

## طب ایرانی و سلامت مردان

طب ایرانی دیدگاه جامعی از سلامت ارائه می دهد و پتانسیل های ارزشمند و دستورات بهداشتی درمانی موثری دارد که توجه و استفاده بهینه از آن ها می تواند سبب ارتقای سطح سلامتی و کمک به کاهش عوارض و بروز بیماری ها گردد. سلامتی مردان، ضامن سلامتی و استحکام خانواده و جامعه است. هفته ملی سلامت مردان فرصتی مغتنم برای یادآوری این مهم و تاکید بر نقش کلیدی مردان در ارتقای سلامت عمومی است. در مطلب آموزشی زیر تلاش شده است برخی نکات مهم و کاربردی مرتبط با سلامتی مردان در طب ایرانی در ذیل شش اصل حفظ سلامتی ارائه گردد.

۱- **آب و هوا:** یکی از اجزای محیط زیست، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه های مربوط به آن به حفظ سلامتی مردان کمک می کند. پرهیز از حضور در هوای آلوده و هوای بیش از حد گرم یا سرد ضروری می باشد. در صورت گرمزدگی و علائم حرارت، مصرف شربت آبلیمو، استحمام با آب ولرم به رفع علائم کمک می کند. همچنین از تدابیر زمان آلودگی هوا، استفاده از سبزی های تازه، میوه ها، رفع یبوست، خواب مناسب و.. می باشد.

۲- **خواب و بیداری:** داشتن خواب معتدل (پرهیز از کم خوابی و پرخوابی) در بهبود متابولیسم بدن، تنظیم هورمون ها، رفع تنش های روحی در مردان نقش اساسی دارد. خواب مناسب و معتدل موجب تجدید قوا، تقویت هضم، آماده سازی مواد زاید جهت دفع و در نهایت حفظ سلامتی همه اعضا، به ویژه مغز می شود. زمان مناسب خوابیدن از ساعت ۱۰ شب تا طلوع فجر در سحر است. خصوصیات خواب مناسب و معتدل آن است که عمیق و پیوسته، به اندازه مناسب (کمتر از ۶ ساعت و بیشتر از ۱۰ ساعت نباشد) و بعد از هضم غذا باشد. تداوم در اختلال خواب ممکن است بر باروری تأثیر بگذارد. در مطالعات به ارتباط خواب ناکافی و ناباروری و حتی اثرات نامطلوب آن بر نتایج درمان های ناباروری اشاره شده است.

۳- **حرکت و سکون:** فعالیت بدنی منظم در سلامتی مردان ضروری است زیرا افزایش وزن می تواند باعث تغییر سطح هورمون ها در مردان شود. از طرفی ورزش معتدل به پاکسازی بدن، تنظیم هورمون ها، افزایش اعتماد به نفس در مردان کمک می کند. ورزش مناسب و معتدل باعث کاهش وزن، کاهش قند و چربی خون، کاهش مقاومت به انسولین، افزایش جریان خون و بهبود خون رسانی در بدن می شود.

۴- **پاکسازی:** پاکسازی به معنای حفظ مواد ضروری و دفع مواد غیر ضروری و زاید از بدن می باشد. داشتن دفع طبیعی در تخفیف علائم بیماری ها کمک کننده است. در نتیجه نداشتن یبوست از موارد مهم در حفظ سلامت مردان می باشد.

❖ راهکارهایی برای جلوگیری از یبوست:

- پیاده روی روزانه
- عدم به تاخیر انداختن اجابت مزاج به دنبال احساس دفع
- استفاده از مواد غذایی پرفیبر (سبزیجات تازه، میوه، سبوس و غلات)

- خوردن خوراکی‌های ملین مانند آلوی خیسانده در آب، انجیر، انگور، خاکشیر، اسفزه و ...
- پرهیز از مواد یبوست‌زا مانند برنج، ماکارونی، فست فودها، غذاهای سرخ شده و شیرینی‌جات صنعتی
- استحمام معتدل (سونا) با رقیق کردن مواد زاید بدن، ایجاد تعریق و کمک به دفع مواد زاید از راه‌های دفع مواد غیرضروری و زاید بدن می‌باشد.

۵- **اعراض نفسانی:** وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی مردان تاثیر می‌گذارد و اختلال در این اصل گاهی نوسانات خلقی و تنش‌های متعددی را به همراه دارد. مدیریت افکار، ورزش، آموختن مهارت حل مسئله و تکنیک‌های تنفسی در این امر کمک کننده است. پرهیز از اخبار منفی، شنیدن صداهای خوش، رفتن به طبیعت و دیدن مناظر زیبا، نوشیدن شربت‌های مفرح و معاشرت با دوستان به کنترل اعراض نفسانی کمک می‌کند.

۶- **خوردن و آشامیدن:** حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب از اهمیت خاصی برخوردار است. مصرف بیش از حد خوراکی‌های با مزاج گرم یا سرد و خوراکی‌های دارای انواع مواد نگهدارنده و مصنوعی مضر بوده و باید کمتر شود، مانند گوشت قرمز، انواع ادویه، سس‌های تند، انواع پفک و چیپس (خوراکی‌های شور)، فست فودها، شیرینی‌جات و غیره. همچنین غذا خوردن در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر، پرهیز از گرسنگی طولانی، پرهیز از مصرف مواد غذایی غلیظ و دیرهضم مانند: گوشت گاو در حفظ سلامت مردان موثر است. پرهیز از درهم خوری، خوردن غذا روی غذای دیگر، مصرف زیاد غذاهای چرب و لزج، گرسنگی شدید و طولانی، نوشیدن آب سرد در حالت ناشتا، بعد از حمام، بعد از ورزش یا بعد از نزدیکی، خوردن آب و نوشیدنی همراه با غذا (بجای خوب جویدن) از ملاحظات حفظ و ارتقای تندرستی است.

**دکتر سعیده صباغ زادگان - پزشک و متخصص طب ایرانی**

تهیه شده در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد - مدیریت سلامت خانواده - واحد طب ایرانی

خرداد ۱۴۰۳

منابع:

- ✓ کتاب سبک زندگی سالم ارسالی از دفتر طب ایرانی
- ✓ کتاب آشنایی با مبانی طب ایرانی و مکمل ارسالی از دفتر طب ایرانی