد. پزشک از نظر مراقبت روحی -روانی چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

تمرین 11: پزشک در مراقبت از سالمندان روستای قمر متوجه می شود ، تعدادی از مادران سالمند در یک ماهه گذشته بیشتر اوقات احساس غمگینی و افسردگی داشته اند. پزشک از نظر مراقبت روحی -روانی چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

تمرین 12: مادر بارداری جهت مراقبت به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه می نماید و وضعیت روانی خود را این گونه بیان می کند که در یک ماه گذشته بندرت احساس بی ارزشی داشته اند. پزشک از نظر مراقبت روحی -روانی چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

تمرین 13: مادری 10 روز از زایمان آن گذشته است، به مرکز خدمات جامع سلامت مراجعه

می نماید و وضعیت روانی خود را این گونه بیان می کند که در یک ماه گذشته

احساس می کند انجام دادن هر کاری برایشان همیشه خیلی سخت می باشد. پزشک

از نظر مراقبت روحی – روانی چه اقداماتی انجام خواهد داد؟

*** حل تمرین:**

حل تمرین 1:

- به ندرت هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه): دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف فست فود و تنقلات کم ارزش می باشد. آموزش در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت 3 سال بعد انجام گیرد.
- یک یا دو بار در هفته: (نیاز به اصلاح سبک زندگی از لحاظ مصرف فست فود و تنقلات کم ارزش) می باشد. آموزش در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت 3 ماه بعد انجام گیرد.
- تقریباً هر روز: (سبک زندگی ناسالم از نظر مصرف فست فود و تنقلات کم ارزش) می باشد. آموزش در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و پیگیری 1 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 2:

- بیشتر از 20 دقیقه (دارای سبک زندگی سالم از لحاظ درست جویدن غذا) می باشد. آموزش در خصوص تخصیص زمان مناسب برای مصرف وعده غذایی و مراقبت 3 سال بعد انجام گیرد.
- 10-20 دقیقه (نیازمند به اصلاح سبک زندگی از لحاظ درست جویدن غذا) می باشد. آموزش در خصوص تخصیص زمان برای مصرف وعده غذایی و مراقبت 3 ماه بعد انجام گیرد.
- کمتر از ده دقیقه (نیازمند به اصلاح سبک زندگی از لحاظ درست جویدن) می باشد. آموزش در خصوص تخصیص زمان برای مصرف وعده غذایی و پیگیری 1 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 3:

تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند. - (نامطلوب) - کمتر از 150 دقیقه در هفته - (نسبتاً مطلوب) -

150 دقیقه در هفته یا بیشتر - (مطلوب)

حل تمرین 4:

- دو ساعت بعد از غذا – (دارای سبک زندگی سالم از لحاظ فاصله ورزش از غذا) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با مصرف وعده های غذایی و مراقبت سه سال بعد انجام گیرد.
- با معده خالی (در حال گرسنگی) - (نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ فاصله ورزش از غذا) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با مصرف وعده های غذایی و مراقبت سه ماه بعد انجام گیرد.
- بلافاصله بعد از غذا- (نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ فاصله ورزش از غذا) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با مصرف وعده های غذایی و پیگیری سه ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 5:

- بسته به توانم تا حدی که زیاد مرا خسته نکند. (دارای سبک زندگی سالم از لحاظ تناسب ورزش با بنیه بدنی) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با توجه به فصول با توجه به توان بدنی و مراقبت سه سال بعد انجام گیرد.
- مدت ثابت با توجه به توان بدنی (دارای سبک زندگی سالم از لحاظ تناسب ورزش با بنیه بدنی) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با توجه به فصول با توجه به توان بدنی و مراقبت سه سال بعد انجام گیرد
- مدت ثابت بدون توجه به توان بدنی (نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ تناسب ورزش با بنیه بدنی) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با توجه به فصول با توجه به توان بدنی و پیگیری 3 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 6:

- (نیازمند اصلاح سبک زندگی از لحاظ پاکسازی بدن) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت پاکسازی و مراقبت 3 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 7:

- (دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت 3 سال بعد انجام گیرد.

حل تمرین 8:

(نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 9:

(نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی) می باشد. - آموزش در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری 3 ماه بعد و در صورت عدم بهبود ارجاع به روانشناس و پیگیری 3 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 10:

در طبقه بندی (بیماری) قرار می گیرد- آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی - ارجاع به روانشناس و پیگیری 1 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 11:

(نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی) می باشد. آموزش در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری 3 ماه بعد و در صورت عدم بهبود ارجاع به روانشناس و پیگیری 3 ماه بعد انجام گیرد.

حل تمرین 12:

(دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی)- آموزش در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت 3 سال بعد انجام گیرد.

حل تمرین 13:

در طبقه بندی (بیماری) قرار می گیرد- آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی - ارجاع به روانشناس و پیگیری 1 ماه بعد انجام گیرد.

***منابع مورد استفاده:**

- بسته خدمات ترویج شیوه زندگی سالم براساس آموزه های طب ایرانی ویژه غیرپزشک

بهار 1401

- برای مطالعه بیشتر: آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن

***کلید واژه:** طب ایرانی - سبک زندگی

گرد آورندگان:

- دکتر مهرانه کاظمیان کارشناس مسوول بهورزی
- افسانه میرزاخانی کارشناس آموزش بهورزی