

7217

۱۰۰۰
۱
۱۱۲
بلاک

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طب جامع اسلامي

بیماری‌های استخوان‌ها و مفاصل (راه‌های پیشگیری و درمان)

مؤلف:

مجت‌الاسلام سید حمیدرضا افتريان

اختریان، سیدحمیدرضا

طب جامع اسلامی: بیماری‌های استخوان‌ها و مفاصل، راه‌های پیشگیری و درمان /
حمیدرضا اختریان خراسانی -. قم: وثوق، ۱۳۹۶.

ISBN: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۰۷ - ۲۸۲ - ۶

۱۱۲ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا:

کتابنامه: ص. [۱۰۹] - ۱۱۲؛ همچنین به صورت زیر نویس.

۱. پزشکی اسلامی.
۲. پزشکی اسلامی - احادیث.
۳. سلامتی جنبه‌های مذهبی - اسلام.
۴. بیماری استخوان‌ها و مفاصل (طب سنتی).
۵. گیاهان دارویی - بیماری استخوان‌ها و مفاصل - درمان.
۶. بیماری استخوان‌ها و مفاصل - درمان - طب اسلامی.

الف. عنوان.

۱۳۹۶ ط ۲ الف ۳/۱۲۸R

۶۱۰/۷۶۷۱

دفتر مرکزی:

قم: خیابان صفاییه، کوچه ۲۸ (بیگلر)، کوچه ۹، پلاک ۱۵۹، تلفکس: ۳۷۷۳۵۷۰۰.

همراه: ۳۹ ۵۸ ۲۵۲ ۹۱۲۰

بیمارها را استخوان‌ها و مفاصل، راه‌های پیشگیری و درمان

- | | |
|---|---|
| ☒ مبحث الاسلام سید حمیدرضا اختریان | ☒ ناشر: وثوق |
| ☒ ویراستاران: سمیه غفوریان، ممد رضا ثابتی | ☒ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه |
| ☒ لیتوگرافی: نویس | ☒ شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۰۷ - ۲۸۲ - ۶ |
| ☒ قیمت: ۷۲۰۰ تومان | ☒ چاپ: گل وردی |
| ☒ چاپ: اول، ۱۳۹۶ | ☒ آماده‌سازی و تنظیم: محمد مهدی شکروی |

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

www.Nashrvosoogh.com

Vosoogh_m@yahoo.com

[Telegram.me/nashrevosoogh](https://t.me/nashrevosoogh)



مراکز پخش:

تهران: خیابان انقلاب کارگر خوبی، لبتلی وحید نظری، پلاک ۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۷۷

تهران: خیابان انقلاب خیابان لبافی نژاد، پلاک ۱۹۱، انتشارات هانقه ۶۶۴۱۵۴۲۰

کاشان: فین کوچک، کوچه مصلی، مؤسسه تحقیقاتی - پژوهشی طب الاثمه، تلفن: ۰۹۱۴۰۴۲۸۳۰

کاشان: میدان کمال الملک، نبش پاساژ شیرین، مجتمع فرش دستبافت، واحد ۶، کلک زرین ۵۵۴۶۴۹۰۱

اهواز: خیابان حافظ، بین نادری و سیروس، کتاب اسود، تلفن: ۲۹۲۳۳۱۵ - ۲۹۱۶۶۴۸

مشهد: چهارراه شهدا، بین بهجت ۴ و ۶ انتشارات رستگار، تلفن: ۳۲۲۵۶۶۱۵ - ۵۱

قم: خیابان ارم، پاساژ قدس، کتابکده دانشگاهی، تلفن: ۳۷۷۴۴۶۹۷

اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيَّكَ الْحُجَّةُ ابْنُ الْحَسَنِ
صَلَاؤُكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبَائِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ
وَفِي كُلِّ سَاعَةٍ وَلِيًّا وَحَافِظًا وَفَاعِدًا
وَنَاصِرًا وَدَلِيلًا وَعَيْنًا حَتَّى تَكُنْهُ
أَرْضَكَ طَوْعًا وَتَمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا

فهرست مطالب

مقدمه	۹
مقدمه مؤلف	۱۱

فصل اول

درد استخوان	۱۵
نکاتی که در تمام دردهای استخوانی باید رعایت شود	۱۶
استخوان بدن انسان در کلام امام صادق علیه السلام	۱۸
ضربه به استخوان	۲۲
راههای پیشگیری و درمان	۲۳
پوکی استخوان	۲۵
راههای درمان پوکی استخوان	۲۷
عفونت استخوان	۳۱
عوارض عفونت حاد استخوان	۳۱
علائم عفونت استخوان	۳۳
مکانیسم عفونت استخوان	۳۴
راههای پیشگیری و درمان	۳۵
سرطان استخوان (تومورهای بدخیم)	۳۸
راههای پیشگیری و درمان	۳۹

فصل دوم

درد یا وجع مفاصل	۴۵
انواع درد مفصلی	۴۵
درد مفصلی ساده	۴۶
رابطه مزاج و درد مفاصل	۴۸
بیماریهای مفصلی، دردهای دمووی	۴۸
بیماریهای مفصلی، دردهای صفراوی	۴۸



بیماری‌های مفصلی، دردهای بلغمی.....	۴۸
بیماری‌های مفصلی، دردهای سوداوی.....	۴۸
دستورات عمومی برای انواع دردهای مفاصل (سرد).....	۴۹
دستورات عمومی برای انواع دردهای مفاصل (گرم).....	۵۱
غذاهایی که مفید است.....	۵۱
غذاهایی که مضر است.....	۵۲

فصل سوم

درد پا.....	۵۷
درد ساق پا.....	۵۸
علل درد در قسمت ساق پا.....	۵۹
گرفتگی عضلانی شبانه.....	۵۹
برخی از علت‌های گرفتگی عضلات.....	۵۹
راه‌های پیشگیری و درمان.....	۶۰
درد زانو.....	۶۶
چه افرادی دچار درد زانو می‌شوند؟.....	۶۸
راه‌های پیشگیری و درمان.....	۶۹
درد ران پا.....	۷۵
درد کشاله ران پا.....	۷۶
درد کشاله ران با منشأ سیستم ادراری و تناسلی (در آقایان و خانم‌ها).....	۷۷
درد کشاله ران در آقایان.....	۷۷
درد کشاله ران در خانم‌ها.....	۷۷
راه‌های پیشگیری و درمان.....	۷۸

فصل چهارم

درد مفاصل دست.....	۸۵
تسکین درد مفاصل.....	۸۹
غذاهای مفید.....	۹۰
غذاهای مضر.....	۹۱



ورزش	۹۲
درد مفاصل دست چپ	۹۳
چگونه تفاوت بین دردهای قلبی و غیر قلبی را تشخیص دهیم؟	۹۳
درد مچ دست	۹۴
علائم درد مچ	۹۴
راههای پیشگیری و درمان	۹۶
ورزشهایی برای درد دست چپ	۹۷
درد مفاصل دست راست	۹۹
سنگ کیسه صفراء	۱۰۰
آپسنه کبد	۱۰۰
سرطان سینه	۱۰۰
راههای پیشگیری و درمان	۱۰۱
درد انگشت	۱۰۳
علل درد انگشتان دست	۱۰۴
راههای پیشگیری و درمان	۱۰۵
منابع	۱۰۹



حمد و ستایش مخصوص خداوندی است که اهل بیت علیهم السلام را وسیلهٔ نجات انسان از گرداب حیوانیت به جایگاه والای خویش قرار داد و محبتشان را شرط قبولی طاعات و عبادات دانست.

طاعات منکران محبت قبول نیست

صد بار اگر به چشمهٔ زمزم وضو کنند

در وضعیت کنونی که انسانیت انسان، مورد تهاجم آفت‌های گوناگونی قرار گرفته است، بدانید که پروردگار عالم از کوچک‌ترین ذرهٔ اعمال انسان غافل نیست و تمامی آن‌ها را مورد بررسی و بازخواست قرار می‌دهد. وظیفهٔ شما در برابر نعمت‌هایی که خداوند آفریده و در اختیارتان قرار داده، چیست؟ آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که هدف خداوند از آفریدن این همه نعمت‌های غذایی متنوع چه بوده است؟ آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که بدن شما چگونه در برابر غذایی که می‌خورید، واکنش و عکس‌العمل نشان می‌دهد؟

یکی از مسائل مهم زندگی امروزی که توجه به آن می‌تواند انسان را از ابتلاء به بیماری‌های گوناگون مصون دارد، رعایت اصول تغذیه و شناسایی درست مواد غذایی است؛ چنان‌چه خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ انسان باید به چیستی غذای خویش بنگرد.

سخن در این باب از دو منظر است؛ منظر اول در حلیت و حرمت مواد غذایی است که انسان مصرف می‌کند و منظر دوم در چیستی مواد غذایی و تناسب با طبع و ذائقه انسان است. چیزی که امروزه کمتر توسط مردم مورد توجه قرار می‌گیرد. توطئهٔ استکبار جهانی برای تغییر



خوراک و رژیم غذایی ما چیست؟ آیا ما مسئول تغذیه روحی و جسمی خانواده خود نیستیم؟

دل گرچه در این بادیه بسیار شتافت یک موی ندانست ولی موی شکافت
و ندر دل من هزار خورشید بتافت آخر به کمال ذره‌ای راه نیافت

یقیناً یگانه کشتی نجات، چهارده نور مقدس عجله هستند که با
خوشه‌چینی در مکتب این بزرگواران می‌توان به نجات از این ورطه،
امیدوار بود.

سرمنزل عشق است حریم حرم یار ای قافله سالار نگه دار عنان را



با گسترش دانش بشری در زمینه علوم مختلف از جمله طب و پزشکی امید این می‌رفت که بیماری‌ها به طور کلی ریشه‌کن شده و اثری از آن در جوامع باقی نماند. اما متأسفانه امروزه شاهد مبتلا شدن بسیاری از مردم به بیماری‌های گوناگون می‌باشیم!

امروزه بسیاری از مردم دردهای استخوانی و مفصلی مختلفی را تجربه می‌کنند که در نواحی مختلفی از بدن مثل دست، پا و کمر و ... رخ می‌دهد و زندگی روزمره‌شان را به نوعی مختل می‌کند. بیماری‌هایی که در زمان گذشته و با توجه به دستاوردهای حکمای ما و دانش طب جامع (اسلامی، ایرانی و سنتی) به راحتی و با کمترین امکانات درمان می‌شدند و به صورت مزمن و غیر قابل درمان در نمی‌آمد. تقریباً همه انسان‌ها در طول زندگی خود، کم و بیش این دردها را تجربه می‌کنند و گاهی این دردها، منجر به از دست دادن شغل بعضی افراد یا تغییر شغلشان می‌گردد.

در بیشتر موارد، افراد در دهه سی یا چهل سالگی از زندگی خود برای نخستین بار دچار این بیماری‌ها می‌شوند اما در افراد ویژه، مثل بعضی از کودکان و زنان (در ایام بارداری و یا شیردهی) هم این بیماری‌ها به صورت مختلف ایجاد می‌شود. با توجه به اینکه مبتلایان به این گونه بیماری‌ها در جامعه ما بسیار زیاد هستند و روزانه ساعت‌های بسیار زیادی از عمر این افراد برای درمان و مداوای خود صرف می‌شود و هزینه‌های گزافی در این راه خرج می‌کنند، ما را بر آن داشت تا با کمک و یاری خداوند متعال و اهل بیت عصمت و طهارت این اثر را به نگارش درآورده تا ان شاء الله مورد استفاده همگان قرار گیرد. عزت و



سلامتی تمامی عزیزان و سرورانی که این کتاب را مطالعه می‌فرمایند را از خداوند متان استمداد می‌طلبم و به عنوان برادری کوچک تقاضا می‌کنم جهت درک مفاهیم بهتر و حتی استفاده درمانی از این کتاب، ۱۴ صلوات هدیه به پیشگاه مقدس ولی نعمتمان آقا امام زمان علیه السلام جهت سلامتی و تعجیل در ظهورشان فرستاده، تا بارهای علم و درک آن را به سوی همه آرزومندان بگشایند.

با آرزوی موفقیت برای همه خوانندگان عزیز که با انتقادات و پیشنهادات سازنده، این حقیر را راهنمایی می‌کنند. ان شاء الله بتوانم به یاری خداوند متعال و ائمه اطهار علیهم السلام و لطف آقا امام زمان علیه السلام و دعای خیر شما خوانندگان، همواره با تشویق و عنایت و حمایت شما عزیزان گام‌های بهتری بردارم.

در پایان لازم می‌دانم از تمام کسانی که مرا در این راه یاری رساندند، خصوصاً اساتید ارجمندم و همچنین پدر، مادر و همسر که دعایشان همیشه بدرقه راه این حقیر بوده است، تشکر نمایم و دستشان را ببوسم. اجر معنوی این اثر را به مانند همه آثارم اگر قابل باشد به رسم نیکوی صاحبان قلم شیعه، به پیشگاه حضرت بقیة الله الأعظم ارواحنا له الفداء تقدیم می‌نمایم.

امیدوارم که خداوند متعال به کرم و لطفش از این حقیر قبول فرماید. ای بر پا ز اراده‌ات آسمان‌ها، ای گستراننده زمین‌ها، ای خرم‌کننده بستان‌ها، ای نقاش گلشن‌ها، ای کامل‌کننده نقصان‌ها، ای اراده‌دهنده برهان‌ها؛ الهی شب تاریک باطنم را به اشراق جمالت منور فرما، بر قلبم روزی معنوی مقرر فرما و وجودم را برای همگان با اثر فرما.

آخر رجب ۱۴۳۸ هـ. ق

سید حمید رضا اختریان خراسانی

