





آشنایی به علمای اسلامیک زندگی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر طب ایرانی و مکمل  
سالم

بر اساس آموزه های طب

ایرانی

ویژه مربیان بهورزی و کارشناسان  
سلامت خانواده



# فصل اول





## فهرست مطالب

تعریف و طبقه بندی طب‌های سنتی و مکمل در دنیا  
ضرورت اجرای برنامه بر اساس مستندات بین المللی  
ضرورت اجرای برنامه بر اساس اسناد بالادستی جمهوری  
اسلامی ایران

خلاصه گزارش طرح آزمایشی اردکان

اهمیت سبک زندگی در طب ایرانی

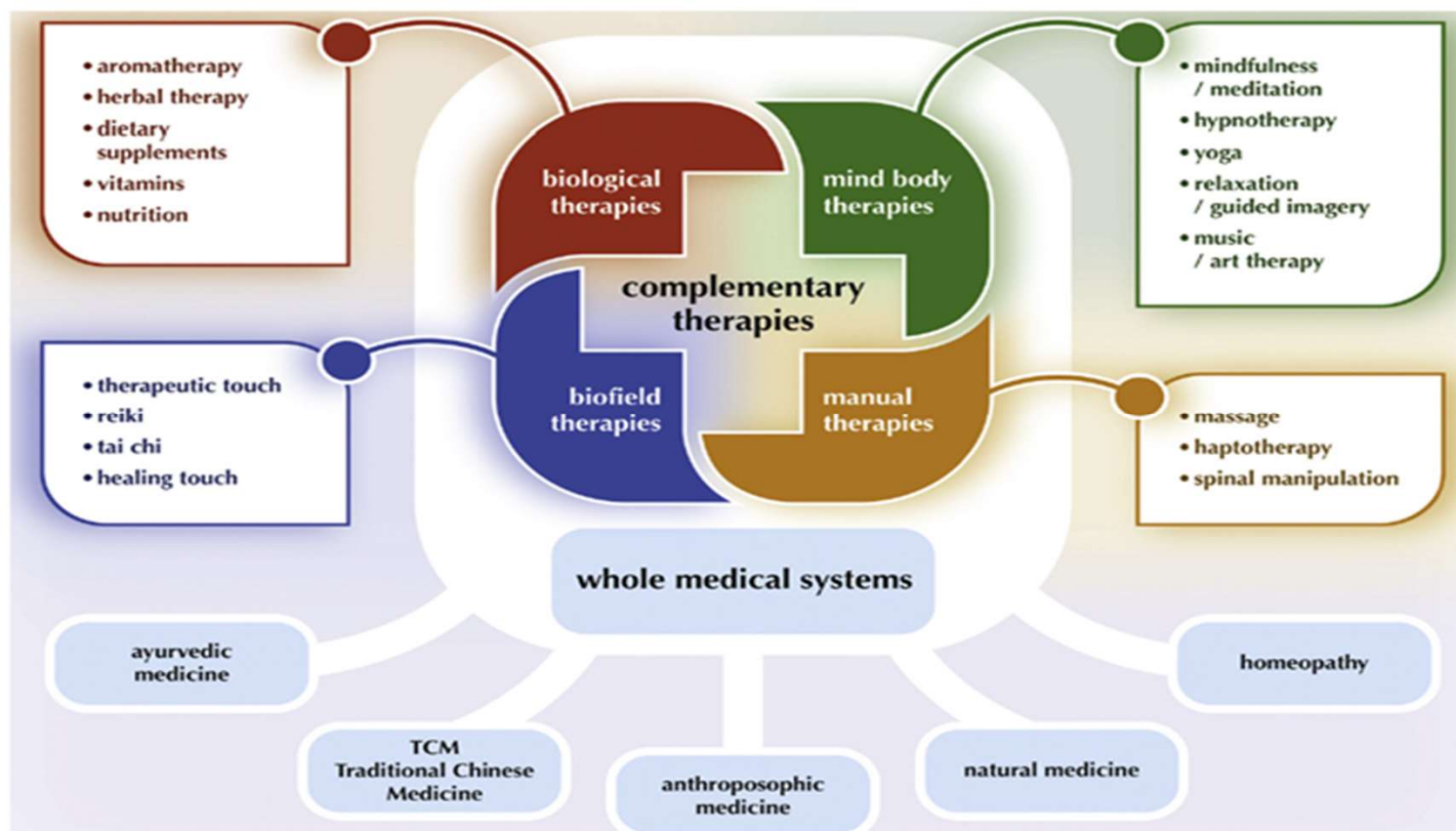
شش گانه سبک زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی

نحوه ارائه آموزش

# تعریف طب سنتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

- مجموعه تمامی علوم و تجربیات نظری و عملی که به اشکال مختلف دارویی، برای حفظ سلامتی و همچنین پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها بکار می‌روند
- گفتاری یا نوشتاری از نسلی به نسل دیگر در یک منطقه جغرافیایی انتقال می‌یابند
- قابلیت روزآمد شدن با حفظ چهارچوب‌های اساسی را دارند

# طبقه بندی مکاتب طب های سنتی و مکمل



# استراتژی سازمان جهانی بهداشت

اولین استراتژی در سال 2002 تا 2005- به روز رسانی سال  
2014 تا 2023



- ادغام طب سنتی با سیستم بهداشتی درمانی کشورها
- تعیین و تضمین ایمنی، کارایی و فرآورده‌ها و روش‌های درمانی
- افزایش دسترسی و ارائه خدمات طب
- ترویج استفاده منطقی
- حفظ و صیانت از آثار و منابع طب

# اسناد بالادستی

بند دوازدهم سیاستهای کلی سلامت بلاغی مقام معظم رهبری

- بازشناسی، تبیین، ترویج، توسعه و نهادینه نمودن طب سنتی ایران

اهداف کلی و کمی بخش سلامت در ششمین برنامه توسعه کشور

- ادغام خدمات درمانی تأیید شده طب سنتی در نظام ارائه خدمات سلامت

ماده 5 سند ملی گیاهان دارویی و طب سنتی

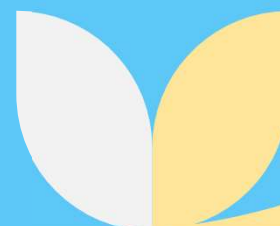
- حمایت از به کارگیری خدمات طب سنتی در تمام سطوح نظام ارجاع و پزشک خانواده

راہبرد 4 سند تحول دولت مردمی دولت سیزدهم

- ارائه خدمات پیشگیرانه و سطوح اولیه خدمات درمانی توسط مراقبان سلامت و بهورزان

11/11/2023

• سند تقویت نظام سلامت کشور در سند ملی سلامت



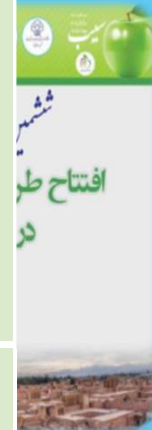


## پیلو ت برنامه اد غم

- ابلاغ آغاز طرح آزمایشی ادغام خدمات طب ایرانی در نظام شبکه بهداشت و درمان شهرستان اردکان توسط معاون محترم بهداشت وقت (1398/11/28)
- کندی روند اجرا به خاطر شیوع کرونا
- آغاز دوره های آموزشی 16 ساعته طرح ادغام برای کارشناسان و مربیان بهورزی - 99/6/17
- برگزاری دو دوره 12 ساعت جلسه آموزش پزشکان 1400/7/26
- بازدید از اجرای طرح ادغام در یزد توسط مسئولین محترم مدیریت شبکه و دفتر طب ایرانی، و همچنین بازدید وزیر بهداشت وقت جناب آقای دکتر نمکی از طرح ادغام (روستای ترک آباد) 1400/4/8



درصد اصلاح	درصد افرادی که در مرحله بعد از مطالعه دچار اختلال بودند	درصد افرادی که در مرحله قبل از طرح دچار اختلال بودند	اصول شش گانه	سته ضروریه
63%	19.27%	52.46%	استفاده از خوشبوکننده طبیعی و عدم استفاده از خوشبوکننده شیمیایی	آب و هوا
43%	43%	76%	همراه غذا آب و مایعات مصرف نشود	خوردن و نوشیدن
39%	25%	41%	خوب جویدن غذا و صرف وقت برای شام	
34%	25%	38%	خوب جویدن غذا و صرف وقت برای ناهار	
22%	29%	38%	خوب جویدن غذا و صرف وقت برای صبحانه	
61%	12%	33%	دفع مواد زائد ( سوال از دفعات اجابت مزاج)	دفع مواد غیرضروری
51%	34%	68%	خواب شبانه 9 تا 11 شب	خواب و بیداری
29%	41%	52%	فعالیت بدنی حداقل 150 دقیقه در هفته (روزی 22 دقیقه)	حرکت و سکون
88%	10%	84%	کم کردن حس بی ارزشی، غم و ناامیدی	اعراض نفسانی ( حالات روحی روانی)



# هفت گام اولی برنامه اد غلم

لجم شده

1- شرکت در جلسه توجیهی کشوری

2- تشکیل کمیته اجرایی در دانشگاه و شهرستان

3- برآورد و پیش بینی منابع مورد نیاز در سطح دانشگاه و شهرستان

4- تدوین برنامه عملیاتی و جدول زمان بندی در هر دانشگاه (ارسال به کشوری وزارت بهداشت)

5- اجرای برنامه های آموزشی در سطح دانشگاه و شهرستان

6- اجرای برنامه در واحدهای ارائه خدمت

7- پایش و ارزشیابی و ارائه گزارش به ستاد کشوری



## فصل دوم





# فهرست مطالب

تعریف پزشکی در طب ایرانی  
اهمیت سبک زندگی  
شش گانه ضروری تندرستی  
مراقبت از هوا و محیط زیست



بجشکی پیشه‌ای بود که شد رستی آدمیان  
را نکه دارد و چون رفته بود بار آرد به علم و عمل

لمتعلی لطف  
هدایه آهبن می از  
قدیمی ترین کتاب پزشکی فارسی



## اهمیت سبک زندگی در طب ایرانی



معظم تدبیر حفظ الصحه هو ان یرتاض، ثم تدبیر الغذاء، ثم  
یعنی:

رجسته ترین راهکار **حفظ سلامتی** عبارت است از: **ورزش** کردن، مدیریت **غذا** و  
مدیریت **خواب** و بیداری.»

شیخ الرئيس ابوعلی سینا



« مهما قدرت ان تعالج بالاغذیه فلاتعالج بالادویه و مهما قدرت ان تعالج  
بالادویه المفرده فلاتعالج بالادویه المركبه »

یعنی :

« تا می‌توانی با **غذا** درمان کنی، دارو به‌کار نبر و تا می‌توانی با داروی  
مفرد درمان کنی، داروهای مرکب را به کار مبر! »

# شش‌گانه ضروری تندرستی





# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید :

- ☞ عوامل سبک زندگی تاثیر گذار بر سلامتی را نام ببرید .
- ☞ توصیه های سبک زندگی مناسب برای افراد سالم را بدانید .

# عوامل سبک زندگی در طب ایرانی

- اهمیت شش اصل ضروری سبک زندگی: همۀ افراد به طور روزمره با آن برخورد دارند و بدون آنها زندگی مقدور نیست.
- مدیریت صحیح این موارد از دیر باز مورد توجه دانشمندان طب سنتی ایران بوده است.



این شش اصل حیاتی عبارتند از:

- ☞ هوا و محیط زیست
- ☞ حرکت و سکون (ورزش و استراحت)
- ☞ خواب و بیداری
- ☞ خوردن و آشامیدن
- ☞ دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری
- ☞ حالات روحی و روانی

# مراقبت از نظر هوا و محیط زیست



## اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید :

- عوامل تأثیرگذار بر هوا را نام ببرید .
- توصیه های مناسب در زمان آلودگی هوا را بدانید .

# هوا



یکی از مهم‌ترین اجزای محیط زیست ،  
ماست.

هماهنگی بدن با هوای محیط

رعایت توصیه‌های مربوط به آن به حفظ سلامتی کمک  
می‌کند .

# نقش هوای سالم



با شناخت شرایط آب و هوایی و تغییرات ناشی از فصل‌های مختلف می‌توان محیط مناسبی برای سلامتی خود فراهم کرد .

# هوای معتدل

❧ افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدید زمستانی آزار نبینند .

❧ نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنکی 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

# هوای گرم

هوای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می‌کند.



تماس مداوم با هوای گرم، باعث کم‌کم به زردی متمایل شود و ف

سردرد، خواب‌آلودگی و ضعف هضم



## پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمازدگی

1. در هنگام گرمای هوا در ساعات تابش مستقیم آفتاب از حدود ساعت 10 صبح تا 4 عصر، در فضای باز و در معرض آفتاب قرار نگیرید و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را برای رفت و آمد انتخاب کنید.
2. از کلاه لبه‌دار و لباس‌های نخی و خنک مناسب استفاده کنید، زیرا لباس‌های تنگ و چسبان مانع نفوذ و گردش هوا در زیر لباس و تولید گرمای بیشتر می‌شوند.
3. از قرار دادن اطفال و سالمندان در داخل اتومبیل در هوای گرم حتی با پنجره باز خودداری کنید؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل 10 درجه گرم‌تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرمازدگی و کم‌آبی بدن می‌کند.
4. در صورت امکان از کارهایی که باید در معرض گرما و یا تابش مستقیم نور آفتاب

## پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرم‌زدگی

5. زیاد هروی در مصرف غذاهای پر ادویه (مانند زیره، فلفل و ...)، گرسنگی یا بی‌خوابی زیاد، استرس و عصبانیت، یبوست و ... باعث افزایش خشکی بدن و در نتیجه افزایش حرارت می‌شوند که باید از آنها پرهیز کرد.



6. از میوه‌ها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلبخارا و وضعیت افراد بیشتر استفاده شود.

7. پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کافی میل کنند.

# 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 حساسیت

## پیشگیری از عوارض هوای سرد و سرمازدگی

1. بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشید (مخصوصا در هنگام خروج از حمام یا رختخواب)
2. دمای اتاق را در حد معمول 18-23 درجه ثابت نگاه داشته تا در هنگام خروج از اتاق، دچار تغییر ناگهانی دما و مواجهه با کاهش دمای زیاد نشوید.
3. ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.
4. از رنگهای گرم مانند قرمز و نارنجی و ...



## آلودگی هوا



- امروزه آلودگی هوا مهم‌ترین مساله در بهداشت هواست.
- تجربه احساس نشاط و پر انرژی بودن در سواحل دریا و مناطق جنگلی و کوهستانی
- وقتی در شهرهای بزرگ زندگی یا کار می‌کنیم، بیشتر اوقات خسته، عصبی و افسرده هستیم
- هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب، مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری می‌کند.

## تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده



- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضا های سبز خارج از شهر بگذرانید .
- در ساعات و روزهایی که میزان آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل بپرهیزید .
- اطراف خانه مسکونی خود را درختکاری و نماید .

## پا کنگه داشتن هوای منزل

▪ سعی کنید منزل مسکونی شما از پایانه‌های مسافربری و محل‌های تخلیه زباله دور باشد.

▪ خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند بوده و اتاق‌ها و نشیمن رو به مشرق باشند.

▪ پنجره‌های بزرگ رو به مشرق و جنوب باز شوند.

▪ در صورت امکان از دستگاوین‌ها و گاوین‌ها



## پا کنگه داشتن هوای منزل



- در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره‌کش‌ها پرهیز کنید.
- داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.
- هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری‌های ویروسی، یک پیمان‌ه



## پا کنگه داشتن هوای منزل



- تعدادی پیاز، سیر و نارنج یا هر کدام از آنها را که در دسترس بود، از وسط نصف کنید.
- آنها را در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید.
- بعد از هر 24 ساعت، پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنید.

## تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا

- 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.
- مصرف انواع مغزدها، مانند مغز بادام، سبزی‌های تازه مثل کاهو و میوه‌ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیرنوبرانه مفید است.



## تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا



- 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.

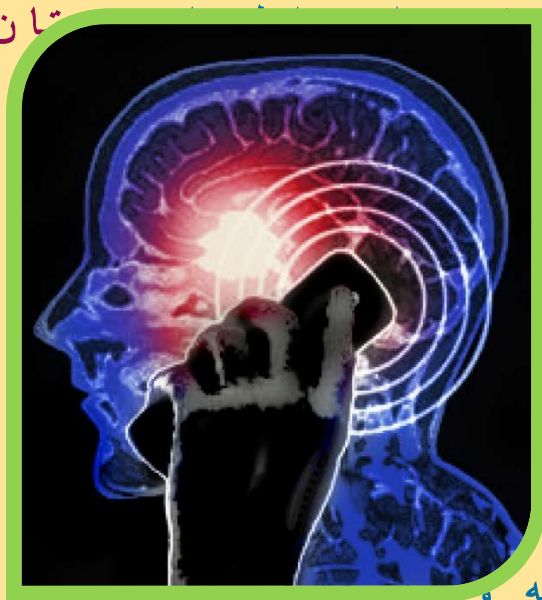
## تدابیر ورزش در زمان آلودگی هوا

- از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید .
- تابسواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه می‌شود .
- از خواب کمتر از 6 ساعت یا بیشتر از 10 ساعت پرهیز کنید .



## تدابیر کلی در زمان آلودگی هوا

➤ در هنگام بروز استرس‌های روانی، از راهکارهای حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خنک و استفاده از گیاهان و اقوام بهره بگیرید.



➤ حتی‌الامکان از مواجهه با تابش اشعه‌ای، به‌ویژه رادیواکتیو، پرهیز کنید

➤ اگر به علی‌ناچار به استفاده از این وسایل هستید، در استفاده از آنها نظر بگیرید:

➤ از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و استفاده از وسایل الکترونیکی پرهیز کنید

## تدابیر کلی در زمان آلودگی هوا



➤ بعد از هر 20 دقیقه تمرکز بر روی صفحه رایانه، به مدت 20 ثانیه به دوردست نگاه کنید.

➤ در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش کنید.

➤ تلفن همراه را شبها موقع خواب، مخصوصا در هنگام شارژ شدن، نزدیک سر خود قرار ندهید.

➤ حتی الامکان تلفن همراه را دور از خود قرار دهید و از هندزفری بیسیم استفاده کنید.



## مراقبت از نظر خواب و بیداری



# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید :

- ☞ زمان و شرایط مناسب خواب را بشناسید .
- ☞ مشکل شیوه و زمان خوابیدن خود را رفع کنید .



# خواب و بیداری



✓ نیاز همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی کار و فعالیت.

✓ خواب خوب و مناسب، بدن را گرم می‌کند، رطوبت بخشید و به هضم غذا کمک می‌کند.

✓ در اغلب بیماری‌ها یکی از بهترین تدابیر، توصیه به خواب است.

✓ خوابیدن بیدار در زمان دیرینه‌هاوردهت ملنا س جمله چاقی، دیابت، کبد چرب و

✓ ساعت ریختن بدن پلی کیستیک یا نور اختلالات خواب مرتبط است.

# خواب خوب

در طب سنتی شرایطی که خواب خوب در یک فرد سالم با توجه به سنین، فصول و تفاوت‌های آن است، تفاوت است.



# چقدر بخوابیم؟

- بهترین طول مدت خواب 6-10 ساعت است. (برای بزرگسالان)



- کودکان و نوزادان نیاز به خواب در روز دارند.

- نیاز به خواب در جوانان بیشتر

# کی بخوابیم؟

- خواب روز هیچوقت جای خواب شب را نمی‌گیرد. خواب در زمان مناسب نشاط و انرژی می‌دهد.



- بهترین زمان خواب، بین ساعت 9-11 شب تا صبح زود (بافتاب)

- خوابیدن در زمان نامناسب (بعد طلوع آفتاب و دم غروب) می‌کند.

- در پژوهش‌ها ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و خرد چرب نشا شده است.



- در روزهای بلند تابستان، خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی

# خواب و غذا

- زمان خواب، پس از گذشتن غذا از سر معده، یعنی حدود یک و نیم تا 2 ساعت بعد از صرف غذا باشد.

- خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال خوابیدن می‌شود.

مطالعات جدید نشان داده:

- خوابیدن در حالت گرسنگی و خالی بودن معده توصیه عارضه ریفلاکس و چاقی در کسانی که با فاصله کم بعد از خوردن غذا می‌خوابند بیشتر است.



# قبل از خواب چه کنیم؟

قبل از خواب برای تخلیه مثانه و روده‌ها از ادرار و مدفوع به دستشویی بروید .



با کاهش تدریجی نور محیط منزل و خاموش کردن تلفن همراه

مدتی قبل از خواب، مغز را با آرامش‌بخش‌ها و آسان‌کننده‌ها



# قبل از خواب چه کنیم؟



نان

6. 47 تمرین‌های آرام‌بخشی: ماساژ ملایم و حرکات کششی

1. پاها را گرم‌تر از سر نگاه دارید .

2. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید ، که سر کمی بالاتر گیرد .

3. عواملی که باعث تحریک فعالیت مغزی می‌شود ( برطرف کنید .

4. شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند

5. خواندن کتاب در وضعیت نشسته بدون تکیه‌گاه

# کجا بخوابیم؟

محل خواب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

• وسیع و خشک باشد (نمناک نباشد).

• پاک و تمیز و دور از گزند حیوانات باشد.

• 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 سرد نباشد.

• در معرض باد بسیار گرم یا سرد نباشد.





# پوشش در زمان خواب



- لباس خواب بهتر است نخی یا پنبه‌ای و نرم و دُر
- چه در تابستان و چه در زمستان، ملحفه یا پتو
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق
- کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار
- حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایی
- بعد از بیدار شدن از خواب بلافاصله در معرض هو
- خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی‌شود.

## مراقبت از نظر خوردن و آشامیدن



# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید :

☞ زمان مصرف مناسب مواد غذایی و آداب  
کنید

☞ اهمیت عدم مصرف نوشیدنی‌ها در زمان  
بدانید



# اهمیت خوردن و آشامیدن

- بعضی از عوامل ضروری برای زندگی، مانند هوا خارج از اراده و خواست ما هستند . ولی مصرف غذا کاملاً قابل برنامه‌ریزی است.



روش زندگی است.



- نوع، مقدار و نحوه مصرف خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها می‌تواند قرار گیرد .
- نوع و مقدار غذایی که مصرف می‌کنید بر خصوصیات جسمانی شما تأثیر دارد .
- بسیاری از بیماری‌ها ناشی از بی‌توجهی مردم به تغذیه است .
- می‌توان با اصلاح تغذیه میزان سلامتی خود را افزایش داد .

## توصیه‌ها بر اساس نوع هضم

- **غذاهای زود هضم** برای افرادی توصیه می‌شود که هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستری بیماری برخاسته‌اند.
- غذاهای زود هضم مانند تخم مرغ عسلی و شوربای مرغ با نان گندمی که خوب پخته شده باشد.
- **غذاهای دیر هضم** برای کسانی که فعالیت‌های بدنی سنگین انجام می‌دهند، مانند ورزشکاران حرفه‌ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است.
- غذاهای دیر هضم مانند نیمرو، حلیم، گوشت‌های دیر هضم، حلواهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر

## توصیه‌ها بر اساس مغذی بودن

گاهی وقت‌ها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد؛ یعنی غذاهایی که انرژی کم، مقدار و حجم زیاد، کالری کمی دارند؛ مانند کاهو و شلغم.

غذای حجیم و کم کالری بیشتر مناسب افرادی است که اشتها بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمی‌توانند کم خوردن را تحمل کنند ولی چاق هستند یا مریض نامناسب در بدنشان زیاد است (دچار انباشتگی مواد یا امتلا هستند).

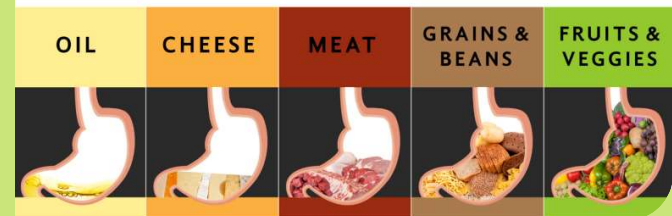


ساعت گله‌عیه لائیم ه اوت تغذای لگواسظنگقد رارا کم مغذی باشد؛

مانند زرده تخم مرغ نیم‌پز، آبگوشت بره یا بزغاله و حریره بادام.

غذای کم حجم و مغذی مناسب افرادی است که توانایی خوردن غذا به مقدار زیاد ندارند ولی بدنشان

### WHAT 500 CALORIES LOOKS LIKE



غذا می‌د

## توصیه‌ها بر اساس تداخلات غذایی

- مصرف برخی از غذاها با هم، باعث تولید مواد نامناسب و اختلالات گوارشی یا متابولیک در بدن شده و به سلامتی آسیب می‌زند



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

## توصیه‌های غذایی در دوران مختلف زندگی





## دوران بارداری



### آسیب رسان

- غذاهای سنگین و دیرهضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه پرسس)، ترشیجات (سرکه)، کافئین (چای پررنگ، قهوه و نوشابه های کولا)، خوراکی های مصنوعی و صنعتی، آبمیوه های بسته بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگ های خوراکی، فستفودها، آب یخ، ملین هایی مانند بنفشه، **خطمی و پنیرک**



### مفید

- غذاهای آبپز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، کره طبیعی، عسل، بادام، پسته، مویز، فندق، گردو، خرما، سبزیجات خام و پخته و غلات میوه های رسیده از قبیل سیب، به، انگور، گلابی، انار، زردآلو، آلو و انجیر، رب سیب یا به

- استفاده از جای کمرنگ تازه دم بدون

## دوران بعد از زیمان (تا سه هفته اول)



### آسیب رسان

- غذاهای ترش، شور
- غذاهای خمیری مانند  
ماکارونی (با آویشن بپزید)
- غذاهای کارخانه‌ای و یخزده
- قهوه، کاکائو
- آب یخ



### مفید

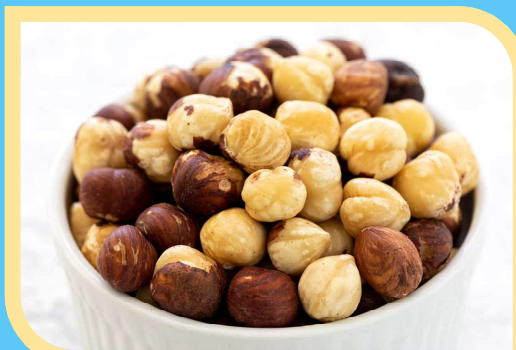
- غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند
- از جمله زرده تخم مرغ عسلی و  
عصاره گوشت با ادویه‌جات خوشبوی  
مانند انیسون، دارچین و سماق
- آب هویج، شیره انگور
- سوپ جو؟ |||||
- سیب، آب سیب با گلاب و عسل،  
فالوده سیب

## دوران شیردهی مادر



### آسیب رسان

- غذاهای نفاخ، مانده و نمکسود، غذاهای تند، تلخ، ترش، شور
- سبزیجاتی مانند **شاهی**، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام
- غذاهای خمیری مانند ماکارونی (با آویشن بپزید)
- غذاهای کارخانه‌ای و یخزده
- قهوه، کاکائو



### خوراکی‌های مفید

- شیربرنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت
- خوراکی‌های حاوی گوشت، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، سیرابی و شیردان
- آشی که با نخود و جو پخته شده باشد
- بادام و فندق، حریره بادام
- ماست و دوغ شیرین

## دوران نوزادی تا 6 ماهگی

### آسیب رسان

▪ هر چیزی به غیر از شیرمادر



### مفید

▪ شیرمادر

## 6 ماهگی تا 1 سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای تند، شور
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فستفودها، انواع سسها



### مفید

- شیر مادر به عنوان غذای اصلی
- شروع تغذیه تکمیلی در پایان ش ماهگی:
- حرقته بگودام، دتشلر یا درام، رسوپهای سلاخیم با گوشت گوسفند / مرغ با نان خوب پخته شده
- حلوهای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغزها

## 1 تا 2 سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای تند، شور
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فستفودها، انواع سسها



### مفید

- غذای اصلی کودک غذای خانگی
- تغذیه با شیر مادر تا پیدایش دندانها
- دوسالگی
- حریره بادام، شیربادام، پنیر بادام
- سینه مرغ، گوشت گوسفند / مرغ با نان خوب پخته شده
- حلوهای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن همراه با مغزها



## دوران نوجوانی 8 تا 18 سالگی



### آسیب رسان

- غذاهای تند، شور
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه
- چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه‌ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فستفودها، انواع سسها



### مفید

- انواع گروه‌های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشت‌ها، سبزیجات و میوه‌های تازه
- سنجد، مویز، انجیر خشک



## دوران جوانی 18 تا 30 سالگی



### آسیب رسان

- زیاده روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه جات شور و تند، سیر، پیاز و خردل
- مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک
- غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر
- فستفودها، انواع...



### مفید

- انواع گروه های غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشتها، سبزیجات و میوه های تازه مانند انار، به، سیب، گلابی، آلو، شفتالو
- سنجد، مویز، انجیر خشک

## دوران میانسالی 30 تا 59 سالگی



### آسیب رسان

- غذا های شور و تند
- مواد غذایی فرآوری شده و پر ادویه
- غذا های کارخانه ای و آماده ، سوسیس و کالباس و سایر فستفود ها ، انواع سسها



### مفید

- انواع گروه های غذایی شامل غلات ، حبوبات ، گوشت ها ، سبزیجات و میوه های تازه
- گوشت بره و گوسفند ، مرغ محلی ، بلدرچین ، کبک
- بادام ، بسته ،

## دوران سالمندی بالای 60 سالگی



### مفید

### آسیب رسان

- گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی،  
آبگوشت نخود، حبوبات
- نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل
- آب چغندر، کرفس، کاهو با  
ادویه جات گرم

▪ غذاهای شور و تند، غذاهای سرخشده با چربی زیاد

▪ مواد غذایی فراوری شده و پرادویه

▪ غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فستفودها، انواع سسها

▪ نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی

▪ برای هضم بهتر ماکارونی و لازانیا را با



▪ میوه هایی مانند  
انگور شیرین،  
خشک

▪ انجیر، مویز

▪ زرده تخم مرغ

## آداب صحیح غذا خوردن



- ✓ وعده های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید .
- ✓ قبل از احساس سیری کامل ، دست از غذا خوردن بکشید .
- ✓ نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده شود .
- ✓ نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری شود .

## آداب صحیح غذا خوردن

✓ سوپ یا سالاد را می‌توانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید .



✓ غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید .

✓ به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید .

✓ بلافاصله بعد از خوردن غذا، ورزش نکنید .

✓ از خوردن میوه یا نوشیدنی، بلافاصله بعد از غذا خودداری کنید .

کنید .

✓ بلافاصله بعد از خوردن غذا، نخوابید .

## آداب صحیح غذا خوردن

- ✓ در حین غذا خوردن ذهنتان را به تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و ... مشغول نکنید.
- ✓ با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هر گام غذا را خوب بجوید.
- ✓ محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن فراهم کنید.
- ✓ در هنگام عصبانیت غذا نخورید.



## خوب جویدن



- ✓ هر وعده غذا خوردن باید حدود 20 دقیقه طول بکشد.
- ✓ به فکر آماده‌سازی لقمه بعدی نباشد.
- ✓ بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بماند.
- ✓ بدون عجله در بلع غذا، آن را بطرف چپ یا راست دهان ببرد.
- ✓ غذا به شکل خمیری در آید و بلع آسان شود.
- ✓ هر لقمه دست کم 30 بار جویدن داشته باشد.

## آداب صحیح آشامیدن

✓ از نوشیدن آب یا نوشیدنی‌هایی که برای خنک شدن آن‌ها از یخ استفاده شده، خودداری کنید.



✓ در صورت تمایل به مصرف آب سرد، بهتر است یخچال استفاده کنید.

✓ آب یا نوشیدنی را به همراه یا بلافاصله

✓ آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته

✓ در حالت خوابیده آب ننوشید.



## آداب صحیح آشامیدن



- ✓ آب و مایعات را به یکباره سر نکشید بلکه **د**
- ✓ در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام ،
- ✓ در بین خواب یا بلافاصله بعد از خواب و در
- ✓ بلافاصله بعد از ورزش که بدن هنوز گرم است،

✓ اگر مدتزمان ورزش **کوتاه** است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش بنوشید .

✓ اگر مدتزمان ورزش **طولانی** و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش، از آب با دمای معمولی استفاده کنید .

## مراقبت از نظر حرکت و سکون



# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید :

- میزان فعالیت بدنی مناسب بر
- زمان و نوع فعالیت بدنی منا
- توصیه های ورزشی در افراد سا



## اهمیت ورزش



✓ ورزش، هضم غذا در دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد.

✓ ورزش با دفع مواد زائد از طریق عرق، باعث ایجاد شادابی و نشاط می‌شود.

✓ فعالیت فیزیکی و ورزش اثرات درمانی در چاقی، دیابت، تخمدان پلی‌کیستیک و کبد چرب داشته است.

✓ حکیم ابن سینا در مورد اهمیت ورزش

## بهترین زمان ورزش

✓ بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد .

✓ در فصل **بهار**، نزدیک ظهر

✓ در **تابستان**، در اول روز

✓ در **زمستان**، در انتهای روز

✓ مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان

✓ مدت و شدت ورزش در پاییز و زمستان



## توصیه‌های قبل ورزش

- ✓ قبل از شروع تمرین یا مسابقه، از غذاهای سنگین و دیر هضم استفاده نشود؛ زیرا باعث افت عملکرد می‌شود.
- ✓ در حالت گرسنگی ورزش نکنید؛ چراکه بدن در این حالت به غذا محتاج است.
- ✓ بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد؛ زیرا کامل نشده.
- ✓ قبل از ورزش، به دستشویی بروید تا روده و مثانه مدفوع خالی باشد.



## توصیه‌های حین ورزش

- ✓ ورزش باید به حد اعتدال باشد. نشانه‌های ورزش مناسب
- ✓ سرخی چهره، نفس‌نفس زدن، عرق‌کردن، نشاط در پایانه
- ✓ قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع
- ✓ آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش



## توصیه‌های حین ورزش

✓ ورزش و فعالیت، باید ابتدا با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین‌تر انجام شود.

✓ در انتها **به تدریج** و با حرکات آرام، ورزش و ناگهان آن را متوقف نکنید.

✓ بلافاصله بعد از ورزش نباید از سالن ورزشی

✓ حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق‌کرده بکشید.

✓ در همان محل بنشینید تا بدن کم‌کم خنک شود



✓ 20-30 دقیقه بعد از ورزش که بدن خنک شده است، از خوردن غذاهای سنگین



## توصیه‌های بعد ورزش

- ✓ بعد از ورزش ابتدا حمام کنید و نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید .
- ✓ برای رفع خستگی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، کل بدن را در حمام **روغن مالی** کنید .



- ✓ در هوای گرم از روغن بنفشه و در هوای سرد از روغن بابونه استفاده کنید .
- ✓ روغن مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد، به سرعت رفع خستگی را برای رفع خستگی در فصل تابستان، پاها را در آب سرد و در فواید بگذارید .
- ✓ تغییر رژیم غذایی در افرادی که ورزش و یا شغل پر تحرک خود را تغییر می‌دهند، بسیار مهم است.<sup>81</sup>

# مراقبت از نظر دفع مواد غیر ضروری



# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید :

☞ انواع پاکسازی را بیان کنید .

☞ اهمیت پاکسازی را در سلامت جسم



## اهمیت پاکسازی



- ✓ تعادل مواد در بدن برای سلامتی اهمیت دارد
- ✓ پاکسازی بدن از سموم و مواد زائد که طی روند هضم در بدن ایجاد می‌شوند.
- ✓ نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن.
- ✓ ایجاد بیماری در فردی که به اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد.
- ✓ ایجاد بیماری در فردی که غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه

## تواع پاکسازی



### پاکسازی طبیعی

- دفع گازهای سمی (دی اکسید کربن) از طریق ریه
- دفع مدفوع و ادرار، دفع باد
- عرق کردن و اشک
- عادت ماهانه
- عطسه، سکسه، ترشحات در گوشه چشم، ترشحات واژن و دفع منی
- اسهال و استفراغ خفیفی که به دنبال پرخوری ایجاد شود

### پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک

- تنظیم دفع مناسب مواد از طریق مدفوع، تعریق، ادرار و ...
- پزشک به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند
- مثلا افزایش فشار خون با داروهای ادرار آور کنترل می‌شود.

## پاکسازی طبیعی

✓ لازم است هر کس دست کم **روزی یک بار** دفع **راحت** مدفوع داشته باشد .

✓ رعایت آداب صحیح غذا خوردن، استفاده از غذاهای ملین و فعالیت بدنی مناسب به رفع یبوست کمک می‌کند .

✓ در صورت ادامه یبوست یا یبوست شدید به پ



## پاکسازی طبیعی



✓ وقتی مواد زاید زیاد در بدن جمع شده؛ بدن سعی می‌کند.

✓ اسهال یا استفراغ خفیف بعد از غذای نامناسب خودبه.

✓ بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و اقدام

✓ باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد؛ مگر اینکه علائم شدید و طولانی شود.

✓ در اسهال خفیف بدون علائم کم آبی فوراً داروی ضد اسهال (دیفنوکسیلات یا لوپرامید) مصرف نشود.

## پاکسازی طبیعی



✓ 2-3 روز آبریزش شفاف از بینی بدون تب و علائم

✓ بدن در تلاش است که مواد زائد را از طریق تر

✓ معمولا پس از 2-3 روز بدون دارو، علائم برطرف

✓ قطع کردن آبریزش بینی با قرص‌های سرماخوردگی و آنتی هیستامین بدون نظر پزشک مضر است.

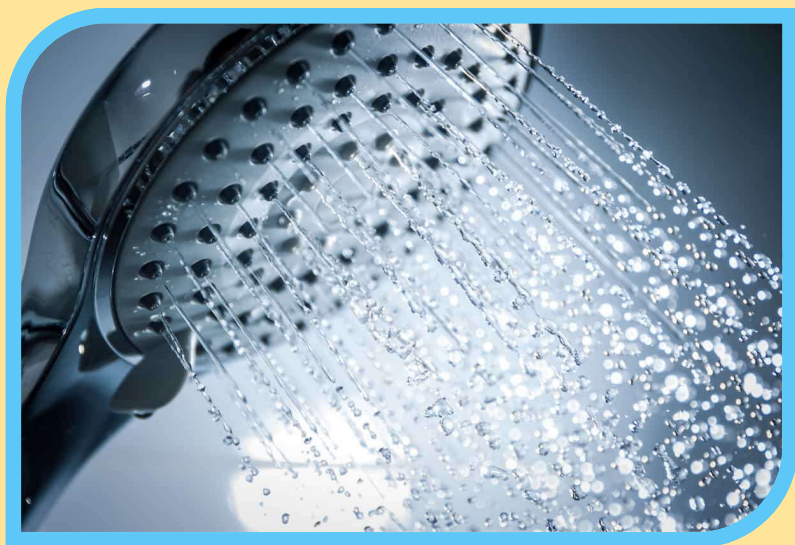
✓ این کار باعث تجمع مواد عفونی در بدن و ایجاد عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت می‌شود.



## پاکسازی طبیعی

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



## استحمام

✓ 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.



✓ فرصت داده شود تا مواد زایدی که روی پوست تجمع پیدا

✓ **کیسه کشیدن**، **دلک** یا **ماساژ**، برای پاکسازی پوست و بدن

✓ استفاده از **سنگ پا** و ماساژ کف پا در کاهش سردرد و

✓ باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخ

✓ بعد از خروج از حمام نباید بلافاصله در مکان سرد وارد شد.

## عادت ماهانه



- برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در
- ✓ از نشستن در مکان سرد مخصوصا هنگام خونریزی قاعدگی
- ✓ در ایام خونریزی قاعدگی بهتر است ناحیه تناسلی نشویند.
- ✓ هنگام ظرف شستن 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.

# مراقبت از نظر روحی روانی

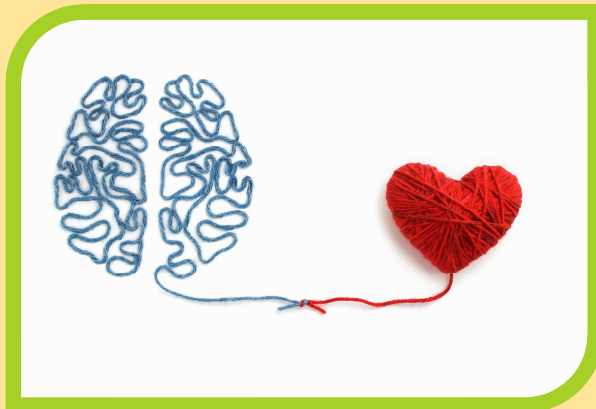


# اهداف

لازم است در پایان دوره آموزشی بتوانید :

❧ در خصوص احساسات و وضعیت روانی خود بیان درستی ارائه دهید .

❧ روش‌های بهبود شرایط روانی خود را



## حالات روحی روانی

- وقتی حالات عاطفی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز کنند، اثرات مخرب و زیان‌باری بر جسم خواهند گذاشت.

- وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می‌گذارد.



- تاثیرگذاری عوامل روحی-روانی بر بدن، سریع‌تر

- مثلا با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان د

- هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت

## توصیه‌های سلامت روانی



- دل‌ها با یاد خداوند آرام می‌گیرد .
- رابطه معنوی خود را با خداوند ، به وسیله تقویت **قوای درون** ، انواع روش‌های **مراقبه** ، **عبادت** و **مناجات** تقویت کنید .
- در مشکلات و سختی‌ها به خدا **توکل** کنید .
- برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد .
- رابطه معنوی هر کس با توجه به شناختی که از

## توصیه‌های سلامت روانی

- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آن‌ها را با نزدیکان و دوستان شفیق خود در میان بگذارید.

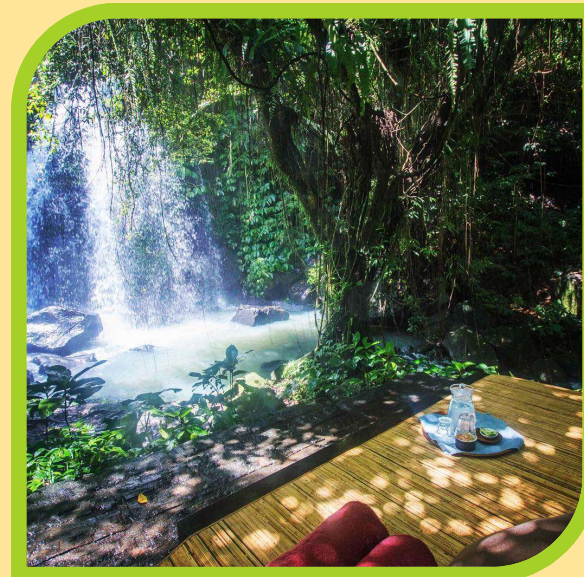
- به‌موقع بخندید و گریه کنید. از گریه کردن خجالت نگیرید.
- گریه باعث تخلیه شدن بخشی از مواد نامناسب بدن می‌شود.
- تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم‌های **خشن** و **پرهیجان** را محدود کنید.
- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت‌گذرانی در فضای مجازی اجتناب کنید.





## توصیه‌های سلامت روانی

- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه مانند **مطالعه**، گوش دادن به قصه‌های رادیو، صوت زیبای قرآن و **موسیقی‌های آرام‌بخش** اختصاص دهید.
- برای استراحت، **تفریح**، هم‌نشینی با خانواده و بازی با فرزندان وقت کافی بگذارید.
- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در **طبیعت** بگذرانید.
- در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، **نفس**



## توصیه‌های سلامت روانی

- توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی **مقایسه** نکنید .
- در حد توان خود به دیگران **کمک** کنید .
- رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، تنش‌های روحی را کم خواهد کرد .
- روی افکار منفی تمرکز نکنید .
- با امکاناتی که در دسترس دارید، کارهای **مورد علاقه‌تان** را انجام دهید .



## توصیه‌های سلامت روانی



- فهرستی 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 صفات ناپسند انسانی دوری کنید.
- این صفات ناخودآگاه روح شما را <sup>99</sup>تیره کرده و شما را به سوی غم و



# فصل سوم





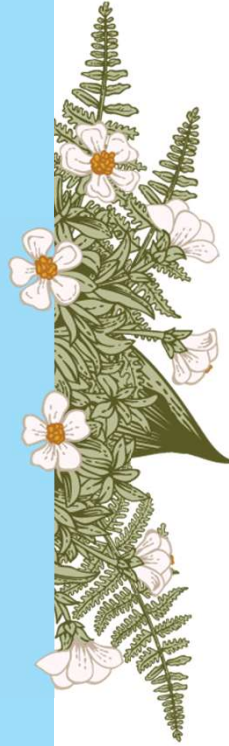
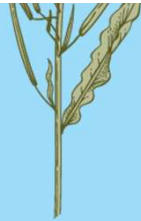
## فهرست مطالب

نحوه ارائه آموزش  
اهمیت یکسان سازی آموزش  
وظایف مربی بهورز و کارشناس سلامت خانواده  
نحوه پاسخ به سوالات





# نحوه ارائه آموزش



مربیان بهورزی و  
کارشناسان سلامت خانواده  
به صورت حضوری  
به بهورزان و مراقبین  
سلامت



# اهمیت یکسان سازی آموزش



پرهیز از مطالب غیر علمی  
و غیر مستند  
پرهیز از سردرگمی مردم  
تضمین کمیت و کیفیت  
آموزش  
بررسی نتیجه در پایش و  
ارزشیابی  
انجام پژوهش‌های مرتبط

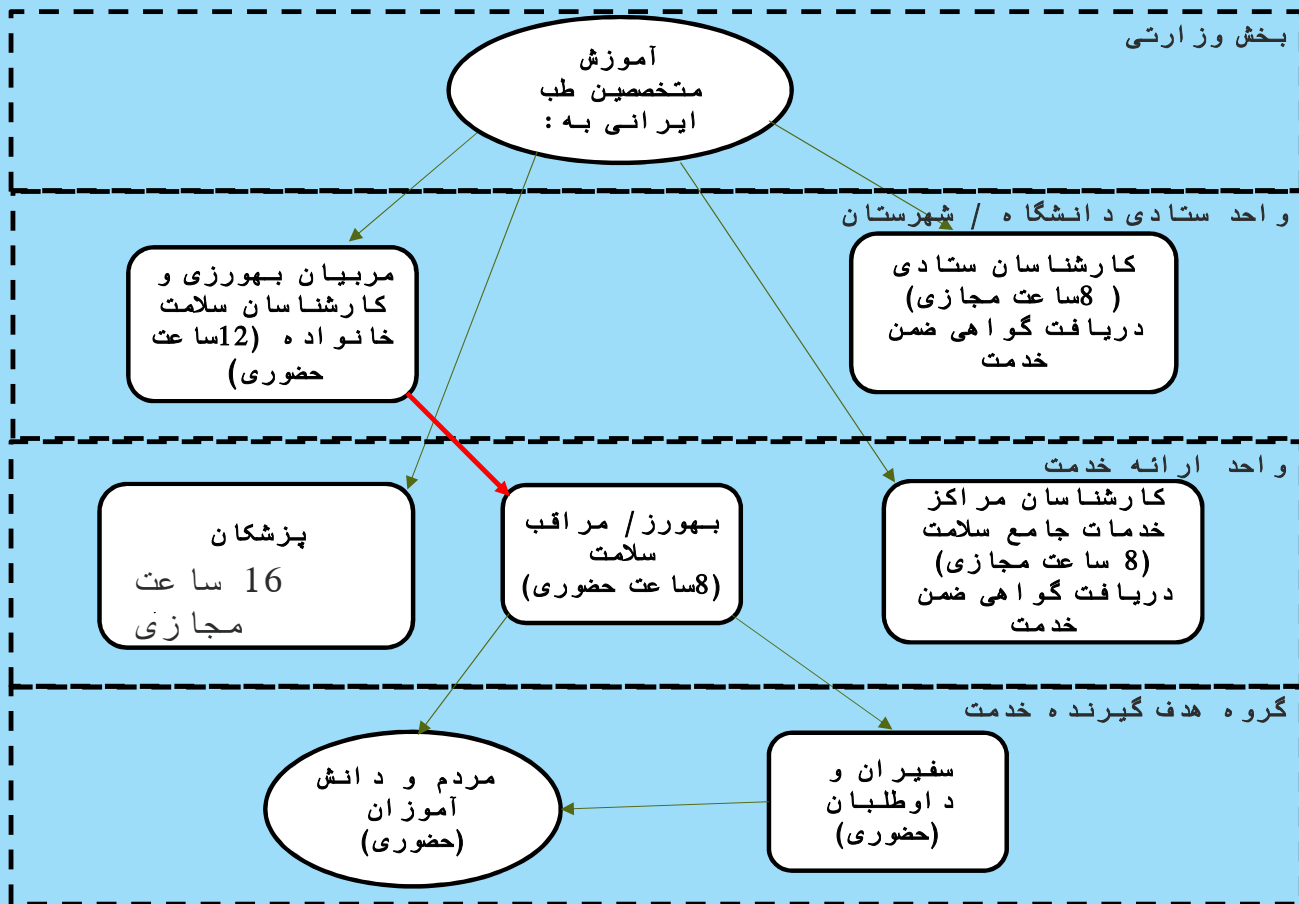


**دستور عمل**  
**برنامه ترویج شیوه زندگی سالم بر**  
**اساس آموزه‌های طب ایرانی**

با همکاری دفتر طب ایرانی و مرکز مدیریت شبکه  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
و ادارات / دفاتر / مراکز حوزه بهداشت  
۱۴ دانشگاه / دانشکده‌های علوم پزشکی کشور









شرح وظایف

## مربیان آموزش بهورزی و کارشناسان

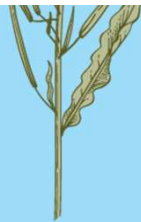
سلامت خانواده



- ✓ شرکت در دوره ی 12 ساعته
- ✓ حضوری آشنایی با آموزه های سبک زندگی سالم در طب ایرانی
- ✓ گذراندن آزمون دوره بر اساس محتوای آموزشی
- ✓ آموزش دادن دوره طب ایرانی به بهورزان و مراقبین سلامت و رفع ابهامات
- ✓ آموزش برقراری ارتباط به بهورزان و مراقبین سلامت
- ✓ ارزشیابی برنامه های آموزشی
- ✓ مشارکت در پایش و نظارت برنامه طب ایرانی در سطح



## نحوه پاسخ به سوالات



- ✓ جمع آوری سوالات مربیان  
بهورزی، کارشناسان،  
بهورزان و مراقبین
- ✓ ارسال به نماینده کمیته  
علمی
- ✓ پاسخ به سوالات پرتکرار  
توسط گروه متخصصین طب  
ایرانی
- ✓ بارگذاری سوالات پرتکرار  
و پاسخها در سایت دفتر  
طب ایرانی



## شرح وظایف

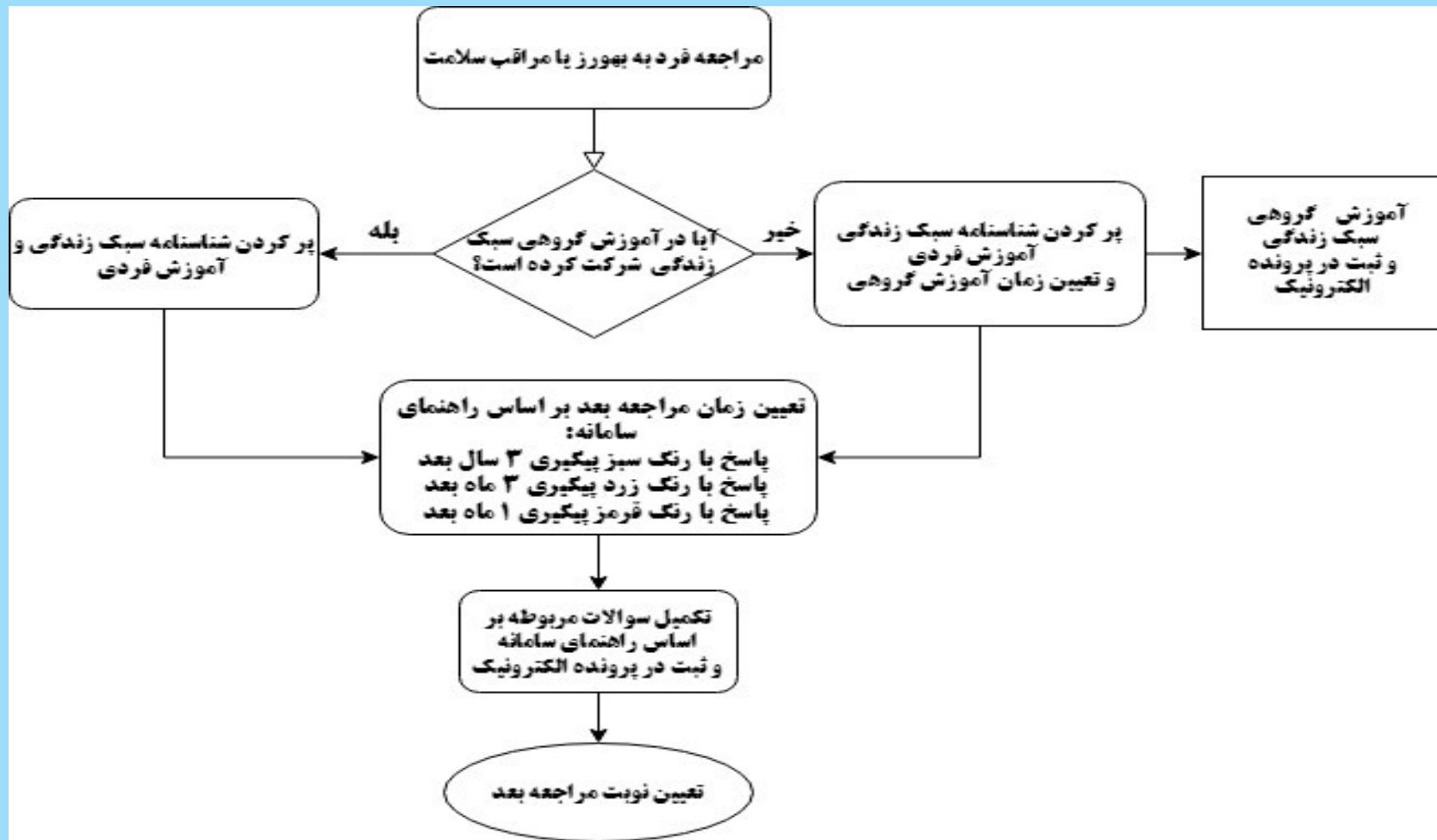
# بهورزان و

# مراقبین

## سلامت



- ✓ برگزاری پویش‌های آموزشی و اطلاع رسانی درباره برنامه
- ✓ استفاده از ظرفیت‌های منطقه‌ای مانند رسانه‌های محلی، سرای محله، مدارس و مساجد
- ✓ تکمیل شناسنامه سبک زندگی برای جمعیت تحت پوشش خانه‌ی بهداشت/ پایگاه سلامت و ثبت در سامانه
- ✓ اطلاع رسانی عمومی و آموزش سبک زندگی سالم به شکل گروهی
- ✓ آموزش اصلاح سبک زندگی به جمعیت تحت پوشش خانه‌ی بهداشت/ پایگاه سلامت و ثبت در سامانه (آموزش فردی)
- ✓ به روز رسانی شناسنامه سبک زندگی در مراجعات بعدی و ثبت در سامانه
- ✓ نظرسنجی دوره‌ای از دریافت کنندگان بسته آموزش سبک زندگی، و ارسال آن به



### فهرست مراقبتها

مراقبت های انجام نشده      مراقبت های انجام شده      مراجعه با شکایت

غریبالگري COVID19- غیر پزشکی (مرحله سوم)

عوارض واکسیناسیون کرونا

واکسیناسیون آنفلوانزا

ارزیابی بیماری هپاتیت ب مراجعه حضوری

هوا و محیط زیست (طب ایرانی)

خواب و بیداری (طب ایرانی)

خوردنی ها و آشامیدنی ها (طب ایرانی)

حرکت و سکون (طب ایرانی)

روح و روان (طب ایرانی)

ارزیابی و شناسایی افراد مشکوک به آسم (18 تا 29 سال) - غیر پزشکی **(امبتنی بر درخواست)**

پیگیری و مراقبت بیمار مبتلا به آسم - غیر پزشکی (غیر حضوری)

ارزیابی نمایه توده بدنی (BMI) جوانان (18 تا 29 سال)

ارزیابی سلامت روان جوانان (18 تا 29 سال) (غیر پزشکی) (غیر حضوری)

بخش  
طب ایرانی

- هوا و محیط زیست (طب ایرانی)
- خواب و بیداری (طب ایرانی)
- خوردنی ها و آشامیدنی ها (طب ایرانی)
- حرکت و سکون (طب ایرانی)
- حفظ مواد ضروری در بدن و دفع مواد غیر ضروری در بدن (طب ایرانی)
- روح و روان (طب ایرانی)



با تشکر از توجه شما



تهیه شده در دفتر طب ایرانی و مکمل  
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

