

مهم‌ترین مأموریت طب ایرانی

متخصص طب ایرانی:
نمی‌توان با درمان‌های
دارویی، بهداشت را
گسترش داد؛ اولویت با
پیشگیری است

هر نگاه پزشکی، چه طب نوین و چه طب مکمل، سلامت محور است و بحث تقدم پیشگیری بر درمان و رعایت بهداشت در هر دوی آنها وجود دارد. در هزاران کتاب پزشکی هم بر این مسئله تأکید شده؛ چنان که در یکی از این کتاب‌های معروف آمده است «پزشکی پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان را نگاه دارد و چون رفته بود، باز آرد از روی علم و عمل» که به معنای نگاه داشتن تندرستی و بعد، در مان پس از بیمار شدن است. البته پزشکی در حال حاضر به یک صنعت در مانی تبدیل شده که دلیل آن مقتضیات عصر جدید است. با وجود شعارهای جهانی در حوزه سلامت و سازمان‌های بزرگ که بر اهمیت بهداشت تأکید می‌کنند، با تقدم در مان مواجهیم. این نکاتی است که دکتر ناصر رضایی پور، متخصص طب ایرانی به آنها اشاره می‌کند و به همشهری می‌گوید: «در انواع طب سنتی از جمله طب ایرانی، بحث خودمراقبتی بیشتر مورد تأکید است چون جوهره مکتب طب ایرانی و رسالتی که برعهده اطباء آن است، همین تقدم پیشگیری بر درمان تعریف شده.»

خودمراقبتی در طب ایرانی چطور تعریف می‌شود؟

از نگاه انواع طب سنتی از جمله طب ایرانی، هر فرد بیماری محدودیت‌هایی دارد از جمله در تغذیه یا حتی نوع ورزشی که باید انجام دهد. به بیماری که از مرحله پیشگیری عبور کرده و به ما مراجعه می‌کند در اولین گام توصیه‌های مشخصی داده می‌شود، از ممنوعیت مصرف برخی غذاها تا روش‌های بهبود شرایط روحی، کیفیت خواب و حتی ورزشی که باید در یک زمان مشخص و به میزان تعیین شده انجام دهد. این یعنی «اصلاح سبک زندگی» و مهم‌ترین کاری است که باید در جلوگیری از بیماری انجام شود. چون نمی‌توانیم با درمان‌های دارویی، بهداشت را گسترش دهیم و بارها سازمان جهانی بهداشت اقداماتی در این باره انجام داده یا شعارهایی را تنظیم کرده اما در نهایت خودشان معترف به شکست شده‌اند. آنها به این باور رسیده‌اند که به جای سیاست دارودرمانی، در برخی نقاط از جمله کشورهای آفریقایی یا کشورهای آسیایی محروم به دلیل موانع فرهنگی و سیاسی در این مناطق باید از مکاتب و روش‌های طب بومی و اصول بهداشتی همان نقاط استفاده کنند.

چطور می‌توان آگاهی مردم از خودمراقبتی توصیه‌شده در طب ایرانی

را افزایش داد؟

می‌توان برخی اطلاعات را از منابع موجود کسب کرد اما باید حتماً از نگاه یک متخصص تهیه شده باشند. چون در فضای مجازی با بازار مکارهای مواجه شده‌ایم که افراد بدون هیچ تخصص و تجربه‌ای، نسخه‌های بسیار گران برای مردم می‌پیچند. مسئله اینجاست که در طب ایرانی، پایه شناختی، اعتقاد به «مزاج» است و اینکه تک‌تک افراد با هم متفاوت هستند. ممکن است نسخه متخصصان طب ایرانی، حتی برای یک درد مشترک، یکسان نباشد. باید این آگاهی در مردم شکل بگیرد که اگر در کتب، سایت‌ها، شبکه‌های اجتماعی یا فضای مجازی به دنبال چنین اطلاعاتی هستند، حتماً آن را از کسانی دریافت کنند که مورد تأیید نهادهای متولی حوزه سلامت، یعنی وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی باشند.

توصیه‌های کلی هم درباره خودمراقبتی وجود دارد؟

در طب ایرانی، سلامتی و درمان بر شش پایه (سته ضروریه) استوار است؛ خوردن و آشامیدن، آب و هوا، حرکت و سکون (یا ورزش)، اعراض نفسانی (بهداشت روان)، پاکسازی بدن از فضولات و خواب و بیداری. حکمای ما معتقدند که هیچ‌یک از این شش اصل بر دیگری برتری ندارند و هر کدام نباشد، آسیبی برای سلامتی خواهد بود. اما جمله‌ای از حکیم ابن سینا

خورشید درخشان آسمان پزشکی - وجود دارد که به نظر می‌رسد تأکید بیشتری بر سه اصل، نسبت به دیگر اصول دارد: «مهم‌ترین تدابیر تندرستی آن است که ورزش کنی، اصول خوردن و آشامیدن را رعایت کنی و خواب خوب داشته باشی.» ولی نگاهی به وضعیت جامعه نشان می‌دهد که پایبندی به این سه اصل هم بسیار کم است. این درست که برخی از اصول، مثل آب‌وهوا در اختیار مردم نیست اما حداقل سه اصل تأکید شده از ابن سینا با هر میزان توانایی اقتصادی و جسمی، قابل انجام است. در بحث خوردن و خوراک، بیشتر جویدن غذا، پرهیز از خوردن همزمان چند ماده غذایی، به اندازه خوردن، استفاده بیشتر از سبزیجات و میوه و کاهش مصرف گوشت، نمک و شکر، در اختیار خود افراد است. در بحث ورزش هم، اگر مردم قادر به پرداخت شهریه باشگاه‌ها نیستند، می‌توانند یک پیاده‌روی ساده روزانه در پارک داشته باشند. برنامه‌های رایگان زیادی هم وجود دارد که مردم می‌توانند در خانه، فعالیت ورزشی داشته باشند. به همین دلیل تأکید می‌کنم اگر افراد به‌موقع بخوابند، روزی نیم‌ساعت فعالیت ورزشی مناسب داشته‌باشند و رژیم غذایی مناسبی را هم رعایت کنند، قطعاً در سلامت آنها تأثیر قابل توجهی خواهد داشت. علاوه بر این آنها باید شرایط روحی - روانی خودشان را کنترل و از اضطراب، خشم، نومیدی و... دوری کنند.

برای سالم ماندن نزد طبیبان بروید

دکتر ناصر رضایی پور؛ رسالت و جوهره طب ایرانی، پیشگیری است. تأکید ما این است که مردم در سلامتی به ما مراجعه کنند، یعنی تقاضای آنها از مراجعه به ما، بیمار نشدن باشد. توصیه ما این است که حداقل هر ۶ ماه یک‌بار برای حفظ سلامتی با پزشکان طب ایرانی مشورت شود که قطعاً اتفاق خوبی در حوزه سلامتی رخ خواهد داد.



تندرستی در فصل‌ها

این متخصص طب ایرانی، هم اهل درمان است و هم آموزش آنچه آموخته. رضایی پور کتب زیادی هم در حوزه طب ایرانی به‌ویژه خودمراقبتی منتشر کرده است؛ از کتاب «دیگچه» درباره آشپزی و خودمراقبتی تغذیه گرفته تا کبک چرب، بهداشت پوست و مو و... اما مجموعه ۴ جلدی فصول بسیار جالب هستند: بهار تندرستانه، تابستان تندرستانه، پاییز تندرستانه و زمستان تندرستانه که شامل توصیه‌های سلامتی ویژه هر فصل است و حاوی نکات مهمی درباره تدابیر تندرستی، اصول تغذیه، خواب، ورزش و بیماری‌های فصلی، درمان‌های ساده برخی بیماری‌ها، پرهیزهای لازم، غذاهای مناسب هر فصل و...

