



▪ پنجشنبه ۲۳ آبان ماه ۱۳۹۸
▪ سال یازدهم ▪ شماره ۱۶۰۹

www.sepehrpress.com

رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا همدان مطرح کرد:

شکست عاطفی و فضای مجازی از عوامل مهم عدم تمرکز در دانشجویان

وی یکی از مهم‌ترین عللی که دانشجویان در دوران دانشجویی به مشکلات نام‌برده شده مبتلا می‌شوند را عدم اقتدار والدین عنوان کرد و افزود: متأسفانه برخی فرزندان، والدین خود را قبول ندارند و این شکاف بین آن‌ها مشکلات بسیاری را در پی خواهد داشت.

رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ابن سینای همدان با اشاره به اینکه شکلاف بین نسل‌ها یکی از مهم‌ترین عوامل اختلاف بین فرزندان و والدین محسوب می‌شود، اذعان کرد: متأسفانه برخی والدین که فاصله سنی زیادی با فرزندان خود دارند، اطلاعاتشان به‌روز نیست و راهکارهای چند سال پیش را برای تربیت فرزندان خود به کار می‌گیرند با آن‌ها به مشکل برمی‌خورند.

پناهی با اشاره به اینکه در برخی خانواده‌ها رابطه بین جوان و نوجوان با والدین، منطقی و دوستانه نیست، عنوان کرد: دانشجویان خوابگاهی داریم که تابستان‌ها ترجیح می‌دهند به خانه نروند که این امر نشان از رابطه سرد آن‌ها با خانواده دارد. وی با بیان اینکه دانشجویان به دلیل اینکه نمی‌توانند تخلیه هیجانی مناسبی داشته باشند روی به مصرف مواد می‌آورند که این معضل در پسران بیشتر دیده می‌شود، گفت: این دانشجویان را شناسایی کرده و زیر نظر روان‌پزشک قرار می‌گیرند.

رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ابن سینای همدان خاطرنشان کرد: در این مورد خاص می‌توانیم از ضابطه آموزشی استفاده کرده و اگر دانشجو بیماری روحی، روانی یا اعتیاد به مصرف مواد مخدر داشته باشد تا دو سال می‌تواند از مرخصی استعلاجی بدون سنوات استفاده کند.

پناهی، ارتباط و دوستی‌های فضای مجازی که به شکست مواجه می‌شود را از دیگر دلایل عدم تمرکز دانشجویان در کلاس درس عنوان و تبیین کرد: متأسفانه دوستی‌های پوشالی، بی‌اساس و ابراز احساساتی که در شبکه‌های اجتماعی اتفاق می‌افتد و با شکست مواجه می‌شود، منجر به درگیر شدن فکر و ذهن افراد شده و باعث عدم تمرکز و در نتیجه افت تحصیلی می‌شود.

وی از خانواده‌ها خواست که ارتباط نزدیکی با فرزندان خود داشته باشند و اطلاعات خود را متناسب با شرایط جامعه، به‌روز کنند.

رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ابن سینای همدان با تأکید بر اینکه والدین باید از نشیوه و سبک‌های پسر-روز تربیت فرزند استفاده کنند، ادامه داد: مطالعه و بالا بردن اطلاعات توسط والدین می‌تواند منجر به ارتباط بهتر بین آن‌ها شود.

پناهی با بیان اینکه گاهی فاصله بین والدین و جوانان آن‌قدر زیاد است که باعث می‌شود رابطه خوبی باهم نداشته باشند، تأکید کرد: باید درک و متقابل و دوستی در خانواده‌ها ایجاد شود تا فرزندان نیز از اقتدار والدین حساب ببرند. وی با بیان اینکه والدین همچون یک دوست با فرزندان خود ارتباط برقرار کنند و دیدگاه قدیمی

سبب‌غرب، گروه سلامت – طبیه اسدی‌بیگی: رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ابن سینای همدان با اشاره به اینکه شايع ترين مشكلى كه در مراجعه دانشجويان با آن مواجه هستيم، عدم تمرکز آن‌ها در کلاس درس است، گفت: زمانی که علت را بررسی و ریشه‌یابی می‌کنیم به چند دلیل از جمله روابط دختر و پسر، شکست عاطفی و فضای مجازی پی می‌بریم. ازجمله عواملی که پسر سلامت روان انسان‌ها تأثیر می‌گذارد استفاده از فناوری و ارتباطات روزمره از طریق آن است، چنانکه کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن باعث شده طی سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان اعتیاد به اینترنت شکل گیرد.

دسترسی به اینترنت، پدیده‌ای رو به گسترش است و هرروز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده‌کنندگان از آن قرار می‌گیرند. این پدیده در چند سال اخیر میان دانشجویان و دانش‌آموزان به شکل ویژه‌ای رواج یافته‌است و استفاده بیش‌ازحد این قشر از جامعه، آسیب‌های جدی در بر خواهد داشت.

ازجمله مشکلاتی که ممکن است برای دانش‌آموزان در صورت استفاده نادرست از اینترنت و فضای مجازی به‌عنوان آینده‌سازان جامعه پیش بیاید، افت تحصیلی و کاهش عملکرد آموزشی است. دانشجویان و دانش‌آموزان در ایام امتحانات با توجه به وابستگی و گرایش زیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، مدت زیادی را در این شبکه‌ها می‌گذرانند که این امر تأثیرات نامطلوبی بر وضعیت آموزشی آن‌ها داشته و باعث افزایش افت تحصیلی، پایین آمدن کیفیت آموزشی و امتحانات آن‌ها شده‌است.

باتوجه به اینکه افت تحصیلی در ۷۰ درصد دانش‌آموزانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، به‌وضوح مشاهده می‌شود، همین موضوع بهانه‌ای شد تا با سهیل پناهی، رئیس اداره مشاوره

رئیس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ابن سینای همدان با بیان اینکه شايع ترين مشكلى كه در مراجعه دانشجويان با آن مواجه هستيم، عدم تمرکز آن‌ها در کلاس درس است، گفت: زمانی که علت را بررسی و ریشه‌یابی می‌کنیم به چند دلیل از جمله روابط دختر و پسر، شکست عاطفی و فضای مجازی پی می‌بریم. ازجمله عواملی که پسر سلامت روان انسان‌ها تأثیر می‌گذارد استفاده از فناوری و ارتباطات روزمره از طریق آن است، چنانکه کاربردهای فراوان اینترنت و جذابیت‌های آن باعث شده طی سال‌های اخیر پدیده‌ای با عنوان اعتیاد به اینترنت شکل گیرد.

دسترسی به اینترنت، پدیده‌ای رو به گسترش است و هرروز تعداد بیشتری از افراد در زمره استفاده‌کنندگان از آن قرار می‌گیرند. این پدیده در چند سال اخیر میان دانشجویان و دانش‌آموزان به شکل ویژه‌ای رواج یافته‌است و استفاده بیش‌ازحد این قشر از جامعه، آسیب‌های جدی در بر خواهد داشت.

ازجمله مشکلاتی که ممکن است برای دانش‌آموزان در صورت استفاده نادرست از اینترنت و فضای مجازی به‌عنوان آینده‌سازان جامعه پیش بیاید، افت تحصیلی و کاهش عملکرد آموزشی است. دانشجویان و دانش‌آموزان در ایام امتحانات با توجه به وابستگی و گرایش زیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، مدت زیادی را در این شبکه‌ها می‌گذرانند که این امر تأثیرات نامطلوبی بر وضعیت آموزشی آن‌ها داشته و باعث افزایش افت تحصیلی، پایین آمدن کیفیت آموزشی و امتحانات آن‌ها شده‌است.

باتوجه به اینکه افت تحصیلی در ۷۰ درصد دانش‌آموزانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، به‌وضوح مشاهده می‌شود، همین موضوع بهانه‌ای شد تا با سهیل پناهی، رئیس اداره مشاوره

رئیس اورژانس کشور اعلام کرد:

۴۷۳۰ بیمار تنفسی و قلبی به دلیل آلودگی هوا روانه اورژانس شدند

سبب‌غرب، گروه سلامت: رئیس اورژانس کشور ضمن اعلام آمار بیماران ناشی از آلودگی هوا، گفت: به‌اندازه کافی آب بنوشید تا با شستشوی دستگاه گوارش، رفع عطش و خشکی دهان اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش یابد.

پیرحسین کولیوند در خصوص اهم اقدامات مرکز هدایت و عملیات بحران وزارت بهداشت در موضوع آلودگی هوا، اظهار کرد: بر اساس اطلاعاتی و اختطاریه شماره یک، ویژه آلودگی هوا که در تاریخ ۱۶ و ۱۸ آبان‌ماه از سوی سازمان هوشناسی مبنی بر کاهش کیفیت هوا در استان‌های تهران، البرز، قزوین، مرکزی، قم و اصفهان دریافت شد، ضمن ارسال هشدار به مراکز EOC و MCMC امتیاز دانشگاه درگیر، وضعیتی E۱ به این مراکز اعلام شد.

وی در خصوص آمار جمعیتی خدمات اورژانس پیش بیمارستانی و بیمارستانی در زمینه خدمات‌رسانی به بیماران تنفسی و قلبی در تاریخ ۱۹ و ۲۰ آبان‌ماه به تفکیک استان، خاطرنشان کرد: در استان اصفهان ۷۱۸ بیمار تنفسی و قلبی، در استان البرز ۶۴۰ بیمار، در استان تهران دو هزار و ۸۶۳ بیمار، در استان قزوین ۲۱۹ بیمار، در استان قم ۱۲۶ و در استان مرکزی ۱۶۴ و درمجموع، چهار هزار و ۷۳۰ بیمار تنفسی و قلبی، توسط اورژانس پیش بیمارستانی و بیمارستانی پذیرش‌شده و تحت مراقبت‌های درمانی قرار گرفتند.

پایگاه‌های اورژانس پیش بیمارستانی رئیس اورژانس کشور در خصوص اهم اقدامات مرکز هدایت و عملیات بحران وزارت بهداشت، گفت: ارسال هشدار هوشناسی به مراکز EOC دانشگاه‌های درگیر، اعلام آماده‌باش به مراکز درمانی و پایگاه‌های اورژانس پیش بیمارستانی در افزایش پذیرش بیماران تنفسی و قلبی، توصیه به استقرار اتوبوس آمبولانس و آمبولانس اورژانس در میدان‌ها و خیابان‌های اصلی شهرهای درگیر، رصد و پایش لحظه‌ای سایت‌های هوشناسی معتبر داخلی و

سبب‌غرب، گروه سلامت: رئیس اورژانس کشور ضمن اعلام آمار بیماران ناشی از آلودگی هوا، گفت: به‌اندازه کافی آب بنوشید تا با شستشوی دستگاه گوارش، رفع عطش و خشکی دهان اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش یابد.

پیرحسین کولیوند در خصوص اهم اقدامات مرکز هدایت و عملیات بحران وزارت بهداشت در موضوع آلودگی هوا، اظهار کرد: بر اساس اطلاعاتی و اختطاریه شماره یک، ویژه آلودگی هوا که در تاریخ ۱۶ و ۱۸ آبان‌ماه از سوی سازمان هوشناسی مبنی بر کاهش کیفیت هوا در استان‌های تهران، البرز، قزوین، مرکزی، قم و اصفهان دریافت شد، ضمن ارسال هشدار به مراکز EOC و MCMC امتیاز دانشگاه درگیر، وضعیتی E۱ به این مراکز اعلام شد.

وی در خصوص آمار جمعیتی خدمات اورژانس پیش بیمارستانی و بیمارستانی در زمینه خدمات‌رسانی به بیماران تنفسی و قلبی در تاریخ ۱۹ و ۲۰ آبان‌ماه به تفکیک استان، خاطرنشان کرد: در استان اصفهان ۷۱۸ بیمار تنفسی و قلبی، در استان البرز ۶۴۰ بیمار، در استان تهران دو هزار و ۸۶۳ بیمار، در استان قزوین ۲۱۹ بیمار، در استان قم ۱۲۶ و در استان مرکزی ۱۶۴ و درمجموع، چهار هزار و ۷۳۰ بیمار تنفسی و قلبی، توسط اورژانس پیش بیمارستانی و بیمارستانی پذیرش‌شده و تحت مراقبت‌های درمانی قرار گرفتند.

پایگاه‌های اورژانس پیش بیمارستانی رئیس اورژانس کشور در خصوص اهم اقدامات مرکز هدایت و عملیات بحران وزارت بهداشت، گفت: ارسال هشدار هوشناسی به مراکز EOC دانشگاه‌های درگیر، اعلام آماده‌باش به مراکز درمانی و پایگاه‌های اورژانس پیش بیمارستانی در افزایش پذیرش بیماران تنفسی و قلبی، توصیه به استقرار اتوبوس آمبولانس و آمبولانس اورژانس در میدان‌ها و خیابان‌های اصلی شهرهای درگیر، رصد و پایش لحظه‌ای سایت‌های هوشناسی معتبر داخلی و

سلامت

sepehrgharb.news@gmail.com

یکی از اثرات منفی فراگیری اینترنت، بی‌خوابی بین دانشجویان و به‌خصوص دانشجویان خوابگاهی است. خواب مؤلفه مهمی برای حفظ سلامت و تعادل روانی است، چراکه سبب کاهش تنش، اضطراب و فشارهای عصبی می‌شود.

کاهش و افزایش ساعات خواب، دانشجویان و دانش‌آموزان را با مشکلات گوناگون سلامتی مواجه می‌کند که در بین اختلالات خواب، طی روز بی‌خوابی و احساس خواب‌آلودگی از شایع‌ترین مشکلات است.

❖ افت تحصیلی

اگرچه فناوری‌های جدید ارتباطی، سهم بسزایی در پیشرفت علم و رفاه انسانی دارند؛ اما در تجربه کوتاه و چندین ساله مشخص شده که دارای برخی آسیب‌ها و پیامدهای منفی نیز هستند و این تأثیرپذیری روی نوجوانان و جوانان بیشتر و قابل تأمل‌تر است. دانشجویان که درگیر شبکه‌های اجتماعی هستند، تمرکزشان پسر درس کاهش می‌یابد و این موضوع باعث افت تحصیلی می‌شود.

❖ افزایش خطر ابتلا به افسردگی

افرادی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده‌ای اعتیادگونه دارند نسبت به افراد عادی احساسات منفی بیشتری ازجمله افسردگی تجربه می‌کنند. برخی افراد که قبلاً سابقه ابتلا به افسردگی داشته‌اند بیش از دیگران در معرض خطر هستند. اگر فکر می‌کنید که غمگین شده‌اید یا کمی احساس افسردگی می‌کنید بهتر است به خود استراحت بدهید و چند روز از شبکه‌های اجتماعی و دوستان مجازی خود فاصله بگیرید.

❖ از بین رفتن خلایق

شبکه‌های اجتماعی انسان‌ترین راه برای توقف رشد یا کشتن فرآیند خلایق در انسان است. تأثیرات منفی گشت‌وگذارهای بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی مانند زمانی است که شما از روی بی‌فکری و بدون برنامه خاصی به تماشای ویدیوهای و برنامه‌های این جعبه جادویی بپردازید اگر تصمیم گرفته‌اید که بهره‌وری خود را افزایش دهید و از وقت خود استفاده‌ای بهینه کنید تمام ترم‌افزارهای شبکه‌های اجتماعی را از همین امروز خاموش کنید.

❖ توقف کشف و شهود واقعی

استفاده مداوم از اینترنت باعث خواهد شد تا افراد، دین فعالیت‌های اجتماعی خود را از کشف و شهود واقعی به داده‌های مجازی محدود کنند؛ راهی سریع، آسان و سهل‌الوصول که برای رسیدن به مقصد، مسیری کوتاه‌ر را می‌پیماید. انتشار مطلب، به‌سر باز کردن آن در عرض چند ثانیه و درنهایت هدایت افکار عمومی به سمت‌وسوی در نظر گرفته‌شده، شاهرهای که این روزها موزدهاقره بسیاری از شیادان و شبه‌اناندا قرار گرفته‌است. زمانی که بدون هیچ تحقیق و جست‌وجویی، اطلاعاتی در دسترس دانشجویان قرار گیرد، نتیجه‌ای جز تئیل باز آمدن ذهن آن‌ها ندارد و تکیه کردن به همین مطلب دم کسب می‌شود. سهل‌الوصول نخواهد داشت، موضوعی که مخاطب را از حقیقت‌یابی و تلاش برای یافتن حقیقت دور خواهد کرد.

ب‌فراهر هر نخ ۲۲۵۰ تومان. سیگارهای گیاهی به طرز واضحی از سیگارهای معمولی گران‌ترند، اما فروشنده سیگارهای گیاهی طوری مجابت می‌کند که گویی آن چهار تا ۱۲ هزار تومانی را که برای سیگار معمولی خرج می‌کنی، دور می‌اندازی و در عوض هزینه سیگار گیاهی را توی جیبیت پس‌انداز می‌کنی، پس‌اندازی برای سلامتی‌ات، بفرامایید دروغ

❖ ترک شهیدگان

بااین‌حال، تولیدکنندگان، فروشندگان و بازاریابان سیگارهای گیاهی مرغشان یک پا دارد و حرف خودشان را می‌زنند. این‌ها وجود قطران که تار سیگار است را در محصولات خود تکیذیب می‌کنند و می‌گویند: آن ماده چسبناک قهوه‌ای‌رنگی که سرطان‌زااست و سیگار‌ها را از آن می‌ترسانند و می‌گویند با هر یک مثل کته که در ریخا می‌جسبد و مثل شل دوده که در دودکش رسوب می‌کند ریخا را اس‌ها و مژک‌هایش را ناقص می‌کند، در سیگارهای گیاهی یافت نمی‌شود. تأمل‌برانگیزتر اینکه این‌ها در تبلیغاتشان سیگارهای گیاهی را راهی برای ترک سیگار معرفی می‌کنند و نسخه می‌نویسند که فلا‌ن تعداد سیگار معمولی اگر با فلا‌ن تعداد سیگار گیاهی در روز کشیده شود به‌تدریج به ترک سیگار منجر می‌شود. محمدمحسن عزیزی، متخصص طب سنتی البته این راه دروغ می‌داند و می‌گوید که مدت‌ها متخصصان طب سنتی دنبال تولید سیگاری بوده‌اند که به ترک سیگار منجر شود، اما هنوز موفق به چنین اختراعی نشده‌اند.

حسن آذری‌پور، عضو کمیته کشوری کنترل دخانیات تأکید می‌کند که سیگارهای الکترونیکی که سال‌ها به‌عنوان راهی برای ترک سیگار معرفی می‌شدند اما امروز سرطان‌زا بودن و کشنده بودنشان اثبات شده‌است، بهترین سند هستند که ثابت شود معجزه‌گر بودن سیگارهای گیاهی یک فریبی بیش نیست. بااین‌حال فعالیت آزادانه تولیدکنندگان و فروشندگان این محصولات و بازاریابی‌های علنی‌شان در کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی تارک‌بکرین وجه این ماجراست، فضایی که چون نظارتی کامل بر آن اعمال نمی‌شود همچون نقاب صورت مخلفان و پدیدمان جوراچور را می‌توانی و بستر امنی برای کسب‌وکارشان ایجاد می‌کند. آذری‌پور معتقد است: برای جلوگیری از نفوذ هرچه بیشتر محصولات دخانی در فضای مجازی باید پلیس فتا، حتی وزارت بهداشت جدی‌تر به این حوزه ورود کنند و پسرده از کلاه‌برداری‌های این‌چنینی دربارند و‌گرنه اگر نظارت نباشد فضا از این‌ها تارک‌بکرین خواهد شد و تبلیغات بیش از این به جان سلامت مردم خواهد افتاد.



روزنامه صبح سبز کشور



خبر

دمنوش‌هایی که خستگی را رفع می‌کنند

سبب‌غرب، گروه سلامت: یک پژوهشگر طب سنتی گفت: خستگی به حالت ضعف موقت یا دائم، توان روحی و جسمی را برای انجام امور روزانه از افراد می‌گیرد، اما با استفاده از برخی دمنوش‌ها می‌توان این خستگی را رفع کرد. داود حاج محمدحاجی اظهار کرد: امروزه بیماری‌هایی مانند افسردگی و خواب‌آلودگی را جزء اثرات خستگی می‌دانند؛ اما نکته مهم این است که دلایلی همچون خستگی ناشی از کار فیزیکی یا یک علت عصبی گذرا را نباید به‌عنوان بیماری محسوب کرد.

وی افزود: از دلایل خستگی از نظر جسمی را می‌توان، غلبه خلط بلغم یا خلط دم (خون) دانست؛ که در تقسیم‌بندی امروزی شامل بیماری‌هایی مانند چربی خون، غلظت خون، فشار خون، پرخوری و کم‌خونی نام برد. این محقق و پژوهشگر طب سنتی تصریح کرد: عدم ورزش و تحرک کافی، تغذیه نامناسب و نداشتن استراحت کافی از دیگر دلایل احساس خستگی است که برای رفع آن می‌توان از مصرف غذاهای مولد خون مثل گوشت زیاد، استفاده از غذاهای سرد، چرب و شیرین به‌صورت هم‌زمان پرهیز کرد و به‌طور منظم حجامت و اهدای خون داشت.

حاج محمدحاجی افزود: غذاها یا گیاهانی برای ایجاد و نشاط بدن در هر اقلیمی طرفداران خاص خود را دارد و علاوه بر آنکه نشاط‌آور و انرژی‌بخش برای بدن است، سبب رفع خستگی نیز می‌شود. به گفته وی، دمنوش تیول، چای ترش، میوه نسترن، به‌لیمو، گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب، لیموعامی، شربت گلاب و زعفران، نعنا و شربت بهارنارنج برای رفع خستگی مؤثر است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی اذعان کرد: افرادی که فشارخون بالایی دارند، می‌توانند با تهیه دمنوش سماق، چای ترش و برگ زیتون حس آرامش را به بدنشان هدیه دهند؛ همچنین اگر افرادی از حالت ضعف و خستگی ناشی از افت فشارخون رنج می‌برند، می‌توانند دمنوش پادرنجیویه و زعفران یا گاوزبان و گلاب را ترکیب و مصرف کنند.

وی ادامه داد: افرادی که به‌واسطه مشکلات کلیوی احساس خستگی در بدنشان دارند، می‌توانند با مصرف دمنوش ناخته، عناب و خارخاسک از فواید این گیاهان بهره ببرند.

حاج محمدحاجی بیان کرد: مصرف یک قاشق غذاخوری از ترکیب مسکوی گیاهان قدومه شیرازی، بلنگ، تخم ریحان و تخم شربتی به رفع ضعف قوای جسمانی کمک می‌کند؛ همچنین یک فنجان قرق بیدمشک و یا نسترن به همراه پادرنجیویه، بسته به شرایط مزاج افراد می‌تواند در رفع خستگی اثرگذار باشد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی با اشاره به بروز عارضه خستگی در افراد کم‌خون، خاطرنشان کرد: این افراد می‌توانند با معجون شیره انگور و آب هویج، حس خستگی را از بدنشان دور کنند؛ به این صورت که دو قاشق شیره انگور را در یک لیوان آب هویج مخلوط و سپس میل کنند؛ همچنین ترک یکب دمنوش گل همیشه‌بهار، گزنه و پونه را با کمی عسل مخلوط و سپس میل کنند، البته افرادی که فشارخون دارند گیاه پونه را مصرف نکنند. وی در پایان گفت: اگر علت خستگی کار فیزیکی باشد افراد می‌توانند علاوه بر استحمام و ماساژ از دمنوش آویشن، برگ تیول، چای پونه، چای سبز و سیاه، شربت آب‌لیمو عسل یا کمی گلاب استفاده کنند.

توصیه‌های طب سنتی برای

پیشگیری از بیماری‌های فصل پاییز سبب‌غرب، گروه سلامت: متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه در فصل پاییز مزاج عموماً سرد و خشک است، گفت: اگر به اصول تندرستی در آن توجه نشود، موجب ایجاد و تشدید برخی مشکلات می‌شود.

ناصر رضایی‌پور در خصوص توصیه‌های طب سنتی برای پیشگیری از بیماری‌های فصل پاییز، اظهار کرد: مزاج فصل پاییز عموماً سرد و خشک است و اگر به اصول تندرستی در آن توجه نشود، موجب ایجاد و تشدید برخی مشکلات می‌شود.

وی تصریح کرد: در این فصل باید از گوشت گاو، فست‌قودها، ادویه تندتیز، ترشی‌ها، بادمجان، عدس، پنیر ششور، لبنیات ترش و به سس‌ها، چای پررنگ، شوروی‌ها، قهوه، کسکافه، کاکائو و غیره خودداری شود در عوض خوردنی‌های گرم و تر مانند مرغ‌های درشت، تخم‌مرغ عسلی، تخم‌مرغ‌های طبیعی از شکر و بادام و پسته، مغزها، انجیر، کشمش و میوه، شیره، انگور، زیتون، به، سیب، انار، انگور، خربزه، گلابی، اسبوزخودن، شلغم، خاکیسر و غیره استفاده شود. رضایی‌پور تأکید کرد: همچنین باید از نوشیدن آب بسیار سرد و از سرمای بادامد و شب و گرمای میانه روز پرهیز شود.

وی با اشاره به اینکه در این فصل به استفاده معقول از غذاهای مقوی سنگین مانند هلیم، آش‌ها، آبگوشت‌ها، کله‌پاچه و غیره توصیه شده‌است، گفت: مصرف این غذاها منجر به قوی شدن دستگاه گوارش در فصول سرد سال می‌شود.

به گفته رضایی‌پور، پوشاندن سر در زمان خواب و پرهیز از خواب روز، خواب با معده پر، خوابیدن در مکان‌های سرد و مرطوب، زیاد خوابیدن و زیاد بیداری کشیدن، دوری جستن از خشم، اضطراب، اندوه و پرداختن در حد اعتدال به شادی، پرهیز از انواع خون‌گیری از جمله فصد و حجامت مگر به تشخیص پزشک متخصص، پوئیدن حجامت و گل‌های خراط‌نشان کرد: در این ملایم و مناسب مزاج، حمام یک روز در میان با آب نیم گرم و چرب کردن بدن با روغن بادام یا بنفشه، بادام و غیره از دیگر اقداماتی است که باید انجام شود.

این متخصص طب سنتی خاطرنشان کرد: در این فصل که بیماری سرماخوردگی شایع‌تر است می‌توان از یک قاشق عسل و یک برش لیموترش درون آب ولرم کشید، به‌طوری‌که می‌شود هنگام استفاده از این معجون از جوب دارچین هم برای افزایش عطر و همچنین خاصیت ضدویروسی آن بهره‌مند شد که باعث بهبود زودتر علائم سرماخوردگی، افزایش آرامش و نشاط و همچنین کاهش علائم آلرژی نیز خواهد شد.