

طب مکمل و درمان‌های جایگزین در

پرستاری

Complementary/Alternative Therapies in Nursing
6th edition 2009

نویسندگان ماریا اسنایدر و روت لیندکویست

قابل استفاده برای تمام گروه‌های پزشکی به خصوص پرستاران و ماماها و تمام کسانی
که به مراقبت از افراد بیمار و سالمندی پرداخته‌اند، دانشجویان رشته طب سنتی و مکمل و
علاقه‌مندان به روش‌های طب مکمل

مترجمین:

✓ الهه بابانی:

کارشناس ارشد مامایی

✓ اشرف خرمی‌راد:

کارشناس ارشد پرستاری

✓ فاطمه قاندی:

کارشناس ارشد پرستاری

✓ دکتر شهناز کهن:

دکترای بهداشت بازوری و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

✓ دکتر احمد محمودیان:

متخصص پزشکی اجتماعی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اسنایدر ماریا Snyder, Mariah
 طب مکمل و درمان‌های جایگزین در پرستاری / نویسندگان (صحیح: ویراستاران) ماریا
 اسنایدر روت لیندکوویست؛ مترجمین الهه بابایی [و دیگران]
 تهران: انتشارات ابن‌سینا، ۱۳۹۲
 ۳۳۰ ص: مصور، جدول
 978-964-7150-50-7

فیبا
 عنوان اصلی: Complementary & Alternative therapies in Nursing 6th ed. 2010
 مترجمین الهه بابایی، اشرف خرمی‌راد، فاطمه قانندی، شهناز کهن، احمد محمودیان
 این کتاب قبلاً به عنوان درمان‌های مکمل و جایگزین در پرستاری با ترجمه شهناز کهن، سید ابوالفضل
 و قار سیدین توسط انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند در سال ۱۳۹۱ نیز منتشر شده است؛
 درمان‌های مکمل و جایگزین در پرستاری

پرستاری کلی‌نگر
 پرستار و بیمار
 روش‌های جایگزین
 لیندکوویست، روت
 Lindquist, Ruth
 بابایی، الهه، ۱۳۶۳، مترجم
 RT ۴۱ / ۵۸۲ الف / ۳۹۲
 ۶۱/۷۳
 ۳۰۸۰۲۱۴

سرشناسه
 عنوان و نام پدید آور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست‌نویسی
 یادداشت
 یادداشت
 یادداشت
 عنوان دیگر
 موضوع
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 شناسه افزوده
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی



انتشارات ابن‌سینا

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است.
 لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب بر هر نحو ممکن در هر
 گونه رسانه کتاب و مجله جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی
 ناشر حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

نام کتاب:	طب مکمل و درمان‌های جایگزین در پرستاری
تألیف:	Complementary/Alternative Therapies in Nursing 6 th edition 2009
مترجمین:	ماریا اسنایدر و روت لیندکوویست
مترجمین:	الهه بابایی - اشرف خرمی‌راد - فاطمه قانندی - دکتر شهناز کهن - دکتر احمد محمودیان
ناشر:	انتشارات ابن‌سینا
صفحه‌آرایی:	موسسه بهراد
طراحی جلد:	هومن فولادقلی
ناظر فنی چاپ:	سمیه نوری
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۲
شمارگان:	۱۰۰ جلد
چاپ و صحافی:	آرین
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۷۱۵۰-۵۰-۷
بهاء:	۳۳۸۰۰۰ ریال

مرکز پخش:

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه عبدی‌نژاد -
 پلاک ۱۸ - طبقه اول - تلفن: ۸۸۹۵۹۴۱۴ - تلفکس: ۸۸۹۵۹۳۶۵

مقدمه:

طی پانزده سال گذشته، استفاده از طب مکمل و جایگزین از شهرت خاصی برخوردار شده است. به گونه‌ای که دفتر طب مکمل در سازمان بهداشت جهانی، مرکز همکاری های طب سنتی را به وجود آورده است. این مراکزهای اولیه بهداشتی در میان مردم چین به میزان ۶۵ تا ۸۵٪ استفاده می‌شوند. در سال ۱۹۹۹، مرکز بین المللی طب مکمل و جایگزین^۱، طب مکمل و جایگزین را به صورت "درمانها و مراقبت های بهداشتی که به طور گسترده در مراکز آموزش پزشکی تدریس نمی شوند و به طور عمومی در بیمارستانها استفاده نشده و شرکتهای بیمه هزینه های مربوط به این درمانها را نمیپردازند" تعریف نموده است.

در سال ۲۰۰۷ نیز این تعریف توسط این مرکز به صورت "گروههای مختلفی از سیستم های مراقبتی بهداشتی درمانی، که هم اکنون جزئی از طب مرسوم محسوب نمی شوند" مورد بازبینی قرار گرفته است.

امروزه بر استفاده از تمام درمانهای مناسب که هم شامل طب مرسوم^۲ و هم جایگزین^۳ است، تأکید می شود در پانزده سال گذشته، طب سوزنی^۴ به عنوان درمان جایگزین در نظر گرفته می شد. به این علت که بر اساس تعریف، در مراکز آموزش پزشکی تدریس نمی شود و در بیمارستانها به کار گرفته نمی شد. اما امروزه تئوری طب سوزنی در مراکز آموزشی تدریس و در بیمارستانها نیز به کار می رود. چین در حال حاضر ۲۰۰۰ بیمارستان ارائه کننده طب سنتی دارد، که سالانه به نزدیک، به ۲۳۴ میلیون نفر خدمات پزشکی ارائه می کنند.

بیماران درمانهای طب مکمل و جایگزین را مطابق با ارزشها، اعتقادات و فلسفه های خود در مورد زندگی و سلامتی می دانند. درمانهای طب مکمل و جایگزین طی صدها یا هزاران سال به کار گرفته شده اند. از این میان طب سنتی و داروهای گیاهی چین و طب سوزنی برای هزاران سال

1 - National center for complementary and alternative medicine(NCCAM)

2 - Conventional medicine

3- Alternative medicine

4 -Acupuncture

مورد استفاده قرار گرفته‌اند و کاربردها و احتیاطات و موارد منع مصرف آنها به خوبی مشخص شده و تنها از نظر علمی در حال بررسی و پذیرش هستند. بسیاری اعتقاد دارند که طب غربی برای مداوای بیماری‌های حاد کاربرد دارد، در حالیکه طب سنتی چین در درمان بیماری‌های مزمن سودمند است. در حقیقت افراد با مشکلات مزمن، جدا از درمانهایی که دریافت می‌کنند به دنبال روشهایی برای بهبود کیفیت زندگی خود هستند و از این رو، درمانهای طب مکمل و جایگزین را جستجو می‌کنند چرا که این رویکردها بیشتر بر رفع علت زمینه‌ای تا درمان علائم تأکید دارند. علیرغم طیف وسیع درمانهای طب مکمل و جایگزین، آنها معمولاً اصول مشترکی دارند. اصول مشترک میان انواع روشهای طب مکمل و جایگزین شامل: برنامه درمانی فردی با اعتقاد به نیروی طبیعی شفابخش، منحصر به فرد بودن ذهن و روح و بدن و اغلب صرف زمان بیشتر با بیماران است.

در این کتاب که مشتمل بر بخش‌های مختلفی می‌باشد به معرفی روشهای طب مکمل و جایگزین و کاربرد آنها در درمان بیماری‌ها و مراقبتهای پرستاری پرداخته شده است به این امید که آگاهی بیماران و پرسنل بهداشتی در مواجهه با شرایط جسمانی و روانی بیماران ارتقاء یابد.

گروه مترجمین

فهرست مطالب

بخش ۱ مبانی عملی.....	۷
فصل (۱) مروری بر درمان‌های مکمل و جایگزین: تعریف.....	۹
فصل (۲) تنوع فرهنگی و درمان‌های مکمل.....	۲۱
فصل (۳) خویشتن به عنوان درمانگر.....	۳۱
فصل (۴) حضور.....	۴۱
فصل (۵) گوشه کردن درمانی.....	۵۱
بخش ۲ درمان‌های ذهن - بدن.....	۶۳
فصل (۶) مداخله موسیقی.....	۶۵
فصل (۷) شوخ طبعی.....	۷۹
فصل (۸) یوگا.....	۹۳
فصل (۹) بیوفیدیک یا پسخوراند زیستی.....	۱۰۳
فصل (۱۰) مراقبه.....	۱۱۷
فصل (۱۱) دعا.....	۱۳۳
فصل (۱۲) داستان گوئی.....	۱۳۹
فصل (۱۳) خاطره نویسی.....	۱۵۱
فصل (۱۴) درمان به کمک حیوان.....	۱۶۱
بخش ۳ درمان‌های انرژی و میدان زیستی.....	۱۷۳
فصل (۱۵) شفابخشی از طریق لمس.....	۱۷۵
فصل (۱۶) لمس درمانی.....	۱۹۳
فصل (۱۷) ریکی.....	۲۰۷
فصل (۱۸) طب فشاری.....	۲۱۹
فصل (۱۹) رفلکسولوژی (بازتاب شناسی).....	۲۳۳

بخش ۴ درمان‌های مبتنی بر دست‌کاری بدن ۲۴۷

فصل (۲۰) ورزش ۲۴۹

فصل (۲۱) تای چی ۲۶۷

فصل (۲۲) تکنیک‌های تن آرامی عضلانی ۲۷۷

بخش ۵ درمان‌های بر پایه بیولوژی ۲۸۷

فصل (۲۳) راجه درمانی ۲۸۹

فصل (۲۴) طب گیاهی ۳۰۷

فصل (۲۵) غذاهای اصلی و ریز مغذی‌ها ۳۲۱

فصل (۲۶) چشم‌اندازهای تحقیقات آینده ۳۳۳

www.ketabonline.ir

درمان‌های مکمل و جایگزین (که غالباً طب مکمل و جایگزین نامیده می‌شوند) مشتمل بر بیش از ۱۸۰۰ نوع درمان و سیستم مراقبتی می‌باشد (کریترز^۱ و جنسن^۲، ۲۰۰۰). قرن‌هاست که پرستاران از برخی از این درمان‌ها برای ارائه مراقبت به بیماران در زمینه‌های مختلف بهره گرفته‌اند. درمان‌های بسیاری وجود دارند که پرستاران با آن‌ها آشنایی کمی دارند؛ زیرا آن‌ها جزئی از سایر سیستم‌های مراقبت بهداشتی‌اند تا الگوی زیستی - پزشکی غربی پرستاران لازم است که از طیف وسیع درمان‌ها آگاه باشند؛ چرا که آن‌ها از بیماران با فرهنگ‌های مختلف مراقبت می‌کنند. فصل ۲ در چندین فرهنگ، پرستاران را با فعالیت‌های مراقبتی بهداشتی از چند درمان غیر زیستی پزشکی آشنا می‌کند.

بخش یک مروری بر درمان‌های مکمل است که شامل حضور^۳ و گوش دادن فعال^۴ می‌باشد. این دو درمان، فلسفه زیربنایی درمان‌های مکمل را تشکیل می‌دهند. لازم است که پرستاران قبل از آن که به اجرای درمان خاصی بپردازند، مهارت و تسلط کافی در آن کسب کنند. موضوع دیگری که از نظر اهمیت با کسب مهارت در درمان خاصی برابری می‌کند، این است که پرستاران باید فلسفه عمل را با فعالیت خود تلفیق نمایند. مراقبت که فلسفه کلی نگرانی پرستاری است، فلسفه

1 Kreitzer

2 Jensen

3 Presence

4 Active listening

زیر بنایی بسیاری از درمان‌های مکمل را تشکیل می‌دهند.

لازمه موفقیت درمان‌های مکمل، مدل سازی از مفهوم کلی نگری یا فلسفه مراقبت از بیماران و همکاران است. فصل ۳ پرستاران را با روش‌هایی که آن‌ها می‌توانند برای خود مراقبتی از آن‌ها بهره بگیرند، آشنا می‌کند تا فعالیت‌های خود مراقبتی را با زندگی شان ادغام کنند تا انرژی خود را بازیابی نموده و با بیماران و همکاران خود آشنا تر شوند. خوانندگان می‌توانند درمان‌هایی که در فصول بعدی آمده را مرور و از بین آن‌ها مواردی را که در زندگی شخصی و مراقبت از بیماران شان کاربرد دارد را انتخاب کنند.

حضور و گوش دادن جزء مهمی از فلسفه زیر بنایی کلی نگری یا فلسفه درمان‌های مکمل به حساب می‌آیند. محتوای فصل‌هایی که درباره سایر درمان‌هاست، ممکن است به طور اختصاصی به حضور و گوش دادن فعال پرداخته باشد اما این دو در اجرای همه درمان‌های مکمل ادغام شده‌اند.