

دانشیار گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
پژوهشگر گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

haniehbabaei92@gmail.com

نتایج

در مطالعات جدید و تحقیقات اخیر تأثیر عواملی همچون خواب، ورزش، تغذیه سالم و... به اثبات رسیده است به دلیل قدمت و غنای منابع توصیه کننده طب ایرانی و تطبیق بسیاری از اطلاعات آنها با تحقیقات اخیر، با تدوین برنامه‌ای جامع برای سبک زندگی سالم ایرانی میتوان به سلامت زوجین و کاهش ناباروری کمک شایانی کرد.



- #### منابع
1. ناصری محسن، جعفری فرهاد، عزیززاده مهدی. اصول حفظ سلامتی و بهداشت در طب سنتی ایران. فصلنامه طب سنتی اسلام و ایران ۱۳۸۹؛ ۱(۱): ۴۴-۳۹.
 2. ابو علی سینا، حسین. قانون فی الطب. ج ۳، بیروت: الاعملى للمطبوعات؛ ۲۰۰۵.
 3. عقیلی خراسانی شیرازی، محمد حسین. خلاصه الحکمه. ج ۲، قم: اسماعیلیان، اول؛ ۱۳۸۵.
 4. ارزانی، محمد اکبر. مفرح القلوب، چاپ لاهور: بی‌تا؛ ۱۳۳۳
 5. A Review of Pioneer Physicians' Work on Maternal Health in Pregnancy in Ancient Iran; Narrative Systematic Review, E Jafari-Dehkordi, R Mokaberinejad, B Minaei... - Iranian journal of public health, 2013

مقدمه

در سال‌های اخیر میزان باروری و رشد جمعیت به طور محسوسی کاهش یافته است، چنانکه در حال حاضر نرخ جانشینی جمعیت به زیر ۲ رسیده که به معنای منفی شدن نرخ رشد جمعیت است. یکی از چالش‌های موجود با افزایش میزان ناباروری در دهه‌های اخیر می‌باشد در این مطالعه اصول حفظ سلامتی زوجین با توجه به منابع طب ایرانی جهت پیشگیری از بیماری و کمک به باروری بهتر جمع بندی شده‌اند.

مواد و روش‌ها

در این مقاله مروری منابع اصلی طب سنتی ایران مورد جستجو قرار گرفته است و مطالب اصلی دسته بندی گردیده است.



بحث و نتایج

دستورهای اصلی در حفظ تندرستی در طب ایرانی تحت عنوان اصول ششگانه ضروری طبقه بندی شده‌اند که علاوه بر حفظ سلامتی، از ابتلا به بیماری در افراد نیز پیشگیری می‌کند و باعث افزایش باروری می‌گردند، این اصول عبارتند از:

دستورهای اصلی در حفظ تندرستی در طب ایرانی تحت عنوان اصول ششگانه ضروری طبقه بندی شده‌اند که علاوه بر حفظ سلامتی، از ابتلا به بیماری در افراد نیز پیشگیری می‌کند و باعث افزایش باروری می‌گردند، این اصول عبارتند از:

• تدبیر هوا

شامل: خصوصیات هوای خوب، اثرات هواهای مختلف بر بدن آدمی و تدابیر مستقل هر فصل و...

• اصول صحیح غذا خوردن و نوشیدن

شامل: اصول و آداب تغذیه سالم، ناسازگاریهای غذایی، و تناسب غذاها و نوشیدنیها و...

• اصول مربوط به خواب و بیداری

مانند: خصوصیات خواب خوب، عوارض بی‌خوابی، محل خواب، عوارض خواب روز و...

• تدبیر سکون و حرکت

مانند: تعریف ورزش، انواع آن، زمان و میزان انجام آن و فوائد ورزش

• تدبیر احتباس

آنچه باید در بدن حفظ شود و استفراغ آنچه باید از بدن بیرون رانده شود مواردی مانند: قاعدگی، یبوست، تعریق، دفع خون به هر طریق و...

• تدبیر حالات مختلف روحی و نفسانی

مانند: ترس، خشم، شادی، آرزو، خجالت و اندوه

