

پروتکل کارآزمایی بالینی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۵/۰۵

بررسی تأثیر آموزش اصول سبک زندگی مبتنی بر آموزه های طب سنتی ایرانی بر پیامدهای زیستی ، روانی ، رفتاری گروه سنی 30 سال و بالاتر ساکن در مناطق روستایی شهرستان اردکان

سید محمدجواد نظام الحسینی عزآبادی

نام سازمان / نهاد

کشور

جمهوری اسلامی ایران

تلفن

2633 3826 35 98+

آدرس ایمیل

statisticalgroup@ssu.ac.ir

وضعیت بیمار گیری

بیمار گیری تمام شده

منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۰/۰۹/۱۶, 2021-12-07

تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار

۱۴۰۰/۱۰/۱۶, 2022-01-06

تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته

خالی

تاریخ خاتمه کارآزمایی

خالی

عنوان علمی کارآزمایی

بررسی تأثیر آموزش اصول سبک زندگی مبتنی بر آموزه های طب سنتی ایرانی بر پیامدهای زیستی ، روانی ، رفتاری گروه سنی 30 سال و بالاتر ساکن در مناطق روستایی شهرستان اردکان

عنوان عمومی کارآزمایی

بررسی تأثیر آموزش اصول سبک زندگی بر پیامدهای زیستی ، روانی ، رفتاری

هدف اصلی مطالعه

تحقیقات در سیستم ارایه خدمات سلامت

شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه

شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

ساکن منطقه اردکان سن 30 تا 60 سال

شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

سن زیر 30 سال و بالای 60 سال

سن

چکیده پروتکل

هدف از مطالعه

تعیین تأثیر آموزش اصول سبک زندگی مبتنی بر آموزه های طب سنتی ایرانی بر پیامدهای زیستی ، روانی ، رفتاری گروه سنی 30 سال و بالاتر ساکن در مناطق روستایی شهرستان اردکان

طراحی

کارآزمایی بالینی تک گروهی ، قبل و بعد از مداخله ، اختصاص تعداد نمونه طبق اصول نمونه گیری طبقه ای بر اساس جمعیت روستا سپس انتخاب نمونه ها بر اساس نمونه گیری سیستماتیک

نحوه و محل انجام مطالعه

پس از انجام نمونه گیری از کل جمعیت 30 تا 60 سال ساکن در مناطق روستایی شهرستان اردکان در محل خانه بهداشت روستا، طی سه مرحله (قبل از شروع، سه ماه بعد و یک سال بعد) اطلاعات بر اساس نمونه گیری از خون و تکمیل پرسشنامه جمع آوری می شود

شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود

1- ساکن دائم منطقه اردکان 2- سن 30-60 سال

گروه های مداخله

یک گروه که آموزه های سبک زندگی را دریافت می کنند

متغیرهای پیامد اصلی

BMI ؛ LDL کلسترول ؛ HDL کلسترول ؛ تری گلیسرید ؛ قند خون ناشتا ؛ HbA1C ؛ اضطراب ؛ افسردگی ؛ فشار خون

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی

نام اختصاری

اطلاعات ثبت در مرکز

شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: IRCT20211106052973N1

تاریخ تایید ثبت در مرکز: ۱۴۰۰/۱۲/۲۵, 16-03-2022

زمان بندی ثبت: retrospective

آخرین بروز رسانی: ۱۴۰۰/۱۲/۲۵, 16-03-2022

تعداد بروز رسانی ها: 0

تاریخ تایید ثبت در مرکز

۱۴۰۰/۱۲/۲۵, 2022-03-16

اطلاعات تماس ثبت کننده

نام

از سن 30 ساله تا سن 60 ساله
جنسیت
هر دو

فاز مطالعه

مصادق ندارد
گروه‌های کور شده در مطالعه
اطلاعات موجود نیست
حجم نمونه کل

حجم نمونه پیش‌بینی شده: 290
تصادفی سازی (نظر محقق)
مصادق ندارد

توصیف نحوه تصادفی سازی
کور سازی (به نظر محقق)
کور نشده است

توصیف نحوه کور سازی
دارو نما
ندارد

اختصاص به گروه‌های مطالعه
تنها

سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی
خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق

نام کمیته اخلاق

کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

آدرس خیابان

بلوار دانشجو، کوچه حضرت ابوالفضل، بن بست 18، پلاک 11

شهر

یزد

استان

یزد

کد پستی

8916816651

تاریخ تایید

۱۴۰۰/۰۶/۰۹, 2021-08-31

کد کمیته اخلاق

IR.SSU.REC.1400.125

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح

پیامد رفتاری

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

2

شرح

پیامد زیستی

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

3

شرح

پیامد روانی

کد ICD-10

توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد

قند خون ناشتا

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع آموزش، سه ماه بعد، یک سال بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمایش خون وریدی

2

شرح متغیر پیامد

هموگلوبین گلیکوزیله

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع آموزش، سه ماه بعد، یک سال بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمایش خون وریدی

3

شرح متغیر پیامد

کلسترول

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع آموزش، سه ماه بعد، یک سال بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمایش خون وریدی

4

شرح متغیر پیامد

تری گلیسیرید

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع آموزش، سه ماه بعد، یک سال بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

آزمایش خون وریدی

5

شرح متغیر پیامد

ایندکس توده بدنی

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع آموزش، سه ماه بعد، یک سال بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

وزن با ترازوی عقربه ای و قد با متر

6

شرح متغیر پیامد

فشارخون

مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع آموزش، سه ماه بعد، یک سال بعد

نحوه اندازه‌گیری متغیر

دستگاه فشار سنج جیوه ای

شرح متغیر پیامد اضطراب و افسردگی مقاطع زمانی اندازه‌گیری

قبل از شروع آموزش، سه ماه بعد، یک سال بعد
نحوه اندازه‌گیری متغیر
پرسشنامه LSQ

متغیر پیامد ثانویه

خالی

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله

گروه مداخله: 1- فراخوان عمومی توسط بهروزان 2- مراجعه مردم روستا به خانه بهداشت و تشکیل شناسنامه سبک زندگی 3- تحلیل مشکلات فرد 4- آموزش سبک زندگی بر اساس آموزه های طب ایرانی منطبق با محتوای آموزشی آماده شده و مورد تایید دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت در دو جلسه دو ساعته در مورد اصول شش گانه سبک زندگی شامل خوردن و آشامیدن مطابق با مزاج و آهسته غذا خوردن و پرهیز از خوردن مایعات همراه غذا، خواب و بیداری شامل بهترین ساعت خواب بین 22 تا 2 نیمه شب، کنترل حالات روحی و روانی، وضعیت آب و هوا متناسب با مزاج فرد، دفع مواد زائد از بدن و رفع یبوست و ورزش و استراحت متناسب با مزاج فرد توسط بهروز 5- در صورت عدم بهبود و تغییر سبک زندگی ارجاع به متخصص طب سنتی ایرانی محتوای آموزشی: عوامل سبک زندگی در طب ایرانی در این مبحث عوامل شش گانه سبک زندگی که همه انسانها در معرض تأثیرات آن هستند، تحت عنوان "شش اصل ضروری برای زندگی سالم" شرح داده می‌شود. شش اصل ضروری از آن جهت اهمیت دارند که هم افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست. مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است. این شش اصل حیاتی عبارتند از: 1. هوا و محیط زیست 2. حرکت و سکون (ورزش و استراحت) 3. خواب و بیداری 4. خوردن و آشامیدن 5. دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری 6. حالات روحی و روانی توجه کنید: موارد توصیه شده در این قسمت، برای حفظ سلامتی در افراد سالم و پیشگیری از بیمار شدن آنان آموزش داده می‌شود و قابل اجرا است. 1. هوا و محیط زیست: یکی از مهم‌ترین اجزای محیط زیست، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه‌های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می‌کند. الف) نقش هوای سالم‌هواهای معتدلهوایی است که در آن، افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدید زمستانی آزار نیینند. به بیان دیگر، نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنک کننده باشد و نه سرمای آن به حدی است که نیاز به پوشش زیاد و یا وسایل گرم کننده باشد. هوای معتدل، برای افراد سالم و دارای مزاج نزدیک به اعتدال مناسب است. در این هوا، اعمال طبیعی بدن به صورت کامل و درست انجام می‌شود و فضولات به میزان کافی و به موقع از بدن دفع می‌شود. هوای گرم‌هواهای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می‌کند؛ ولی تماس مداوم با هوای گرم، باعث می‌شود که رنگ پوست کم کم به زردی متمایل شود، فرد به تدریج لاغر گردد و ممکن است مشکلاتی از قبیل سردرد و خواب آلودگی و ضعف هضم برای او ایجاد شود. هوای سرد‌هواهای سرد در مقایسه با هوای گرم، برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است زیرا بدن را محکم و منافذ آن را مسدود می‌کند و حرارت، درون بدن تجمع می‌یابد و هضم، بهتر و اشتها، بیشتر و حواس، قوی‌تر می‌گردد. ب) آلودگی هوا: امروزه آلودگی هوا مهم‌ترین مساله در بهداشت هواست. هم ما احساس نشاط و پراورزی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی را تجربه کرده‌ایم و برعکس وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می‌کنیم، بیشتر اوقات خسته و عصبی و افسرده هستیم. این تأثیر پاکیزگی و آلودگی هوا بر ماست. هوای آلوده اعضای

بدن از جمله قلب و مغز و کبد را تحت تأثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می‌کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد و سمی در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می‌شود. مجموعه‌ای از راهکارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن در جدول 1-2 بیان شده است. جدول 1-2: نکاتی از تجربیات دانشمندان گذشته و تحقیقات علم نوین برای کم کردن آثار سوء آلودگی هوا بر بدنتوان توصیه‌های تدبیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده 0 روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز بگذرانید. 0 در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیزید. تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل 0 منزل مسکونی شما دور از محل‌های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینالها و نیز محلهای تخلیه زباله قرار داشته باشد. 0 اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند باشد و در صورت امکان اتاق‌ها و نشیمن رو به مشرق باشند و پنجره‌های بزرگ داشته باشد که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. 0 اطراف خانه مسکونی خود را درختکاری و گلکاری نمایید. (درخت کاج و خرزهره توصیه نمی‌شود) 0 در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره کش‌ها پرهیز شود. 0 داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پرکرده و روی حرارت غیر مستقیم مانند شوقاژ یا بخاری بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند و آلودگی را از بین ببرد. 0 هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیمارهای ویروسی، یک پیمانه سرکه را با 18-20 پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد. 0 تعدادی پیاز، سیر یا نارنج، هرکدام از آنها که در دسترس بود، را 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 هر 24 ساعت آن‌ها را برداشته و پیاز، سیر یا نارنج تازه جایگزین نمایید. تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا 0 ترجیحاً از گوشت‌های لطیف تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین و بزغاله استفاده کنید. بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند. 0 مصرف انواع مغز دانه‌ها، سبزی‌های تازه و میوه‌ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیر نوبرانه مفید است. 0 تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده پرهیز کنید. (مصرف ماهی یک‌بار ماکارونی با افزودن ادویه‌هایی مانند پونه و آویشن به آن منعی ندارد.) 0 از بروز یبوست طبع در خود جلوگیری کنید. تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت در زمان آلودگی هوا 0 از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید. تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می‌شود. سایر موارد 0 از خواب کمتر از 6 ساعت یا بیشتر از 10 ساعت پرهیز کنید. 0 از زیاده روی در فعالیت جنسی پرهیز کنید. (برای افراد جوان و گرم مزاج 2-3 بار در هفته توصیه شده است.) 0 در هنگام بروز استرس‌های روانی، از راهکارهای حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خوش و ارتباط با دوستان و اقوام بهره بگیرید. 0 حتی الامکان از مواجهه با تابش امواج مضر به ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید. اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستید: □ از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی و ... با رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید. □ کار خود را طوری برنامه ریزی کنید که در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمان‌های هر چند کوتاه (مثلاً 15 دقیقه) به استراحت بپردازید. □ بعد از هر 20 دقیقه تمرکز بر صفحه رایانه، به مدت 20 ثانیه به یک نقطه دوردست نگاه کنید. □ در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش نموده و هم خودتان از تلفن ثابت استفاده کنید و هم به دوستان و آشنایان اعلام کنید که به جای تلفن همراه با تلفن ثابت شما تماس بگیرند. □ تلفن همراه خود را شبها موقع خواب، مخصوصاً در هنگام شارژ شدن نزدیک سر خود قرار ندهید. □ حتی الامکان تلفن همراه خود را دور از خود قرار داده و هنگام مکالمه از هندزفری بی‌سیم استفاده کنید. 2. حرکت و سکون (ورزش و استراحت): در طب سنتی حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی است. ورزش هضم غذا در دستگاه گوارش را تقویت نموده و با دفع مواد زائد از طریق عرق باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می‌شود. از نظر حکمای طب سنتی، ورزش شرایطی دارد که اگر رعایت نشود،

سلامتی به خطر خواهد افتاد. (به جدول 2-2 توجه کنید) جدول 2-2: توصیه‌های طب سنتی درباره ورزش در افراد سالم توصیه‌های قبل از ورزش 0 بهترین زمان برای ورزش، زمانی است که هوا معتدل باشد بنابر این در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش باید در بهار و تابستان کمتر، و در پاییز و زمستان بیشتر باشد. 0 زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است. ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه می‌کند، مصرف می‌کند. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد، زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و ورود غذای هضم نشده به اعصاب، به بدن زیان می‌رساند. 0 بهتر است که قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد. 0 از دو ساعت قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و یا دیر هضم استفاده کند. توصیه‌های حین ورزش 0 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. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید قبل از شروع احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع نماید. 0 نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی‌شود. توصیه‌های بعد از ورزش 0 ورزش و فعالیت - مخصوصا نوع سنگین و حرفه ای آن- ابتدا با حرکات آرام آغاز شود و بعد حرکات سنگین‌تر انجام شود و موقع اتمام ورزش نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان برد و ناگهان نباید آن را متوقف کرد. 0 بعد از ورزش نباید بلافاصله از مکان ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (30-20 دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود. 0 یکی از بهترین راه‌ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام می‌باشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب - اگر در منطقه‌ای با هوای گرم هستید، با روغن بنفشه و اگر در منطقه‌ای 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. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چند بار تکرار شود. حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی ناخن‌های پا یا هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می‌کند خصوصا اگر خستگی به سبب پیاده‌روی باشد. گذاشتن پاها در آب خنک در فصل تابستان و گذاشتن آنها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است. 0 بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا 2 برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوق‌العاده در خارج از ایام فعالیت‌های شدید بدنی همچنان ادامه یابد. یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پرتحرک خود را ترک کرده‌اند؛ اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری می‌شوند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. 3. خواب و بیداری: همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند. خواب و استراحت موجب تجمع قوا شده و در اغلب بیماری‌ها به‌ویژه در بیماری‌هایی که به واسطه آنها هضم دچار اشکال شده؛ یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است. در طب سنتی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها در سنین، فصول و مزاج‌های مختلف بر حسب میزان رطوبت متفاوت است. بنابر این خواب کودکان بیش از بزرگسالان، زنان بیش از مردان و سالمندان کمتر است. و در زمستان به دلیل زیاد شدن سردی و رطوبت، خواب طولانی‌تر می‌شود. ممکن است در این باره سوالاتی در ذهن شما ایجاد شود که در زیر به مهم‌ترین آنها پاسخ می‌دهیم: 1) چقدر بخوابیم؟ بهترین طول مدت خواب 6-10 ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از 10 ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از پیران است. 2) چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟ شاید تا به حال برایتان پیش آمده

باشد که به علت حضور در مهمانی، مریض داری یا کار دیگری شب را نخوابیده باشید و بخواهید با خواب روز بعد آن را جبران کنید؛ ولی با وجود خوابیدن طولانی در روز خستگی و کسالت شما را رها نکرده باشد. در این صورت احتمالا با خود گفته‌اید که " خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی‌گیرد." در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی می‌دهد؛ اما خواب در غیر این ساعت مخصوصا بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابر این کسانی که به چرت بعد از ناهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و کم کم از عادات خود حذف کنند. البته در روزهای بلند تابستان خواب کوتاه عصرگاهی توصیه شده است و به طور کلی خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد. اما خواب روز منجر به عوارضی مانند استعداد ابتلا به بیماری‌های عفونی و رطوبی و ترشحات پشت حلق، سستی بدن و احساس کسالت، بوی بد دهان، کند ذهنی، بد رنگی پوست می‌شود. 3) فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟ بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از معده باشد (حدود 2-5 ساعت پس از صرف غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و بد خوابیدن می‌شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز ممنوع است. 4) قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟ قبل از خواب حتما باید مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع خالی باشد. 0 حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگه داشت. برای این کار 5 روش پیشنهاد می‌شود: 1. پاها را گرم تر از سر نگاه دارید. 2. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید که سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد. 3. وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف نمایید. 4. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب بویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه به رفع بعضی از بی‌خوابی‌ها کمک می‌کند. 5. ماساژ ملایم قبل از خواب به آرامش خواب شما کمک می‌کند. 5) کجا بخوابیم؟ محل خواب باید: 0 وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد). 0 پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد. 0 بدون سرو صدا باشد. 0 بدون بوی تند باشد. 0 در هنگام خواب کاملا تاریک باشد (روشن کردن چراغ خواب باعث کاهش کیفیت خواب می‌شود). 0 در طی روز نورگیری مناسب داشته باشد. 0 دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد. 0 زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد. 0 در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد. 0 رختخواب زیاد نرم یا زیاد سفت نباشد. 6) در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟ 0 لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیابد و مانع جریان طبیعی خون در آنها نشود. بهتر است جنس لباس خواب نخی یا پنبه‌ای باشد تا عرق را جذب کند. 0 باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان یک ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود. 0 هنگام خواب باید حداقل فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت نمود و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود. همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد. 0 لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث عرق کردن زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است 7) بی‌خوابی چه عوارضی دارد؟ 0 بی‌خوابی می‌تواند منجر به بروز اختلال هضم، از بین رفتن توان بدنی، تحریک پذیری و اختلالات روحی روانی و تیرگی رنگ پوست شود. 4. خوردن و آشامیدن: هر یک از مواد غذایی مختلف کیفیت و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می‌شود که نوع مواد غذایی که توسط افراد مصرف می‌شود، بر خصوصیات جسمی و روحی آنها تأثیرگذار باشد. چنانچه برخی اطهار می‌دارند که از خوردن مواد غذایی با طبیعت گرم مثل خرما، دارچین، زنجبیل و انجیر دچار خشکی دهان، و گاهی سوزش و خارش یا بی‌وست می‌شوند و در عوض با خوردن مواد غذایی با طبیعت سرد مثل لیمو، اسفناج، خیار، کدو و امثال آن بهبود می‌یابند. برخی نیز بر عکس با خوردن مواد غذایی مثل ماست، خیار، اسفناج و کاهو و مانند آن سست و بی حال می‌شوند، دچار نفخ شکم شده و آب از دهانشان جاری می‌شود ولی با خوردن مواد غذایی گرم مثل انجیر، زیره، دارچین و زنجبیل علایم فوق در ایشان برطرف می‌شود. برای حفظ تعادل عملکرد اعضا و بافت‌های مختلف بدن، توصیه‌های غذایی با رویکردهای مختلف در طب سنتی بیان

می‌شوند. 1) توصیه‌های تغذیه ای بر اساس زودهضم بودن یا دیر هضم بودن غذاها: غذاها با هضم سریع، بیشتر برای افرادی توصیه می‌شود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب، شوربا مرغ با نان گندم خوب پخته شده، غذاهای دیر هضم برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند مثل ورزشکاران، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می‌رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آب‌پز یا نیمرو، حلیم، گوشت، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد و بهتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران از غذاهای فوق استفاده نکنند. 2) توصیه‌های تغذیه ای بر اساس مقوی بودن غذاها: گاهی وقت‌ها باید غذا را از نظر کیفیت کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علی‌رغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و انرژی (کالری) کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم. این روش برای افرادی استفاده می‌شود که اشتها بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ ولی از طرفی چاق هستند و یا مواد نامناسب در بدن آن‌ها زیاد است. در این افراد باید با دادن مقدار زیاد غذای با کیفیت کم، دستگاه گوارش را فریب داد و سرگرم کرد تا خیال کند که غذای زیادی مصرف شده ولی در عمل مواد زیادی وارد عروق نشود و به مواد نامناسب قبلی اضافه نشود. یکی از مثال‌های این قانون، درمان افراد مبتلا به چاقی بیمارگونه است. در این بیماران اکثر رژیم‌های غذایی طوری طراحی می‌شوند تا مقدار زیادی ماده حجیم داشته باشند که عموماً از مواد غیرمغذی تشکیل شده‌اند. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می‌دهند. اما گاهی لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد. مثل زرده تخم مرغ نیم‌پز، آب گوشت گردن بره یا بزغاله، حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می‌شود که توانایی غذا خوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست. به عنوان مثال بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریباً تمامی سرطان‌ها سبب بی‌اشتهایی و لاغری مفرط می‌شوند. برای اینکه مواد مغذی کافی به بدن این فرد برسد و بتواند با بیماری مقابله کند، باید از مواد غذایی پر کیفیت و با ارزش به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنیم تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد. اما فرد سالمی که فعالیت جسمی زیادی ندارد و به اصطلاح پشت میزنشین است نباید این گونه مواد غذایی را به مقدار زیاد مصرف کند. 3) توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس تداخلات غذایی: از دیدگاه طب سنتی مصرف برخی از غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب (اختلالات گوارشی یا متابولیک) در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند. به همین دلیل دستورانی در طب سنتی در این باره وجود دارد. بنابراین برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود از موارد زیر پرهیز کنید: خوردن لبنیات با ترش‌ها، خوردن گوشت همراه با شیر، خوردن شیر با هر غذا، خوردن ماست و باقلا، خوردن خربزه با عسل، مویز با انبه، خوردن تخم مرغ با ماهی، خوردن سرکه با حلیم، خوردن ترب با ماست، خوردن سرکه با عدس یا ماش، خوردن سرکه با آلبیمو یا ماست، خوردن ماهی با شیر یا هندوانه 4) توصیه‌های کلی غذایی: آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب سنتی: 1. برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، قبل از احساس گرسنگی واقعی (اشتهای صادق) غذا نخورید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید. 2. در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید. یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی و حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود. 3. رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم‌خوری از دستورات حفظ سلامتی است. غذاهای زود هضم را نباید بعد از غذاهای دیر هضم استفاده کنید. مثلاً عادت استفاده از سالاد یا سوپ بعد از غذا بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. ترجیحاً سالاد را قبل از غذای اصلی بخورید یا به عنوان میان وعده مصرف کنید. 4. ترجیحاً به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید. 5. لقمه‌ها را کوچک بردارید. 6. غذا را خوب بجوید. (هر لقمه کوچک را حداقل 15 بار بجوید). 7. محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید. 8. با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن

صحبت نکنید. 9. در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ...) مشغول نکنید. 10. غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید. 11. به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید. 12. بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید. 13. از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید. 14. از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید. آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها از دیدگاه طب سنتی: از دیدگاه طب سنتی نوشیدن آب و سایر نوشیدنی‌ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشوند باعث ایجاد بیماری در بدن می‌شود. بنابراین برای حفظ سلامتی به توصیه‌های زیر توجه کنید: 1. از نوشیدن آب یا نوشیدنی یخ (مخصوصاً اینکه برای خنک شدن در آن یخ انداخته باشند) خودداری کنید. افراد گرم مزاج می‌توانند از آب خنک شده در یخچال استفاده کنند. افراد سرد مزاج نیز بهتر است از آب دارای دمای محیط یا آب جوش استفاده نمایند. 2. ترجیحاً آب یا نوشیدنی را به همراه غذا نخورید. 3. آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید. 4. در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید. بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می‌گذارید، این عادت را کم ترک نمایید. 5. بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. متأسفانه اغلب در باشگاه‌های ورزشی مشاهده می‌شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می‌نوشند. این کار بسیار مضر است. اگر مدت زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید. اگر مدت زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش از آب با دمای معمولی استفاده نمایید. 6. در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (مخصوصاً آب سرد) ننوشید. 7. بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید. 8. آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید. 9. در حالت خوابیده آب ننوشید. 5) توصیه‌های غذایی در دوران‌های مختلف زندگی: جدول 1- جدول 2: مواد غذایی مفید و مضر در دوران‌های مختلف زندگی در افراد سالم‌دوران‌های زندگی غذاهای مفید غذاهای مضر دوران بارداری غذاهای آب‌پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلاتیوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا بهدر دوران بارداری باید از پیوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن برخی مواد غذایی مانند آلو بخارا و انجیر خیس‌کرده، آن را برطرف کرد. غذاهای سنگین و دیر هضم، مانند ماکارونی، قارچ، پیتزا، الویه و ...، زرشک، کرفس، گشنیز، زعفران، ترشی‌جات شامل سرکه، سیب ترش و ماست ترش، کافئین که در چای پر رنگ، قهوه و نوشابه‌های کولا موجود است، خوراکی‌های مصنوعی و صنعتی، آمیبوه‌های بسته‌بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ‌های خوراکی، فست‌فودها، آب یخ، زیتون تلخ، بادمجان، کبر، ملین‌هایی مانند بنفشه، خطمی و پنبه در دوران بعد از زایمان (از روز بعد از زایمان تا سه هفته اول بعد از آن) غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند، از جمله زرده تخم مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه‌جات خوشبو مانند انیسون، دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، رب سیب و به، شیر انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب، دمنوش گل‌گاوزبان و بادرنجبویه* غذاهای ترش، شور و غذاهای خمیری مانند ماکارونی، قارچ و نیز غذاهای کارخانه‌ای و یخ‌زده، قهوه، کاکائو و آب یخ‌دوران شیردهی شیربرنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه‌کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکی‌های حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ شیرین، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیره انگور، کرفس، کنجد، چغندر، رازیانه، تخم شوید و سیاه‌دانه غذاهای نفاخ، مانده و نمک‌سود، غذاهای تند، تلخ، ترش، گوشت گاو و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام دوران نوزادی و ابتدای شیرخوارگی (6-0 ماهگی) شیر مادر و در صورت تجویز پزشک، شیر خشک هر چیزی به غیر از شیر مادر یا شیر خشک توصیه شده توسط پزشک‌دوران شیرخوارگی (6 ماهگی تا 2 سالگی) حریره بادام، شیربادام، سوپ‌های

ساده‌وقتی کودک دندان درآورد، یکی از بهترین غذاها برای او حلیم یا گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو یا به صورت پودر شده است. غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس‌ها، آمیوه‌های صنعتی و ... دوران کودکی (2-8 سالگی) انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه، سنجد، مویز، انجیر خشک و مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس‌ها، آمیوه‌های صنعتی و ... دوران نوجوانی (8-18 سالگی) انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه، سنجد، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام، شیرگردو (مانند شیربادام) و شیرفندق (مانند شیربادام) غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس‌ها، آمیوه‌های صنعتی و ... دوران جوانی (18-30 سالگی) انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تازه مانند انار، به، سیب، گلابی، آلو، شفتالو، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام، شیرگردو (مانند شیربادام) و شیرفندق (مانند شیربادام) غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس‌ها، آمیوه‌های صنعتی و ... زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه‌جات تند، سیر، پیاز و خردل دوران میان‌سالی (30-59 سالگی) گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی چاق، بلدرچین، کبک، بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش، دمنوش اسطوخدوس، بادرنجبویه، گل‌گاوزبان و بهارنارنج* غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس‌ها، آمیوه‌های صنعتی، گوشت گاو، قارچ و کلم‌دوران سالمندی (بالای 60 سالگی) گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، زرده تخم مرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه‌جات گرم، تره، انجیر، مویز، بادام و میوه‌هایی مانند سیب و گلابی، انگور شیرین، توت سفید تازه و خشک، دمنوش اسطوخدوس، بادرنجبویه، گل‌گاوزبان و بهارنارنج* غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، غذاهای سرخ‌شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی، انواع سس‌ها، آمیوه‌های صنعتی و گوشت گاو. دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن: پاکسازی بدن از سموم و مواد زایدی که در طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد. اگر فردی غذا به اندازه کافی بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد. همچنین، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم بزودی دچار مشکل خواهد شد. پاکسازی به دو دسته طبقه بندی می‌شود: نوع اول؛ پاکسازی طبیعی است؛ مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوش [چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی. هر کدام از این موارد باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می‌تواند به بیماری منجر شود. نوع دیگر پاکسازی‌های طبیعی وقتی اتفاق می‌افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد. در این شرایط بدن سعی می‌کند به طریقی این مواد زاید را دفع کند. برای مثال حتماً برای خود یا اطرافیان اتفاق افتاده که به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار اسهال خفیف یا استفراغ شده‌اید و این علائم بعد از چند ساعت خودبخود و بدون درمان برطرف شده است. در این حالت بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و

خود اقدام به دفع سموم می‌کند. اگر میزان سموم وارد شده به بدن کم باشد و بدن نیز قوی باشد؛ معمولاً با چند مرتبه اسهال و استفراغ خفیف و در طول چند ساعت مشکل برطرف می‌شود بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در این حالت نباید در همان ابتدا تلاش برای قطع اسهال یا استفراغ نمود بلکه باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد. مگر اینکه علائم شدید و طولانی شود. توجه کنید: منظور از جمله فوق این است که برای یک اسهال خفیف در همان ابتدا بدون نظر پزشک، داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوپرامید) و برای یک استفراغ خفیف، فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تأمین آب بدن به وسیله پودرهای ORS، سرم درمانی یا روش‌های دیگر ضروری است. در یک سرماخوردگی ساده نیز ممکن است شما تا 2-3 روز آبریزش شفاف از بینی، بدون تب و علائم دیگر داشته باشید. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زاید را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولاً پس از 2-3 روز بدون دارو علائم برطرف می‌شود. قطع کردن آبریزش بینی با انواع قرص‌های سرماخوردگی و آنتی‌هیستامین بدون نظر پزشک در این وضعیت برای بدن مضر است؛ زیرا باعث تجمع مواد در بدن شده و به عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت تبدیل می‌شود. متأسفانه بسیاری از افراد با بروز اولین آبریزش بینی، بدون مشورت با پزشک تقاضای تجویز پنی سیلین یا سایر آنتی‌بیوتیک‌ها را دارند. غافل از این که تجویز غلط دارو در این حالت می‌تواند باعث مقاوم شدن بدن به این داروها در زمان بروز عفونت واقعی شود. نوع دوم؛ پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زاید و غیر طبیعی در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند به طور کافی آنها را دفع نمایند. در اینجا پزشک با ایجاد تعریق، افزایش ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند. به عنوان مثال افزایش فشار خون با داروهای ادرار آور کنترل می‌شود. بنابراین برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم نمود تا بتواند مواد زاید را از خود دفع نماید. از جمله راهکارهای این مهم عبارتند از: رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست □ ورزش و فعالیت بدنی مناسب □ حمام کردن مناسب: یکی از راهکارهای پاکسازی بدن، حمام است، متأسفانه امروز حمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده است و در دوش گرفتن سریع فرصت کافی برای باز شدن کامل راه‌های دفع پوستی فراهم نمی‌شود. درحمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده‌اند، کاملاً تمیز شوند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن به دفع مواد زاید کمک می‌کند. علاوه بر این کیسه کشیدن و البته دلك پا ماساژ هم که از قدیم در حمام مرسوم بوده، برای پاکسازی پوست و بدن انجام می‌شده است. امروزه در بعضی از حمام‌های سنتی، که در برخی از مناطق رواج پیدا کرده است، امکانات دلك و ماساژ هم وجود دارد. برای استفاده بهینه از حمام‌های 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. 6. حالات روانی: وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. تأثیر گذاری آنها بر بدن سریع‌تر از 5 مورد قبلی است. مثلاً با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ پریدگی شود. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تأثیر نمی‌گذارد. بروز هر کدام از حالات عاطفی (ترس، خشم، شادی و ...) در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تأثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت. برای حفظ آرامش و دور کردن تنشها و هیجانات روحی رعایت توصیه‌های زیر مفید است: • دلها با یاد خداوند آرام می‌گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی‌ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت. • عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید. • به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن می‌شود. • تماشا یا تلویزیون-مخصوصاً فیلمهای خشن

ایمیل
nezam1077@gmail.com

3

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
خانه بهداشت خرائق
نام کامل فرد مسوول
سید محمد جواد نظام الحسینی
آدرس خیابان
خرائق میدان احمدی روشن خیابان ولیعصر
شهر
اردکان
استان
یزد
کد پستی
8959113447
تلفن
1291 3221 35 98+
ایمیل
nezam1077@gmail.com

و پر هیجان- را محدود کنید و قسمتی از وقت خود را به مطالعه، گوش دادن به صوت زیبای قرآن و موسیقی‌های آرام بخش اختصاص دهید. • 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 و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید. • در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه‌های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت 5 ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را 10 بار تکرار نمایید. • در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، بسیاری از تنش‌های روحی شما را کم خواهد کرد. • توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید. • روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید تا با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید. • لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید. • از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره کرده و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می‌دهد.
طبقه بندی
شیوه زندگی

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه علوم پزشکی یزد
نام کامل فرد مسوول
مسعود میرزایی
آدرس خیابان
بلوار شهید صدوقی، ستاد مرکزی دانشگاه
شهر
یزد
استان
یزد
کد پستی
8916978477
تلفن
3733 3726 35 98+
ایمیل
dvc.research@ssu.ac.ir

ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه علوم پزشکی یزد
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
عمومی
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
داخلی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی
خالی
کشور مبدا
طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار
دانشگاهی

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
ترک آباد
نام کامل فرد مسوول
سید محمد جواد نظام الحسینی
آدرس خیابان
ترک آباد ابتدای جاده روبرو دانشگاه ازاد اسلامی اردکان
شهر
اردکان
استان
یزد
کد پستی
8953136614
تلفن
5023 3227 35 98+
ایمیل
nezam1077@gmail.com

2

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
خانه بهداشت مزرعه نو
نام کامل فرد مسوول
سید محمد جواد نظام الحسینی
آدرس خیابان
مزرعه نو
شهر
اردکان
استان
یزد
کد پستی
8957117173
تلفن
3443 3228 35 98+

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی یزد

نام کامل فرد مسوول

سید محمد جواد نظام الحسینی

موقعیت شغلی

کارمند

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

اپیدمیولوژی

آدرس خیابان

بلوار دانشجو، کوچه ابوالفضل، بن بست 18، پلاک 11

شهر

یزد

استان

یزد

کد پستی

8916816651

تلفن

5711 3720 35 98+

ایمیل

nezam1077@gmail.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی یزد

نام کامل فرد مسوول

منیره سیدهاشمی

موقعیت شغلی

پزشک متخصص

آخرین مدرک تحصیلی

Ph.D

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

طب سنتی

آدرس خیابان

بلوار شهید دهقان، خیابان آبشار، کوچه یک

شهر

یزد

استان

یزد

کد پستی

8917151922

تلفن

5711 3720 35 98+

ایمیل

m.seiedhashemi@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه علوم پزشکی یزد

نام کامل فرد مسوول

سید محمد جواد نظام الحسینی

موقعیت شغلی

کارمند

آخرین مدرک تحصیلی

فوق لیسانس

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

اپیدمیولوژی

آدرس خیابان

بلوار دانشجو، کوچه حضرت ابوالفضل، بن بست 18، پلاک 11

شهر

یزد

استان

یزد

کد پستی

891686651

تلفن

2633 3826 35 98+

ایمیل

nezam1077@gmail.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

پروتکل مطالعه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

نقشه آنالیز آماری

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

فرم رضایتنامه آگاهانه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

گزارش مطالعه بالینی

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

کدهای استفاده شده در آنالیز

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند

کل داده‌ها بالقوه پس از غیر قابل شناسایی کردن افراد قابل اشتراک

گذاری است

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

شروع دوره دسترسی 6 ماه پس از چاپ نتایج

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

داده‌ها برای عموم قابل دسترس خواهد بود

به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده

است

داده‌ها برای عموم قابل دسترس خواهد بود

برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود

مهندس سید محمد جواد نظام الحسینی nezam1077@gmail.com

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

پس از ارسال درخواست در کمتر از یک ماه مستندات ارسال می‌شود

سایر توضیحات