

عنوان مقاله:

بررسی تدابیر طب سنتی در بهبود کیفیت زندگی زنان سالمند، مبتنی بر شواهد (مطالعه مروری)

محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محمد اباذری - *Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran*

روشنک سالاری - *Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran*

زهرة فیض آبادی - *Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran*

محمدرضا نورس - *Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: سالمندی یکی از پدیده های مطرح در عرصه بهداشت و سلامت است. هدف برنامه های بهداشتی برای زنان سالمند، کاهش اثر بیماری های مزمن، حفظ توانایی برای زندگی مستقل و بهبود کیفیت زندگی آنهاست. مطالعه حاضر با هدف بررسی تدابیر طب سنتی در بهبود کیفیت زندگی زنان سالمند، مبتنی بر شواهد انجام شده است. روش: در این مطالعه مروری منظم، اطلاعات از طریق بررسی مقالات بالینی در پایگاه های علمی جهاد دانشگاهی، سیویلیکا و پابمد، اسکوپوس، گوگل اسکولار (بدون محدودیت زمانی) و منابع طب سنتی ایران با استفاده از کلیدواژه های سالمندی، زنان سالمند، طب سنتی، طب مکمل و جایگزین، گیاهان داروئی صورت گرفت و ۲۶ مقاله از بین ۴۹ مقاله بدست آمده بررسی شد. یافته ها: بر اساس طب ایرانی مزاج زنان سالمند سرد و خشک یا سرد و تر می باشد که بر حسب مزاج، تدابیر مناسب برای آنان در نظر گرفته می شود. توصیه تغذیه ای در زنان سالمند خوردن غذا مقوی پر کیفیت (غنی از مواد مغذی) به دفعات با میزان اندک در هر وعده و پرهیز از مصرف مواد بلغم و سودا زا می باشد. بکار بردن مواد گرمی بخش و مرطوب کننده، اهمیت دادن به خواب و بیداری، دستگاه گوارش، ورزش متعادل از تدابیر حفظ سلامتی می باشد. نتیجه گیری: کارآمدی بعضی از ظرفیت های طب سنتی به همراه استفاده از ظرفیت های طب کلاسیک در زنان سالمند می تواند الگوی جدیدی برای مدیریت این دوره زندگی باشد. توجه به شش محور تغذیه، خواب و بیداری، ورزش و بی تحرکی، اعصاب و روان، آب و هوا و دفع مواد زائد بدنی با رویکرد طب ایرانی افق های تازه ای را برای پژوهشگران ایجاد می کند. لذا تحقیقات بالینی با ایده های مبتنی بر طب ایرانی پیشنهاد می گردد.

کلمات کلیدی:

older women, Traditinal medicine, Complementary and alternative medicine, Herbal medicine

زنان سالمند، طب سنتی ایران، طب مکمل و جایگزین، گیاهان داروئی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1365246>

