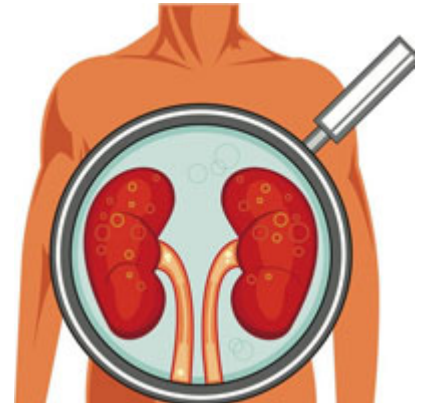


با ۵ نشانه، کلیه خود را بررسی کنید

شهریور ۲۸، ۱۴۰۲



مراقبت از کلیه‌ها برای سلامت کلی ضروری است زیرا این اندام‌های حیاتی نقش مهمی در حفظ سلامت دارند. به گزارش کیاپرس به نقل از ایسنا از مدیکال، نادیده گرفتن سلامت کلیه‌ها می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی از جمله اختلال عملکرد کلیه، خون در ادرار و فشار خون بالا شود.

از آنجایی که بیماری‌های کلیوی می‌توانند افراد در هر سنی را تحت تاثیر قرار دهند، شناسایی علائم بالقوه مشکلات کلیوی و جستجوی فوری مراقبت‌های پزشکی برای جلوگیری از بدتر شدن شرایط بسیار مهم است.

در ذیل پنج علامت هشداردهنده وجود دارد که نشان می‌دهد کلیه‌های شما ممکن است دچار اختلال در عملکرد شده باشند:

پوست خشک

خشکی و خارش پوست می‌تواند نشانه‌ای از بیماری معدنی و استخوانی باشد که اغلب با اختلال عملکرد کلیه همراه است. این مورد زمانی اتفاق می‌افتد که کلیه‌ها دیگر قادر به حفظ تعادل مناسب مواد معدنی و مواد مغذی در جریان خون نیستند.

آپنه خواب

خواب کافی شبانه ندارید؟ کلیه‌های خود را چک کنید زیرا نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که این مشکل نشانگر یک بیماری کلیوی در مرحله پیشرفته است.

نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که بیماران مبتلا به بیماری کلیوی مزمن پیشرفته (CKD) معمولاً درد مزمن اسکلتی عضلانی (CMP) را تجربه می‌کنند که به‌طور قابل توجهی بر رفاه کلی و کیفیت زندگی آنان تاثیر می‌گذارد.

کاهش اشتها

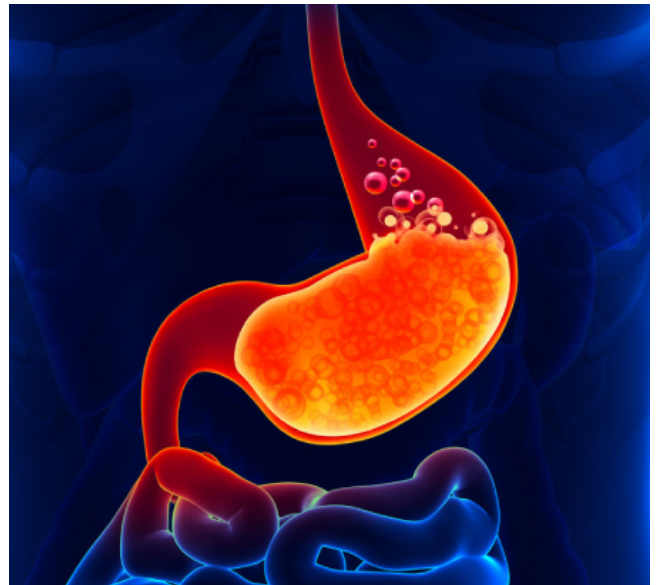
کاهش ناگهانی اشتها می‌تواند نشان دهنده بیماری کلیوی باشد. بر اساس نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ در نشریه PubMed منتشر شد، سطوح پایین گرلین آسیله و سطوح بالای سایتوکین‌های پیش التهابی (TNF- α و IL-6) در بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی مشاهده شد که می‌تواند دلیل اصلی بیزاری از غذا باشد.

تکرر ادرار

بیماری کلیوی ممکن است مستقیماً باعث افزایش تکرر ادرار نشود، با این حال، در صورت ابتلا به بیماری کلیوی، فرد می‌تواند در شب همراه با مشکلات دیگری مانند فشار خون بالا و دیابت، افزایش ادرار را تجربه کند. افزایش تکرر ادرار ممکن است نشان دهنده مشکلات پروستات در مردان نیز باشد.

بیماری‌های کلیوی لزوماً همیشه کشنده نیستند اما پزشکان خواهش می‌کنند زمانی که در مرحله خفیف هستند، افراد مراقبت‌های پزشکی را دریافت کنند. هر میزان آسیب کلیوی را می‌توان با آزمایش خون و ادرار هدفمند تشخیص داد. مدیریت دیابت و سطح قند خون نیز برای حفظ عملکرد خوب کلیه ضروری است.

برای بهبودی رفاکس چه بخوریم؟



کیا پرس /متخصص طب ایرانی گفت: خاکشیر یکی از چیزها است که به رفلاکسی ها کمک می کند، این موضوع در مقالات علمی متعدد بیان شده است.

دکتر رضا کردافشاری، خاکشیر را یکی از این غذاها اعلام و اظهار کرد: خاکشیر را یک دقیقه بجوشانید، آن را صبح ناشتا، در طول روز و آخر شب میل کنند. این محصول هم می تواند قوت هاضمه را بهتر و هم رفلاکس را بهبود می بخشد.

وی بیان داشت: همچنین خوردن تخم گشنیز همراه با غذا برای رفلاکسی ها مفید است یا حتی چهار زیره هم برای این افراد مفید است.

متخصص طب سنتی بیان داشت: بارهنگ را بخوشانند و استفاده کنند برای بهبود رفلاکس ها خوب است.

وی با اشاره به اینکه همچنین مقدار غذا را کم کردن هم برای رفلاکسی ها خوب است، افزود: بادکش روی معده برای رفلاکسی ها مفید است یا ضماد روی معده هم برای این افراد مفید واقع شود.

متخصص طب سنتی اظهار داشت: این محصولات برای رفلاکسی ها مفید است.

وی ادامه داد: یکی از چیزهایی که برای کاهش تهوع توصیه می شود، زنجبیل است.

کردافشاری ادامه داد: اغلب ما در مصرف زنجبیل اشتباه کردیم به عبارتی یا زیاده روی کردیم یا اصلا کنار گذاشتیم.

وی بیان داشت: مصرف زنجبیل به مقدار کم به طور مثال یک قاشق

زنجبیل با ۱۰ قاشق شکر یا نبات، پودر شود، مردم آن را طی روز چندین بار حتی تا ۱۰ بار مزه مزه کنند.

وی ادامه داد: این کار سبب می شود رطوبت معده و تهوع بهتر شود و التهابات، خستگی و کوفتگی کاهش پیدا کند.

چه کنیم تا در فصل تابستان دچار مشکل نشویم؟

شهریور ۲۸، ۱۴۰۲



کیا پرس /متخصص طب سنتی گفت: گرمی و خشکی از خصوصیات تابستان است و اگر بیش از حد نباشد باعث افزایش خون در بدن، سرخی چهره و افزایش اشتها میشود.

به گزار کیا پرس از خبرگزاری ایسنا، یداله مرادی اظهار کرد: گرمی و خشکی از خصوصیات تابستان است و اگر بیش از حد نباشد باعث افزایش خون در بدن، سرخی چهره و افزایش اشتها شده و اگر بیش از حد باشد از شدت تولید صفرا رنگ چهره به زردی رفته و بیماریهای صفراوی بروز میکند.

وی ادامه داد: در تابستان همه اخلاط به ویژه خلط صفرا برانگیخته شده و تولید صفرا نیز نسبت به دیگر فصول سال افزایش می یابد.

مرادی تصریح کرد: گرمی و خشکی تابستان در سرزمینهای گرم و در گرم مزاجان و جوانان و بالاخص در آنهایی که به اقتضای کار و پیشه

خود در معرض گرمای بیشتر هستند، می‌تواند منجر به پیدایش مشکلاتی در رابطه با تندرستی شود.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: هوای گرم در اوایل خون بد را افزایش و موجب سرخ شدن رنگ پوست می‌شود ولی طول کشیدن گرمی هوا در این فصل باز شدن منافذ پوستی را پیش می‌آورد که نتیجه آن افزایش تعریق، کاهش ادرار و تحلیل اخلاط و حرارت غریزی است به این ترتیب در باطن بدن چندان گرمی برجا نمی‌ماند و باطن رو به سردی می‌گذارد و از همین رو دستگاه گوارش، دچار سستی و ضعف می‌شود.

وی با اشاره به اینکه در تابستان بدن لاغر شده و به تدریج رنگ چهره نیز به زردی می‌گراید، افزود: در تابستان اخلاط می‌سوزند، قوا و افعال طبیعی ضعیف می‌شوند، بیماری‌های قدیمی و مزمن عود می‌کنند، سردرد و کندی حواس و خواب‌آلودگی پیش می‌آید، خواب طبیعی کم می‌شود، خون دماغ، خونریزی‌های رحمی و اسهال خونی نسبت به سایر فصول افزونی می‌گیرد، اشتها کاهش و عطش افزایش می‌یابد.

مرادی با بیان اینکه در تابستان گرمی قلب نیز زیاد می‌شود و این گرمی از راه قلب به همه بدن سرایت می‌کند، تصریح کرد: اگر در بدن رطوبت خلطی بیش از حد طبیعی باشد، این گرمی عارضی می‌تواند موجب بیماری‌های عفونی و تب شود لذا در تابستان‌های بسیار گرم، لاغری و انواع تب‌ها شایع می‌شود.

این متخصص طب سنتی اضافه کرد: معمولاً هوای گرم سودی به حال افراد سالم ندارد و هوای سرد برای ایشان بهتر است، البته هوای گرم تابستان برای سردمزاجان، پیران و کسانی که به بیماری‌های سرد مانند لقوه، تشنج، فلج، بیماری‌های روماتیسمی و ... دچارند سودمند است.

وی افزود: بنابراین تابستان فصلی مناسب برای پیران، بلغمی‌مزاجان و مرطوبان است زیرا هوای آن رطوبت را کاهش داده و سردی را تعدیل می‌کند اما صاحبان مزاج‌های گرم و خشک به خصوص صفراوی‌های جوان در این فصل، با مشکلات متعدد روبرو می‌شوند.

مرادی با اشاره به اینکه در رابطه با تدابیر تابستانه چند نکته کلی را باید مدنظر داشت، بیان کرد: مثل هر اقدام دیگری در طب سنتی این تدابیر نیز براساس مزاج و وضعیت جسمانی هر شخص شکل می‌گیرند و طبیعتاً همان قدر که یک فرد صفراوی مزاج نیاز به اجرای دقیق این تدابیر دارد تا فصل تابستان را پشت سر بگذارد، ممکن است

یک فرد بلغمی نه تنها نیازی به این تدابیر نداشته بلکه این گرمای جانسوز، برایش مفید نیز هست.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: افراد دموی در رعایت تدابیر تابستانی به افراد صفراوی نزدیکند اما افراد سوداوی باید بیشتر به دنبال جبران رطوبت بدن خود باشند و نیاز زیادی به کاهش گرمای درونی ندارند.

وی ادامه داد: خواب رطوبت بدن و کم‌خوابی خشکی بدن را افزایش می‌دهد، از این رو افراد به خصوص گرم مزاجان باید در فصل تابستان خواب کافی داشته باشند.

مرادی تأکید کرد: فعالیت بدنی و ورزش در تابستان باید سبک و در حد ضرورت و محدود به ساعات خنک اولیه روز باشد، چراکه ورزش و حرکت حرارتی علاوه بر حرارت فصل تولید می‌کنند و با تحریک و برانگیختن اخلاط به ویژه خلط صفرا باعث بیماری می‌شوند.

این متخصص طب سنتی توصیه کرد: با تغییر در ساعات کاری و برنامه‌ریزی‌های خود، سعی کنید در ساعات اوج گرما، در سایه و جای خنک باشید و اگر برایتان مقدور است در این ایام، به مناطق خنک‌تر پناه ببرید.

وی با اشاره به این‌که اقامت هرچند موقت در مکان‌های خنک و مرطوب و نزدیک به آب روان که از دود و دم زندگی شهری دور باشد بسیار مناسب است، تصریح کرد: استحمام و دوش گرفتن در طول روز باعث کاهش حرارت بدن می‌شود ولی دقت کنید که برای این کار از آب ولرم استفاده کنید.

مرادی در توصیه به جوانان و گرم‌مزاجان تأکید کرد: در فصل تابستان افراد جوان و گرم مزاج باید از غذاهای با طبع گرم مانند عسل، خرما، خربزه، غذاهای تند، سرخ‌کردنی‌ها و ... پرهیز کنند تا از بیماری‌های این فصل در امان باشند.

طب ایرانی چه ورزشی را مناسب می داند؟

شهریور 28، 1402



کیا پرس/پزشک متخصص طب ایرانی با بیان اینکه ورزش مناسب، شاه‌کلید تندرستی است، افزود: کم‌ تحرکی و بی‌ تحرکی در زندگی صنعتی امروز باعث تجمع مواد زائد در بدن می‌شود که در طب ایرانی به آن بدن باشت یا امتلاء می‌گوییم و زمینه ساز بیماری‌های مختلف است.

به گزارش وبدا، دکتر پانته آ شیرویه با اشاره به اهمیت ورزش در طب ایرانی، گفت: حکیم بوعلی سینا در کتاب قانون در بحث تدابیر مشترک، مهم‌ترین تدبیر در تندرستی را در درجه نخست، ورزش کردن و سپس تدبیر غذا و خواب می‌داند.

وی افزود: ورزش چند هدف مهم را تأمین می‌کند که مهم‌ترین آن‌ها تقویت انرژی حیات یا همان حرارت غریزی است؛ انرژی حیاتی باعث زنده ماندن انسان می‌شود. این حرارت غریزی یا همان انرژی حیات از بدو ایجاد نطفه تا لحظه مرگ با انسان وجود دارد و تقویت حرارت غریزی باعث سلامتی جسم و روح، شادابی و جوان ماندن می‌شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی به عوارض کم تحرکی و زندگی صنعتی اشاره و تصریح کرد: کم تحرکی، بی‌ تحرکی و زندگی صنعتی باعث تجمع مواد زائد در بدن می‌شود؛ در طب رایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند که کم‌ تحرکی و بی‌ تحرکی می‌توانند زمینه ساز بیماری‌های متخلفی همچون بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا، چربی خون، دیابت، حتی سکت‌های مغزی و قلبی و یا بیماری‌های عفونی باشند که ورزش صحیح، بدون هیچ گونه عارضه‌ای به دفع این مواد زائد کمک می‌کند.

دکتر شیرویه در خصوص ویژگی‌های ورزش مناسب به پنج شاخص زمان، مکان، مدت، شدت و نوع ورزش اشاره کرد و گفت: در مورد زمان ورزش باید بدانیم وقتی فرد گرسنه است، نباید ورزش نکند. همچنین تا دو ساعت بعد از خوردن غذا ورزش ممنوع است؛ بخصوص اگر فرد غذای سنگینی خورده باشد البته اگر غذای سبکی مصرف شود، انجام ورزش بعد از یک ساعت از صرف غذای سبک، توصیه می‌شود. همچنین در مورد مکان ورزش باید گفت که ورزش باید جایی انجام شود که هوای مطبوع و تهویه خوبی داشته باشد.

وی ادامه داد: مدت، شدت و نوع ورزش در طبایرانی، شخصی و متناسب با شرایط فرد است؛ یعنی برای هر فرد با توجه به ویژگی‌هایی مانند سن، جنس، مزاج، شغل و آمادگی بدنی، شدت، مدت و نوع ورزش تعیین می‌شود و کاملاً شخصی‌سازی شده است که این از زیبایی‌های طبایرانی است.

این متخصص طب ایرانی خاطرنشان کرد: به طور کلی شدت و مدت ورزش باید در حدی باشد که ضربان قلب کمی افزایش پیدا کند، تنفس تند و عمیق باشد، درحالی‌که فرد بتواند یک جمله سه کلمه‌ای را بگوید، مقداری عرق کند و این تعریق خیلی زیاد و بیش از اندازه نباشد. پوست صورت باید در حین ورزش، مقداری برافروخته و قرمز شود و پوست بدن نیز مقداری گرم شود. نکته بسیار مهم این است که بدن به مرز کوفتگی و خستگی نرسد؛ به طوریکه بعد از ورزش نیاز به استراحت داشته باشد و احساس کوفتگی کند.

دکتر شیرویه با بیان اینکه نمی‌توان برای همه افراد یک ورزش خاص را توصیه کرد، گفت: افرادی که مزاج سرد و تری دارند از همه بیشتر به ورزش نیاز دارند؛ برای این افراد ورزش شدید، سریع و طولانی مدت مانند فوتبال بسکتبال، والیبال مناسب تر است. افراد با مزاج گرم و خشک، کمتر به ورزش نیاز دارند. همچنین برای افراد با مزاج های گرم و تر، ورزش‌هایی مانند اسکی، هاکی روی یخ مناسب‌تر است؛ یعنی ورزش‌هایی که طولانی و هوازی باشند، اما خیلی شدید نباشند و در هوای خنک انجام شوند. در مزاج سرد و تر که اصطلاحاً به آن می‌گویند مزاج بلغمی، ورزش باید همانند دو سرعت، شدید و سریع باشد.

وی ادامه داد: ورزش افراد دارای مزاج‌های سرد و خشک باید شدت متوسطی داشته و کوتاه‌مدت باشد و مکرر و هر بار به مدت کوتاه ورزش کنند. مثل دویدن آهسته یا کشتی، ژیمناستیک، شنا کردن در آبی که دمای آن معتدل مایل به گرم باشد و افراد با مزاج‌های گرم و خشک نیز

باید ورزش با شدت و مدت کمتر مانند شنا، واترپلو را در دستور کار خود داشته باشند و دمای آبی هم که در آن شنا می‌کنند، باید معتدل مایل به خنک باشد.

این پزشک و متخصص طب ایرانی تصریح کرد: همه افراد با هر سن و مزاجی، از بدو تولد تا لحظه مرگ به ورزش نیاز دارند اما ممکن است در دوره هایی مانند کودکی یا سالمندی، نتواند ورزش کنند که در این شرایط ماساژها، جایگزین مناسبی برای ورزش هستند.

دکتر شیرویه در پایان گفت: ورزش باید به صورت روزانه و منظم انجام شود. در طبایرانی اعتقاد داریم زمانی، ورزش سودمند است که به صورت روزانه و مرتب انجام شود. نکته دیگر اینکه در فصلهای مختلف، ورزش در معتدل‌ترین زمان روز انجام شود، مثلاً در فصل بهار و تابستان بهتر است که اوایل صبح یا عصر انجام شود. در زمستان معتدل‌ترین وقت روز ظهر است، اما به دلیل اینکه افراد معمولاً طبق عادت در وقت ظهر نهار میل می‌کنند، توصیه می‌شود که عصرگاه، ورزش را انجام دهند یعنی تقریباً دو ساعت بعد از غذا، ورزش کنند و در پاییز هم توصیه می‌کنیم که بین صبح تا ظهر و ساعات ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر ورزش انجام شود.

۵ شربت سنتی برای جلوگیری از گرم‌ازدگی

شهریور ۲۸، ۱۴۰۲



۵ شربت سنتی برای جلوگیری از گرمازدگی

۵ شربت سنتی برای جلوگیری از گرمازدگی

فصل گرما که فرا می‌رسد همه به دنبال نوشیدنی‌هایی برای اطمینان
مطبخ خود هستند اما می‌توان به جای نوشابه‌های معطر از نوشیدنی‌های
طبیعت سنتی استفاده کرد



شربت لیمو
بغ‌بند و آشفته



شربت سکنجبین
و نعنع لاسانی



شربت بهارنور



شربت آویشن و
نعنع شربتی



شربت آبلیمو
و زنجبیل



ISNA

چه عواملی منجر به گرفتگی صدا می‌شود

شهریور 28, 1402



کیا پرس /متخصص طب سنتی گفت: برای درمان مشکل گرفتگی صدا تا حد امکان شبها از خواب جلوی باد مستقیم کولر و اسپلت خودداری شود. در مواردی ماساژ روغنهایی از جمله بابونه و بادام شیرین بر روی پیشانی نیز میتواند تاثیرگذار باشد.

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، مریم مشهدی، دکترای تخصصی طب سنتی در استودیوی سلام تهران به بررسی دلایل و درمان گرفتگی و خلط گلو با نگاه طب سنتی پرداخت و گفت: گرفتگی صدا مانند هر علامت دیگری در صورت ادامه دار شدن باید توسط پزشک مورد معاینه قرار بگیرد. در طب سنتی، گرفتگی صدا و بخش از بیماریهای مرتبط با حنجره، ارتباط مستقیم با حنجره داشته و بخشی دیگر ناشی از وجود مشکل در اعضای دیگر بدن است.

وی افزود: نوع گرفتگی صدا ناشی از بیماریهای متفاوت، با یکدیگر متفاوت است. گرفتگی صدای یک خواننده که ناشی از تمرینهای متعدد است، با گرفتگی صدایی که در پی بیماریهای گوارشی به وجود آمده، فرق دارد. همچنین مصرف برخی از داروها مانند آسپرین، آنتی هیستامینها و داروهای ضد بارداری نیز در طولانی مدت میتواند باعث بروز گرفتگی صدا شود.

مشهدی اظهار داشت: پیشنهاد ما برای پیشگیری و در واقع علامت درمانی مشکل گرفتگی صدا این است که تا حد امکان شبها از خواب جلوی باد مستقیم کولر و اسپلت خودداری شود. در مواردی ماساژ روغنهایی از جمله بابونه و بادام شیرین بر روی پیشانی نیز میتواند تاثیرگذار باشد.

وی گفت: باید در نظر داشت که بین زمان صرف شام و خواب، حداقل دو ساعت فاصله وجود داشته باشد. همچنین نوشیدن آب یخ، بالافاصله بعد از غذا میتواند از دیگر عواملی باشد که منجر به گرفتگی صدا میشود. با ورود آبی که دمای آن با غذای گرمی که وارد معده شده، بسیار متفاوت است، باعث میشود که هم فرایند هضم غذا دچار مشکل شده و هم در مواردی گرفتگی صدا به وجود بیاید.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: برای رقیق شدن خلط پشت حلق، نوشیدن آب گرم می‌تواند موثر باشد. همچنین برای نرم شدن تارهای صوتی، استفاده از عسل، نشاسته و به طور کلی هر مایعی که حالتی ایستایی ایجاد کند، توصیه می‌شود. پرهیز از خوراکی‌های تند و تیز، ترش و ادویه‌دار نیز از دیگر مواردی است که در رفع گرفتگی صدا تاثیرگذار است.

وی گفت: روتارین پودری به صورت ساشه و مکملی گیاهی است که به واسطه لعابی که دارد و بافتی که در گلو ایجاد می‌کند، باعث نرم شدن آن می‌شود. به همین دلیل عموماً از روتارین برای درمان سرفه استفاده می‌شود، اما برای از بین بردن خلط پشت گلو عموماً تاثیرگذار واقع نمی‌شود.

در فصل تابستان از مصرف غذاهای با طبع گرم و خشک پرهیز کنید

شهریور 28، 1402



کیا پرس /متخصص طب سنتی و ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: در طب سنتی تمام فصول سال و مواد غذایی طبع مشخصی دارند از همین رو برای حفظ سلامت روح و جسم توصیه می‌شود از مصرف غذاهای با طبع گرم و خشک در فصل تابستان پرهیز شود.

دکتر محمدرضا مهری، در گفتگو با وب‌دا با اشاره به اینکه هر پدیده‌ای در عالم طبیعت، مزاج دارد و مزاج تابستان، گرم و خشک است، خاطر نشان کرد: شدت گرمی و خشکی در این فصل باعث آسیب بیشتر

بخصوص برای افرادی که مزاج گرم و خشک دارند می شود از همین رو باید در آداب زندگی به خصوص تغذیه نکات پیشگیرانه لحاظ شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه هر فردی با مزاجی متولد می شود و در طول سالیان عمر عوامل مختلفی، مزاج را دستخوش تغییر می کند ، تصریح کرد: تدابیر طب سنتی پیشگیرانه ۶ اصل ضروری دقت در مزاج آب و هوا، اشامیدنی و تغذیه، تحرک، خواب و بیداری، دفع مواد زائد، مسائل روحی و روانی است.

وی با بیان اینکه مصرف فلفل، زنجبیل، دارچین ، تره، پیازچه، پیاز تند و سیر تند در این فصل توصیه نمی شود ، گفت: شوریجات و آجیل شور، پخت غذا به شکل بو دادن، تف دادن و سرخ کردن باعث خشکی طبع غذا می شود.

دکتر مهری با اشاره به اینکه غذاهای آبدکی در این فصل برای بدن مفید است، ابراز کرد: در فصل تابستان باید مصرف شیرینی طبیعی به حداقل برسد و از مصرف زیاد انجیر و موز پرهیز کرد ، علاوه براین مصرف حداقلی گوشت های قرمز مثل شتر و شتر مرغ نیز توصیه می شود.

وی با بیان اینکه گوشت های قرمز حرارت زیادی دارند بنا براین مصرف گوشت سفید مناسب فصل تابستان است، اظهار کرد: مصرف غذاهای مانند فسنجان را باید در این ماه به حداقل رساند ، علاوه براین افزایش دفع آب بدن به دلیل مصرف چای پررنگ توصیه نمی شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه مصرف زیاد مواد غذایی و پر خوری در فصل تابستان می تواند برای بدن مضر باشد، اظهار کرد: مصرف ماکارونی، کته برنج را باید به حداقل رساند، علاوه براین مصرف غذاهای با طبع سرد و تر مانند آب دوغ خیار در این ماه توصیه می شود، لازم به ذکر است مصرف ماست و دوغ به همراه غذا موجب اختلال در هضم غذا می شود اما می توان به عنوان وعده شام یک کاسه ماست با نعناع مصرف کرد.

وی با اشاره به اینکه میوه های با طبع سرد و تر مانند هندوانه در این فصل توصیه می شود اما مصرف این میوه برای افرادی که معده سردی دارند می تواند موجب مشکلات هاضمه شود، افزود: سیب ترش، آلبالو، شاتوت، مایعات مانند شربت سکنجبین از جمله مواد غذایی مناسب این فصل است.

دکتر مهری با بیان اینکه برای مصرف آب نیز نباید زیاده روی کرد

زیرا می تواند مشکلاتی را بدن ایجاد کند، گفت: بهترین نشانگر کم آبی بدن احساس تشنگی است اما برای مصرف آب نیز توصیه می شود یک تا دو ساعت بعد از غذا مصرف نشود.

متخصص طب سنتی و ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: اگر بعد از غذا احساس تشنگی غالب شد می توانند مایعات گرم به مقدار کم و جرعه جرعه مصرف کنند.

وی با اشاره به اینکه بی خوابی باعث خشکی بدن می شود بنابراین افراد با طبع گرم و خشک استراحت کمی در روز داشته باشند، عنوان کرد: انجام بعضی ورزش های سخت نیز فرد را دچار گرما زدگی و عطش می کند بنابراین توصیه می شود از انجام حرکات ورزشی سنگین در طول روز پرهیز شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه پوشیدن لباس نخی و کتانی برای فصل تابستان با رنگ روشن و پرهیز از اعمال یدای در فصل گرما توصیه می شود، بیان کرد: استفاده از خاکشیر و آلو برای رفع یبوست توصیه می شود.

طب ایرانی باید جایگاهی همچون طب رایج در کشور پیدا کند

شهریور 28، 1402



کیا پرس / مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به روند اجرایی شدن طرح ادغام خدمات طب ایرانی در نظام سلامت، تاکید

کرد؛ باید به جایی برسیم که طب ایرانی جایگاهی همچون طب رایج در کشور پیدا کند و مردم به راحتی به خدمات طب سنتی دسترسی داشته باشند.

به گزارش وبدا، دکتر نفیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل ضمن تبریک روز ملی طب سنتی ایران به همه متخصصان و اساتید این حوزه، اظهار کرد: طب ایرانی یک طب مبتنی بر شواهد علمی و مطرح در عرصه جهانی است و با عنوان پرشین مدیسین از سمت سازمان جهانی بهداشت به رسمیت شناخته شده و باید قدر این گنجینه ای را که در طول تاریخ به دست ما رسیده است را بدانیم و در قالب نشست ها و سمینارها ظرفیت های این مکتب غنی طبی را به همگان معرفی کنیم.

وی افزود: با توجه به مقالات و مستنداتی که فراهم شده و مطالعات و پژوهش هایی که در این حوزه صورت گرفته است، در دنیا حرف برای گفتن داریم، طب ایرانی می تواند دریچه ای برای پیشرفت در حوزه نظام سلامت باشد و در صورت توسعه منطقی، به عنوان فضایی در جهت رونق اقتصادی و اشتغال مدنظر قرار گیرد.

دکتر حسینی یکتا با اشاره به اینکه در دولت سیزدهم، در سند تحول دولت مردمی، توسعه طب ایرانی و استفاده از ظرفیتهای آن مورد تاکید ویژه قرار گرفته و به منظور تحقق اهداف استاد بالادستی موظف به انجام اقدامات موثر در این زمینه هستیم؛ گفت: باید براساس اسناد داخلی به احیا کردن آن اقدام کنیم و به صورت تلفیقی و ادغام یافته در نظام سلامت در کنار طب رایج از آن بهره مند شویم.

وی افزود: رویکرد سازمان جهانی بهداشت نیز Integrative Medicine یا طب تلفیقی است؛ یعنی طب رایج و طبهای سنتی و مکمل باید با هم تلفیق شوند تا بهترین خدمات را در حوزه سلامت به مردم ارائه دهند. در داخل کشور هم اسناد بالادستی همچون سند ملی گیاهان دارویی مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی و بند ۱۲ سیاستهای کلی نظام سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری را داریم و اینها اسناد بالادستی و ملی هستند و باید در کشور اجرایی شوند.

وی با اشاره به مقارن بودن روز ملی طب سنتی ایرانی با روز تصویب سند ملی گیاهان دارویی اظهار کرد: سند ملی گیاهان دارویی جزو اسناد بالادستی کشور است که بسیار دقیق و با جزئیات نوشته شده و چند بخش دارد؛ بخش اول بیشتر در حوزه کشاورزی و گیاهان دارویی

است و بخش دوم آن در حوزه طب سنتی و داروسازی سنتی است، در حوزه طب سنتی و داروسازی سنتی هفت هدف و یازده راهبرد شمرده شده است اما متأسفانه در اجرا با کندی مواجه هستیم .

مدیرکل دفتر طب ایرانی با بیان اینکه طب ایرانی در حوزه زیرساختی نیازمند توجه بیشتری است، تصریح کرد: آنچه که در این حوزه باید مورد توجه قرار گیرد، تسریع در اجرائی شدن مصوبه ارتقاء ساختار دفتر طب ایرانی به معاونت، اجرایی کردن سند ملی گیاهان دارویی و ادغام ساختار طب سنتی در ساختار وزارت بهداشت است.

دکتر نفیسه حسینی یکتا تأکید کرد: اگر ارتقای ساختار دفتر طب ایرانی انجام شود، اجرای اسناد بالادستی و سیاست های کلی نظام سلامت و طرح ادغام خدمات طب ایرانی در نظام سلامت، چه در دانشگاه های علوم پزشکی و هم در سطح وزارت بهداشت تسهیل خواهد شد و نیز از سوء استفاده برخی افراد غیرعلمی که اقداماتشان منجر به تخریب چهره علمی این مکتب طبی می شود، گرفته خواهد شد.

دکتر حسینی یکتا همچنین ادامه داد: زمانی به بیمار ارائه بهترین خدمات را داریم که بهترین شیوه ها و روش ها را برای درمان به کار ببریم که این اتفاق در سیاستگذاری ها دیده شده و مسیر آن در حال پیموده شدن است. باید به جایی برسیم که طب ایرانی جایگاهی همچون طب رایج در کشور پیدا کند و مردم به راحتی به خدمات طب سنتی دسترسی داشته باشند.

دکتر حسینی یکتا با اشاره به فعالیت ۸ دانشکده طب ایرانی در کشور، گفت: بیش از ۵۰۰ نفر در رشته طب ایرانی فارغ التحصیل شده اند و تقریباً همین تعداد نیز در حال تحصیل هستند و در حال حاضر از لحاظ علمی در رتبه چهارم تولید علم طب سنتی در دنیا قرار داریم.

وی افزود: در حوزه آموزش که پاشنه توسعه هر حوزه ای است، تسهیل راه اندازی دانشکده های طب ایرانی انجام شده و حالا دانشکده های علوم پزشکی متقاضی تاسیس دانشکده های طب ایرانی هستند. آموزش دو واحد طب ایرانی در هفت رشته و تدوین درسنامه برای این رشته ها در برخی دانشگاه ها از کارهای دیگری است که در این زمینه انجام شده و بیش از ۶۰ هزار دانشجوی تا به امروز این رشته را گذرانده اند. همچنین، پیشنهاد برگزاری دوره های مهارتی برای رشته های پرستاری و پزشکی از جمله کارهایی است که صورت گرفته است.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به فعالیت های دفتر طب

ایرانی و مکمل در حوزه بین الملل، توضیح داد: در این زمینه تعاملات بسیار خوبی در سطح بین‌الملل داریم چراکه صاحب یکی از طب‌های سنتی دنیا هستیم؛ هر اقدام در راستای بین‌المللی سازی طب ایرانی، علاوه بر آن که ظرفیت‌های این حوزه را نشان می‌دهد فرهنگ جمهوری اسلامی را منتقل می‌کند و ما در دفتر طب ایرانی این حوزه را جدی دنبال می‌کنیم.

از مصرف دانه های لعابدار در فصول خشک غافل نشویم

شهریور 28، 1402



کیا پرس/متخصص طب سنتی گفت: از دانه های لعابدار در فصل های خشک سال غافل نشوید، به عبارتی تابستان و پاییز که فصلهای خشک است، دانه های لعابدار فراوانی استفاده کنیم.

علیرضا یارقلی در برنامه زنده طبیب از شبکه سوم سیما پخش شد؛ اظهار داشت: این دانه ها رطوبت خوبی به بدن ما می دهند و مصرف آنها در این ایام توصیه می شود.

وی با اشاره به اینکه روزهای تابستان را بدون مصرف دانه های لعابدار سپری نکنیم؛ بیان داشت: دانه های لعابدار مانند چیا و تخم شربتی املاح بسیار ارزشمندی هم دارد.

وی در پاسخ به این سوال که در گرما از مصرف چه چیزهایی منع می شویم؟ گفت: هرچیزی که گرمای ما را زیاد کند باید دوری کرد.

یارقلی؛ شاخص ترین چیزها را ادویه جات اعلام کرد و گفت: اغلب ادویه جات مانند فلفل و دارچین گرم هستند و توصیه می شود در فصل تابستان کمتر مصرف شوند.

وی افزود: زیاده روی مصرف چیزهایی مانند حلوا، خرما و حتی شیره انگور در فصل تابستان توصیه نمی شود.

متخصص طب سنتی بیان داشت: برخی مواقع ما با مصرف نوشیدنی های خنک؛ تشنگی مان برطرف نمی شود. در این موارد نوشیدنی های گرم مانند چای گرم به ما کمک می کند تا رفع تشنگی داشته باشیم.

وی افزود: در این موارد هرچه آب یخ و حتی آب معمولی می خوریم؛ رفع تشنگی صورت نمی گیرد و شکم مانند یک توپ پر می شود اما تشنگی ما برطرف نمی شود.

وی اظهار کرد: خیلی ها این تجربه را دارند که آب تشنگی شان را رفع نمی کند و این افراد می گویند آب تشنگی ما را رفع نمی کند و تا چایی نخورم رفع تشنگی نمی شود.

پرهیز از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها با طبع گرم و خشک برای حفظ اعتدال مزاج

شهریور 28، 1402



کیا پرس /عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: در تابستان، پرهیز از خوردنی‌ها و

آشامیدنی‌ها با طبع گرم و خشک برای حفظ اعتدال مزاج ضروری است.

به گزارش کیاپرس از دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دکتر مجید انوشیروانی خاطر نشان کرد: در فصل تابستان اجتناب از غذاهای سنگین و غلیظ و همچنین خودداری از پرخوری نیز باید مورد توجه قرار گیرد و مقدار خوراک هم باید کمتر شود؛ زیرا به سبب تغییر در توزیع حرارت در سطح و عمق بدن در هوای گرم تابستان، نیروی هاضمه دچار سستی و کم‌توانی می‌شود و از هضم مقدار زیاد غذاهای سنگین برنمی‌آید؛ از این رو کاستن از خوراک در تابستان به حفظ سلامت بدن و دستگاه گوارش کمک می‌کند.

وی در بیان نمونه‌هایی از غذاهای بسیار گرم به خرما، شیر، انگور، عسل، حلوا ارده، گردو، پسته، باقلوا، حلوا، و شیرینی‌های چرب مانند دونات اشاره کرد و افزود: سبزیجاتی مانند: سیر و پیاز تند، شاهی تند، و ادویه‌ای همچون زنجبیل، فلفل، دارچین، دارفلفل و نیز سس‌های تند هم طبع گرم و خشک دارند و در فصل تابستان بویژه برای نوجوانان و جوانان باید کمتر استفاده شوند.

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد تصریح کرد: برخلاف تصور رایج، خوراکی‌های گرمی‌بخش همواره و در همه مزاج‌ها به سود تندرستی و تقویت بدن نیستند و چه بسا موجب امراض حاد می‌گردند.

دکتر انوشیروانی بیان کرد: یکی از مهم‌ترین راه‌های نگهداری تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها بکار بستن تدابیر متناسب با هر فصل در گذر سال برای حفظ اعتدال بدن است.

عضو هیأت علمی پژوهشی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: طبیبان حکیم بر این باور بودند که همانگونه که بیماری بدون سبب رخ نمی‌دهد، تندرستی نیز بدون تدبیر و تدارک سبب‌های آن، پایدار و برقرار نمی‌ماند. فیلسوف‌پزشکان کهن این اسباب را بر شش نوع می‌دانستند و آنها را بنام «اسباب سِتّه» یا «ستّ ضروریه» می‌خواندند. این شش سبب عبارت‌اند از: هوا، خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، حرکت و سکون بدنی، خواب و بیداری، استفراغ (به معنی فراغت یافتن و آسوده شدن از مواد زاید و تباه از طریق دفع از راه‌های طبیعی) و احتباس (نگهداری مواد حیاتی در بدن)، و رویدادهای روانی.

دکتر انوشیروانی در مورد دانش تغذیه نیاکان اظهار کرد: فهرست

خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که در طب ایرانی برای تابستان پیشنهاد شده‌اند نشان می‌دهد که پیشینیان ما از اثرات متقابل غذا و بدن به خوبی آگاه بوده‌اند و در این باره دیدنِ نهان‌بین داشته‌اند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: حکمای ایرانی بهترین خوراکی‌های تابستانه را خوراکی‌هایی می‌دانستند که هم لطیف و سبک و خوشگوار و زودهضم باشند، و هم به اعتدال طبع سرد و تر داشته باشند و هم مانع تحریک و افزونی صفرا باشند تا از آسیب‌های گرمی و خشکی مفرط هوا جلوگیری کنند و محیط داخلی بدن را در حالت تعادل نگاه دارند.