



دانشگاه علوم پزشکی زنجان
معاونت تحقیقات و فن آوری

بهبود علائم پیش از قاعدگی با رعایت اصول حفظالصحه طب ایرانی

رفتارهای شما در سه موضوع فعالیت بدنی، خواب و بیداری و خوردن و آشامیدن چه اندازه مطابق با اصول حفظ سلامتی در طب ایرانی است؟ آیا این رفتارها نیاز به تغییر دارد؟

خوردن و آشامیدن

به آرامش در غذا خوردن، خوب جویدن، استفاده از غذاهای اصلی و مخصوص هر فصل، مصرف غذا هنگام گرسنگی و شستن دستها قبل و بعد از غذا توجه شود.

نظم، تنوع و ترتیب خوردنیها رعایت شود.

از پرخوری، درهم خوری، برهم خوری، گرسنگی طولانی، خوردن آب حین غذا و تا یک ساعت بعد از غذا، خوابیدن بلافاصله بعد از غذا، استفاده از غذاهای کنسروی و فست فودها پرهیز شود.

نوشیدن آب در زمان عطش واقعی بوده و از نوشیدن آبی که درون آن یخ وجود دارد پرهیز شود.

مصاحبه انگیزشی مبتنی بر اصول حفظالصحه طب ایرانی می تواند بر بهبود یا کاهش شدت علائم پیش از قاعدگی مؤثر باشد.

خواب و بیداری

بهترین زمان خواب، از ساعت ۱۰ شب تا اذان صبح یا حداکثر تا قبل از طلوع آفتاب، مطابق نیاز هر گروه سنی در محیطی مناسب است که موجب سبکی و نشاط پس از خواب می شود.

فعالیت های جسمی و ذهنی شدید ساعاتی قبل از خواب، خوابیدن با معده پر یا خالی و خواب طولانی در روز مناسب نیست.

فعالیت بدنی

مناسب

به تناسب بین فعالیت بدنی و خوردن توجه شود، فرد با فعالیت بدنی احساس نشاط داشته باشد و از افراط در تعریق خودداری کند.

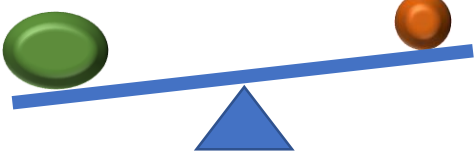
شش اصل ساده و ضروری حفظ

سلامت در طب ایرانی (مرتبط با سبک زندگی)

۱. فعالیت بدنی
۲. خوردن و آشامیدن
۳. خواب و بیداری
۴. آب و هوا
۵. حفظ مواد ضروری بدن و دفع مواد مضر از بدن
۶. حالات روحی و روانی

مکیم ابوعلی سینا سه اصل اول را مهم تر از بقیه اصول می داند.

ارزیابی با شما



مزایای تغییر یا مزایای حفظ وضع موجود؟

شما مسئول تغییرات لازم در سبک زندگی خود هستید. در شروع تغییر، بالا و پایین شدن در مراحل تغییر طبیعی و فرصتی برای کسب تجربه و سرعت بخشیدن به جریان تغییر است.

آگاهانه تصمیم بگیرید

و سالم زندگی کنید



همکاران طرح: دکتر رقیه خرقانی، معصومه مرتقی قاسمی، سعیده موسوی و رباب ناصری

آدرس ایمیل: naseri..robab@yahoo.com

مخاطبین طرح: رسانه ها و عموم مردم و متخصصین سلامت

گروه هدف: خانم های دارای علایم پیش از قاعدگی