

هوانخالق



سبک زندگی سالم در کودکان

دکتر زکریا روحانی متخصص طب ایرانی

**واحد طب ایرانی معاونت درمان
دانشگاه علوم پزشکی کاشان**

زمستان ۱۴۰۲

تعاریف طب سنتی

مجموعه‌ای از دانش، مهارت، شیوه‌های مبتنی بر نظریه‌ها، باورها و تجارب بومی، چه قابل توضیح باشد چه نباشد

به منظور حفظ سلامتی پیشگیری تشخیص بهبود یا درمان به کار گرفته می‌شود.

طب سنتی، به عنوان راهی برای مقابله با افزایش بی‌امان بیماری‌های غیر واگیر مزمن مطرح است.

مدل حمایت سازمان جهانی بهداشت از طب سنتی

۱. تسهیل ادغام طب سنتی در سیستم سلامت ملی کشورهای عضو

۲. ارائه برنامه‌های آموزشی طب سنتی در سطوح کارشناسی ارشد و دکترا از چند کشور به ۳۹ کشور افزایش یافته است

۳. در اتحادیه اروپا ۱۴۵ هزار پزشک و ۱۶۰ هزار غیر پزشک خدمات طب سنتی و مکمل ارائه می‌کنند.

۴. حمایت از طرح‌های تحقیقاتی بالینی در زمینه ایمنی و اثربخشی

رئیس سابق سازمان جهانی بهداشت:

نیاز به تقابل بین دو سیستم سنتی و طب غربی نیست

با استفاده از بهترین ویژگی‌های هر یک از سیستم‌ها جبران نقاط ضعف خاص هر کدام در یک هماهنگی سودمند می‌توان به اهداف بزرگ سلامتی دست یافت

موفقیت خود به خود به دست نمی‌آید تصمیم‌گیری و سیاست‌گذاری‌های عمده لازم است

مقالات نفروپاتی در طب ایرانی

روند رشد از دیدگاه طب سنتی

عوامل موثر بر رشد



۱. هوا:

مقالات نوین: افزایش مونوکسید کربن باعث کاهش وزن نوزادان هنگام تولد

در یک مطالعه نشان داده شد که میزان مشکلات با میزان آلودگی رابطه مستقیم دارد

در مطالعه‌ای دیگر مشخص شد آلودگی هوا باعث اختلالات قلبی و شریانی مادرزادی می‌شود

۲. خواب و بیداری:

در مطالعات نوین

خواب کافی: عملکرد بهتر، اختلالات خلقی و رفتاری کمتر

اختلال خواب : خستگی، بی حالی، افسردگی بچه

اختلال خواب خانواده: تنش خانوادگی

خواب ناکافی: اختلال ایمنی و عملکرد هورمونی

تغذیه آخر شب: اختلال خواب

اختلال خواب با مکانیزم‌های ناشناخته باعث چاقی و اختلال

رشد

۳. حرکت و سکون

مقالات سبک زندگی: کم تحرکی، در نوجوانی عامل مستقیم تهدید کننده مشکلات مزمن بهداشتی و کاهش کیفیت زندگی در سنین بالا است.

کم بازی کردن، کودک را از بسیاری از موفقیت‌های یادگیری محروم می‌کند.

۴. خوردن و آشامیدن:

در سال‌های اولیه زندگی کودکان هنوز مستقل نشده‌اند و به والدین خود وابسته هستند به همین دلیل تغذیه کودکان به شیوه‌ها و سبک‌های والدین بستگی دارد.

روش نامناسب غذا دادن و تغذیه نامناسب علاوه بر مشکلات جسمی مثل چاقی باعث مشکلات روانی می‌شود.

کودک با مدل غذا دادن والدین :

آزادی، وابستگی، آزادی عمل، ابتکار عمل، مسئولیت پذیری و... را یاد می‌گیرد.

چاقی: مشکلات روانی اجتماعی شامل عزت نفس پایین نارضایتی از اندام انزوای اجتماعی افسردگی اضطراب

۵. دفع مواد زائد حفظ مواد ضروری

یبوست

با اختلال در حرکت لوله گوارشی باعث چاقی، اختلال خواب، اختلال اشتها و در مواردی باعث اختلال یادگیری کودک می‌شود.

دیس منوره

باعث اختلال در خواب، اختلال در روابط اجتماعی، مشکلات پوستی، مرخصی از مدرسه و ... می‌شود.

۶. حالت روانی

ترس، اضطراب، تنش خانوادگی و دعوای والدین باعث اختلال تمرکز، اختلال خواب، تپش قلب، دردهای قفسه سینه می‌شود.

در زمان از شیر گرفتن

گوشت‌های سبک (بره و جوجه)، بهترین غذا شیر و برنج، آبگوشت، نان نرم، از نان و خوراکی‌های گلوله ساخته برای تمایل بچه به خوراکی

بهترین زمان از شیر گرفتن پاییز و بهار که هوا اعتدال دارد در تابستان اسهال می‌آورد و در زمستان سوء هاضمه

بچه که قادر به نشستن است:

دائم به نشاط بچه بکوشند تا پیوسته شاد باشد.
بدترین چیزها برای بچه غم و غصه است.

هرگاه طفل قادر به نشستن باشد بهتر است زیرا اندازه بچه از
جنس پنبه باشد.

بازی طفلان باعث تقویت جسم و نفس می شود.
بعد سال چهارم یا ششم قابل تعلیم است به مودب سپارند .
و تدریج و رفق را رعایت کنند که موجب ملال نشود.

در تدبیر اطفال

مزاج اطفال در نهایت لطافت و نراکت است

در معالجه احتیاط تام واجب است و تا حد امکان هرچه قوی الاثر است پرهیز شود.

هرچه حرارت شدید یا سرمای شدید دارد ندهند (فلفل، خردل، سس‌های تند، آب یخ، ترشی‌های شدید)

پرهیز از ترشی برای کودکان لازم است

گرمی و رطوبت در طب ایرانی عامل رشد است.
هرچه بدهند گرم و مرطوب باشد.
مانند مزه های شیرین.

و چون اعضا در حال رشد است به تقویت کوشند حسب
مزاج که در این میان **مفرحات** برای همه عالی است.

انار مقوی جگر است

به و گلابی شیرین مقوی معده

سیب مقوی قلب

در تقویت و پاکسازی کلیه و مثانه تخم خربزه و خیار
نافع است

در طفل شیرخوار

از آنجا که طبیعت **ضعیف** دارد عاجز است که دارو را به شکل درست هضم و جذب کند.

پس در درمان بهتر است دارو به طفل داده نشود
الطفل يعالج بعلاج مرضيته

درمان برای مادر گذاشته شود در زمان اسهال یا قی مفرط
مادر آن روز به بچه شیر ندهد چرا که شیر در این روز
حاصل نمی‌شود.

شروع درمان در کودکان در کودکان حتی المقدور باید با

در بسیاری از موارد بوده که کودک تب مزمن داشته پرهیز و درمان به نهایت انجام شده تاثیر نداشته

با ترک پرهیز و خوردن برنج چرب تب فوراً برطرف شده

در تلوون (رنگارنگ بودن) اطعم مراعات طبع بچه لازم است اما تکثیر غذا روا نیست چون موجب اختلال و چاقی می شود و هزاران بلا به دنبال دارد

معظم تدبیر حفظ الصحه هو ان یرتاض، ثم تدبیر الغذاء، ثم تدبیر النوم

تدابیر هوا

بهتر است خانه حیاط دار باشد
و در حیاط کاشتن گل‌ها و گیاهان (درخت آلوچه، انار، سیب، سنجد،
گل‌ابی و عناب) توصیه شده

همچنین ریحان، نعنا، به لیمو، گشنیز و همیشه بهار خوب هستند.

کرچک، تره، گردو، انجیر، شاهی و کلم مناسب کاشتن در فضای
مسکونی نیست.

تدابیر هوا ادامه ...

آخر هفته‌ها گذراندن در جایی با هوای سالم واجب است.

ورزش سنگین در هوای آلوده اصلاً مناسب طبع بچه‌ها نیست.

هوای غلیظ باعث غلظت روح، کندی حواس، کسالت، سستی تمامی افعال میشود.

تدابیر خواب و بیداری

خواب از مهم‌ترین اصول حفظ سلامتی و درمان است.

خواب بعد از نیمه شب به شدت برای سلامت کودکان مضر است.

خواب حدود ۳ الی ۴ ساعت بعد از تاریکی هوا باشد.

خوردن غذا حدود دو ساعت قبل خواب باشد.

خوردن غذای سنگین و چیزهای خیلی سرد (خیار، کاهو، ماست، ترشی و آب یخ) مناسب نیست.

تدابیر خواب و بیداری ادامه...

خواب عصر:

برای بزرگسالان مناسب نیست.

برای کودکان یک الی دو ساعت خوب است، نزدیک غروب نباشد.

بچه‌ها در خواب طلب آب می‌کنند.

آب خیلی سرد نباشد

خواب در اتاق نسبتاً تاریک، سر و صدای کم، رختخواب نرم، با لباس گشاد، سقف بلند و دارای تهویه (الزامی) باشد.

تدابیر فعالیت جسمی

حرکت لازمه حیات، سکون لازمه تجدید قوا

فمشوا فی مناكبها و کلو من رزقه
در پستی بلندی‌های زمین راه بروید و از روزی‌های الهی بخورید

ورزش برای کودکان: تقویت جسم و نفس
فعالیت گروهی عالیست
ورزش اولین اصل از نظر ابن سینا برای حفظ سلامتی
بازی جسمی بهتر از ذهنی
ورزش با شکم پر نباشد
ورزش آخر شب مناسب نیست
صبح قبل خوردن صبحانه ورزش و فعالیت جسمی خوب است

تدابیر فعالیت جسمی ادامه

ورزش سنگین و شدید باعث تحلیل مواد ضروری می شود و مناسب رشد اطفال نیست.

در حین ورزش آب یخ یا نوشیدنی خیلی سرد مناسب نیست.

بهترین ورزش ها آن است که هیجان شدید و ترس شدید نداشته باشد.

تدابیر خوردن و آشامیدن

یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و اعملو صالحا
به تمام پیامبران گفته شده غذای طیب بخورند و کار صالح انجام دهند.

از پیشینه‌های انجام عمل صالح خوردن غذای پاک است.

تاکید فراوان در دین و طب به خوردن غذای سالم است.

غذا در طب ایرانی بسیار مهم است چون قابل مانور است خیلی زیاد.

تدابیر خوردن و آشامیدن ادامه

مزاج غذاها، میوه‌ها، سبزی‌ها، نوشیدنی‌ها و هرچه خوردنیست به دقت در طب ایرانی بحث شده.

درجه بندی بسیار دقیق: ۱۲ درجه برای هر کیفیت
فلفل درجه ۱۲ گرمی گل گاوزبان درجه ۱ گرمی

کبک با نان گندم، چلو با گوشت پخته، گوشت گنجشک، زرده
تخم مرغ، نخود، آبگوشت، کره و شکر مقوی معده و ریه

انواع خورشت‌های ایرانی، خاگینه، نان تازه با پنیر تازه، شیرها
وعسل کم

تدابیر خوردن و آشامیدن ادامه

زعفران، گلاب، دارچین، آب و عسل مقوی ریه

گشنیز، کاهو، سیب، بادرنبجویه، ریحان، زرشک، شربت
سیب و زعفران، نعنا، به، انار، مربای بالنگ مقوی قلب،
نارنج در تابستان، لیمو ترش در تابستان، تمره‌ندی، آلو
بخارا، پرتقال شیرین و زنجبیل در تقویت گوارش

تدابیر خوردن و آشامیدن ادامه

انجیر، بادام، پسته، بادام با نبات (برای تقویت مغز)، نارگیل،
مغز فندق با شکر و مویز ناشتا
میوه های مناسب فصل زمستان: سیب، انار شیرین و گلابی

سوپ ها و آش ها برای بچه ها عالی هستند
سوپ شوید، سوپ جعفری، سوپ کدو، سوپ آلو
(برنج + مواد بالا + کمی ادویه + روغن زیتون)

خورشت ها: خورشت کدو، خورشت به، خورشت آلواسفناج،
خورشت کرفس، خورشت فسنجان، خورشت قیمه، خورشت

سبزی

تدابیر خوردن و آشامیدن ادامه

غذا آرام میل شود

کامل بجود

آب با غذا منعی ندارد به مقدار کم
ماست، سالاد، ترشی و دوغ همراه غذا نباشد

پرهیز از پرتقال ترش در زمستان
غذا فقط در زمان اشتها میل شود

پرهیز از پرخوری

پرهیز از درهم خوری

برای پیشگیری از بدخوری کودکان غذا هایی با مزه ملایم
داده شود نه واضح

تدابیر حفظ مواد ضروری، دفع مواد زائد

آلاینده‌های غذایی و استنشاقی حتماً نیاز به پاکسازی دارد.

یبوست:

روغن زیتون، زیتون، انجیر خشک، مایعات زیاد، آلو بخارا،
تمر هندی، سوپ‌ها، پرهیز از تندی‌ها و ترشی‌ها

حمام: پاکسازی نسبتاً طولانی (ماهی یک بار)
ورزش، خواب، شستشوی بینی و مسواک

حالات روانی

سید اسماعیل جرجانی: هیچ چیز بیش از حالت روانی تاثیر سریع
الاثر در سلامتی ندارد.

در جمع غذا خوردن

در جمع بازی کردن

پرهیز از رفت و آمد با بچه‌های بد اخلاق و بد دهان

پرهیز از مشاجرت خانوادگی

پرهیز از زیاده‌روی دنیای مجازی

گاهی هیجان و کارهای هیجانی خوب است

رفت و آمد با افراد خوش مشرب تاکید بر خوش اخلاقی

چند نکته درمانی در اطفال

بنفشه از گیاهان مناسب برای کاهش طب اطفال است.

دم کرده ی بنفشه در بهبود زخم دهانی کودکان نافع است.

پوشیده نگاه داشتن سر در زمستان بسیار تاکید شده است.

از راهکار های مناسب برای کاهش سرفه اطفال لعاب به دانه و چرب کردن حلق و حنجره است.

سیاسی از توجهتان