

بانک سوالات سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی

1- عوامل شش گانه سبک زندگی سالم بر اساس آموزه های طب ایرانی را نام ببرید ؟

- ❖ 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

2- هوای معتدل را تعریف نمایید و نقش آن را در سلامتی ذکر کنید ؟

هوایی است که در آن، افراد از گرمای زیاد تابستانی یا از سرمای شدید زمستانی آزار نبینند. به بیان دیگر، نه گرمای آن به حدی است که نیاز به وسایل خنک 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 درست انجام می شود و فضولات به میزان کافی و به موقع از بدن دفع می شود .

3- هوای گرم را تعریف نمایید و نقش آن را در سلامتی ذکر کنید ؟

هوای گرم باعث جذب خون به سطح پوست شده و پوست را سرخ می کند: ولی تماس مداوم با هوای گرم، باعث می شود که رنگ پوست کم کم به زردی متمایل شود، فرد به تدریج لاغر گردد و ممکن است مشکلاتی از قبیل سردرد و خواب آلودگی و ضعف هضم برای او ایجاد شود

4- برای پیشگیری از عوارض هوای گرم و گرمزدگی باید چه اقداماتی انجام داد ؟

- ❖ 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 نگرفته و در صورت اجبار به خروج از خانه، نواحی سایه را برای رفت و آمد انتخاب کنند.
- ❖ از کلاه لبه دار و لباسهای نخی و خنک مناسب استفاده کنند، 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 کنند؛ زیرا دمای هوای داخل اتومبیل حداقل 10 درجه گرمتر از محیط بیرونی است و به سرعت فرد را دچار گرمزدگی و کم آبی 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 شود .
- ❖ زیاده روی در مصرف غذاهای گرم و خشک (مانند برخی ادویهجات، از جمله 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.
- ❖ از میوهها و سبزیجاتی مثل سیب، گلابی، خیار، هندوانه، خربزه، کاهو، گشنیز، خرفه، کاسنی، خاکشیر، آلوبخارا و ... با توجه به وضعیت افراد بیشتر استفاده شود.
- ❖ پیش از قرار گرفتن در محیط گرم و یا ورزش کردن، آب و املاح کافی میل کنند .

5- نقش هوای سرد را در سلامتی ذکر کنید؟

هوای سرد در مقایسه با هوای گرم، برای افراد سالم معتدل، مفیدتر است زیرا در چنین هوایی هضم، بهتر و اشتها، بیشتر و حواس، قویتر میگردد.

6- برای جلوگیری از آثار ناخوشایند هوای سرد بر بدن چه اقدامی باید انجام داد؟

بدن را از مواجهه با سرما محفوظ نگاه داشته و لباس گرم بپوشید (مخصوصا در هنگام خروج از حمام یا رختخواب) 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. از مصرف ترشی، آب سرد پرهیز کنید. ورزش و فعالیت بدنی مناسب و استفاده از رنگهای گرم مانند قرمز و نارنجی و بوییدنیهای گرم مانند بهارنارنج، گلاب، مشک، عنبر، گل مریم، گل نرگس و ... توصیه میشود.

7- هوای آلوده چه تاثیری بر روی اعضای بدن دارد؟

هوای آلوده اعضای بدن از جمله قلب و مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری میکند. هوای آلوده باعث تجمع بیش از حد مواد زائد و سمی در بدن و ناتوانی و ضعف بدن در دفع آنها میشود.

8- راهکارهای مبارزه با مضرات آلودگی هوا بر بدن را شرح دهید؟

روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارکها و فضاهای سبز بگذرانید. در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل بپرهیزید.

9- در خصوص پاک نگاه داشتن هوای منزل چه تدابیری انجام می گردد؟

- ❖ منزل مسکونی شما دور از محلهای تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینالها و نیز محلهای تخلیه زباله قرار داشته باشد.
- ❖ اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند باشد و در صورت امکان اتاقها و نشیمن رو به مشرق باشند و پنجرههای بزرگ داشته باشد که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند. (در صورتیکه با روشهای جدید مانند دستگاههای تهویه بتوان هوا را از آلایندهها پاک کرد، نیز مطلوب است).
- ❖ اطراف خانه مسکونی خود را درختکاری و گلکاری نمایید.
- ❖ در محیط منزل از مصرف دخانیات و نیز استفاده از خوشبوکنندههای شیمیایی هوا و حشره کشها پرهیز شود.
- ❖ هنگام ابتلای یکی از اعضای خانواده به بیماریهای ویروسی، یک پیمانه سرکه را با 18-20 پیمانه آب درون قابلمه ریخته و روی حرارت بسیار کم بگذارید تا پیوسته بجوشد.
- ❖ تعدادی پیاز، سیر یا نارنج، هر کدام از آنها که در دسترس بود، را از وسط نصف کرده و در گوشه و کنار اتاق و محل نشست و برخاست و به خصوص محل خواب اهل منزل قرار دهید و هر 24 ساعت آنها را برداشته و پیاز، سیر یا نارنج تازه جایگزین نمایید.
- ❖ داخل به یا سب را خالی کنید و با گلاب پر کرده و روی حرارت غیر مستقیم مانند شوفاژ یا بخاری بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند.

10- در زمان آلودگی هوا از نظر تغذیه چه اقداماتی باید انجام داد ؟

-ترجیحا از گوشت های لطیف تر 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 مغز دانه ها ، سبزیهای تازه ، میوه ها از جمله سیب ،انار، مرکبات رسیده و غیر نوبرانه مفید است

-تا حد امکان از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند الویه با سس فراوان ، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانهای، فست فودها و غذاهای آماده و سرخ کرده پرهیز کنید. (در صورت مصرف ماکارونی و الویه، ادویه هایی مانند پونه و آویشن به آن اضافه کنید)

-در صورت بروز یبوست طبع از مواد غذایی ملین (مانند انواع سوپ سبزیجات) استفاده کنید

11- در زمان آلودگی هوا ورزش و فعالیت بدنی به چه صورت باید انجام گیرد ؟

از فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید. تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک توصیه میشود .

12-در حین استفاده از گوشی همراه و یا رایانه چه مواردی را باید رعایت نمود ؟

-حتی الامکان از مواجهه با تابش امواج مضر به ویژه رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید اگر به عللی ناچار به استفاده از این وسایل هستید:

-از انجام کارهای غیر ضروری مانند بازی با رایانه و تلفن همراه پرهیز کنید.

-کار خود را طوری برنامه ریزی کنید که در طول مدت استفاده مداوم از رایانه، چند مرتبه در زمانهای هر چند کوتاه (مثلا 15دقیقه) به استراحت بپردازید

-بعد از هر 20دقیقه تمرکز بر صفحه رایانه، به مدت 20ثانیه به یک نقطه دوردست نگاه کنید.

-در ساعاتی از شبانه روز که به تلفن ثابت دسترسی دارید، تلفن همراه خود را خاموش نموده و هم خودتان از تلفن ثابت استفاده کنید و هم به دوستان و آشنایانتان اعلام کنید که به جای تلفن همراه با تلفن ثابت شما تماس بگیرند.

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

-حتی الامکان تلفن همراه خود را دور از خود قرار داده و هنگام مکالمه از هندزفری بی سیم استفاده کنید .

13- از نظر طب ایرانی میزان خواب کافی چه میزان می باشد ؟

کمتر از 6ساعت و یا بیشتر از 10ساعت نباید باشد .

14- در هنگام بروز استرسهای روانی از چه راهکارهایی باید استفاده کرد ؟

باید از روش های حفظ آرامش از جمله تلاوت قرآن و دعا یا مناسک مذهبی، استفاده از بوهای خوش و ارتباط با دوستان بهره بگیرید.

پیگیری ها :

15- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبز دارای سبک زندگی مطلوب از نظر هوا و محیط زیست قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اقدامات موثر برای کاهش آلودگی هوای محیط، پیگیری 3 سال بعد

16- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد دارای سبک زندگی نامطلوب از نظر هوا و محیط زیست قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اقدامات موثر برای کاهش آلودگی هوای محیط، پیگیری 3 ماه بعد

17- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز دارای سبک زندگی نامطلوب از نظر هوا و محیط زیست قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اقدامات موثر برای کاهش آلودگی هوای محیط، پیگیری 1 ماه بعد

حرکت و سکون (ورزش و استراحت)

18- چگونه ورزش در طب سنتی بر سلامتی انسان تاثیر می گذارد؟

در طب سنتی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی بوده و ورزش از زیرشاخه های آن است. ورزش، حرارت غریزی بدن را تقویت کرده و مواد زاید را از بین میبرد؛ هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد میشود. در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهایی یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمانی مثبتی در بسیاری از بیماریها از جمله سندرم متابولیک، تخمدان پلی کیستیک و کبد چرب داشته است.

19- توصیه های قبل از ورزش در افراد سالم را شرح دهید؟

بهترین زمان برای ورزش، زمانی است که هوا معتدل باشد بنابر این در فصل بهار نزدیک ظهر، در تابستان در اول روز و در زمستان در انتهای روز است. اما مدت و شدت ورزش باید در بهار و تابستان کمتر، و در پاییز و زمستان بیشتر باشد. زمان ورزش باید با زمان غذا خوردن تنظیم شود. در حالت گرسنگی ورزش نکنید چرا که بدن در این حالت به غذا محتاج است. ورزش همان مواد کمی را هم که بدن در زمان گرسنگی از آن تغذیه میکند، مصرف میکند. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد، زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده و به بدن زیان میرساند. بهتر است که قبل از ورزش، بدن از مواد نامناسب پاکسازی شده باشد و روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد. قبل از شروع تمرین یا مسابقه ورزشی نباید ورزشکار از غذاهای سنگین و یا دیر هضم استفاده کند.

20- توصیه های حین ورزش در افراد سالم را شرح دهید؟

- 1- ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد باید قبل از شروع احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع نماید.
- 2- نوشیدن آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش توصیه نمیشود.

21- توصیه های بعد از ورزش در افراد سالم را شرح دهید؟

- ورزش و فعالیت - مخصوصا نوع سنگین و حرفه ای آن- ابتدا با حرکات آرام آغاز شود و بعد حرکات سنگین تر انجام شود و موقع اتمام ورزش نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان برد و ناگهان نباید آن را متوقف کرد.
- بعد از ورزش نباید بلافاصله از مکان ورزش خارج شد بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه های روی بدن عرق کرده بکشد و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود. (20-30 دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شود.
- یکی از بهترین راهها برای رفع خستگی و کوفتگی عضلانی بعد از ورزش یا کار بدنی سنگین، روغن مالی کل بدن قبل از خارج شدن از حمام میباشد. به این ترتیب که قبل از غذا به حمام بروید و با روغن مناسب - اگر در منطقهای با هوای گرم هستید، با روغن بنفشه و اگر در منطقهای با هوای سرد هستید، با روغن بابونه و شوید- کل بدن را ماساژ دهید.
- بعد از حمام نیم ساعت استراحت کرده و سپس غذا بخورید. ممکن است لازم باشد برای برطرف شدن کامل خستگی این کار چند بار تکرار شود. حکمای طب سنتی معتقدند که روغن مالی انگشتان پا با هر روغنی که باشد به سرعت رفع خستگی می کند خصوصا اگر خستگی به سبب پیاده روی باشد. گذاشتن پاها در آب خنک در فصل تابستان و گذاشتن آنها در آب گرم در فصل زمستان نیز برای رفع خستگی مفید است.
- بطور کلی در زمان تمرین و مسابقه نیاز غذایی ورزشکاران ممکن است تا 2 برابر نیاز غذایی افراد عادی افزایش یابد. این بدان معنا نیست که این نیاز فوقالعاده در خارج از ایام فعالیتهای شدید بدنی همچنان ادامه یابد یعنی افرادی که به هر علت ورزش و یا فعالیت شغلی پرتحرک خود را ترک

کرده اند؛ اگر به همان روش قبلی از غذاها استفاده نمایند به زودی دچار بیماری میشوند. و تغییر رژیم غذایی در این افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

پیگیری ها :

22- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبز دارای سبک زندگی مطلوب از نظر میزان فعالیت بدنی با نشانه 150 دقیقه در هفته (تقریباً روزی 22 دقیقه) و بیشتر قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش و پیگیری 3 سال بعد .

23- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند به اصلاح سبک زندگی از لحاظ میزان فعالیت بدنی با نشانه کمتر از 150 دقیقه در هفته قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش و پیگیری 3 ماه بعد .

24- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز نیازمند به اصلاح سبک زندگی از لحاظ میزان فعالیت بدنی با نشانه تقریباً بدون فعالیت بدنی هدفمند قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اهمیت تنظیم زمان ورزش و پیگیری 1 ماه بعد .

خواب و بیداری

25- مزایای یک خواب خوب و مناسب چیست ؟

یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم کرده، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک میکند. خواب و استراحت موجب تجمع قوا شده و در اغلب بیماریها به ویژه در بیماریهایی که به واسطه آنها هضم دچار اشکال شده؛ کمک کننده می باشد .

26- مدت زمان مناسب خواب چقدر می باشد ؟

بهترین طول مدت خواب 6-10 ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از 10 ساعت در روز دارند. نیاز به خواب در جوانان بیشتر از سالمندان است .

27 - چه زمانی در شبانه روز برای خوابیدن مناسب تر است؟

از نظر علمی بهترین زمان خواب از اوایل شب ساعت (9-11) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. این خواب به شما نشاط و انرژی میدهد؛ اما خواب در غیر این ساعت مخصوصاً بعد از طلوع آفتاب و بعد از ظهر شما را دچار کسالت خواهد کرد. بنابراین کسانی که به چرت بعد از ناهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و کم کم از عادات خود حذف کنند . البته در روزهای بلند تابستان خواب کوتاه عصرگاهی توصیه شده است و به طور کلی خواب کوتاه قبل از ناهار (قیلوله) ایرادی ندارد. در مطالعات پژوهشی اخیر ارتباط خواب روز با چاقی، دیابت و کبد چرب تایید شده است .

28- فاصله خواب با غذا خوردن چقدر باشد؟

بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از معده باشد (حدود 2-1/5 ساعت پس از صرف غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا، باعث اختلال هضم و ایجاد نفخ و بد خوابیدن میشود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز توصیه نمیشود.

29 - قبل از خواب چه کارهایی انجام دهیم تا خواب راحتی داشته باشیم؟

قبل از خواب حتما باید مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد.
حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگه داشت .

30- چند روش جهت آرام نگه داشتن مغز قبل از خواب را شرح دهید ؟

- 1-پاها را گرم تر از سر نگاه دارید
- 2- رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید که سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد.
- 3-وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی میشود مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف نمایید.
- 4-شنیدن صداهای دلنشین و پیوسته طبیعی مانند صدای آب یا برگ درختان و خواندن کتاب بویژه در وضعیت نشسته بدون تکیه گاه به رفع بعضی از بیخوابی ها کمک میکند.
- 5-ماساژ ملایم قبل از خواب به آرامش خواب شما کمک میکند.

31-ویژگی های محل خواب باید به چه شکل 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(روشن کردن چراغ خواب باعث کاهش کیفیت خواب میشود)
- در طی 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 بسیار سرد نباشد
- رختخواب زیاد نرم یا زیاد سفت نباشد

32 در زمان خواب چه پوششی داشته باشیم؟

- لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیارد و مانع جریان طبیعی خون در آنها نشود. بهتر است جنس لباس خواب نخی یا پنبه ای باشد تا عرق را جذب کند .
- باید هنگام خواب چه در تابستان و چه در زمستان یک ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود.
- هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت نمود و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمیشود. همچنین شخص بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشد که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرد.
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث عرق کردن زیاد شود. کشیدن لحاف بر سر و تنفس در زیر لحاف بسیار مضر است .

پیگیری ها :

33- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبز دارای سبک زندگی مطلوب از نظر میزان خواب و بیداری در شبانه روز قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اقدامات موثر برای بهبود خواب و بیداری و مراقبت 3سال بعد

34- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح سبک زندگی از نظر میزان خواب و بیداری در شبانه روز قرا گیرد و نشانه میزان خواب کمتر از 6 ساعت و یا بیشتر از 10 ساعت خواب در شبانه روز باشد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اقدامات موثر برای بهبود خواب و بیداری و مراقبت 3 ماه بعد

35- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز دارای سبک زندگی ناسالم از نظر بیدار شدن در زمان مناسب قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اقدامات برای خواب خوب شبانه و بیدار شدن در زمان مناسب و پیگیری 1ماه بعد

خوردن و آشامیدن

36- غذاهای با هضم سریع، بیشتر برای چه افرادی توصیه میشود ؟

غذاهای با هضم سریع، بیشتر برای افرادی توصیه میشود که به علت بیماری، هضم قوی ندارند و یا به تازگی از بستر بیماری برخاسته اند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: جوجه کباب، شوربای مرغ با نان گندم خوب پخته شده.

37- غذاهای دیر هضم بیشتر برای چه افرادی توصیه میشود ؟

غذاهای دیر هضم برای کسانی که فعالیتهای بدنی سنگین انجام میدهند مثل ورزشکاران حرفه ای، کشاورزان، کارگران ساختمانی و آهنگران مناسب است. چون این افراد اگر غذای زود هضم استفاده کنند، زود تحلیل میرود و باید از انرژی درونی بدن خود استفاده کنند. نمونه هایی از این غذاها عبارتند از: تخم مرغ آبپز یا نیمرو، حلیم، گوشت، حلوهایی که با روغن و آرد و نشاسته و عسل یا شکر تهیه شده باشد و بهتر است افراد پشت میز نشین و کم تحرک مانند دانشجویان، کارمندان و مدیران از غذاهای فوق استفاده نکنند

38- جهت افرادی که اشتهاى بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمیتوانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ و از طرفی چاق هستند چه اقداماتی باید انجام داد ؟

گاهی وقتها باید غذا را از نظر کالری کاهش داد یعنی از مواد غذایی استفاده کرد که علیرغم مقدار و حجم زیاد، کیفیت و انرژی (کالری) کمی دارند؛ مانند کاهو و سلغم این روش برای افرادی استفاده میشود که اشتهاى بسیار زیاد و هضم قوی دارند و نمیتوانند کم غذا خوردن را تحمل کنند؛ ولی از طرفی چاق هستند و یا مواد نامناسب در بدن آنها زیاد است. (دچار انباشتگی مواد یا امتلا هستند). در این افراد از غذای حجیم اما کم کالری استفاده میشود. این مواد حجیم سبب اتساع معده شده و تا حدی گرسنگی را کاهش میدهند

39- جهت افرادی که توانایی غذا خوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست. به عنوان مثال بیمار

سرطانی چه توصیه هایی داده می شود ؟

گاهی لازم است که غذا از لحاظ مقدار کم باشد ولی کیفیت بالایی داشته باشد. مثل زرده تخم مرغ نیمپز، آبگوشت گردن بره یا بزغاله، حریره بادام. این روش در افرادی استفاده میشود که توانایی غذا خوردن به مقدار زیاد ندارند ولی بدن ایشان نیازمند تقویت با غذاست. به عنوان مثال بیمار سرطانی را در نظر بگیرید. تقریباً تمامی سرطانها سبب بی اشتهاى و لاغری مفرط میشوند. برای اینکه مواد مغذی کافی به بدن این فرد برسد و بتواند با بیماری مقابله کند، باید از مواد غذایی پر کیفیت و با ارزش به مقدار کم اما در دفعات زیاد استفاده کنیم تا بدن بتواند از همان مقدار کم که مریض قادر به خوردن آن است، بیشترین بهره را ببرد .

40- از دیدگاه طب سنتی مصرف چه غذاها با هم باعث تولید مواد نامناسب (اختلالات گوارشی یا متابولیک) در بدن شده و به

سلامتی آسیب میزند ؟

-خوردن لبنیات با ترشیها

-خوردن گوشت همراه با شیر

-خوردن ماست و باقلا

-خوردن خربزه با عسل، مویز یا انبه

-خوردن تخم مرغ با ماهی

-خوردن سرکه با حلیم

-خوردن ترب با ماست

-خوردن سرکه با عدس یا ماش

- خوردن سرکه یا آبلیمو با ماست

- خوردن ماهی با شیر یا هندوانه

41- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است چه اقداماتی انجام بدهیم ؟

- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده‌های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید - در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید. یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده و احساس ناراحتی و حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود - غذاهای زودهضم را نباید همراه با غذاهای دیر هضم استفاده کرد؛ مثلاً عادت استفاده از سالاد به همراه غذا و یا خوردن سوپ بلافاصله قبل یا بعد از یک غذای سنگین، بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را میتوانید به عنوان یک وعده غذای مجزا یا میان وعده، با فاصله از غذای اصلی بخورید. - ترجیحاً به همراه غذا و یا بلافاصله بعد از آن نوشیدنی استفاده نشود.

- لقمه ها را کوچک بردارید. غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید؛ حتی میتوانید بعد از هر لقمه قاشق را در بشقاب بگذارید و بدون عجله در بلع غذا، آنرا بطور کامل بجوید. بهترین زمان برای قورت دادن غذا، زمانی است که کامل جویده شده و در حدی با بزاق مخلوط شود که به شکل خمیری یا مایعی نسبتاً رقیق در آید و بلع آن آسان باشد. بدین ترتیب هر لقمه دست کم 30 بار جویدن نیاز دارد ؛ پس به طور میانگین هر وعده غذا خوردن حدود 20 دقیقه طول میکشد..

- محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.

- با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.

- در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و) ... مشغول نکنید.

- غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید

- به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید.

- بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید.

- از خوردن میوه و یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.

- از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید

42- آداب صحیح آشامیدن آب و نوشیدنی ها از دیدگاه طب سنتی را شرح دهید ؟

- از نوشیدن آب یا نوشیدنی یخ (مخصوصاً اینکه برای خنک شدن در آن یخ انداخته باشند) خودداری کنید.

- به همراه غذا و بلافاصله پس از آن مایعات مصرف نکنید.

- آب را در لیوان یا ظرفی که لبه آن شکسته باشد، نخورید.

- در بین خواب یا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و در حالت ناشتا آب سرد نخورید. بنابراین اگر جزو کسانی هستید که شب موقع خواب یک پارچ آب بالای سر خود میگذارید، این عادت را کم کم ترک کنید.

- بلافاصله بعد از ورزش و حرکات سنگین در حالی که بدن هنوز گرم است آب سرد ننوشید. متأسفانه اغلب در باشگاه های ورزشی مشاهده میشود که ورزشکاران یک بطری آب یخ به همراه داشته و در حین انجام ورزش از آن می نوشند. این کار بسیار مضر است. اگر مدت زمان ورزش کوتاه است و با تعریق چندانی همراه نیست، آب را نیم ساعت بعد از ورزش که بدن خنک شد، بنوشید. اگر مدت زمان ورزش طولانی و با عرق زیاد همراه است، در حین ورزش از آب با دمای معمولی استفاده نمایید .

- در حمام یا بلافاصله بعد از خروج از حمام، آب (مخصوصاً آب سرد) ننوشید .

- بعد از غذاهای شور، ترش یا چرب آب ننوشید.

- آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.

- در حالت خوابیده آب ننوشید.

43- غذاهای مفید در دوران بارداری را نام ببرید ؟

غذاهای آب پز، شورباها، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، روغن زیتون، شیر، 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 و مرکبات در دوران بارداری باید از یبوست جلوگیری شود و در صورت بروز آن، باید با خوردن مواد غذایی مثل آلو بخارا و انجیر خیس کرده به طور متناوب آن را برطرف نمود.

44- غذاهای مضر در دوران بارداری را نام ببرید ؟

غذاهای سنگین و دیر هضم (مانند لازانیا، پیتزا، الویه با سس فراوان و) ...، ترشیجات (سرکه)، کافئین (چای پررنگ، قهوه، نوشابه های کولا)، خوراکیهای مصنوعی و صنعتی، آبمیوه های بسته بندی شده، تنقلات ناسالم، رنگهای خوراکی، فست فودها، آب یخ، کبر، ملین هایی مانند بنفشه، خطمی، پنیرک

45- غذاهای مفید در دوران بعد از زایمان را نام ببرید ؟

(از روز بعد از زایمان تا 3 هفته اول بعد از زایمان) غذاهای مقوی که هضم آسانی دارند مانند زرده تخم مرغ عسل و عصاره گوشت با ادویه جات خوشبو مثل انیسون، دارچین و سماق، آب سیب، آب هویج، میوه تازه، سیب و به، شیر انگور، سوپ جو، آب سیب با گلاب و عسل، فالوده سیب

46- غذاهای مضر در دوران بعد از زایمان را نام ببرید ؟

غذاهای ترش، شور، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و نیز غذاهای کارخانهای و بسته بندی و یخ زده، قهوه و کاکائو، آب یخ (در صورت مصرف ماکارونی؛ برای هضم بهتر همراه با ادویه مصلح آن از جمله آویشن پخته و مصرف کنید)

47- غذاهای مفید در دوران شیردهی مادر را نام ببرید ؟

شیر برنج، فرنی، نان گندم، برنج، ذرت، حریره بادام، کباب با گوشت گوسفند، گوشت بزغاله، ماهی، جوجه کباب، آبگوشت، آش یا سوپی که با مرغ یا بلدرچین درست شده باشد، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، خوراکیهای حاوی گوشت، آش جو، سیرابی و شیردان، ماست و دوغ کم نمک، خربزه، انگور، بادام و فندق، انجیر، کاهو، اسفناج، هویج، شیر انگور

48- غذاهای مضر در دوران شیردهی مادر را نام ببرید ؟

غذاهای نفاخ، مانده و نمک سود، تند، تلخ، ترش و سبزیجاتی مانند شاهی، نعنا، ترب، سیر و پیاز خام (این سبزیجات ممکن است شیر را بدبو و بدطعم کنند و باعث شوند که شیرخوار از خوردن شیر امتناع کند).

49- از نظر طب ایرانی در دوران نوزادی و ابتدای شیر خواری (۰ ماهگی تا پایان شش ماهگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر

است ؟

غذای مفید شیر مادر است و غذای مضر هرچیزی به غیر از شیر مادر می باشد .

50- از نظر طب ایرانی در دوران شیرخواری (از پایان شش ماهگی تا یک سالگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر است ؟

غذاهای مفید : شروع غذای کمکی با مواردی از جمله حریره بادام، شیربادام، سوپ های ساده - وقتی کودک دندان در آورد یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خکشبار پودر شده مانند بادام، پسته و گردو است.

غذاهای مضر: غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانهای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سسها، آبمیوه های صنعتی و..

51- از نظر طب ایرانی در دوران شیرخوارگی (یک سالگی تا دو سالگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر است ؟

غذاهای مفید : حریره بادام، شیربادام، سوپ های ساده - وقتی کودک دندان در آورد یکی از بهترین غذاها برای او حلیم با گوشت گوسفند یا مرغ با نان خوب پخته شده و حلوهای طبیعی با آرد یا نشاسته و شکر و روغن و مغز خشکبار مانند بادام، پسته و گردو است. در این سن علاوه بر مواد غذایی توصیه شده، آرام آرام از غذاهای مناسب دوران کودکی از بین غذای سفره در کنار شیر مادر میتوان استفاده کرد.

غذاهای مضر: غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانهای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سسها، آبمیوههای صنعتی و...

52- از نظر طب ایرانی در دوران کودکی (2-8 سالگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر است ؟

غذاهای مفید : انواع گروههای غذایی شامل غلات کامل، حبوبات، گوشتها، سبزیجات و میوهجات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانهای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابههای گازدار، انواع سس ها، آبمیوههای صنعتی و

53- از نظر طب ایرانی در دوران نوجوانی (8-18 سالگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر است ؟

غذاهای مفید : انواع گروههای غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشتها، سبزیجات و میوهجات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک ، شیر بادام، شیر فندق مانند (شیربادام)

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانهای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوههای صنعتی و ..

54- از نظر طب ایرانی در دوران جوانی (18-30 سالگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر است ؟

غذاهای مفید : انواع گروههای غذایی شامل غلات، حبوبات، گوشتها، سبزیجات و میوهجات تازه، مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو)، سنجد، مویز، انجیر خشک، شیر بادام ، شیر فندق (مانند شیربادام)

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانهای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سس ها، آبمیوههای صنعتی و ...

زیاده روی در مصرف مواد غذایی گرم و خشک مانند ادویه جات تند، سیر، پیاز و خردل

55- از نظر طب ایرانی در دوران میانسالی (30-59 سالگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر است ؟

غذاهای مفید : گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، بلدرچین، کبک، میوه و سبزی تازه، بادام، پسته، فندق، گردو، مویز، توت، کشمش

غذاهای مضر: غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای کارخانهای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، انواع سسها، آبمیوههای صنعتی

56- از نظر طب ایرانی در دوران سالمندی (بالای 60 سالگی) چه غذایی مفید و چه غذایی مضر است ؟

غذاهای مفید : گوشت بره و گوسفند، مرغ محلی، زرده تخممرغ، آبگوشت نخود، حبوبات، نان و عسل، شیر و عسل و زنجبیل، مرکبات، آب چغندر، کرفس، کاهو با ادویه جات گرم، تره، انجیر، مویز ، بادام، و میوه هایی مانند سیب، انار، گلابی، انگور، توت سفید تازه و خشک

غذاهای مضر : غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پرادویه، غذاهای سرخ شده با چربی زیاد، غذاهای کارخانهای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها ، نوشابههای گازدار، ماکارونی، انواع سسها، آبمیوههای صنعتی

پیگیری:

57- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبز دارای سبک زندگی سالم از لحاظ مصرف فست فود و تنقلات کم ارزش قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت 3 سال بعد

58- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیاز به اصلاح سبک زندگی از لحاظ مصرف فست فود و تنقلات کم ارزش قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت 3 ماه بعد

59- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ مصرف فست فود و تنقلات کم ارزش قرا گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص میان وعده های سالم و مناسب و مراقبت 1 ماه بعد

دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن

60- در خصوص پاکسازی بدن و تاثیر آن بر سلامتی توضیح مختصری بدهید؟

پاکسازی بدن از سموم و مواد زایدی که در طی روند هضم در بدن ایجاد میشوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد.

اگر فردی غذا به اندازه کافی بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد. (لازم است هر کس دست کم روزی یک بار دفع راحت مدفوع داشته باشد. در غیر اینصورت باید آداب صحیح غذا خوردن را رعایت کند، از غذاهای ملین استفاده نموده و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد و در صورت ادامه یبوست یا یبوست شدید به پزشک ارجاع داده شود). همچنین، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم بزودی دچار مشکل خواهد شد.

61- پاکسازی به چند دسته طبقه بندی میشود نام ببرید؟

دو نوع - نوع اول؛ پاکسازی طبیعی است - نوع دوم؛ پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک است

62- پاکسازی طبیعی را با ذکر مثال را شرح دهید؟

مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهانه، عطسه، سکسه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوش، چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی. هر کدام از این موارد باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام میتواند به بیماری منجر شود. نوع دیگر پاکسازیهای طبیعی وقتی اتفاق میافتد که مواد زاید بیش از اندازه در بدن جمع شده باشد. در این شرایط بدن سعی میکند به طریقی این مواد زاید را دفع کند. برای مثال حتما برای خود یا اطرافیانتان اتفاق افتاده که به دنبال خوردن یک غذای نامناسب، دچار اسهال خفیف یا استفراغ شدهاند و این علائم بعد از چند ساعت خودبخود و بدون درمان برطرف شده است. در این حالت بدن متوجه ورود غذای مسموم به بدن شده و خود اقدام به دفع سموم میکند. اگر میزان سموم وارد شده به بدن کم باشد و بدن نیز قوی باشد؛ معمولا با چند مرتبه اسهال و استفراغ خفیف و در طول چند ساعت مشکل برطرف میشود بدون اینکه بیمار آب زیادی از دست بدهد. در موارد خفیف نباید در همان ابتدا تلاش برای قطع اسهال یا استفراغ نمود بلکه باید به بدن در دفع مواد زاید کمک کرد. مگر اینکه علائم شدید و طولانی شود.

63- برای اسهال و استفراغ خفیف چه اقدامی باید انجام داد ؟

برای یک اسهال خفیف در همان ابتدا بدون نظر پزشک، داروی ضد اسهال (مانند دیفنوکسیلات یا لوبرامید) و برای یک استفراغ خفیف، فوراً داروی ضد استفراغ (مانند پلازیل) تجویز نشود. وگرنه تامین آب بدن به وسیله پودرهای او-آر-اس، سرم درمانی یا روشهای دیگر ضروری است.

64- در سرماخوردگی خفیف چه اقدامی باید انجام داد ؟

در یک سرماخوردگی ساده نیز ممکن است شما تا 2-3 روز آبریزش شفاف از بینی، بدون تب و علائم دیگر داشته باشید. در این حالت نیز بدن در حال تلاش است که مواد زائد را از طریق ترشحات بینی خارج کند و معمولاً پس از 2-3 روز بدون دارو علائم برطرف میشود. قطع کردن آبریزش بینی با انواع قرص های سرماخوردگی و آنتی هیستامین بدون نظر پزشک در این وضعیت برای بدن مضر است؛ زیرا باعث تجمع مواد در بدن شده و به عفونت باکتریایی، سردرد و سینوزیت تبدیل میشود. متأسفانه بسیاری از افراد با بروز اولین آبریزش بینی، بدون صلاحدید پزشک تقاضای دریافت پنی سیلین یا سایر آنتی بیوتیکها را دارند. غافل از این که مصرف غلط دارو در این حالت میتواند باعث مقاوم شدن بدن به این داروها در زمان بروز عفونت واقعی شود.

65- پاکسازی ایجاد شده توسط پزشک را با ذکر مثال شرح دهید ؟

در این مورد پزشک متوجه میشود که مواد زائد و غیر طبیعی در بدن ذخیره شدهاند و قوای طبیعی بدن نتوانستهاند به طور کافی آنها را دفع نمایند. در اینجا پزشک با ایجاد تعریق، افزایش ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت میشتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زائد و سموم کمک میکند. به عنوان مثال افزایش فشار خون با داروهای ادرار آور کنترل میشود.

66- جهت دفع مواد زائد از بدن برای حفظ سلامتی چه راهکارهایی را پیشنهاد می دهید ؟

- 1- رعایت تدابیر خاص برای پیشگیری و درمان یبوست
- 2- ورزش و فعالیت بدنی مناسب
- 3- حمام کردن مناسب

67- منظور از حمام کردن مناسب از دیدگاه طب ایرانی چیست ؟

یکی از راهکارهای پاکسازی بدن، حمام است، متأسفانه امروز حمام تبدیل به دوش گرفتن فوری شده است و در دوش گرفتن سریع فرصت کافی برای باز شدن کامل راههای دفع پوستی فراهم نمیشود. در حمام، لازم است گردش خون سطح بدن افزایش یابد و رنگ چهره مقداری قرمز شود و فرصت داده شود تا مواد زائدی که روی پوست تجمع پیدا کرده اند، کاملاً تمیز شوند. استفاده از سنگ پا و ماساژ کف پا با آن به دفع مواد زائد کمک میکند. علاوه بر این کیسه کشیدن و البته دلك یا ماساژ هم که از قدیم در حمام مرسوم بوده، برای پاکسازی پوست و بدن انجام میشود است. امروزه در بعضی از حمامهای سنتی، که در برخی از مناطق رواج پیدا کرده است، امکانات دلك و ماساژ هم وجود دارد. برای استفاده بهینه از حمامهای کنونی باید قبل از ورود به حمام آن را با کمک شوفاژ یا بخار آب گرم کرد. در ضمن بعد از خروج از حمام بلافاصله در مکان سرد نباید وارد شد.

68- در عادات ماهانه چه اقداماتی را پیشنهاد می دهید ؟

عادات ماهانه یکی از راههای دفع مواد زائد در زنان به حساب میآید. برای حفظ سلامتی لازم است بانوان به موارد زیر در این باره توجه کنند:

- از نشستن در مکانهای سرد مخصوصاً در هنگام خونریزی قاعدگی خودداری کنید.
- در ایام خونریزی قاعدگی ناحیه تناسلی را با آب سرد نشویید.
- هنگام ظرف شستن همواره 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.
- همیشه بخصوص در دوران عادت ماهانه از راه رفتن با پای برهنه بر روی سطح سرد بویژه سرامیک خودداری کنید.
- تناسب وزن در تنظیم و برقراری قاعدگی طبیعی اهمیت دارد بنابر این وزن خود را به تناسب برسانید

69- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبز زندگی سالم از لحاظ پاکسازی بدن با نشانه اجابت مزاج روزانه قرار گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت پاکسازی و پیگیری 3 سال بعد.

70- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح سبک زندگی از لحاظ پاکسازی بدن با نشانه اجابت مزاج 2 تا 3 روز یکبار قرار گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت پاکسازی و پیگیری 3 ماه بعد

71- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ پاکسازی بدن با نشانه اجابت مزاج 3 تا 5 روز یکبار قرار گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت پاکسازی و **ارجاع به پزشک مرکز** و پیگیری 1 ماه بعد

72- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ پاکسازی بدن با نشانه اجابت مزاج هفتگی قرار گیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت پاکسازی و **ارجاع به پزشک مرکز** و پیگیری 1 ماه بعد

حالات روانی:

73- برای حفظ آرامش و دور کردن تنشها و هیجانات روحی چه توصیه هایی پیشنهاد میکنید؟

-دلها با یاد خداوند آرام میگیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت.

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

-به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن میشود.

-تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم های خشن و پر هیجان را محدود کنید.

-قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقیهای آرامبخش اختصاص دهید.

-زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید. از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.

-در طول هفته ساعتهای را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه های خود را از هوای تمیز پر نمایید.

-به مدت 5ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را 10بار تکرار نمایید.

-در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما میشود، بسیاری از تنش های روحی شما را کم خواهد کرد. تواناییهای خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.

-روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید تا با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.

-لیستی از مواهبی که خداوند در اختیار تان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید.

-از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره و شما را به سوی غم و افسردگی سوق میدهد

پیگیری:

74- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا در یک ماه گذشته احساس شادی نداشته است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ **ارجاع به روانشناس** و پیگیری 1 ماه بعد

75- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبزشبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه همیشه و یا بیشتر اوقات در یک ماه گذشته احساس شادی داشته است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 سال بعد

76- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی با نشانه به ندرت در یک ماه گذشته احساس شادی داشته است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 ماه بعد

77- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبزشبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا در یک ماه گذشته احساس اضطراب و عصبی بودن نکرده است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 سال بعد

78- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی با نشانه به ندرت و یا بیشتر اوقات در یک ماه گذشته احساس اضطراب و عصبی بودن کرده است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 ماه بعد

79- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبزشبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا در یک ماه گذشته احساس ناامیدی نکرده است و یا به ندرت احساس ناامیدی کند قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 سال بعد

80- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا در یک ماه گذشته بیشتر اوقات احساس ناامیدی کرده است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری 3 ماه بعد و در صورت عدم بهبود **ارجاع به روانشناس** و مراقبت 3 ماه بعد

81- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبزشبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا و در یک ماه گذشته احساس ناآرامی و بی قراری نکرده است و یا به ندرت احساس ناآرامی و بی قراری کند، قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 سال بعد

82- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی با نشانه در یک ماه گذشته بیشتر اوقات احساس ناآرامی و بی قراری کرده است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری 3 ماه بعد و در صورت عدم بهبود **ارجاع به روانشناس** و مراقبت 3 ماه بعد

83- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبزشبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا و در یک ماه گذشته احساس افسردگی و غمگینی نکرده است و یا به ندرت این احساس را داشته ، قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 سال بعد

84- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی با نشانه بیشتر اوقات در یک ماه گذشته بیشتر اوقات احساس افسردگی و غمگینی کرده است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری 3 ماه بعد و در صورت عدم بهبود و **ارجاع به روانشناس** و مراقبت 3 ماه بعد

85- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبزشبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا و در یک ماه گذشته احساس بی ارزشی نکرده است و یا به ندرت این احساس را داشته ، قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 سال بعد

86- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی با نشانه ابیشتر اوقات در یک ماه گذشته احساس بی ارزشی کرده است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری 3 ماه بعد و در صورت عدم بهبود و **ارجاع به روانشناس** و مراقبت 3 ماه بعد

87- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی سبزشبک زندگی سالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه اصلا و در یک ماه گذشته احساس میکرده که انجام هرکاری برایش سخت است و یا به ندرت این احساس را داشته ، قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص اهمیت خود مراقبتی و داشتن سبک زندگی سالم و آگاهی به اصول شاد زیستن و مراقبت 3 سال بعد

88- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی زرد نیازمند اصلاح شیوه زندگی از لحاظ روحی - روانی با نشانه در یک ماه گذشته بیشتر اوقات احساس میکرده که انجام هرکاری برایش سخت است کرده است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش در خصوص در خصوص اهمیت مدیریت خلق منفی و خودمراقبتی پیگیری 3 ماه بعد و در صورت عدم بهبود و **ارجاع به روانشناس** و مراقبت 3 ماه بعد

89- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه همیشه در یک ماه گذشته احساس مضطرب و عصبی است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلالات اضطرابی - **ارجاع به روانشناس** و پیگیری 1 ماه بعد

90- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه همیشه در یک ماه گذشته احساس احساس ناامیدی داشته است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلالات اضطرابی - **ارجاع به روانشناس** و پیگیری 1 ماه بعد

91- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه همیشه در یک ماه گذشته احساس احساس ناآرامی و بی قراری داشته است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد ؟ آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلالات اضطرابی - **ارجاع به روانشناس** و پیگیری 1 ماه بعد

92- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه همیشه در یک ماه گذشته افسرده و غمگین است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلالات اضطرابی - **ارجاع به روانشناس** و پیگیری 1 ماه بعد

93- اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه همیشه در یک ماه گذشته احساس بی ارزشی داشته است قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلالات اضطرابی - **ارجاع به روانشناس** و پیگیری 1 ماه بعد

94 - اگر فرد طبق بوکلت در طبقه بندی قرمز سبک زندگی ناسالم از لحاظ روحی - روانی با نشانه همیشه در یک ماه گذشته احساس میکرده که انجام هر کاری برایش دشوار است، قرارگیرد مداخله و پیگیری به چه شکل می باشد؟ آموزش اهمیت مدیریت استرس و درمان اختلالات اضطرابی - **ارجاع به روانشناس** و پیگیری 1 ماه بعد