

نقش طب ایرانی در کاهش تصادفات رانندگی

8 اردیبهشت 1404

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: شناخت مزاج شخصی و تنظیم سبک زندگی و تغذیه بر اساس آن، به اعتدال جسمی و روانی فرد کمک می‌کند، تا نه تنها در زمان رانندگی بلکه در تمام موقعیت‌های زندگی، بالاترین سطح اعتدال را داشته باشد.

دکتر سید مهدی میرغضنفری - معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، با اشاره به آخرین روز از هفته سلامت با شعار «نه به تصادف، آری به زندگی»، به تبیین نقش طب ایرانی در کاهش تصادفات رانندگی پرداخت.

وی با اشاره به اینکه طب سنتی ایرانی صرفاً یک مکتب طبی نیست، بلکه یک روش زندگی صحیح و سالم است، گفت: این طب ریشه در فلسفه‌ای غنی و جهان بینی عمیق دارد و هدف آن تحقق سلامتی در تمام ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی است و این ظرفیت را دارد که تقریباً در تمامی موضوعات مرتبط با انسان ارائه نظر کند.

کلی‌نگری و توجه به تفاوت‌های فردی

میرغضنفری با تأکید بر کلی‌نگر بودن طب ایرانی، بیان کرد: این طب، انسان را در ارتباط با تمام اجزای هستی می‌بیند و با توجه به تفاوت‌های مزاجی افراد، توصیه‌های خاصی برای هر فرد دارد. مفهوم تعادل مزاج به معنای دستیابی به بهترین حالت سلامتی و عملکرد در طول عمر است.

تأثیر مزاج بر رفتار رانندگان

میرغضنفری به افزایش آمار تصادفات به عنوان یک معضل بزرگ در دنیا و در کشور ما اشاره کرد و افزود: به هر میزان که راننده از سلامت و تعادل بالاتری برخوردار باشد؛ مسلماً کنترل بهتری بر رانندگی خواهد داشت و قطعاً میزان خطر و تصادفات رانندگی کاهش پیدا خواهد کرد.

معاون دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به تأثیر مستقیم مزاج بر رفتار رانندگان، تصریح کرد: افراد گرم مزاج معمولاً خطرپذیرتر هستند و با سرعت بیشتری رانندگی می‌کنند. این افراد بیشتر مستعد انجام حرکات خطرزا در رانندگی هستند و باید از مصرف غذاهای محرک مانند فلفل، گوشت قرمز، شیرینی‌جات، غذاها و خوراکی‌های شور قبل از سفر خودداری کنند.

وی خاطرنشان کرد: این موضوع به ویژه در فصول گرم و مناطق گرمسیری اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا گرم مزاجان در این شرایط زودتر عصبانی می‌شوند و ممکن است رفتارهای خطرزا و پرتنش از خود نشان دهند.

هشدار به سردمزاجان: پرهیز از سردیجات قبل از سفر



میرغضنفری در ادامه به ویژگی‌های سردمزاجان اشاره کرد و گفت: این افراد معمولاً محافظه‌کارتر هستند، اما گاهی ترس و واهمه بیش از حد می‌تواند منجر به تصمیمات نامناسب در رانندگی شود و راننده نتواند موقعیت‌های خطرناک را به خوبی مدیریت کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی هشدار داد: سردمزاجان باید از مصرف مواد غذایی سرد و ترش مانند ماست، لبنیات و ترشیجات قبل از سفر پرهیز کنند، زیرا این مواد احتمال خواب‌آلودگی را افزایش می‌دهند. خصوصاً در سفرهای طولانی، فصول سرد یا در مناطق سردسیری، خطر تصادف را بالا می‌برند و بایستی بیشتر مورد توجه قرار گیرند.

توصیه نهایی: شناخت مزاج و تنظیم سبک زندگی

معاون دفتر طب ایرانی و مکمل در پایان، یادآور شد: شناخت مزاج شخصی و تنظیم سبک زندگی و تغذیه بر اساس آن، به اعتدال جسمی و روانی فرد کمک می‌کند، تا نه تنها در زمان رانندگی، بلکه در تمام موقعیت‌های زندگی، بالاترین سطح اعتدال را داشته باشد.

وی تأکید کرد: رعایت این توصیه‌ها به ویژه برای رانندگان حرفه‌ای و افرادی که سفرهای طولانی دارند، ضروری است.

*ایسنا