

**بسته خدمات ترویج شیوه زندگی**

**سالم بر اساس آموزه‌های طب**

**ایرانی**

**ویژه غیرپزشک**

مولفین: دکتر راضیه نبی‌میبدی، مرضیه کرمانیان، دکتر منیره سیدهاشمی، منیره دهستانی،  
فاطمه سادات موسوی، دکتر علی خیوه، طیبه نیک، فاطمه مظلوم، فریبا اردکانی، دکتر محمدرضا  
اعلائی اردکانی، دکتر سیدمحمد پورهاشمی اردکانی، فرشته فقیهی

زیر نظر سرکارخانم دکتر نفیسه حسینی یکتا، دکتر مصطفی رضایی، دکتر مهشید احمدیان

بهار ۱۴۰۱

با مشارکت: شبکه بهداشت و درمان شهرستان اردکان، دانشکده طب ایرانی اردکان،  
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، دفتر طب ایرانی و مکمل  
وزارت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با تشکر و سپاس از همکاری و همراهی بتول قطب زاده، محمدرضا انتظاری، محمدجواد رضائی، محمد رمضانی،  
محمد میرجانی، سعیده انوری، دکتر مهشید چایچی، دکتر اردشیر خسروی، دکتر فاطمه کارگر شریف آباد

## مراقبت از نظر هوا و محیط زیست

اهداف آموزشی و رفتاری

لازم است در پایان دوره آموزشی

- شرکت کننده عوامل تأثیر گذار بر هوا را نام ببرد.

- شرکت کننده توصیه‌های مناسب در آلودگی هوا را بداند.

سؤال	نشانه‌ها	طبقه بندی	مداخله
آیا از روش‌های کاهش آسیب‌های آلودگی هوا اطلاع دارید و از آن‌ها استفاده می‌کنید؟	اطلاع دارم و استفاده می‌کنم	دارای سبک زندگی مطلوب از نظر هوا و محیط زیست	آموزش شماره ۱ در خصوص اقدامات موثر برای کاهش آلودگی هوای محیط، پیگیری ۳ سال بعد
	اطلاع دارم ولی به علت عدم مواجهه با آلودگی هوا استفاده نمی‌کنم	دارای سبک زندگی مطلوب از نظر هوا و محیط زیست	آموزش شماره ۱ در خصوص اقدامات موثر برای کاهش آلودگی هوای محیط، پیگیری ۳ سال بعد
	اطلاع دارم و استفاده نمی‌کنم	دارای سبک زندگی نامطلوب از نظر هوا و محیط زیست	آموزش شماره ۱ در خصوص اقدامات موثر برای کاهش آلودگی هوای محیط، پیگیری ۳ ماه بعد
	اطلاعی ندارم و استفاده نمی‌کنم	دارای سبک زندگی نامطلوب از نظر هوا و محیط زیست	آموزش شماره ۱ در خصوص اقدامات موثر برای کاهش آلودگی هوای محیط، پیگیری ۱ ماه بعد

### هوا و محیط زیست (آموزش شماره ۱)

یکی از مهم‌ترین اجزای محیط زیست، هوای پیرامون ماست. هماهنگی بدن با هوای محیط و رعایت توصیه‌های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک می‌کند.

### الف) نقش هوای سالم

#### هوای معتدل

هوایی است که در آن، افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدید زمستانی آزار نبینند. به بیان دیگر، نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنک کننده باشد و نه سرمای آن به حدی است که نیاز به پوشش زیاد و یا وسایل گرم کننده باشد. در این هوا، اعمال طبیعی بدن به صورت کامل و درست انجام می‌شود و فصولات به میزان کافی و به موقع از بدن دفع می‌شود.

### هوای گرم

هوای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می‌کند: ولی تماس مداوم با هوای گرم، باعث می‌شود که رنگ پوست کم کم به زردی متمایل شود، فرد به تدریج لاغر گردد و ممکن است مشکلاتی از قبیل سردرد و خواب آلودگی و ضعف هضم برای او ایجاد شود.

### هوای سرد

هوای سرد در مقایسه با هوای گرم، برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است زیرا در چنین هوایی هضم، بهتر و اشتها، بیشتر و حواس، قوی تر می‌گردد. با شناخت شرایط آب و هوایی و تغییرات ناشی از فصل‌های مختلف می‌توان محیط مناسبی برای سلامتی خود فراهم کرد.

### ب) توصیه‌های مربوط به تطابق با هوای محیط در افراد سالم

برای پیشگیری از عوارض **هوای گرم و گرم‌زدگی**، توجه به توصیه‌های زیر ضروری است:

- در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب از حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، در فضای باز و در معرض آفتاب قرار نگرفته و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را برای رفت و آمد انتخاب کنند.
  - از کلاه لبه‌دار و لباس‌های نخی و خنک مناسب استفاده کنند، زیرا لباس‌های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می‌شوند.
  - از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز خودداری کنند؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرم‌تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرم‌زدگی و کم آبی بدن می‌کند.
  - در صورت امکان از کارهایی که باید در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب انجام شوند، مانند فعالیت در کارگاه‌های ساختمانی و یا انجام فعالیت‌های ورزشی گروهی، پرهیز شود.
  - زیاده‌روی در مصرف غذاهای پر ادویه (مانند زیره، فلفل و ...)، گر سنگی یا بی‌خوابی زیاد، استرس و عصبانیت، بی‌بوست و... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می‌شوند که باید از آن‌ها پرهیز کرد.
  - از میوه‌ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلو بخارا و... با توجه به وضعیت افراد بیش‌تر استفاده شود.
  - پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنند.
- رعایت توصیه‌های زیر برای جلوگیری از آثار ناخوشایند **هوای سرد** بر بدن مفید است:
- بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشید (مخصوصاً در هنگام خروج از حمام یا رختخواب)

---

<sup>۱</sup> - هوایی که سردی آن زیاد نباشد و توسط افراد عادی به خوبی تحمل شود

۲. دمای اتاق را در حد معمول ۱۸-۲۳ درجه ثابت نگاه داشته تا در هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید.
۳. از مصرف ترشی و آب سرد پرهیز کنید.
۴. ورزش و فعالیت بدنی مناسب و استفاده از رنگ‌های گرم مانند قرمز و نارنجی و بوییدنی‌های گرم مانند بهارنارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و ... توصیه می‌شود.

### ج) آلودگی هوا

امروزه آلودگی هوا مهم‌ترین مساله در بهداشت هواست. همه ما احساس نشاط و پراورژی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی را تجربه کرده‌ایم و برعکس وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می‌کنیم، بیشتر اوقات خسته، عصبی و افسرده هستیم. این تاثیر پاکیزگی و آلودگی هوا بر ماست. هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب، مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می‌کند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها می‌شود. مجموعه‌ای از راه‌کارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن، در جدول زیر بیان شده است.

#### جدول: راه‌کارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن

عنوان	توصیه‌ها
تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز بگذرانید.</li> <li>○ در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت‌وآمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیزید.</li> </ul>
تدابیر پاک نگاه داشتن هوای منزل	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ سعی کنید منزل مسکونی شما دور از محل‌های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینال‌ها و نیز محل‌های تخلیه زباله قرار داشته باشد.</li> <li>○ اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند بوده و اتاق‌ها و نشیمن رو به مشرق باشند؛ پنجره‌های بزرگی نیز در نظر بگیرید که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. (در صورتی که با روش‌های جدید مانند دستگاه‌های تهویه بتوان هوا را از آلاینده‌ها پاک کرد، نیز مطلوب است).</li> <li>○ اطراف خانه مسکونی خود را درخت کاری و گل کاری نمایید.</li> <li>○ در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره‌کش‌ها پرهیز کنید.</li> <li>○ داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.</li> <li>○ هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری‌های ویروسی، یک پیمانانه سرکه را با ۱۸-۲۰ پیمانانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.</li> </ul>

عنوان	توصیه‌ها
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آن‌ها را که در دسترس بود، از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به‌خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و بعد از هر ۲۴ ساعت، پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.</li> </ul>
<p><b>تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ترجیحا از گوشت‌های لطیف‌تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین، و بزغاله استفاده کنید؛ بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.</li> <li>○ مصرف انواع مغزداغه‌ها، مانند مغز بادام، سبزی‌های تازه مثل کاهو و میوه‌ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیرنوبرانه مفید است.</li> <li>○ تا حد امکان مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست‌فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده را کاهش دهید. در صورت مصرف ماکارونی، ادویه‌هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید. در صورت مصرف الویه مقداری شوید خشک، آویشن و پونه اضافه کنید.</li> <li>○ در صورت بروز یبوست طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید.</li> </ul>
<p><b>تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت در زمان آلودگی هوا</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید.</li> <li>✓ تاب‌سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می‌شود.</li> </ul>
<p><b>سایر موارد<sup>۲</sup></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت پرهیز کنید.</li> <li>✓ در هنگام بروز استرس‌های روانی، از راه کارهای حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خوش و ارتباط با دوستان و اقوام بهره بگیرید.</li> <li>✓ حتی‌الامکان از مواجهه با تابش اشعه‌ای، به‌ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید و اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستید، موارد زیر را در نظر بگیرید:</li> <li>✓ از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه خودداری کنید.</li> <li>✓ کار خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمان‌هایی هر چند کوتاه (مثلا ۱۵ دقیقه)، به استراحت بپردازید.</li> </ul>

<sup>۲</sup>- توصیه‌های مربوط به این قسمت فقط به زمان آلودگی هوا اختصاص ندارد و در هر زمانی باید این توصیه‌ها را رعایت کرد؛ اما برای حفظ سلامتی بدن در زمان آلودگی هوا، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

توصیه‌ها	عنوان
<p>✓ بعد از هر ۲۰ دقیقه تمرکز بر روی صفحه رایانه، به مدت ۲۰ ثانیه به یک نقطه دوردست نگاه کنید.</p> <p>✓ در ساعاتی از شبانه‌روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش کنید. هم خودتان از تلفن ثابت استفاده کنید و هم به دوستان و آشنایانتان اعلام کنید که از طریق تلفن ثابت با شما تماس بگیرند.</p> <p>✓ تلفن همراه خود را شب‌ها موقع خواب، مخصوصاً در هنگام شارژ شدن، نزدیک سر خود قرار ندهید.</p> <p>✓ حتی‌الامکان تلفن همراه را دور از خود قرار داده و هنگام مکالمه از هندزفری بی‌سیم استفاده کنید.</p>	

## مراقبت از نظر خواب و بیداری

اهداف آموزشی و رفتاری

لازم است در پایان دوره آموزشی

- شرکت کننده بتواند زمان و شرایط مناسب خواب را بشناسد.

- شرکت کننده نسبت به رفع مشکلات شیوه و زمان خوابیدن خود اقدام نماید.

سؤال (۵ گویه)	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
به طور متوسط چند ساعت در شبانه روز می خوابید؟	۶ ساعت تا کمتر از ۸ ساعت (صفر امتیاز)	دارای سبک زندگی مطلوب از نظر میزان خواب و بیداری در شبانه روز	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای بهبود خواب و بیداری و مراقبت ۳ سال بعد
	۸ ساعت تا کمتر از ۱۰ ساعت	دارای سبک زندگی مطلوب از نظر میزان خواب و بیداری در شبانه روز	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای بهبود خواب و بیداری و مراقبت ۳ سال بعد
	کمتر از ۶ ساعت	نیازمند اصلاح سبک زندگی از نظر میزان خواب در شبانه روز	در خصوص اقدامات موثر برای بهبود خواب و بیداری و پیگیری ۳ ماه بعد
	۱۰ ساعت و بیشتر	نیازمند اصلاح سبک زندگی از نظر میزان خواب در شبانه روز	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای بهبود خواب و بیداری و پیگیری ۳ ماه بعد
در چه فاصله زمانی پس از صرف شام می خوابید؟	دو ساعت پس از شام	دارای سبک زندگی مطلوب از نظر زمان خواب پس از صرف شام	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای بهبود زمان خوابیدن و مراقبت ۳ سال بعد
	بلافاصله پس از صرف شام	نیازمند اصلاح سبک زندگی از نظر زمان خواب پس از صرف شام	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای بهبود زمان خوابیدن و پیگیری ۳ ماه بعد
	در روزهای مختلف متفاوت است	نیازمند اصلاح سبک زندگی از نظر زمان خواب پس از صرف شام	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای بهبود زمان خوابیدن و پیگیری ۳ ماه بعد



سؤال (۵ گویه)	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
معمولاً صبح چه ساعتی از خواب بلند می شوید؟	قبل از ساعت ۵ (ساعت ۵ را هم شامل می شود)	دارای سبک زندگی سالم از نظر بیدار شدن در زمان مناسب	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و مراقبت ۳ سال بعد
	بین ساعت ۵ تا ۶/۳۰	دارای سبک زندگی سالم از نظر بیدار شدن در زمان مناسب	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و مراقبت ۳ سال بعد
	بین ساعت ۶/۳۱ تا ۷/۵۹	نیازمند اصلاح سبک زندگی از نظر بیدار شدن در زمان مناسب	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و مراقبت ۳ ماه بعد
	بعد از ساعت ۸ (ساعت ۸ را هم شامل می شود)	سبک زندگی ناسالم از نظر بیدار شدن در زمان مناسب	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و پیگیری ۱ ماه بعد
معمولاً شب چه ساعتی می خوابید؟	قبل از ۱۰ (ساعت ۱۰ را هم شامل می شود)	سبک زندگی سالم از لحاظ خواب و بیداری	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و مراقبت ۳ سال بعد
	بین ساعت ۱۰ تا ۱۲ (خود ۱۰ و ۱۲ را شامل نمی شود)	نیازمند اصلاح سبک زندگی از نظر زمان خواب	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و مراقبت ۳ ماه بعد
	۱۲ به بعد (ساعت ۱۲ را هم شامل می شود)	سبک زندگی ناسالم از نظر زمان خواب	آموزش شماره ۲ در خصوص اقدامات موثر برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و پیگیری ۱ ماه بعد
آیا در میانه روز می خوابید؟	خیر	طبیعی	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ خواب در میانه روز

سؤال (۵ گویه)	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
	بله	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ خواب در میانه روز	آموزش شماره ۲ در خصوص خواب موثر و مراقبت ۳ سال بعد
	بله	با فاصله حداقل ۲ ساعت بعد از ناهار	آموزش شماره ۲ در خصوص خواب موثر و مراقبت ۳ ماه بعد
	بله	بلافاصله بعد از ناهار	آموزش شماره ۲ در خصوص خواب موثر و پیگیری ۱ ماه بعد
	بله	سبک زندگی ناسالم از لحاظ خواب در میانه روز	آموزش شماره ۲ در خصوص خواب موثر و پیگیری ۱ ماه بعد
	بله	سبک زندگی ناسالم از لحاظ خواب در میانه روز	آموزش شماره ۲ در خصوص خواب موثر و پیگیری ۱ ماه بعد

## (۲) خواب و بیداری (آموزش شماره ۲)

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی لازم برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع، یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم می‌کند، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند. در اغلب بیماری‌ها به ویژه در بیماری‌هایی که به واسطه آن‌ها هضم دچار اشکال می‌شود یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است. ساعت زیستی بدن<sup>۳</sup> با واکنش به نور، فعالیت‌های فیزیولوژیک را تنظیم می‌کند. از سوی دیگر اختلالات خواب منجر به بروز بیماری‌های مختلف در انسان می‌شود. بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی، دیابت، کبد چرب و تخمدان پلی کیستیک با اختلالات خواب مرتبط است. خوابیدن در زمان درست و مدت مناسب خوابیدن به حفظ سلامتی فرد کمک می‌کند.

در طب ایرانی یک خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آن‌ها با توجه به سنین، فصول و تفاوت‌های افراد مختلف متفاوت است.

### چقدر بخوابیم؟

بهترین طول مدت خواب ۶-۱۰ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیش‌تر از ۱۰ ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیش‌تر از سالمندان است.

<sup>۳</sup>- Circadian Rhythm

## چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

شاید تا به حال برایتان پیش آمده باشد که به علت حضور در مهمانی، مریض داری یا کار دیگری شب را نخوابیده باشید و بخواهید با خواب روز بعد آن را جبران کنید؛ ولی با وجود خوابیدن طولانی در روز خستگی و کسالت شما را رها نکرده باشد. در این صورت احتمالاً با خود گفته‌اید که «خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی‌گیرد». در واقع حق با شماست. از نظر علمی بهترین زمان خواب، از اوایل شب (ساعت ۱۰) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. خواب در این زمان به شما نشاط و انرژی می‌دهد. اما خوابیدن در غیر این ساعت، مخصوصاً بعد از طلوع آفتاب و بعدازظهر، شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از نهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کم‌تر کرده و کم‌کم این عادت خود را ترک کنند.<sup>۴</sup> البته در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از نهار (قیلوله) ایرادی ندارد. در مطالعات پژوهشی اخیر ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب تایید شده است.

## فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

بهتر است زمان خواب، پس از گذشتن غذا از سر معده، یعنی حدود ۱/۵ تا ۲ ساعت بعد از صرف غذا باشد؛ چراکه خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم، ایجاد نفخ و بد خوابیدن می‌شود. خوابیدن در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمی‌شود. مطالعات جدید نشان داده که خوابیدن با فاصله کم بعد از خوردن غذا، عوارضی مانند چاقی و ریفلاکس به دنبال خواهد داشت.

## قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

- قبل از خواب حتماً باید مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع خالی باشد.
- حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب، مغز را در آرامش نگه داشت.

برای این کار ۵ روش پیشنهاد می‌شود:

۱. پاها را گرم‌تر از سر نگاه دارید.
۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید، که سر کمی بالاتر از پا قرار گیرد.
۳. عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود، مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف کنید.
۴. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب به‌ویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه به رفع بعضی از بی‌خوابی‌ها کمک می‌کند.
۵. تمرین‌های آرام‌بخشی (مانند ماساژ ملایم و حرکات کششی عضلات همراه با تنفس عمیق) برای ایجاد آرامش و دور کردن افکار مزاحم، مفید هستند.

## کجا بخوابیم؟

محل خواب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد).
- پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.

۴- علت اینکه کلمه «به‌تدریج» و «کم‌کم» در اینجا استفاده شده، این است که ترک عادت ناگهانی به بدن آسیب می‌رساند.

- بدون سرو صدا باشد.
- بدون بوی تند باشد.
- در هنگام خواب کاملاً تاریک باشد
- در طول روز نورگیری مناسب داشته باشد
- دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.
- زیر نور مستقیم ماه یا خورشید نباشد.
- در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد.

### در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب به اعضای بدن فشار وارد نکرده و مانع جریان طبیعی خون در آن‌ها نشود.
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت کرد و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود؛ همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.

## مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن

اهداف آموزشی و رفتاری

لازم است در پایان دوره آموزشی

- شرکت کننده اهمیت زمان مصرف و نوع مواد غذایی را بداند
- اهمیت عدم مصرف نوشیدنی‌ها در زمان‌های نامناسب را بداند

سؤال (۶گویه)	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
معمولا چقدر فست فود مصرف می‌کنید؟ (فست فود شامل ساندویچ‌های آماده خریداری شده حاوی ژامبون، سوسیس، کالباس، سمبوسه، فلافل ، همبرگر، ناگت و یا انواع پیتزا)	به ندرت / هرگز(حداکثر یک یا دو بار در ماه)	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف فست فود	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت ۳ سال بعد
	یک یا دو بار در هفته	نیاز به اصلاح سبک زندگی از لحاظ مصرف فست فود	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت ۳ ماه بعد
معمولا چقدر نوشیدنی های صنعتی مصرف می‌کنید؟ (انواع نوشابه های گازدار و ماءالشعیر، نوشیدنی های ورزشی، نوشابه های انرژی زا، آب میوه های صنعتی و ...)	تقریبا هر روز	سبک زندگی ناسالم از نظر مصرف فست فود	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و پیگیری ۱ ماه بعد
	به ندرت / هرگز(حداکثر یک یا دو بار در ماه)	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف نوشیدنی های صنعتی	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت ۳ سال بعد
	یک یا دو بار در هفته	نیاز به اصلاح سبک زندگی از لحاظ مصرف نوشیدنی های صنعتی	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت ۳ ماه بعد

سؤال (۶گویه)	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
	تقریباً هر روز	سبک زندگی ناسالم از نظر مصرف نوشیدنی های صنعتی	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و پیگیری ۱ ماه بعد
	به ندرت / هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف تنقلات کم ارزش	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت ۳ سال بعد
معمولاً چقدر تنقلات کم ارزش یا بی ارزش مصرف می کنید؟ (تنقلات بی ارزش و کم ارزش شامل: هله هوله شور و شیرین و چرب مانند چیپس، غلات حجیم شده و ...)	یک یا دو بار در هفته	نیاز به اصلاح سبک زندگی از لحاظ مصرف تنقلات کم ارزش	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت ۳ ماه بعد
	به ندرت / هرگز (حداکثر یک یا دو بار در ماه)	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف تنقلات کم ارزش	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت ۳ سال بعد
	بیش از ۲۰ دقیقه	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ درست جویدن غذا	آموزش شماره ۳ در خصوص تخصیص زمان مناسب برای مصرف وعده غذایی و مراقبت ۳ سال بعد
برای خوردن هر وعده غذایی به طور میانگین (صبحانه/ناهار/شام) چه مدت زمان صرف می کنید؟	۲۰ - ۱۰ دقیقه	نیازمند به اصلاح سبک زندگی از لحاظ درست جویدن غذا	آموزش شماره ۳ در خصوص تخصیص زمان برای مصرف وعده غذایی و مراقبت ۳ ماه بعد
	کمتر از ۱۰ دقیقه	نیازمند به اصلاح سبک زندگی از لحاظ درست جویدن غذا	آموزش شماره ۳ در خصوص تخصیص زمان برای مصرف وعده غذایی و پیگیری ۱ ماه بعد

سؤال (۶گویه)	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
آیا همراه غذا یا بلافاصله بعد غذا نوشیدنی (آب، نوشابه، دوغ، دلستر، ...) مصرف می‌کنید؟	خیر	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف مایعات در بین وعده‌های غذایی	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف صحیح وعده غذایی و اهمیت عدم تداخلات غذایی و مراقبت ۳ سال بعد
	بلی	نیازمند اصلاح سبک زندگی از لحاظ مصرف مایعات در بین وعده‌های غذایی	آموزش شماره ۳ در خصوص مصرف صحیح وعده غذایی و اهمیت عدم تداخلات غذایی و مراقبت ۳ ماه بعد
کدام مورد زیر را در مورد زمان خوردن وعده‌های غذایی اصلی در نظر می‌گیرید؟	وعده غذایی را در ساعات مشخصی از روز صرف می‌کنم	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف وعده‌های غذایی در زمان مناسب	آموزش شماره ۳ در خصوص اهمیت زمان مناسب برای مصرف وعده‌های غذایی و مراقبت ۳ سال بعد
	هر موقع احساس گرسنگی کردم غذا صرف می‌کنم	نیاز به اصلاح سبک زندگی از لحاظ مصرف وعده‌های غذایی در زمان مشخص	آموزش شماره ۳ در خصوص اهمیت زمان مناسب برای مصرف وعده‌های غذایی و مراقبت ۳ ماه بعد
	هر موقع که فرصت شد غذا صرف می‌کنم.	سبک زندگی ناسالم از لحاظ مصرف وعده‌های غذایی در زمان مناسب	آموزش شماره ۳ در خصوص اهمیت زمان مناسب برای مصرف وعده‌های غذایی و پیگیری ۱ ماه بعد

### خوردن و آشامیدن (آموزش شماره ۳)

حفظ سلامتی و درمان با خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب، از اهمیت خاصی برخوردار است. بسیاری از اصول ضروری برای زندگی، مانند تغییرات فصلی، خارج از اراده و خواست ما هستند ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه‌ریزی است. هر یک از مواد غذایی کیفیت و مزاج خاص خود را دارند. این مساله باعث می‌شود نوع و مقدار مواد غذایی که فرد مصرف می‌کند بر خصوصیات جسمی و روحی او تاثیر گذار باشد. بسیاری از بیماری‌ها به علت عدم توجه مردم به تغذیه صحیح و روش زندگی به وجود می‌آیند. از آنجا که مصرف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند به راحتی تحت کنترل قرار گیرد، فرد می‌تواند به مقدار قابل توجهی با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را کنترل کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس زودهضم بودن یا دیرهضم بودن غذاها

غذاهای زودهضم، بیشتر برای افرادی توصیه می‌شود که هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته‌اند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه‌کیاب و شوربای مرغ با نان گندمی که خوب پخته شده باشد. غذاهای دیرهضم برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند، مانند ورزشکاران حرفه‌ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است؛ چون این افراد اگر غذای زودهضم استفاده کنند، زود تحلیل می‌رود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند. نمونه‌هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آب‌پز یا نیمرو، حلیم، گوشت‌های دیرهضم، حلوایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد. بهتر است افراد پشت میز نشین و کم‌تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران، از این غذاهای دیرهضم استفاده نکنند.

### توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس مغذی بودن غذاها

گاهی وقت‌ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد؛ یعنی از آن دسته مواد غذایی استفاده کرد که علی‌رغم مقدار و حجم زیاد، کالری کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم. این روش برای افرادی استفاده می‌شود که اشتها بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم غذا خوردن را تحمل کنند ولی از طرفی چاق هستند یا مواد نامناسب در بدنشان زیاد است (دچار انباشتگی مواد یا املا هستند). در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده می‌شود. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش می‌دهند.

اما گاهی لازم می‌شود که غذا از لحاظ مقدار کم بوده ولی کیفیت بالایی داشته باشد؛ مانند زرده تخم مرغ نیم‌پز، آب‌گوشت گردن بره یا بزغاله و حریره بادام. این روش در افرادی استفاده می‌شود که توانایی خوردن غذا به مقدار زیاد ندارند ولی بدنشان نیازمند تقویت شدن با غذاست؛ مثلاً بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریباً تمامی سرطان‌ها سبب بی‌اشتهایی و لاغری مفرط می‌شوند. حال می‌خواهیم به بدن این فرد برای مقابله با بیماری غذایی غذا برسانیم. در اینجا، باید از مواد غذایی با ارزش و پرکیفیت به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنیم تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد.

### توصیه‌های تغذیه‌ای بر اساس تداخلات غذایی

از دیدگاه طب سنتی ایران، مصرف برخی از غذاها همراه با هم، باعث تولید مواد نامناسب (اختلالات گوارشی یا متابولیک) در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند؛ به همین دلیل دستوراتی در این باره در طب ایرانی وجود دارد. برای حفظ سلامتی توصیه می‌شود از موارد زیر پرهیز کنید:

- ✓ خوردن لبنیات با ترشی‌ها
- ✓ خوردن گوشت همراه با شیر
- ✓ خوردن ماست و باقلا
- ✓ خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه
- ✓ خوردن تخم مرغ با ماهی
- ✓ خوردن سرکه با حلیم
- ✓ خوردن ترب با ماست
- ✓ خوردن سرکه با عدس یا ماش
- ✓ خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست



✓ خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

## توصیه‌های غذایی در دوران‌های مختلف زندگی

جدول: مواد غذایی مفید و مضر در دوران‌های مختلف زندگی در افراد سالم

دوران‌های زندگی	غذاهای مفید	غذاهای مضر
دوران بارداری	غذاهای آب‌پز، شورباها، گوشت گو سفند، مرغ، ماهی، زرده تخم‌مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات میوه‌های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا به در دوران بارداری باید از یبو ست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن برخی مواد غذایی مانند آلوبخارا و انجیر خیس کرده، به طور متناوب آن را برطرف کرد.	غذاهای سنگین و دیرهضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه پر سس و ...)، ترشی‌جات (سرکه)، کافئین (چای پر رنگ <sup>۵</sup> ، قهوه و نوشا به های کولا)، خوراکی های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه‌های بسته‌بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ‌های خوراکی، فسفوفودها، آب یخ، کبر، مِلین‌هایی مانند بنفشه، خطمی و پنیرک <sup>۶</sup>
دوران بعد از زایمان (از روز بعد از زایمان تا سه هفته اول بعد از آن)	غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند، از جمله زرده تخم‌مرغ عسلی و عصاره گوشت با ادویه‌جات خوشبو مانند انیسون، دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، رب سیب و به، شیره انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب	غذا های ترش، شور و غذا های خمیری مانند ماکارونی <sup>۷</sup> ، غذاهای کارخانه‌ای و یخ‌زده، قهوه، کاکائو و آب یخ
دوران شیردهی مادر	شیربرنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره‌بادام، کباب با گوشت گو سفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه‌کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده با شد، آشی که با نخود و جو پخته شده با شد، خوراکی‌های حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ شیرین، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیره انگور، چغندر	غذاهای نفخ‌ <sup>۸</sup> ، مانده و نمک‌سود، غذاهای تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام <sup>۹</sup>

۵- استفاده از چای کم‌رنگ تازه دم بدون اسانس ایرادی ندارد.

۶- مواد غذایی مضر ذکر شده در قسمت دوران بارداری، هر چند ممنوعیت مطلق ندارند، اما بهتر است در این دوران مصرف نشوند.

۷- در شرایطی که ناگزیر از مصرف ماکارونی هستید؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید.

۸- زیاد خوردن غذاهای نفخ در دوران شیردهی توصیه نمی‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود که این غذاها به مقدار کم و همراه با مصلحات آن‌ها در شیردهی مصرف شوند.

۹- سبزیجات یاد شده ممکن است شیر را بدبو و بدطعم کنند و باعث شوند که شیرخوار از خوردن شیر امتناع کند.

غذاهای مضر	غذاهای مفید	دوران‌های زندگی
هر چیزی به غیر از شیر مادر	شیر مادر	دوران نوزادی و ابتدای شیرخوارگی تا پایان شش ماهگی (۶-۰ ماهگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	شیر مادر به‌عنوان غذای اصلی شروع تغذیه تکمیلی در پایان شش ماهگی با: حریره‌بادام، شیربادام، سوپ‌های ساده وقتی کودک دندان درآورد، یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو به صورت پودر شده است.	دوران شیرخوارگی (پایان شش ماهگی تا ۱ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	غذای اصلی کودک غذای خانواده است اما تغذیه با شیر مادر تا پایان دوسالگی تداوم دارد. حریره‌بادام، شیربادام، سوپ‌های ساده وقتی کودک دندان درآورد، یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو به صورت پودر شده است.	دوران شیرخوارگی (۱ تا ۲ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه، سنجد، مویز، انجیر خشک و مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو	دوران کودکی (۸-۲ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ...	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه، سنجد، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام، و شیرفندق (مانند شیربادام)	دوران نوجوانی (۱۸-۸ سالگی)

غذاهای مضر	غذاهای مفید	دوران‌های زندگی
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و ... زیاده‌روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه‌جات تند، سیر، پیاز و خردل	انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه مانند انار، به، سیب، گلابی، آلو، شفتالو، مویز، انجیر خشک، مغزها شامل بادام، پسته، فندق و گردو، شیربادام و شیرفندق (مانند شیربادام)	دوران جوانی (۱۸-۳۰ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی	گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، بلدرچین، کبک، بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش	دوران میان‌سالی (۳۰-۵۹ سالگی)
غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای سرخ‌شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست‌فودها و نوشابه‌های گازدار، ماکارونی <sup>۱</sup> ، انواع سس‌ها، آبمیوه‌های صنعتی	گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، زرده تخم مرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه جات گرم، انجیر، مویز، بادام و میوه‌هایی مانند سیب و گلابی، انگور شیرین، توت سفید تازه و خشک	دوران سالمندی (بالای ۶۰ سالگی)

### آداب صحیح غذا خوردن از دیدگاه طب ایرانی

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید.
- در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید؛ یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده، احساس ناراحتی، حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.
- رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم‌خوری، از دستورات حفظ سلامتی است. غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای دیرهضم استفاده کرد؛ مثلاً عادت استفاده از سالاد به همراه غذا و یا خوردن سوپ بلافاصله قبل یا بعد از یک غذای سنگین، بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را می‌توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید.
- سعی کنید به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید.
- غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده‌سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی می‌توانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آن را بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل خمیری یا مایعی نسبتاً رقیق در

۱۰- در شرایطی که ناگزیر از مصرف ماکارونی هستید؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید.

آید و بلع آن آسان باشد. بدین ترتیب هر لقمه دست کم ۳۰ بار جویدن نیاز دارد؛ پس به طور میانگین هر وعده غذا خوردن حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

- محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.
- در حین غذا خوردن ذهن‌تان را به مسائل متفرقه مانند تماشا یا تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ... مشغول نکنید.
- غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.
- به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا، ورزش نکنید و فعالیت سنگین انجام ندهید.
- از خوردن میوه یا نوشیدنی، بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- بلافاصله بعد از غذا، نخوابید.

### آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها از دیدگاه طب ایرانی

از دیدگاه طب ایرانی، نوشیدن آب و سایر نوشیدنی‌ها نیز قوانینی دارد که اگر رعایت نشود، در بدن ایجاد بیماری می‌کند. بنابراین برای حفظ سلامتی به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- از نوشیدن آب یا هر نوشیدنی یخ، به‌خصوص نوشیدنی‌هایی که برای خنک شدن آن‌ها از یخ استفاده شده، خودداری کنید. در صورت تمایل به مصرف آب سرد، بهتر است از آب خنک‌شده در یخچال استفاده کنند.
- آب یا نوشیدنی را به همراه یا بلافاصله بعد از غذا نخورید.
- آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.
- در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا، آب سرد نخورید؛ بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود می‌گذارید، این عادت را کم‌کم ترک کنید.
- بلافاصله بعد از ورزش کردن و انجام حرکات سنگین، در حالی که بدن هنوز گرم است، آب خیلی سرد ننوشید. متأسفانه اغلب در باشگاه‌های ورزشی مشاهده می‌شود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می‌نوشند؛ این کار بسیار مضر است. اگر مدت‌زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید و اگر مدت‌زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش، از آب با دمای معمولی استفاده کنید.
- در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (به‌خصوص آب سرد) ننوشید.
- بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب، آب ننوشید.
- آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه‌جرعه بنوشید.
- در حالت خوابیده آب ننوشید.

## مراقبت از نظر حرکت و سکون

اهداف آموزشی و رفتاری

لازم است در پایان دوره آموزشی

-شرکت کننده میزان فعالیت بدنی مناسب برای خود را بداند

-شرکت کننده زمان و نوع فعالیت بدنی مناسب خود را بشناسد

سؤال	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
معمولا در هفته چقدر فعالیت بدنی دارید؟ ورزش‌های هوازی ( نظیر پیاده روی تند)	به طور میانگین نیم ساعت و بیشتر در روز	داری سبک زندگی سالم از لحاظ میزان فعالیت بدنی	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش و مراقبت سه سال بعد
	به طور میانگین کمتر از نیم ساعت در روز	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ میزان فعالیت بدنی	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش و مراقبت سه ماه بعد
	تقریبا " فعالیت بدنی هدفمند ندارم	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ میزان فعالیت بدنی	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش و مراقبت یک ماه بعد
با چه فاصله زمانی از صرف غذا ورزش می‌کنید؟	دو ساعت بعد از غذا	داری سبک زندگی سالم از لحاظ فاصله ورزش از غذا	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با مصرف وعده های غذایی و مراقبت سه سال بعد
	با معده خالی (در حال گرسنگی)	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ فاصله ورزش از غذا	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با مصرف وعده های غذایی و پیگیری ۳ ماه بعد
	بلافاصله بعد از غذا	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ فاصله ورزش از غذا	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با مصرف وعده های غذایی و پیگیری ۳ ماه بعد
در یک برنامۀ ورزشی روزانه چه مدت ورزش	بسته به توانم تا حدی که زیاد مرا خسته نکند	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ تناسب ورزش با بنیه بدنی	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با توجه به توان بدنی و مراقبت سه سال بعد
	مدت ثابت با توجه به توان بدنی	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ تناسب ورزش با بنیه بدنی	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با توجه به توان بدنی و مراقبت سه سال بعد

شما طول می‌کشید؟	مدت ثابت بدون توجه به توان بدنی	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ تناسب ورزش با بنیه بدنی	آموزش شماره ۴ در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش با توجه به توان بدنی و پیگیری ۳ ماه بعد
------------------	---------------------------------	--	---

### حرکت و سکون (آموزش شماره ۴)

در طب ایرانی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی است. ورزش، هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود بخشیده و با دفع مواد زائد از طریق عرق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می‌شود. حکیم بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می‌فرماید:

«مهم‌ترین تدبیر برای حفظ سلامتی، ورزش است.»

در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهایی یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمانی مثبتی در بسیاری از بیماری‌ها از جمله چاقی و دیابت، تخمدان پلی‌کیستیک و کبد چرب داشته است. از نظر حکمای طب سنتی، ورزش مناسب، شرایطی دارد که اگر رعایت نشود، سلامتی فرد به خطر خواهد افتاد.

### جدول: توصیه‌های طب ایرانی درباره ورزش در افراد سالم

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد. بنابر این بهترین زمان ورزش در فصل بهار، نزدیک ظهر، در تابستان، در اول روز و در زمستان، در انتهای روز است؛ اما مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان باید کمتر و در پاییز و زمستان بیشتر باشد.</li> <li>○ زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گر سنگی ورزش نکنید؛ چراکه بدن در این حالت به غذا محتاج است و ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه می‌کند، مصرف می‌کند. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد؛ زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان می‌رساند.</li> <li>○ بهتر است قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.</li> <li>○ ورزشکار نباید قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی، از غذاهای سنگین و با دیرهضم استفاده کند؛ زیرا باعث افت عملکرد فرد در طول مسابقه می‌شود.</li> </ul>	توصیه‌های قبل از ورزش
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس‌زدن و عرق کردن کند. هروقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع کند.</li> <li>○ نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمی‌شود.</li> </ul>	توصیه‌های حین ورزش

## توصیه‌های بعد از ورزش

- ورزش و فعالیت، مخصوصاً نوع سنگین و حرفه‌ای آن، ابتدا باید با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین‌تر انجام شود؛ در انتها نیز باید به تدریج و با حرکات آرام، ورزش را به پایان برد و نباید ناگهان آن را متوقف کرد.
- بلافاصله بعد از ورزش نباید از محل ورزش خارج شد؛ بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق‌کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم‌کم خنک شود (۳۰-۲۰ دقیقه مطلوب است)؛ پس از این خنک شدن می‌تواند لباس معمول را پوشیده و خارج شود.
- یکی از بهترین راه‌ها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن‌مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام است. به این ترتیب که قبل از خوردن غذا به حمام بروید و با روغن مناسب -اگر در منطقه‌ای با هوای گرم هستید، با روغن بنفشه و اگر در منطقه‌ای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید. بعد از حمام نیم‌ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی، این کار چندین بار تکرار شود. حکمای طب سنتی معتقدند که روغن‌مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد، به سرعت رفع خستگی می‌کند، خصوصاً اگر خستگی به سبب پیاده‌روی باشد. گذاشتن پاها در آب سرد در فصل تابستان و گذاشتن آن‌ها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است.
- به‌طور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا دو برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوق‌العاده در خارج از ایام فعالیت‌های شدید بدنی همچنان ادامه می‌یابد. یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پر تحرک خود را ترک کرده‌اند، اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده کنند، به زودی دچار بیماری می‌شوند. بنابراین تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

## مراقبت از نظر حفظ مواد ضروری در بدن و دفع مواد غیر ضروری از بدن<sup>۱۱</sup>

اهداف آموزشی و رفتاری

لازم است در پایان دوره آموزشی

- شرکت کننده بتواند انواع پاکسازی را بیان کند

- شرکت کننده پاکسازی را در سلامت جسم و روان دارای اهمیت بداند

- شرکت کننده نسبت به پاکسازی بدن خود اهتمام داشته باشد

سؤال	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
دفعات اجابت مزاج شما چگونه است؟	روزانه	سبک زندگی سالم از لحاظ پاکسازی بدن	آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی و مراقبت ۳ سال بعد
	۲ تا ۳ روز یکبار	نیازمند اصلاح سبک زندگی از لحاظ پاکسازی بدن	آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی و مراقبت ۳ ماه بعد
	۳ تا ۵ روز یکبار	سبک زندگی ناسالم از لحاظ پاکسازی بدن	آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی، ارجاع به پزشک مرکز و پیگیری ۱ ماه بعد
	هفتگی	سبک زندگی ناسالم از لحاظ پاکسازی بدن	آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی، ارجاع به پزشک مرکز و پیگیری ۱ ماه بعد
آیا دفع مدفوع به راحتی و کامل انجام می شود؟	همیشه	سبک زندگی سالم از لحاظ پاکسازی بدن	آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی و مراقبت ۳ سال بعد
	اغلب اوقات	نیازمند اصلاح سبک زندگی از لحاظ پاکسازی بدن	آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی و مراقبت ۳ ماه بعد
	به ندرت	نیازمند اصلاح سبک زندگی از لحاظ پاکسازی بدن	آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی و مراقبت ۱ ماه بعد



آموزش شماره ۵ در خصوص اهمیت پاکسازی و مراقبت ۱ ماه بعد	نیازمند اصلاح سبک زندگی از لحاظ پاکسازی بدن	هرگز	
--	---	------	--

### دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن (آموزش شماره ۵)

پاکسازی بدن از سموم و مواد زاید که طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد؛ همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد.

اگر فردی به‌اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد؛ (لازم است هر کس دست کم روزی یک بار دفع راحت مدفوع داشته باشد). در غیر این صورت باید آداب صحیح غذا خوردن **(آموزش شماره ۳)** را رعایت کند، از غذاهای ملین استفاده نموده و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد و در صورت ادامه یبوست یا یبوست شدید به پزشک ارجاع داده شود). همچنین اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم به‌زودی دچار مشکل خواهد شد.

پاکسازی بدن به دو دسته طبقه‌بندی می‌شود:

**نوع اول**، پاکسازی طبیعی است؛ مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی؛ هر کدام این موارد باید با توجه به ویژگی‌های بدن هر فرد به‌اندازه و متعادل باشند. افزایش و کاهش در میزان هر کدام از مواد دفعی بدن، می‌تواند منجر به بیماری شود.

نوع دیگر پاکسازی‌های طبیعی وقتی اتفاق می‌افتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده و بدن سعی می‌کند به طریقی این مواد را دفع کند. بطور مثال حتماً برای شما یا اطرافیانتان اتفاق افتاده که به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار یک اسهال یا استفراغ خفیف شده‌اید و این علائم بعد از چند ساعت خودبه‌خود و بدون درمان برطرف شده است. در این حالت بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و خود اقدام به دفع سموم کرده است. اگر میزان سموم وارد شده به بدن کم باشد و بدن نیز قوی باشد، معمولاً با چند مرتبه اسهال و استفراغ خفیف و در طول چند ساعت، مشکل برطرف می‌شود؛ بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در صورت وجود علائم به صورت خفیف، نباید در همان ابتدا تلاش کرد اسهال یا استفراغ قطع شود؛ بلکه باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد؛ مگر اینکه علائم شدید و طولانی شود.

**توجه:** منظور از جمله فوق این است که برای یک اسهال خفیف در همان ابتدا بدون نظر پزشک داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوپرامید) و برای یک استفراغ خفیف نیز که علائم کم آبی بدن دیده نمی‌شود؛ فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای او-آر-اس، سرم‌درمانی یا روش‌های دیگر ضروری است.

در یک سرماخوردگی ساده ممکن است تا ۳-۲ روز آبریزش شفاف از بینی بدون تب و علائم دیگر وجود داشته باشد. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زاید را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولاً پس از ۳-۲ روز بدون دارو، علائم برطرف می‌شود. قطع کردن آبریزش بینی با انواع قرص‌های سرماخوردگی و آنتی‌هیستامین بدون نظر پزشک در این وضعیت برای بدن مضر است؛ زیرا باعث تجمع مواد در بدن شده و به عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت تبدیل می‌شود.

متاسفانه بسیاری از افراد با بروز اولین آبریزش بینی، بدون صلاحدید پزشک تقاضای تجویز و دریافت پنی سیلین یا سایر آنتی بیوتیک‌ها را دارند. غافل از این که مصرف دارو در این حالت می‌تواند باعث مقاوم شدن بدن به این داروها در زمان بروز عفونت واقعی شود.

**نوع دوم**، پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است. در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زاید و سموم در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته‌اند به طور کافی آن‌ها را دفع کنند. در این جا پزشک با تنظیم دفع مناسب مواد از طریق مدفوع، تعریق، ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند. به عنوان مثال افزایش فشار خون با داروهای ادرارآور کنترل می‌شود.

برای حفظ سلامتی باید شرایطی را برای بدن فراهم کرد که بتواند مواد زاید را از خود دفع کند. از جمله راه‌کارهای این مهم عبارت است از:

- ✓ رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست
- ✓ ورزش و فعالیت بدنی مناسب
- ✓ حمام کردن مناسب

### استحمام

یکی از راه‌کارهای پاکسازی بدن، استحمام است؛ متاسفانه امروز استحمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده و در دوش گرفتن سریع، فرصت کافی برای باز شدن کامل منافذ و راه‌های دفع پوستی فراهم نمی‌شود. در حمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و نیز فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا کرده‌اند، کاملاً تمیز شوند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن نیز در کاهش سردرد و افزایش آرامش تاثیر قابل توجهی دارد. علاوه بر این کیسه کشیدن و البته دلک یا ماساژ هم که از قدیم در حمام مرسوم بوده، برای پاکسازی پوست و بدن انجام می‌شده است. امروزه در بعضی از حمام‌های سنتی، که در برخی از مناطق رواج پیدا کرده است، امکانات دلک و ماساژ هم وجود دارد. برای استفاده بهینه از حمام‌های کنونی باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد. در ضمن بعد از خروج از حمام بلافاصله در مکان سرد نباید وارد شد.

### عادت ماهانه

عادت ماهانه یکی از راه‌های دفع مواد زائد در زنان به حساب می‌آید. برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- ✓ از نشستن در مکان‌های سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- ✓ در ایام خونریزی قاعدگی بهتر است ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- ✓ هنگام ظرف شستن همواره بخصوص در دوران عادت ماهانه از پیش بند استفاده کنید.
- ✓ از ناحیه زیر ناف تا نوک پاها را همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه گرم نگه دارید.
- ✓ همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- ✓ تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابراین این وزن خود را به تناسب برسانید.

## مراقبت از نظر روحی - روانی

اهداف آموزشی و رفتاری

لازم است در پایان دوره آموزشی

- شرکت کننده بتواند وضعیت روانی خود را بازگو کند.
- شرکت کننده در خصوص احساسات خود بیان درستی ارائه دهد
- شرکت کننده روش‌های بهبود شرایط روانی خود را بشناسد

سؤال (۷ گویه)	نشانه ها	طبقه بندی	مداخله
در یک‌ماه گذشته چقدر احساس شادی داشته‌اید؟	همیشه	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
	بیشتر اوقات	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
	بندرت/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ ماه بعد
در یک‌ماه گذشته چقدر احساس می‌کردید، مضطرب و عصبی هستید؟	اصلاً	سبک زندگی نا سالم از لحاظ روحی- روانی	ارجاع به روانشناس مرکز و پیگیری ۱ ماه بعد
	اصلاً	سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
	بندرت	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ ماه بعد
	بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ ماه بعد
	همیشه	(بیماری)	آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی- ارجاع به روانشناس و پیگیری ۱ ماه بعد

اصلاً	سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
بندرت	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری ۳ ماه بعد و در صورت عدم بهبود ارجاع به روانشناس و پیگیری ۳ ماه بعد
همیشه	(بیماری)	آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی- ارجاع به روانشناس و پیگیری ۱ ماه بعد
اصلاً	سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
بندرت	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری ۳ ماه بعد و در صورت عدم بهبود ارجاع به روانشناس و پیگیری ۳ ماه بعد
همیشه	(بیماری)	آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی- ارجاع به روانشناس و پیگیری ۱ ماه بعد
اصلاً	سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
بندرت	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد
بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری ۳ ماه بعد و در صورت عدم بهبود ارجاع به روانشناس و پیگیری ۳ ماه بعد

در یک‌ماه گذشته  
چقدر احساس  
ناامیدی داشته‌اید؟

در یک‌ماه گذشته  
چقدر احساس  
ناآرامی و بی‌قراری  
داشته‌اید؟

در یک‌ماه گذشته  
چقدر احساس  
افسردگی و غمگینی  
داشته‌اید؟

آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی- ارجاع به روانشناس و پیگیری ۱ ماه بعد	(بیماری)	همیشه	
آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد	سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	اصلاً	در یک‌ماه گذشته چقدر احساس بی‌ارزشی داشته‌اید؟
آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	بندرت	
آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری ۳ ماه بعد و در صورت عدم بهبود ارجاع به روانشناس و پیگیری ۳ ماه بعد	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم	
آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی- ارجاع به روانشناس و پیگیری ۱ ماه بعد	(بیماری)	همیشه	
آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد	سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	اصلاً	در یک‌ماه گذشته چقدر احساس می‌کردید انجام دادن هر کاری برای شما خیلی سخت است؟
آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت خودمراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شادزیستن و مراقبت ۳ سال بعد	دارای سبک زندگی سالم از لحاظ روحی- روانی	بندرت	
آموزش شماره ۶ در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری ۳ ماه بعد و در صورت عدم بهبود ارجاع به روانشناس و پیگیری ۳ ماه بعد	نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی- روانی	بیشتر اوقات/ گاهی اوقات/ نمی‌دانم	
آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلال اضطرابی- ارجاع به روانشناس و پیگیری ۱ ماه بعد	(بیماری)	همیشه	

### حالات روحی- روانی (آموزش شماره ۶)

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می‌گذارد. تاثیرگذاری عوامل روحی-روانی بر بدن، سریع‌تر از پنج مورد قبلی است؛ مثلاً با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ‌پریدگی شود، در صورتی که هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی‌گذارند. بروز هر کدام از این حالات عاطفی در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است؛ اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز کنند، اثرات مخرب و زیان‌باری بر جسم خواهند گذاشت.

## برای حفظ آرامش و دور کردن تنش‌ها و هیجانات روحی، رعایت توصیه‌های زیر مفید است:

- دل‌ها با یاد خداوند آرام می‌گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند، به وسیله تقویت قوای درون، انواع روش‌های مراقبه، عبادت و مناجات تقویت کرده و در مشکلات و سختی‌ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی، به آن دست خواهد یافت.
- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آن‌ها را با نزدیکان و دوستان شفیق خود در میان بگذارید.
- به‌موقع بخندید و به‌موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم‌نדה شسته با شید و آن را سرکوب نکنید؛ زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخشی از مواد نامناسب بدن می‌شود.
- تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم‌های خشن و پر هیجان را محدود کنید
- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه‌های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی‌های آرام‌بخش اختصاص دهید.
- زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم‌نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت‌گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.
- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه‌دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه‌های خود را از هوای تمیز پر کنید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام‌آرام، در حدود ۱۰ ثانیه هوا را بیرون دهید و این دستور را ۱۰ بار تکرار کنید.
- در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، بسیاری از تنش‌های روحی را کم خواهد کرد.
- توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید که با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید.
- عشق و امید را در **زندگی خود** زنده نگهدارید و از گفتن جمله «دوستت دارم» به **اعضای خانواده** دریغ نکنید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده، تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آن‌ها شکر کنید.
- از حسادت، خیانت، دروغ‌گویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید؛ چراکه این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره کرده و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می‌دهد.