

روش های سبک زندگی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر از دیدگاه طب سنتی ایرانی

هاله تاج‌الدینی (MD, PhD)^۱، رسول چوپانی (MD, PhD)^۲، رستم سیف‌الدینی (MD)

^۱دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران

^۲دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، جمهوری اسلامی ایران

هدف: بیماری آلزایمر از آنجایی که بر روابط فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد، به‌عنوان یک مشکل عمده برای سلامت جامعه در نظر گرفته می‌شود. با نظر به توجه جهانی به طب مکمل، جستجوی راهکارهای پیشگیری، تشخیصی و درمانی در مکاتب پزشکی مکمل مانند تعالیم پویای قدیمی طب سنتی ایرانی ضروری به نظر می‌رسد. در این نوع از طب، توصیف و تجزیه و تحلیل بیماری و روش‌های پیشگیری و درمان از اهمیت زیادی برخوردار است.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر طبقه‌بندی مفیدی از توصیه‌ها را برای پیشگیری و کنترل بیماری آلزایمر ارائه می‌دهد؛ پیشگیری قبل از درمان است و آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر است. توصیه‌هایی که در متون طب سنتی فارسی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر ذکر شده‌است، زمینه‌های مطالعات بالینی و مکمل را برای محققان فراهم می‌کند.

۶ اصل اساسی: از جمله هوا، فعالیت ذهنی و آرامش، خواب و بیداری، غذاها و نوشیدنی‌ها، دفع مواد غیر-ضروری و نگهداری مواد لازم و حرکت و استراحت بدن به‌طور مفصل در تمام متون طب سنتی ایرانی شرح داده شده‌است.

یافته‌ها: طب سنتی ایرانی با توجه به اصول فوق، موارد خاصی را درباره سبک زندگی افراد مبتلا به آلزایمر ذکر کرده‌است.

۱. **هوا:** شامل آب و هوا و اقلیم مناسب

۲. **خواب و شب زنده‌داری:** خواب یکی از موارد ضروری زندگی سالم است، اما میزان آن بر اساس هر فرد و گروه سنی متفاوت است. تعادل خواب و بیداری برای سلامتی ضروری است و هر کدام بیش از حد باشد باعث بیماری می‌شوند. بی‌خوابی، به‌ویژه در طول شب ممنوع است. ابن سینا معتقد است بی‌خوابی بیش از حد و همچنین خواب بیش از حد با معده پر باعث Nesyan می‌شود.

۳. **تغذیه (غذاها و نوشیدنی‌ها):** دانشمندان طب سنتی لیستی از غذاها و نوشیدنی‌ها را به عنوان عوامل تولید Nesyan ذکر کرده‌اند: پیاز- سیب ترش- کاهو- گشنیز- خشخاش- مغز گوسفند- آب سرد- شراب

۴. **فعالیت‌های بدنی:** پیاده‌روی و ورزش‌های سبک مانند حرکات دست و پا در پیشگیری از Nesyan مفید هستند. افزایش فعالیت مغز از طریق خواندن، حفظ کردن و از بر خواندن، که به عنوان تمرینات مغزی در نظر گرفته می‌شود، برای پیشگیری از Nesyan پیشنهاد شده است.

۵. **دفع مواد غیر ضروری و حفظ مواد ضروری:** سم‌زدایی از موادی که به طور حتم در حین هضم و متابولیسم غذا تولید می‌شود و همچنین حفظ مواد ضروری برای سلامتی مفید است. سم‌زدایی دو نوع است: الف) سم‌زدایی طبیعی: از طریق ادرار کردن، اجابت مزاج، تعریق، چرخه قاعدگی، ترشحات واژن و منی.

ب) سم‌زدایی غیرطبیعی: با مداخلات پزشکی مانند ایجاد اسهال، تعریق و دفع ادرار یا انجام حجامت (حجامت مرطوب) انجام می‌شود.

۶. **فعالیت ذهنی و آرامش:** شوخ طبعی انسان به شدت تحت تأثیر خلق و خو قرار می‌گیرد. پرهیز از غم و اندوه و شرکت در مهمانی‌های شاد در انواع Nesyan توصیه شده است. گوش دادن به صداهای شاد، بویدن گل‌ها و عطرهای نیروبخش مثل گل نسترن، یاسمن، زنبق، شب‌بو، نیلوفر آبی، بیدمشک، میوه سیب و گیاه دارویی مرزنجوش نیز توصیه شده است.

نتیجه‌گیری: تغییر سبک زندگی و تغذیه از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از بیماری آلزایمر است. در طب سنتی، تغییر سبک زندگی به معنای فعالیت‌های بدنی، افزایش تمرینات مغزی، شرکت در جمع دوستان و مهمانی‌های شاد، تنظیم خواب، استفاده از عطر، بویدن گل و گوش دادن به موسیقی است. مطالعات اخیر بیشتر راهبردهای ذکر شده را تأیید کرده است. تغذیه یکی از مهم‌ترین ۶ اصل اساسی برای حفظ سلامتی است. تغذیه علاوه بر نقش پیش‌گیرانه آن، برای اهداف درمانی نیز مهم است.

کلید واژه‌ها: بیماری آلزایمر، طب سنتی ایرانی