

عنوان مقاله:

ارتباط خواب با بیماری ها از دیدگاه طب سنتی ایرانی

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی علوم کشاورزی، گیاهان دارویی و طب سنتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد رضا میرزایی - استادیار، دانشکده طب سنتی، گروه طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

ستوده فضیلت - دانشجوی دکترا، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

خواب یکی از نیازهای مهم انسان است که برای سلامتی و بقا ضروری است. نامناسب بودن خواب از نظر کمیت و کیفیت ممکن است با بیماری هایی همراه باشد. سرطان سینه و کولورکتال، بیماری قلبی عروقی، فشارخون، اضطراب، افسردگی، اختلال حافظه، دیابت، چاقی و بیماری های دستگاه گوارشی و چشم و پوست از جمله بیماری ها و پیامدهایی هستند که شواهد علمی در خصوص ارتباطشان با خواب وجود دارد. متخصصان حوزه بهداشت و سلامتی به تاثیر عوامل مختلف سبک زندگی بر سلامتی و همچنین در ایجاد و بروز بیماری ها معتقد هستند. در طب سنتی ایرانی شش اصل ضروری جهت حفظ سلامتی معرفی شده است. خواب یکی از این اصول شش گانه است. در این مطالعه مروری با استفاده از کتب معتبر طب ایرانی و همچنین با جستجو در میان پایگاه های علمی جدید، ابعاد مختلف خواب از نظر طب سنتی و ارتباط آن با بیماری ها بررسی شده است. در طب سنتی توصیه هایی کلی و همچنین اختصاصی در خصوص مکان خواب، زمان خواب، میزان خواب، وضعیت بدن هنگام خواب و همچنین لباس خواب بیان شده و همراهی حالات مختلف این عوامل با برخی بیماری ها ذکر شده است. ارائه یک الگوی خواب با در نظر گرفتن مزاج افراد و فصل و محل زندگی، در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری ها از جمله بیماری های مرتبط با خواب موثر خواهد بود.

کلمات کلیدی:

خواب، بیماری، طب سنتی ایرانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1310195>

