نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره هشتم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۳، صفحات ۲۰۷ تا ۲۰۸

نامه به سردبیر

طب سنتی سلامت محور است

محسن ناصری[۱،۲]

۱. *نویسنده مسئول: استاد فارماکولوژی، مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی طب سنتی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران، naseri@shahed.ac.ir

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۶/۲۱

حفظ سلامتی بخش اعظم طب سنتی ایران است، چنانکه در تعریف طب از کلام ابن‌سینا می‌خوانیم: «إنَّ الطِّبَّ عِلْمٌ يَتَعَرَّفُ مِنْهُ أحْوَالُ بَدَنِ الإنْسَانِ مِنْ جِهَةِ مَا يَصِحُّ وَ يَزُولُ عَنِ الصِّحَّةِ، لِيَحْفَظَ الصِّحَّةَ حَاصِلَةً، وَ يَسْتَرِدَّهَا زَائِلَةً» ترجمه: پزشکی دانشی است که به وسیلهٔ آن، چگونگی احوال بدن انسان از نظر سلامت و بیماری شناخته می شود تا سلامت را نگهدارد و چنان‌که از دست رفته باشد بازآرد (۱) و یا همانطورکه ربیع‌بن‌احمد اخوینی پزشک حاذق قرن چهارم هجری در کتاب *هدایه المتعلمین فی‌الطب* نقل می‌نماید «پزشکی پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان را نگاه دارد و چون رفته باشد باز آرد از روی علم و عمل» (۲).

هدف اصلی طب سنتی ایران این است که آموزش پزشکی را سلامت محور و دانشجویانی تربیت نماید که اکثر واحدهای آموزشی آنان متکی بر درس‌ها و واحدهای پیشگیری از بیماری‌ها باشد. فرهنگ‌سازی اصیلی را انجام دهد که مردم بیمار نشوند، هزینه‌های عمده خرج سلامتی شود. هزینه‌های درمان بیماری‌ها در کتاب‌های طب ایرانی از قرن‌ها پیش مبحث روش زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها به‌صورت مفصل تعلیم می‌شده است و این مباحث قبل از مبحث درمان به دانشجویان پزشکی آموزش داده می‌شده است تا در ذهن پزشک جوان رسوخ یابد و او خود را در درجه اول مسئول سلامت افراد سالم بداند و سپس درمانگر دردهای آن. در کتاب‌های طب قدیم علاوه بر آموزش روش زندگی عموم مردم، مباحث گسترده‌ای در مبحث مدیریت روش زندگی گروه‌های خاص مانند مدیریت روش زندگی مادران باردار و شیرده (۳)، مدیریت روش زندگی پیران (تدبیر مشایخ) و مدیریت روش زندگی مسافران مطرح است که نشان از عمق ژرفای بینش آنان در پیشگیری از بیماری‌ها در گروه‌های پرخطر دارد.

دستورات روش زندگی سالم و حفظ سلامتی در طب سنتی ایران، بر شش اصل ضروری برای زندگی، استوار است. این شش اصل عبارت‌اند از: «آب و هوای سالم، حرکت و سکون کافی، خواب و بیداری مناسب، استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های مناسب هر فرد، پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری بدن و کنترل صحیح حالات روحی و روانی». این شش اصل، هم برای سالم زندگی کردن لازم است و هم برای بهبود بیماران. همچنین، برای این‌که بیماری پس از بهبود بازگشت نکند، توجه به این اصول لازم است (۴). البته در جای دیگری ابن سینا اولویت‌های روش‌های پیشگیری از بیماری‌ها را در ۱. فعالیت بدنی مناسب؛ ۲. مدیریت تغذیه؛ ۳. مدیریت خواب خلاصه می‌نماید. تأکید ایشان بر فعالیت بدنی در زمانی که فعالیت‌ها بیشتر بدنی بوده است، مایه شگفتی و دقت قابل توجه بالینی او بوده است (۴و۵).

برای بررسی نقش روش زندگی سالم و شش اصل ضروی طب سنتی، دکتر روحانی در سال ۱۳۹۸ مطالعه‌ای با نظارت دکتر واعظ مهدوی و دکتر منتظری‌مقدم در شهرستان کاشان تحت عنوان «آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی به بهورزان و تأثیر آن در کیفیت زندگی زنان روستایی» انجام داد. در این مطالعه، ۵۲ بهورز شهرستان کاشان تحت آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی قرار گرفتند و این بهورزان آموزش دیده در ۳۲ روستای شهرستان، تعداد ۸۵۰ زن روستایی را آموزش دادند. آمارهای به‌دست آمده از این طرح نشان داد که با آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی به بهورزان، زیر مقیاس‌های «عملکرد جسمانی»، «کاهش درد جسمانی» و «احساس نشاط و سرزندگی» در پرسشنامهٔ کیفیت زندگی SF36 با تغییرات معنی‌دار همراه شده است و در زنان روستایی نیز در زیرمقیاس‌های «عملکرد جسمانی»، «عدم درد جسمانی»، «احساس نشاط و سرزندگی» و «عملکرد اجتماعی» آموزش‌ها باعث تغییرات معنی‌دار شده است. همچنین آموزش‌ها باعث تغییرات معنی‌دار در ۱۶ رفتار از ۲۹ رفتار بهورزان در پرسشنامهٔ سبک زندگی شد و در زنان روستایی این تغییرات معنی‌دار در ۲۱ رفتار از ۲۹ رفتار سبک زندگی بوده است (۵ و ۶).

در مطالعه دیگری دکتر هداوند تحت نظارت دکتر اسماعیلی‌صابر و دکتر منتظری‌مقدم (۱۳۹۷) با هدف بررسی آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی (حفظ الصحه) بر هزینه‌های درمان بیمه‌شدگان بیمه سلامت که هزینه بالای بین صدک ۵۰ تا ۷۰، مطالعه جالبی را طراحی و اجرا کردند. دراین مطالعه که در شهر تهران (ایران) طی سال ۱۳۹۶ انجام پذیرفت، گروه مداخله (۵۰ نفر) به‌صورت حضوری و مجازی، آموزش‌های حفظ سلامتی برپایه طب سنتی ایرانی را دریافت کردند و گروه شاهد (۵۱

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.2.12]

نفر) تحت آموزش خاصی قرار نگرفتند. نتایج این مطالعه برای اولین بار در کشور نشان داد که آموزش روش زندگی سالم هزینه‌هایی چون آزمایشگاه، دارو، رادیولوژی و تعداد ویزیت کاهش معنی‌داری نسبت به گروه شاهد (حدود ۳۶ درصد) داشته است (۷ و ۸).

امروزه در آمریکا سیاست‌مداران متوجه شده‌اند که هزینه‌های روش‌های درمان‌های رایج، ملت را به ورشکستگی سوق می‌دهد و لازم است اصول پیشگیری از بیماری‌ها که شامل تغییرات عمده در روش زندگی به‌خصوص آموزش و تغییر الگوی فعالیت بدنی و تغذیه و کنترل حالات روحی روانی است، در رأس برنامه‌های نظام سلامت آمریکا قرار گیرد. در این رابطه یکی از برنامه‌های پیشنهادی، برنامه ملی «افراد فعال، ملت سالم» می‌باشد. این برنامه با اتخاذ یک رویکرد جامع برای ارتقای فعالیت بدنی در ۲/۵ میلیون جوان و ۲۵ میلیون بزرگسال، با هدف دستیابی به پیشرفت‌های اساسی و پایدار در سطح فعالیت‌های جسمی جوانان و بزرگسالان ایالات متحده آغاز شده است. مزایای بالقوه این پروژه که فراتر از سلامتی صرف می‌باشد، عبارت است از: عملکرد بهتر کودکان در مدرسه، کاهش هزینه مراقبت‌های بهداشتی، افزایش قدرت اقتصاد ملی، کاهش آلودگی هوا، انسجام بیشتر جامعه و افزایش امنیت ملی با داشتن بزرگسالانی که از نظر جسمی برای ارتش مناسب هستند (۹).

منابع

1. Ibn Sina HA. The Canon of Medicine. Beirut: Darolkotob; 1999. p. 13, 267, 271.
2. Akhawyni Bokhari A. Hidayat al- Mutaʿallemin fi al-Ṭibb. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 1992. p. 16.
3. Baladi A. Maintaining health and treatment of pregnant women, infants and children diseases. Translated by A. Noroozpoor. Tehran: Traditional Iranian Medicine Publication; 2016. [In Persian]
4. Naseri M. Maintaining Health in the view point of traditional Iranian medicine. Tehran: Traditional Iranian Medicine Publication; 2020. p. 22. [In Persian]
5. Rohani Z, Vaez Mahdavi MR, Montazeri A., Soghrat Faghih Zadeh S, Khoda Doost M. The Study on Effect of Health Maintenance Principles Based on Iranian Traditional Medicine on Health Quality of Life. Ann Med Health Sci Res 2019; 9: 644-648.
6. Rouhani Z, Vaez Mahdavi MR, Montazei A, Faghihzadeh S, Khoda Doost M. Effectiveness of training Persian Medicine Principles for Maintaining Health on the Lifestyle of Health Workers. Payesh 2019; 18(3): 261-268. [In Persian]
7. Hadavand, MB, Esmaeili Saber SS, Montazeri Moghadam A, Jafari, F, Gholami Fesharaki M, Abedi M. Effect of health education based on Iranian Traditional Medicine (Hefz-Alsehe) on treatment costs of the Iranian Health Insurance Organization. Daneshvar Medicine 2020; 26(4): 11-18. [In Persian]
8. Hadavand MB, Montazeri A, Esmaeili Saber S, Gholami Fesharaki M, Jafari F, Abedi M, et al. Quality of Life Outcomes of Iranian Traditional Medicine Health Measures Instruction (Hefzalsehe): A Clinical Trial. Health Scope 2020; 9(1): e87997.
9. Fulton JE, Buchner DM, Carlson SA, Borbely D, Rose KM, O'Connor AE, et al. CDC's Active People, Healthy NationSM: Creating an Active America, Together. J Phys Act Health 2018 Jul 1; 15(7): 469-473.

Letter to Editor

Traditional Medicine is Health Oriented

Mohsen Naseri[1,2*]

1. ***Corresponding Author**: Professor of Pharmacology, Traditional Medicine Clinical Trial Research Center, Shahed University, Tehran, Iran, naseri@shahed.ac.ir

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

[DOI: 10.22034/8.2.12]