

عنوان مقاله:

تمهیدات طب ایرانی جهت حفظ صحت صاحبان مشاغل

محل انتشار:

دومین کنگره بین المللی مطالعات اجتماعی سلامت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسنده:

مرضیه بیگم سیاهپوش - پزشک و PhD طب سنتی ایرانی، انجمن علمی طب سنتی ایرانی

خلاصه مقاله:

مقدمه: بر اساس طب ایرانی، مشاغل علاوه بر اثراتی که حین انجام کار بر سلامت دارند، با اثر بر مزاج، نیروها و هیئت بدنی و اعراض نفسانی می توانند در طولانی مدت نیز سلامتی را تحت تاثیر قرار دهند. بر همین اساس، متناسب با اثری که هر شغل بر بدن میگذارد، در طب ایرانی تمهیداتی اندیشیده شده است تا سلامتی صاحبان حرف حفظ شود. این مطالعه به واگویی تمهیدات طب ایرانی جهت حفظ صحت صاحبان مشاغل پرداخته است. روش کار: مرور منابع طب ایرانی و آنالیز محتوای نتایج: الف- تمهیدات به هنگام کار بر اساس آسیب های احتمالی ناشی از کار: استفاده از ماسک به هنگام کار در هوای آلوده؛ عدم توقف طولانی در محیط های با هوای آلوده (شیفت های کوتاه)؛ تهویه مناسب؛ استفاده از دستکش و کفش مناسب؛ پوشش مناسب بدن، سر و صورت؛ استفاده از عرقجیات و نوشیدنی های مناسب ب- تمهیدات در اوقات غیر از کار: این تمهیدات در راستای اثرات شغل بر مزاج، نیروهای هیئت، بدنی و اعراض نفسانی بوده، اکثرا شامل تغییر در سبک زندگی می شود. صاحبان مشاغلی که مزاج را تحت تاثیر قرار می دهند دست کم بایستی در عوامل مرتبط با سبک زندگی (ورزش، خواب و بیداری، استرس و هیجانات روحی، فعالیت جنسی، خوراکی ها و آشامیدنی ها)، و عوامل دیگری نظیر موسیقی تدابیر خاصی را رعایت نمایند. برای مثال یک نانوا که بواسطه شغل مزاجش گرم و خشک میشود، بایستی شنا، مصرف کاهو و عناب، پرهیز از بیداری شبانه، و موسیقی در مقام حسینی را در برنامه زندگی خود داشته باشد. تدابیر در مشاغلی که ضعف عضوی می دهند، بیشتر بر استفاده از مقویات متمرکز است. مقویات بر اساس هر عضو، متفاوت است و می تواند عوامل متنوعی از خوراکی های خاص تا ورزش و موسیقی را شامل شود. صاحبان مشاغلی که هیئت بدنی را تغییر می دهند اکثرا، بایستی ماساژ یا ورزش های خاص داشته باشند صاحبان مشاغلی که با اعراض نفسانی فراوان همراه است بایستی استفاده از مفرحات (خوراکی، بوییدنی، مسافرت، تفریح، موسیقی)، خواب شبانه کافی، حذف خوراکی های محرک از سید غذایی، استفاده از خوراکیهای دافع صفرا، و ورزشهای آرامش بخش مانند یوگا را در برنامه زندگی خود داشته باشند. چنانچه شغلی با بیش از یک عامل سلامتی را تحت تاثیر قرار دهد، تمهیداتش ترکیبی از تمهیدات هر یک از عوامل خواهد بود. برای مثال، مامور راهنمایی رانندگی علاوه بر پوشش مناسب در گرما و سرما و استفاده از ماسک به هنگام انجام وظیفه، بایستی حداقل پسته و بادرنجبویه و سیب در سید غذایی اش باشد و پاها را با روغن گل سرخ مالش دهد. نتیجه گیری: راهکارهای طب ایرانی به منظور حفظ سلامتی صاحبان مشاغل تنها به هنگام کار محدود نمی شود بلکه با توجه به اثری که شغل از نظر مزاجی، نیروها، هیئت بدنی و اعراض نفسانی بر بدن میگذارد، به کارگیری تمهیداتی خارج از زمان کاری الزامی است که اکثرا شامل تغییر در سبک زندگی می شود.

کلمات کلیدی:

سلامت، شغل، طب ایرانی، تدابیر حفظ صحت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/885580>



