

طب سنتی

,

بلوغ و حتران

تألیف:

دکتر انبهاء احتری

استادیار گروه طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر مریم ایرانزاد

متخصص طب سنتی، دبیر علمی انجمن طب سنتی

دکتر سمیه ماهروزاده

متخصص طب سنتی

زیر نظر:

استاد سودابه بیوس

سرشناسه	اختری، الهام، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	طب سنتی و بلوغ دختران / تالیف الهام اختری، مریم ایرانزاد، سمیه ماهروزاده؛ زیر نظر سودابه بیوس.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات المعی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۴۲ ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-7658-35-2
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
موضوع	بلوغ Puberty
موضوع	بلوغ -- جنبه های بهداشتی Puberty - Health aspects
موضوع	دختران نوجوان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	hygiene Teenage girls - Health and
موضوع	پزشکی سنتی Traditional medicine
شناسه نزوده	ایرانزاد اصل، مریم، ۱۳۵۳ - ماهروزاده، سمیه ۱۳۵۸ -
شناسه فزوده	بیوس، سودابه، ۱۳۴۳ -
رده بندی سکره	۱۳۹۵ ط۲ الف/۴/۴ QP۸۴
رده بندی دیویی	۶۰۳/۶۱
شماره کتابشناسی	۴۴۱۸



انشارات المعی

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان عبداللّه راده، کد پستی ۱۵۳۴۱۱، پلاک ۴۰

تلفن: ۰۲۱-۸۱۰۱۵۳۴۱۱

نام کتاب: طب سنتی و بلوغ دختران
مؤلفان: دکتر الهام اختری - دکتر مریم ایرانزاد - دکتر سمیه ماهروزاده
زیر نظر: استاد سودابه بیوس
ناشر: المعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
لیتوگرافی: زاویه نور، چاپ: دانش پژوه، صحافی: آفرینش
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۸-۳۵-۲

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل های PDF، لوح فشرده یازنویسی در وبلاگها، سایتها، مجله ها و کتاب بدون اجازه کتبی مؤلفان مجاز نیست.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	کلیات
۱۶	تعریف بلوغ
۱۷	ابعاد بلوغ
۲۰	سن بلوغ
۲۱	تقسیم‌بندی سنین بر اساس مکتب طب ایرانی
۲۲	دوره‌ی درون‌رحمی
۲۲	دوره بیرون‌رحمی
۲۵	عوامل موثر بر شروع سن بلوغ
۲۷	علل و مکانیسم بلوغ
۳۱	تغییرات جسمانی دوران بلوغ (صفات ثانویه جنسی)
۳۲	جهش رشد قدی و تغییرات جثه نوجوان
۳۲	راه‌کاری ساده جهت تخمین قد
۳۲	صفات و خصوصیات ثانویه جنسی
۳۳	رشد پستان‌ها
۳۴	رویدن موی درناحیه تناسلی و زیر بغل
۳۵	قاعدگی
۳۵	تدابیر قاعدگی از دید طب سنتی ایرانی

- ۳۷..... هنگام قاعدگی چه نکاتی را مورد توجه قرار دهیم
- ۳۸..... قاعدگی دردناک
- ۳۹..... ترشحات دستگاه تناسلی
- ۴۳..... ساختار دستگاه تناسلی دختران
- ۴۳..... اندام‌های جنسی بیرونی
- ۴۴..... اندام‌های جنسی درونی
- ۴۷..... بلوغ زردپرس
- ۴۹..... عوارض بلوغ زردپرس
- ۵۰..... تشخیص
- ۵۰..... والدین چه می‌توانند بکنند؟
- ۵۳..... بلوغ دیررس
- ۵۵..... زیبایی و بهداشت فردی
- ۵۵..... تعریق و بوی بدن
- ۵۷..... روش‌های کاهش عرق و بوی بد عرق
- ۵۸..... استفاده از افشانه جوشانده «مُورد» روشی خوشایند برای کاهش عرق و بوی بدن
- ۵۹..... کنترل بوی عرق
- ۵۹..... بهداشت مو
- ۶۰..... خصوصیات موی طبیعی
- ۶۰..... راه‌های مفید نگاه‌داری موی‌ها
- ۶۲..... شوره سر
- ۶۳..... درمان‌های موضعی ساده برای درمان شوره سر
- ۶۴..... چربی سر
- ۶۵..... ترتیب غذاخوردن و نوشیدن راهکاری برای درمان شوره سر

۶۷	ریش مو.....
۶۷	بهداشت پوست.....
۶۷	خصوصیات پوست طبیعی.....
۶۸	آکنه.....
۷۰	نقش بهداشت پوست در مراقبت از آن.....
۷۱	لایه بردار ساده.....
۷۳	حمام کردن.....
۷۳	قند حمام کردن.....
۷۴	دهان و دندان.....
۷۴	بوی بد دهان در طب سنتی.....
۷۴	قلیان.....
۷۵	غرغره جوشانده برهمن گل رخ برای ضعف لثه‌های نوجوان.....
۷۵	دستور تهیه.....
۷۷	تناسب اندام در نوجوانی.....
۷۷	ورزش، تغذیه و تناسب اندام در نوجوانی.....
۷۹	بلوغ و چاقی.....
۸۲	چاقی و راه‌های کنترل آن از دیدگاه طب سنتی.....
۸۳	تعریف وزن صحی یا سلامتی.....
۸۳	انواع چاقی از نظر ساختار بدنی.....
۸۴	علت‌های چاقی.....
۸۴	عوامل افزایش تری در بدن.....
۸۵	عوامل خشکی بدن.....
۸۶	درمان چاقی.....
۸۸	تدابیر لاغری در آموزش سبک زندگی.....
۸۸	آب و هوا.....
۸۹	خوردنی و نوشیدنی.....

- ۹۰..... خواب و بیداری
- ۹۱..... حرکت و سکون
- ۹۱..... حالات روحی و روانی (اعراض نفسانی)
- ۹۲..... دفع مواد زائد
- ۹۲..... حمام
- ۹۳..... چند نرمش شادی آور برای حفظ تناسب اندام در سال‌های بلوغ
- ۹۳..... حرکات ورزشی عام
- ۹۴..... حرکت جهت کوچک کردن شکم و باسن
- ۹۵..... لاغری
- ۹۷..... اصول کلی حفظ مدرستی در نوجوانی از دیدگاه طب ایرانی
- ۹۷..... طب پیشگیری در طب سنتی ریشه داده در حفظ سلامتی در نوجوانی
- ۹۷..... سته ضروری یا اصول ششگانه حفظ سلامتی برای حفظ سلامتی فرزند دلبندتان
- ۹۷..... خوردن و آشامیدن
- ۹۸..... وقت آشامیدن آب
- ۹۹..... نکاتی در نوشیدن آب سرد
- ۱۰۰..... تدبیر خوردن
- ۱۰۰..... قوانین غذا خوردن
- ۱۰۱..... کدام غذا را اول به فرزندم توصیه کنم؟
- ۱۰۵..... مروری بر چند نکته تستی در قوانین خوردنی‌ها
- ۱۰۶..... مروری بر چند نکته تستی در خصوص فصل و خوراکی‌ها
- ۱۰۷..... خواب و بیداری
- ۱۰۸..... زمان نامناسب خواب
- ۱۰۸..... محل خواب
- ۱۰۸..... آب و هوا
- ۱۰۹..... احتباس و استفراغ
- ۱۱۰..... حرکت و سکون

- ۱۱۲ چگونه در ورزش، حد اعتدال را رعایت می‌کنیم؟
- ۱۱۳ اعراض نفسانی.....
- ۱۱۵ بلوغ روانی و عقلانی.....
- ۱۱۵ تغییرات احساسی در بلوغ.....
- ۱۱۶ بلوغ و روان در نوجوانی.....
- ۱۱۷ در چه شرایطی نوجوان شما از سلامت روان برخوردار است؟.....
- ۱۱۹ مدیریت استرس.....
- ۱۲۰ کلاس خانگی و پرستار است. روشی جذاب در رشد شخصیت نوجوان شما.....
- ۱۲۱ نوجوان و کنترل تماشای وی دای رفتارهای پرخطر.....
- ۱۲۸ راه کارهای کاهش استرس اجتماعی.....
- علایمی که شما را گوش بسازد که دختر نوجوان تان در معرض تجربه رفتار پرخطر
- ۱۳۲ قرار گرفته است.....
- ۱۳۳ تجاوز به عنف.....
- ۱۳۶ اعتیاد.....
- ۱۳۸ سیگار سراب تایید بزرگ شدن.....
- ۱۳۸ حشیش و توهم خوش‌بختی.....
- ۱۳۹ هروئین، سرخوشی یا چرت زدن.....
- ۱۳۹ نشاط با فرآورده‌ای با نام اکس.....
- ۱۴۰ مروری بر راه کارهای کنترل وابستگی‌های دارویی.....
- ۱۴۱ آیا والدین در ایجاد مهارت زندگی تنها هستند؟.....

مقدمه

حمد و سپاس خدای بزرگ را که هستی را آفرید و درود فراوان به روان پاک محمد مصطفی (ص)؛ پیامبر رحمتی که در زمانه‌ی جاهلیت و وحشی‌گری که اعراب دختران خود را زنده به گور می‌کردند، جایگاه ویژه‌ای برای زنان و دختران قائل شدند و این مسئله به وضوح در احادیث منسوب به ایشان آشکار است:

«از خوش‌یمنی و خوبی زن است که اولین فرزندش دختر باشد.»^۱

«خانه‌ای بیست که در آن دختران باشند مگر اینکه هر روز بر آن خانه دوازده برکت و رحمت از آسمان نازل می‌شود و زیارت فرشتگان از این خانه قطع نمی‌گردد و فرشته‌ها رای پدرشان هر روز و شب عبادت یکسال را می‌نویسند.»^۲

وقتی که رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) را به میلاد حضرت فاطمه (علیها سلام) بشارت دادند، آن حضرت به حمزه اصحابش نگاهی انداخت، و چون آنان را اندوهگین دید فرمود: «شما را چه شده است؟ (فاطمه من) ریحانه‌ای است که او را می‌بویم، و روزی این را خواهد است.»^۳

ایشان نه تنها در کلام بلکه در رفتار نیز با نوع برخورد با دخترشان؛ حضرت فاطمه (س)، همگان را به حیرت وامی‌داشتند.

هرچند در این دوران جاهلیت مدرن، حتی در بین مسلمانان نیز هنوز هستند افرادی که به جای پیروی از پیامبر رحمت، فرزند پسر را بر دختر

۱- منابع فقه شیعه (ترجمه جامع احادیث الشیعة)، ج ۲۶، ص: ۶۵۹

۲- منابع فقه شیعه (ترجمه جامع احادیث الشیعة)، ج ۲۶، ص: ۶۵۱

۳- باداش نیکبها و کیفر گناهان / ترجمه ثواب الأعمال، ص: ۵۰

ترجیح می‌دهند. اما با این حال نقش تعیین‌کننده زن در بقاء و رشد جامعه بشری حقیقتی انکارناپذیر است و همواره مورد توجه اندیشمندان، مدیران و رهبران جوامع بوده است. چرا که نیمی از جمعیت جوامع بشری را زنان تشکیل می‌دهند و مسئولیت پرورش و تربیت نیمی دیگر نیز به عهده‌ی آنان است.

در نتیجه، سلامت زنان و دختران جامعه که مادران فردا هستند و می‌رانند، برگیرنده سلامت جامعه باشند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به همین دلیل بر آن شدیم که به توصیف و بررسی راهکارهای حفظ سلامت این گروه از زمان تشکیل نطفه یعنی از دوران جنینی بلکه قبل از آن تا اوج سنین باروری به عبارتی انتهای دوران جوانی، از دیدگاه طب سنتی ایران بپردازیم.

از آنجایی که پرداختن به «سلامت دختران از جنینی تا جوانی از منظر طب ایرانی»، در یک نوشتار، با توجه به تقسیم‌بندی دقیق سنین در این مکتب غنی طبی و نکته سنجی بسیار در هر مقطع سنی، کاری بسیار زمان‌بر و شامل مباحثی بسیار مفصل خواهد بود، تصمیم گرفتیم راهکارهای حفظ تندرستی مقاطع سنی مختلف را به طرز جداگانه شرح دهیم و دوران بلوغ را به عنوان پیچیده‌ترین و مستندترین مراحل تکاملی و زندگی دخترانمان در اولویت قرار دادیم.

داشتن یک دختر کوچک در خانه بسیار لذت‌بخش است. لباس‌های رنگارنگ، بافتن موهایش، ناز کردنش و هر آنچه در وجودش به ودیعه نهاده شده با لذتی شیرین همراه است. در کنار این همه احساسات شیرین، بزرگ کردنش و نیکو انجام دادن این رسالت بسیار دارای اهمیت است. چنانکه باید او را با روان و جسمی سالم راهی آینده جوانی‌اش

نماییم. بنابراین تصمیم‌گیری هر لحظه ما در این که چه بپوشد، چه بخورد، چگونه بخوابد و ... نیازمند به راهنما دارد.

با شروع دوره تخصصی طب سنتی، و درس گرفتن در محضر اساتید این رشته، متوجه شدیم که تا چه اندازه مادران این سرزمین از آموزه‌های طب سنتی در پرورش دختران‌شان دور مانده‌اند. همچنین ضرورت یک کتاب کوچک و در دسترس که بتواند راهکاری مشخصی به مادر در طی مسیر پرورش دخترش نشان دهد بسیار به چشم می‌خورد.

از طرفی در این سال‌ها خدای بزرگ نعمت بزرگ کردن دخترمان را نیز به ما عطا کرد. به این ترتیب در طی دوران تحصیل آموزه‌های طب سنتی دانشگاهی را در آه زش پرورش آن‌ها عملی نمودیم و از نتیجه در خور توجه این نوع نگرش در بین دختر کوچکمان تا طی مراحل بلوغ وی و پس از آن بهره بردیم. به این ترتیب تجارب عملی ما پشتمانه بیان مناسب این آموزه‌ها شده است.

سخن آخر:

به اساتید بزرگوارمان در دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، استاد سودابه بیوس، استاد محمد عبادیانی و استادان اعیل ناظم درود می‌فرستیم. از خدای بزرگ می‌خواهیم که به ما توفیق عطا کند تا زحمات اساتیدمان را با ارتقای سلامت مردم این سرزمین به ران نماییم.