

# چند توصیه مهم طب ایرانی به عزاداران رهبر

## شهید

16 تیر 1405

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی مجموعه‌ای از مهم‌ترین راهکارهای طب ایرانی را برای پیشگیری از خستگی، کوفتگی عضلات، گرم‌زدگی و حفظ توان جسمی در پیاده‌روی‌های طولانی و حضور در اجتماعات پرجمعیت تشریح کرد.

دکتر شکری عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: پیاده‌روی‌های طولانی، حضور در تجمعات پرتراکم و قرار گرفتن در هوای گرم می‌تواند موجب خستگی مفرط، دردهای عضلانی و مفصلی، کاهش توان جسمی و اختلال در عملکرد طبیعی بدن شود. از دیدگاه طب ایرانی، تحلیل رطوبت‌های غریزی، تجمع مواد زائد در عضلات، غلبه برخی اخلاط و فشارهای روانی ناشی از ازدحام، از مهم‌ترین عوامل بروز این مشکلات به شمار می‌روند.

وی با تأکید بر اهمیت آمادگی جسمانی پیش از حضور در این‌گونه مراسم‌ها افزود: افرادی که قصد شرکت در پیاده‌روی‌های طولانی را دارند، بهتر است از چند هفته قبل با انجام پیاده‌روی منظم و تدریجی، بدن خود را برای فعالیت آماده کنند و از آغاز ناگهانی فعالیت‌های سنگین بپرهیزند.

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: در طول مسیر نیز توصیه می‌شود افراد پیش از رسیدن به مرحله خستگی شدید، استراحت‌های کوتاه و مکرر داشته باشند، با گام‌های متعادل حرکت کنند، از پیاده‌روی شتاب‌زده بپرهیزند و در صورت امکان، ساعات خنک‌تر روز مانند ابتدای صبح یا عصر را برای تردد انتخاب کنند.

شکری با اشاره به تأثیر شرایط محیطی بر سلامت عضلات گفت: باقی ماندن عرق روی بدن و قرار گرفتن در معرض باد یا سرمای مستقیم کولر، احتمال بروز گرفتگی عضلات و دردهای اسکلتی - عضلانی را افزایش می‌دهد؛ بنابراین همراه داشتن حوله نخی برای خشک کردن عرق بدن، تعویض لباس‌های خیس و پرهیز از قرار گرفتن در معرض جریان مستقیم هوای سرد توصیه می‌شود.

وی تغذیه و تأمین آب بدن را از مهم‌ترین عوامل حفظ توان جسمی دانست و اظهار کرد: از نوشیدن آب بسیار سرد یا یخ در حین پیاده‌روی باید خودداری شود، زیرا این کار می‌تواند موجب انقباض عروق، اسپاسم عضلات و افزایش خستگی شود. مصرف آب خنک یا ولرم، شربت خاکشیر، سکنجبین، شربت آبلیمو یا نارنج همراه با عسل، گزینه‌های مناسب‌تری برای تأمین مایعات بدن هستند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: مصرف خرما و انجیر خشک به‌عنوان منابع طبیعی انرژی، در کنار پرهیز از پرخوری، غذاهای سنگین و درهم‌خوری، به حفظ قوای جسمی و کاهش احساس خستگی کمک می‌کند.

دکتر شکری با اشاره به نقش آرامش روان در حفظ سلامت جسم گفت: فشارهای روحی و استرس ناشی از ازدحام می‌تواند موجب اختلال در عملکرد طبیعی بدن شود؛ از این رو توصیه می‌شود افراد با حفظ آرامش، پرهیز از تنش و توجه به اهداف معنوی مراسم، از بروز خستگی‌های ناشی از استرس پیشگیری کنند.

وی خواب کافی را مهم‌ترین عامل بازسازی قوای بدن عنوان کرد و افزود: خواب شبانه مناسب نقش مؤثری در ترمیم عضلات و بازیابی انرژی دارد و یک استراحت کوتاه در میانه روز نیز می‌تواند به کاهش خستگی کمک کند. همچنین شست‌وشوی پاها با آب ولرم، ماساژ ملایم عضلات با روغن‌هایی مانند بابونه، زیتون یا کنجد و استفاده از دمنوش‌هایی نظیر بادرنجبویه، گل‌گاوزبان، بابونه و به‌لیمو، از دیگر توصیه‌های طب ایرانی برای کاهش دردهای عضلانی، بهبود خواب و افزایش آرامش است.

عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پایان تأکید کرد: رعایت اصول صحیح تغذیه، تأمین آب مورد نیاز بدن، استراحت کافی، مدیریت استرس و توجه به توصیه‌های طب ایرانی، می‌تواند نقش مؤثری در حفظ سلامت و پیشگیری از خستگی و گرم‌زدگی در پیاده‌روی‌های طولانی و اجتماعات پرجمعیت داشته باشد.