

هادیانه قدر سلامتی

■ امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام: **الصُّحَّةُ لَا يَعْرفُ قَدْرَها إِلَّا القَرَضَى**.
اسام علی(ع)؛ جز بیماران، کسی قدر صحت و سلامتی را نمی‌داند.

مواظف عددی به ص، ۱۲۷

گروه سبک زندگی

پرونده

بیماری همه گیر
زمستان

اکرم باقرپور، کارشناس طب ایرانی – اسلامی:

مردم آداب فصلی را رعایت کنند تا در زمستان بیمار نشوند

زمستان در طب سنتی ایرانی دارای طبع سرد و مرطوب است و این ویژگی آن را مستعد ایجاد بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی، آنفلوآنزا، درد مفاصل، مشکلات گوارشی و افسردگی فصلی می‌کند. به‌علاوه، در سال‌های اخیر همزمانی این فصل با آلودگی هوا بر شدت مشکلات سلامتی افزوده است. در همین راستا با اکرم باقرپور، کارشناس طب ایرانی – اسلامی به گفت‌وگو نشستیم تا با ویژگی‌های این فصل، بیماری‌های رایج آن و راهکارهای پیشگیری و مقابله با این مشکلات آشنا شویم. متن زیر ماحصل این گفت‌وگو است که در ادامه می‌خوانید.

■ ■ ■

چه نوع غذاهایی باید در زمستان مصرف شود تا بدن گرم بماند و سیستم ایمنی تقویت شود؟
خدانود در سوره اسراء آیه ۸۴ می‌فرماید: «قل کل یعمل علی شاکله» یعنی «هر مخلوقی» اعم از جمادات، گیاهان، جانوران و کل کائنات دارای مزاج و طبیعت هستند که بر اساس آن عمل می‌کنند. زمستان هم از این مقوله جزا نیست و مزاج آن سرد و مرطوب است، یعنی سرما و رطوبت طبیعت بر بدن تأثیر می‌گذارد و لازم است انسان تدابیری را رعایت کند. بر همین اساس مواردی مانند: پوشیدن لباس‌های پشمی و دارای الیاف طبیعی، ورزش، افزایش مصرف غذاهای مقوی و گرم، گوشت گرم مثل گوشت گوسفند، دلمه پلدر و بوقلمون، مصرف سبزیجات معطر مثل جعفری، نعنا، خوردن میوه‌های فصل سرما به خصوص سیب و انار به صورت روزانه، حمام کامل و بعد روغن مالی و ماساژ بدن جهت افزایش گردش خون، تنفس عمیق، تنظیم ساعت خواب شبانه، استفاده از عطرهای طبیعی و گرم مثل ساعت خواب شبانه، مرهم، یاس و عسلر گل ترنس که مورد سفارش امام رضاع) جهت جلوگیری از افسردگی ناشی از فصل سرما به دلیل کاهش گردش خون و شادابی اندام‌ها و روان است، توصیه می‌شود.

چه توصیه‌هایی برای پوشش مناسب در هوای سرد دارید تا از بروز بیماری‌ها جلوگیری شود؟ آیا گرم نگه داشتن سر و پاها تأثیری بر سلامت عمومی دارد؟
همانطور که گفته شد، بنا بر کتب علمی و منابع و نظر حکما، در این فصل جهت حفظ دمای بدن، باید از پوشش با الیاف طبیعی مثل لباس‌های پشمی استفاده کرد. این پوشش شامل کلاه، جوارب و لباس‌های اندام‌هاست. از اندام‌هایی که دمای بدن به راحتی از آن تنظیم و تبادل با محیط می‌شود، ملاحر سر و کف پاست، بنابراین پوشاندن این دو عضو توصیه شده است، حتی متخصصان اطفال هم برای نوزادان بر این امر تأکید می‌کنند.

بیماری‌های شایع در فصل زمستان چه بیماری‌هایی هستند؟

از بیماری‌های فصل زمستان می‌توان به «وایروس» یا «وایروس بینی» و به اصطلاح همان سرماخوردگی، آنفلوآنزا، کرونا و پروس یا همان وایروس سرماخوردگی جهش یافته اشاره کرد. این بیماری‌ها دستگاه تنفسی، بینی، ریه و گاهی دستگاه گوارش را درگیر می‌کنند. اوج این بیماری، آذر و دی‌ماه و هفته‌های منتهی به فروردین است. به طور کلی،

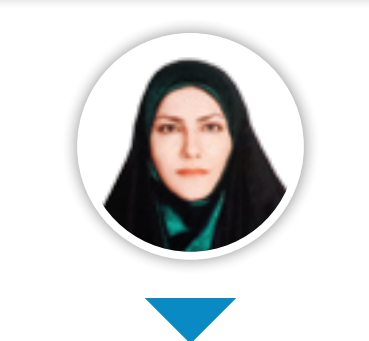
درگیری این ویروس در بدن، یک آزمایش سیستم ایمنی و از جمله موهبت‌های خدانود است، اما یک شرط دارد؛ اینکه سبک زندگی سالمی داشته باشیم تا به یک سرماخوردگی معمولی و سرپایی مبتلاشویم و بتوانیم با یک استراحت کوتاه آن را برطرف کنیم.

چه تدابیبری برای پیشگیری و درمان این بیماری‌ها پیشنهاد می‌کنید؟

ابتدا سبک زندگی را باید با رعایت حفظ الصحه و سته ضروریه شامل آداب خوردن و آشامیدن آب به خصوص نخوردن آب یخ صبحگاهی، ورزش روزانه، تنظیم ساعت خواب و بیداری، لزوم داشتن آب و هوا و نان سالم اصلاح کرد. انواع دمنوش‌ها مثل به و سیب، بادرنجبویه، چای کوهی، نعنا، اویشن، پونه، زعفران، دارچین و بهارنارنج باید جایگزین چای و قهوه شود. خوردن نان کامل سبوسدار طوری که در هنگام سبوس خودش آرد شود، مورد تأکید است.

با توجه به آلودگی هوا، بیماری‌های شایع ریوی کدام بیماری‌ها هستند؟

از عوامل مهم در بقای انسان، تنفس هوای پاک و عاری از



سبک زندگی را باید با رعایت حفظ الصحه و سته ضروریه شامل آداب خوردن و آشامیدن آب به خصوص نخوردن آب یخ صبحگاهی، ورزش روزانه، تنظیم ساعت خواب و بیداری، لزوم داشتن آب و هوا و نان سالم اصلاح کرد

توصیه شما برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های فوق چیست؟

خروج از منزل فقط در مواقع ضروری و کاهش تردد به خارج از منزل، بستن در و پنجره‌ها، استفاده از دمنوش‌های گیاهی ضد عفونت و آرام‌بخش به همراه عسل مثل پونه کوهی، اویشن و لیمو عمانی، گل‌گاوزبان به اضافه سنبل الطیب و لیمو آمایی، به و سیب و کمی زعفران، بادرنجبویه، مصرف صبحگاهی آبچوش، عسل و کمی آب‌لیمو ترش. همچنین برخی از آنها خاصیت سوزدایی دارند که باید در رژیم روزانه قرار بگیرد، مثل روغن زیتون، جوانه گندم، سوپق گندم، جو و سنجهدانار، پرتقال، سیب، انبه و کیوی، شیر، نان سبوسدار، آب فاطر یا جوشیده ولرم، زیتون و تخم‌مرغ نیمرو و عسلی. آب جوشیده ولرم، باعث تقویت کلیه‌ها شده و سومو را از بدن دفع می‌کند.

با توجه به تغییرات در رژیم غذایی فصل زمستان، چه مشکلات گوارشی شایعی ممکن است بروز کند؟

شخصی که سبک زندگی سالم دارد، در فصل سرما کمتر دچار مشکلات گوارشی و یبوست می‌شود. در این فصل باید پرهیز کامل از روغن‌های صنعتی و ادویه‌های تند مثل فلفل قرمز، انواع سس‌ها، مواد کنسروی، سوسیس و کالباس

داشت، اگر شخصی دچار مشکلات ناشی از آلودگی هواست و همچنین درگیر یبوست، ابتدا باید یبوست را برطرف کند، از این رو مصرف انجیر خیسانده در گلاب یا شربت عسل به صورت صبحگاهی و ناشتا، شیر و عسل گرم ناشتا، مصرف هفت زیتون یا هر غذا، خوب جویدن غذا و قبل و بعد از آن خوردن کمی نمک دریا یا سنگ نمک طبیعی، منع مصرف ترشی، ماست، نوشیدنی، سالاد یا غذا، خاکشیر به همراه آبچوش و کمی عسل صبحگاه توصیه می‌شود. آش خانگی گشنیز هم راهکار ساده برای دفع سومو و پاکسازی بدن است. توصیه می‌شود تا سه روز متوالی، صبحانه، ناهار و شام تنها این آش را میل کنید. با این دستور که کمی برنج و گوشت را پخته و سبزیجاتی مثل گشنیز، برگ چغندر، اسفناج و تره، به همراه کمی ادویه و پیاز خوب بپزید و میل کنید.

با توجه به تغییرات آب و هوا، چگونه می‌توان از افسردگی فصلی پیشگیری کرد؟

تغییرات آب و هوا و سردی طبیعت باعث غلظت خون شده و افرادی که مواد غذایی سرد و خشک یا غلیظ و به اصطلاح کثیف الکیموس مثل گوشت گاو، بادمجان، روغن‌های صنعتی، سوسیس، کالباس، چیپس و پنک مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض غلظت خون و عوارض ناشی از آن مثل افسردگی هستند. انار و سیب یکی از موهبت‌های الهی در فصل سرماست. بنا بر روایات و علوم طبعی، توصیه به مصرف این دو میوه از زمشمدن برای دفع سومو، تمیزشدن خون و رفع افسردگی ناشی از آن شده است. علاوه بر این طبق توصیه امام رضاع)، بوبیدن گل یا عطر طبیعی ترنس بسیار توصیه می‌شود. دمنوش اسطوخودوس، سنبل طیب و بادرنجبویه هم از گیاهان مفید و مجرب است.

سردی و آلودگی هوا در زمستان موجب کم‌تحركی افراد می‌شود. پیشنهاد شما برای حفظ سلامتی توأم با کم‌تحركی چیست؟

از توصیه‌های پندار طب ایرانی «بوعلی سینا» در فصل زمستان، انجام ورزش‌های حرکاتی و روزانه است تا با افزایش گردش خون، بدن گرم شده و سیستم‌های بدن کارایی بالایی داشته باشند، برخلاف عرف جامعه که بیشتر در فصل تابستان، به دلیل فراغت، خود و فرزندان ورزش بیشتری انجام می‌دهند. سبک زندگی شهری، آپارتمان نشینی، کارمندی و کم‌تحركی و سرگرم شدن با گوشی و فضای مجازی باعث بروز بیماری‌های زیادی از جمله غلظت خون، خشکی چشم و مغز، به‌هم‌ریختگی ساعت خواب و عوارض ناشی از آن شامل مشکلات کبدی، کلیوی و نژادیه است. همچنین به همین جهت ورزش‌های روزانه مانند: تنفس‌های عمیق شکمی همراه با بوب کرعن عطر طبیعی «ارموتاری» یا «عطر درمانی» در ۱۰ مرحله هر ساعت هفت مرتبه، ماساژ ابرو، کف پا و ماساژ سر، شانه گردن، ماساژ کف سر سه مرتبه روزانه، طناب زدن در جازدن ۲۰ دقیقه هر روز و ۲۰ دقیقه تند زده و گردش خون بالا برود و پیاده‌روی روزانه ۲۰ دقیقه توصیه می‌شود.

و در آخر، توصیه شما در خصوص سبک زندگی از نگاه طب سنتی برای سلامتی در زمستان چیست؟

رعایت سته ضروری، آداب رفتاری و غذایی در هر فصل قطعاً در بهبود کیفیت زندگی و سلامتی تأثیر بسزایی دارد.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سرمدبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

سبک سلامت

با مشکل خوددرمانی و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها چه کنیم؟

آنتی‌بیوتیک یا نقل و نبات؟!



خوددرمانی به‌ویژه استفاده نادرست و به قول معروف نقل و نبات‌وار از آنتی‌بیوتیک‌ها، معضل رایج جهانی است. این مشکل محدود به یک منطقه، فرهنگ یا گروه اجتماعی – اقتصادی خاص نیست، بلکه یک مشکل جهانی با پیامدهای بالقوه جدی است. درک اینکه چرا بسیاری از مردم به خوددرمانی و مصرف

بی‌رویه آنتی‌بیوتیک روی می‌آورند، نیازمند بررسی عوامل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و آموزشی است. این مقاله به بررسی دلایل این رفتار، خطرات مرتبط با آن و اقداماتی که می‌توان برای کاهش این عادت مضر انجام داد، می‌پردازد.

■ ■ ■

راحتی و آسانی خوددرمانی: یکی از دلایل اصلی روی آوردن مردم به خوددرمانی، راحتی و آسانی این روش است. مراجعه به پزشک می‌تواند زمانبر و پرهزینه باشد، به‌ویژه در کشورهایی که سیستم بهداشتی ناکارآمد دارند یا هزینه‌های درمان به‌صورت آزاد پرداخت می‌شود. برای بسیاری از افراد، خرید مستقیم آنتی‌بیوتیک از داروخانه یا استفاده از داروهای باقی‌مانده از نسخه‌های قبلی، ساده‌تر از مسورت با پزشک به نظر می‌رسد. در کشورهایی نظیر کشور ما که داروخانه‌ها تحت قوانین سختگیرانه فعالیت نمی‌کنند، آنتی‌بیوتیک‌ها اغلب بدون نسخه در دسترس هستند. این دسترسی آسان، به‌همراه این باور که آنتی‌بیوتیک‌ها دارویی شفا بخش برای اکثر بیماری‌ها هستند، افراد را به دور زدن توصیه‌های پزشکی تشویق می‌کند.

باورهای نادرست: یکی دیگر از عوامل مهم که به استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها منجر می‌شود، باورهای که سیستم بهداشتی ناکارآمد دارند یا هزینه‌های درمان به‌صورت آزاد پرداخت می‌شود. برای بسیاری از افراد، خرید مستقیم آنتی‌بیوتیک از داروخانه یا استفاده از داروهای باقی‌مانده از نسخه‌های قبلی، ساده‌تر از مسورت با پزشک به نظر می‌رسد. در کشورهایی نظیر کشور ما که داروخانه‌ها تحت قوانین سختگیرانه فعالیت نمی‌کنند، آنتی‌بیوتیک‌ها اغلب بدون نسخه در دسترس هستند. این دسترسی آسان، به‌همراه این باور که آنتی‌بیوتیک‌ها دارویی شفا بخش برای اکثر بیماری‌ها هستند، افراد را به دور زدن توصیه‌های پزشکی تشویق می‌کند.

عادات فرهنگی و اجتماعی: باورها و عادات فرهنگی و اجتماعی نقش مهمی

در خوددرمانی دارند. در برخی جوامع، مصرف آنتی‌بیوتیک به‌عنوان اقدامی پیشگیرانه برای جلوگیری از تشدید علائم بیماری شناخته می‌شود، بدون توجه به علت اصلی بیماری. علاوه بر این، فشار اجتماعی نیز می‌تواند به خوددرمانی منجر شود. برای مثال، والدین ممکن است احساس کنند باید به محض مشاهده اولین نشانه‌های بیماری در فرزندان خود، آنتی‌بیوتیک مصرف کنند، زیرا از قضاوت دیگران یا اقوام در صورت اقدام نکردن بموقع نگران هستند.

اینترنت و تشخیص خودسرانه: اینترنت، هرچند منبعی ارزشمند برای اطلاعات پزشکی است، گاهی اوقات پیامدهای منفی نیز به همراه دارد. مردم اغلب از منابع آنلاین برای تشخیص بیماری خود استفاده می‌کنند که به خوددرمانی با آنتی‌بیوتیک‌هایی منجر می‌شود که گمان می‌کنند مناسب علام‌شان است. متأسفانه اعتماد به اطلاعات ناقص یا غیرمعتبر می‌تواند به مصرف نادرست داروها و دوزهای نامناسب منجر شود. افزون بر این، پلتفرم‌های آنلاین فروش دارو که بدون نسخه آنتی‌بیوتیک عرضه می‌کنند، این مشکل را تشدید می‌کنند. کاربران به راحتی می‌توانند آنتی‌بیوتیک‌ها را با نظارت حداقلی تهیه کنند و به مصرف خودسرانه ادامه دهند.

پیامدهای مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها: پیش از اینکه راحل‌های جلوگیری از مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک در جامعه را مورد بررسی قرار دهیم، ابتدا نگاهی به پیامدهای مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها بیندازیم. مهم‌ترین پیامدهای مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، ظهور باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک است. استفاده نادرست، مانند مصرف آنتی‌بیوتیک برای عفونت‌های ویروسی یا عدم تکمیل دوره‌های درمان، به باکتری‌ها امکان سازگاری و زنده ماندن می‌دهد. این سویه‌های مقاوم می‌توانند آنتی‌بیوتیک‌ها را غیرمؤثر کنند و درمان عفونت‌های شایع را دشوارتر سازند. همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است عوارضی مانند واکنش‌های آلرژیک، مشکلات گوارشی و آسیب به باکتری‌های مفید روده ایجاد کنند. افرادی که خودسرانه دارو مصرف می‌کنند، اغلب از این خطرات بی‌اطلاع هستند و با مشکلات قابل اجتناب مواجه می‌شوند. نکته دیگر اینکه تشخیص و درمان خودسرانه می‌تواند به تفسیر غلام منجر شود و مداخله پزشکی برای بیماری‌ها را جدی را به تأخیر بیندازد. این تأخیر می‌تواند شرایط را وخیم‌تر کند و نیاز به درمان‌های پیچیده‌تر و پرهزینه‌تر را افزایش دهد.

چگونه مشکل را حل کنیم؟ مشکل خوددرمانی و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها یک چالش بیندینی است که ریشه در راحتی، سو‌برداشت‌ها، هنجارهای فرهنگی و چالش‌های سیستم بهداشتی دارد، هر چند پیامدهای آن شدید است، اما با اقدام جمعی قابل پیشگیری است. با آگاه‌سازی عمومی، تقویت قوانین، بهبود دسترسی به خدمات درمانی و همکاری جهانی، می‌توان این بحران را کنترل و اثر بخشی آنتی‌بیوتیک‌ها را برای نسل‌های آینده حفظ کرد. تنها با شناسایی این مشکل و برداشتن گام‌های پیشگیرانه است که می‌توان خطرات آن را کاهش داد و جامعه‌ای آگاه‌تر و سالم‌تر ساخت. برخی از این گام‌ها شامل موارد زیر است:

آگاهی‌بخشی عمومی: دولت‌ها و سازمان‌های بهداشتی باید به آموزش عمومی درباره خطرات مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک اولویت دهند. تأکید بر استفاده صحیح، بی‌تأثیری آنتی‌بیوتیک‌ها بر ویروس‌ها و خطرات مقاومت دارویی می‌تواند نگرش عمومی را تغییر دهد.

تقویت قوانین و مقررات: اجرای قوانین سختگیرانه‌تر برای فروش آنتی‌بیوتیک ضروری است. داروخانه‌ها باید برای فروش این داروها نیاز به نسخه پزشک داشته باشند و دولت‌ها نیز باید از طریق بازرسی‌های منظم بر این موضوع نظارت کنند.

بهبود دسترسی به خدمات درمانی: رفع موانع مالی و لجستیکی برای دسترسی به خدمات درمانی ضروری است. گسترش پوشش بیمه، کاهش هزینه‌های ویزیت و افزایش خدمات درمانی در مناطق محروم می‌تواند از خوددرمانی جلوگیری کند.

آموزش پزشکان و داروسازان: پزشکان و داروسازان باید به خوبی آموزش ببینند تا آنتی‌بیوتیک‌ها را به‌درستی تجویز کنند. آنها همچنین باید بیماران را درباره مصرف صحیح، اهمیت تکمیل دوره‌های درمانی و خطرات مصرف نادرست آگاهی دهند.

استفاده از فناوری‌های دیجیتال: پلتفرم‌های بهداشتی دیجیتال می‌توانند به هدایت افراد به سوی مراقبت صحیح کمک کنند. خدمات پزشکی آنلاین مانند مشاوره‌از راه دور می‌تواند جایگزینی آسان و قابل‌دسترس برای تشخیص و درمان خودسرانه باشد.