

تهیه گزارش مبتنی بر شواهد رعایت سته ضروریه: آب وهوا، خواب و بیداری، اعراض نفسانی، ورزش،
بهداشت عمومی، ارتقاء بعد معنوی و ایمانی افراد

مجری: دکتر محسن ناصری

گروه: حکمت، طب سنتی و طب دوران تمدن اسلامی

سال شروع: ۱۳۹۳

سال پایان: ۱۳۹۵

چکیده

مقدمه

امروزه بروز بیماری های غیرواگیر را عمدتاً ناشی از اشکال در سبک زندگی می دانند. این بیماری ها مسئول ۶۳٪ از ۵۷ میلیون مرگ در سال ۲۰۰۸ بوده اند. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در کشورهای با درآمد کمتر از متوسط که ایران جز این گروه قرار می گیرد، ۲۸٪ از کل مرگ و میر افراد زیر ۶۰ سال ناشی از بیماری های غیرواگیر است. تحلیل های اقتصادی نشان می دهد ۱۰٪ افزایش در بیماری های غیرواگیر باعث کاهش ۵٪ در رشد اقتصادی سالانه می گردد و از سوی دیگر گرانی درمان این بیماری ها می تواند خانواده ها را از لحاظ معیشتی به وضعیت نامطلوبی بکشاند. این در حالی است که درصد زیادی از این بیماری ها با کاهش عوامل خطر مربوطه قابل پیشگیری است. همچنین مداخلات پیشگیرانه برای بیماری غیرواگیر بدون در نظر گرفتن وضعیت درآمدی کشورها موفقیت آمیز و البته با توجه به هزینه های آن اثربخش می باشد. بنابراین تغییر سبک زندگی اولین خط مداخله برای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر است. علی رغم توصیه های علمی طب جدید، همچنان شروع بیماری های غیرواگیر رو به افزایش است. هدف از انجام این مطالعه معرفی سبک زندگی سالم مبتنی بر شواهد است تا گامی در جهت معرفی راهکارهای موثرتر برای کاهش ریسک فاکتور بیماری ها، بیماری ها و عوارض آن ها برداریم.

روش شناسی

ابتدا از نمونه های مبتنی بر هدف و منتخب از کتب طب سنتی ایرانی مطالب مورد نظر استخراج شد و به طریق مطالعه کیفی از نوع پدیده شناسی، تحت مطالعه عمیق قرار گرفت. سپس داده ها با روش آنالیز محتوا تحلیل شدند. همچنین با استفاده از نرم افزارهای معتبر قرآنی، آیات مرتبط با مطالب یافت شده و به ترجمه و در صورت نیاز، به تفسیر آن ها رجوع شد.

یافته ها

در این بررسی خلاصه ای از سبک زندگی سالم بر اساس شش اصل ضروری حیات از دیدگاه مکتب طب سنتی ایران به زبان ساده بیان شده است. شش طبقه اصلی "محیط زندگی"، "تغذیه"، "حالات روحی"، "تحرک بدنی"، "خواب و بیداری" و "استفراغ و احتباس"، و چهار طبقه فرعی "اقلیم ها"، "فصل ها"، "مقاربت" و

"قاعدگی"، از آنالیز داده‌ها استخراج شد. این طبقات در قرآن، به سه شیوه "مستقیم"، "غیرمستقیم" و "تلفیقی"، بیان شده‌اند.

بحث و نتیجه گیری

اصول ضروریه حفظ سلامتی در طب ایرانی نه تنها در قرآن بیان شده‌اند، بلکه مورد تأکید قرار گرفته‌اند. **کلید واژه:** طب سنتی ایرانی، قرآن، سلامتی، شش اصل ضروری (سته ضروریه).