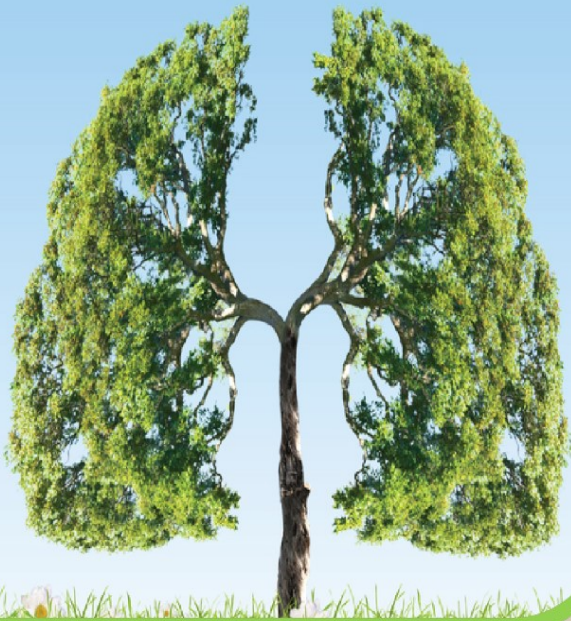




آموزه های طب ایرانی در مورد هوا و محیط زیست



تدابیر کلی در زمان آلودگی هوا

- * در هنگام بروز استرس های 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 بگیریم.
- * تا حد امکان از مواجهه با تابش اشعه ای، به ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنیم.
- * اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستیم، موارد زیر را در نظر بگیریم:
- * از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه خودداری کنیم.
- * هنگام کار در زمان هایی هر چند کوتاه (مثلا ۱۵ دقیقه)، به استراحت بپردازیم.
- * بعد از هر ۲۰ دقیقه تمرکز بر روی صفحه رایانه، به مدت ۲۰ ثانیه به دوردست نگاه کنیم.
- * در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش کنیم.
- * تلفن همراه را شبها موقع خواب، مخصوصا در هنگام شارژ شدن، نزدیک سر خود قرار ندهیم.
- * حتی الامکان تلفن همراه را دور از خود قرار دهید و از هندزفری بی سیم استفاده کنیم.

منبع: دستورعمل شماره ۱ وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی - دفتر طب ایرانی
نشانی: بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان، معاونت بهداشتی

- * مصرف انواع مغز دانه ها، مانند مغز بادام، سبزی های تازه مثل کاهو و میوه ها از جمله سیب، انار، مرکبات رسیده و غیرنوبرانه مفید است.
- * در صورت بروز یبوست طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنیم.
- * تا حد امکان مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه ای، فست فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده را کاهش دهیم.
- * در صورت مصرف ماکارونی، ادویه هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنیم.
- * در صورت مصرف الویه مقداری شوید خشک، آویشن و پونه اضافه کنیم.

تدابیر ورزش در زمان آلودگی هوا

- * از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنیم.
- * تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک در منزل توصیه می شود.
- * از خواب کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت پرهیز کنیم



مقدمه

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

پیشگیری از عوارض گرم‌زدگی

* 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 کنیم.

* از کلاه لبه‌دار و لباس‌های نخی و خنک مناسب استفاده کنیم، 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 کنیم؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل ۱۰ درجه گرم‌تر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرم‌زدگی و کم‌آبی 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 کنیم.

* زیاده‌روی 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 کنیم.

* 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 کنیم.

* پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنیم.

پیشگیری از عوارض سرمازدگی

* بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشیم (مخصوصاً در هنگام خروج از حمام یا رختخواب)

* 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 نشویم.

* ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشیم.

* از رنگ‌های گرم مانند قرمز و نارنجی و بوییدنی‌های گرم مانند بهارنارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و ... استفاده کنیم.

تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده

* روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز خارج از شهر بگذرانید.

* در ساعات و روزهایی که میزان آلودگی هوا بالاست، از رفت‌وآمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیزیم.

* اطراف خانه مسکونی خود را درخت کاری و گل کاری نماییم

پاک نگه داشتن هوای منزل

* در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره‌کش‌ها پرهیز کنیم.

* داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذاریم تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.

* هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماری‌های ویروسی، یک پیمان سرکه را با ۲۰-۱۸ پیمان آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذاریم تا پیوسته بجوشد.

* 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 به‌خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید. بعد از هر ۲۴ ساعت، پیاز، سیر و نارنج تازه جایگزین کنیم.

تدابیر غذایی در زمان آلودگی هوا

* ترجیحاً از گوشت‌های لطیف‌تر مانند گوشت گوسفند، جوجه مرغ، کبک، بلدرچین، و بزغاله استفاده کنیم.

* بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.