

معاون عالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت به مناسبت هفته ملی دیابت مطرح کرد:

توصیه های طب ایرانی برای کنترل بیماری دیابت

معاون عالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، با اشاره به شیوع بیماری دیابت و آسیب های آن به ارگان های حیاتی بدن همچون کلیه ها، کبد و چشم، تدابیر طب ایرانی در کنترل بیماری دیابت را تشریح کرد.

به گزارش وبدا، دکتر سید مهدی میرغضنفری، با بیان اینکه ریشه بیماری دیابت در طب ایرانی است و در متون کهن طب ایرانی با نام دیابتیس آمده است، اظهار کرد: امروزه سبک زندگی ماشینی باعث شده تا بیماری هایی همچون دیابت شیوع پیدا کند که عوارض زیادی را برای فرد ایجاد کرده و به ارگان های بدن همچون کلیه ها، کبد، چشم و سایر ارگان های بدن ضرر می رساند.



وی افزود: ژنتیک در ابتلا به دیابت تاثیر دارد، اما برخی افراد حتی با وجود زمینه ژنتیکی مبتلا نمی شوند، زیرا سبک زندگی سالمی دارند و برعکس برخی با وجود اینکه زمینه ژنتیک ندارند، به دلیل عدم رعایت اصول سبک زندگی سالم خصوصا غذا، خواب مناسب و ورزش، به این بیماری مبتلا می شوند.

دکتر میرغضنفری ادامه داد: گاهی گفته می شود که دیابت یک بیماری خود ایمنی است، اما باید به این نکته توجه داشت که سیستم ایمنی بدن به تنهایی و به خودی خود تحریک نمی شود، بلکه وجود مواد غیرطبیعی در بدن که خود شخص باعث تجمع آنها می شود، باعث تحریک سیستم ایمنی شده، این سیستم حالت افسار گسیخته پیدا می کند و برای دفع این سموم بر علیه بافت ها و سلول های خود نیز فعال شده و باعث تخریب غیرقابل بازگشت بافت های بدن می شود.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل با بیان اینکه حکمای طب ایرانی دیابت را دو نوع دیابت سرد و دیابت گرم می دانند و برای هر کدام درمان ها و توصیه های خاصی دارند، تاکید کرد: بسیار اهمیت دارد که هر فرد با مراجعه به پزشک متخصص طب سنتی مزاج خود را بشناسد تا سبک زندگی متناسب با مزاج فرد به او داده شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش افزود: احتمال اینکه دیابت سرد در افراد با مزاج سرد رخ دهد بسیار بیشتر است و گرم مزاجان اصولاً به دیابت گرم مبتلا می شوند.

دکتر میرغضنفری با بیان اینکه سرد مزاجان مبتلا به دیابت باید از غذاهایی با مزاج سرد خصوصاً در فصل سرما و اقلیم های سرد پرهیز کنند، گفت: خوراکی های رو به گرمی مثل شوید، دارچین، زیره، کنگر، کرفس، شنبلیله، انجیر، سیب گلاب و خوراکی های انرژی زا مانند بادام و گردو، که در طب سنتی برای دیابت هم توصیه شده، در صورتی که حساسیت نداشته باشند، برای این افراد مفید است.

وی ادامه داد: مصرف نیلوفر، عناب، تخم هندوانه، گیاه و عرق کاسنی، عرق بید، عرق بیدمشک و یا دم کرده آنها، برای گرم مزاجان مفید است.

دکتر میرغضنفری اظهار کرد: مصرف ماءالجبن ساده و یا ماءالجبن کاسنی برای افراد با مزاج گرم و خشک و ماءالجبن افتمونی یا زنجبیلی برای سردمزاجان توصیه می شود.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت یادآور شد: افراد مبتلا به دیابت اگر می خواهند دیابت خود را کنترل کنند و مصرف دارو را به حداقل برسانند، باید در کنار رعایت تدابیر تغذیه ای، ورزش کنند، خواب مطلوبی داشته باشند و از استرس دوری کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش یادآور شد: طب ایرانی هم در استدلال چگونگی بروز دیابت و هم در چگونگی درمان دیابت به صورت اختصاصی و متناسب با مزاج می تواند بسیار کمک کننده باشد.

وی افزود: شخص دیابتی نباید خودسرانه داروهای شیمیایی و خوراکی و تزریقی خود را قطع و یا دُز آنها را کاهش دهد، بلکه باید تدابیر طب ایرانی را رعایت کرده و همزمان قند خون خود را کنترل کند و اگر قند او در حال کاهش بود، می تواند زیر نظر متخصص، دُز داروهای خود را کاهش دهد.

