

عنوان مقاله:

تدابیر حفظ سلامت سالمندان در طب سنتی ایران

محل انتشار:

مجله طب سنتی اسلام و ایران، دوره 7، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

محمد مهدی پرویزی
مرتضی امامی العریضی

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: سالمندی یکی از مهم ترین و شاید طولانی ترین دوره زندگی هر فرد می باشد. شناسایی عوامل موثر در حفظ و ارتقاء سلامت سالمندان می تواند از بروز و ابتلای آن ها به بیماری های مزمن پیشگیری نماید. در این مقاله بر آن شدیم که تدابیر حفظ سلامتی در سنین میانسالی و سالمندی در طب سنتی ایران را با هدف ارتقای سلامت سالمندان به رشته تحریر در آوریم. مواد و روش ها: این پژوهش، یک مطالعه کتابخانه ای می باشد که در آن نوزده کتاب مرجع طب سنتی اسلامی ایرانی و نرم افزار نور با کلمات کلیدی "پیران"، "شیخوخیت"، "مشایخ"، "سالمندان"، "کهولت"، "میانسالان" مورد بررسی قرار گرفتند. در این مقاله به بررسی نظرات حکمای ایرانی و اسلامی در خصوص نگهداشت سلامتی در سنین میانسالی و سالمندی پرداخته ایم. یافته ها: تقسیم بندی های مختلفی برای بیان محدوده های سنی در طب سنتی بیان شده است اما در اکثریت موارد سن ۴۵ سالگی تا ۶۰ سالگی را به عنوان میانسالی و پس از ۶۰ سالگی را سن سالمندی نامیده اند. مزاج میانسالان سرد و خشک است اما مزاج سالمندان، متفاوت است. بهترین غذا برای این سنین غذاها و نوشیدنی های گرم و تر می باشد و این افراد می بایست از حمام و فصد اجتناب کنند. انزوا و توقف در گوشه ای که هوايش محبوس باشد، مانند تماشاخانه و غیره نیز برای اینان مناسب نیست. همچنین شب گرسنه خوابیدن و چیزی تناول نکردن و زیادی جماع، برای صاحبان این سنین ممنوع است. عادت آن ها در ورزش کردن و نیز اختلاف حالات جسمی و بیماری هایی که بر مبنای عادت به سراغ آن ها می آید را باید همیشه مد نظر گرفت. نتیجه گیری: به دلیل ایجاد تغییرات مزاجی در دوران سالمندی، سالمندان نیازمند توجه ویژه و رعایت تدابیر خاص جهت حفظ سلامتی، پیشگیری از وقوع بیماری و افزایش طول عمر می باشد. توصیه های طب سنتی که مبتنی بر مزاج سنی این افراد می باشد می تواند در رسیدن به این هدف کار گشا باشد.

کلمات کلیدی:

Traditional Persian Medicine, elderly, Hygiene

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1347704>

