

طب سنتی صالح

جلد دوازدهم

استخوان مفصل و عملیات

دکتر امیر محمدزاده

سرشناسه : محمدزاده، امیر، ۱۳۴۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : طب سنتی صالح/امیر محمدزاده.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات پژوهشیار، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری : ج ۱۲
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۸۰-۰۹-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : پزشکی سنتی
 موضوع : Traditional medicine :
 رده بندی : گره : ۱۳۹۶ الف م ۳۳۲ ط ۲/۱۳۵ R
 رده بندی دیوین : ۶۱۰ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۹۰۹۸۰



طب سنتی: جلد دوازدهم؛ استخوان مفصل و عضلات

نویسنده: دکتر امیر محمدزاده
 ویراستار علمی: دکتر حمید توتونچی اصل
 نوبت و سال چاپ: چاپ اول/۱۳۹۷
 ویراستار/طراح جلد: چاپ و نشر پژوهشیار
 قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تهران، خیابان منیری جاوید، تقاطع ژاندارمری، پلاک ۶۶ طبقه اول.

۶۶۴۷۹۲۵۱

Pajooheshyarpublishing@gmail.com

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزیی از مطالب کتاب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	کارکرد استخوان چیست
۱۶.....	عضله یا ماهیچه
۱۷.....	هفت نشانه که می گوید مفصل شما بیمار است
۲۴.....	انواع زانو دردها و درمان آن ها
۲۶.....	ورم مفصل چیست
۲۷.....	علل تورم مفصل
۲۷.....	علایم آرتريت روماتوئيد
۲۹.....	آرتريت روماتويد جوانان يا کودکان
۳۰.....	درمان با روش طب جديد
۳۱.....	فعاليت در زمان ابتلا به اين بيماري
۳۱.....	درمان التهاب مفصل (آرتريت) با روش طب سنتي
۳۲.....	آرتروز (استئوآرتريت) يا سايندگي مفصلي چيست
	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED (آرتروز)
۳۲.....	انواع سايندگي مفصل يا آرتروز چيست
۳۳.....	علائم سايندگي مفصل چيست
۳۴.....	تشخيص سايندگي مفصل يا آرتروز چگونه است
۳۴.....	برخی ورزش های مفید در سايندگي مفصل
۳۴.....	درمان های دارويي مورد استفاده در سايندگي مفصل
۳۶.....	درمان سايندگي مفصل با روش طب سنتي
۳۶.....	سايندگي غضروف
۳۸.....	علائم سايندگي کشکک
۴۰.....	درمان با روش طب جديد
۴۲.....	درمان سايندگي غضروف با روش طب سنتي
۴۳.....	کپسول مفصلي چيست
۴۴.....	مايع مفصلي چيست
۴۵.....	ترکيب مايع مفصلي
۴۵.....	نقش مايع مفصلي

درمان کمبود مایع مفصلی با روش طب سنتی.....	۴۶
روماتیسم چيست.....	۴۶
علائم روماتیسم مفصلی چيست.....	۴۶
ارتباط بیماری های پوستی و مفصلی.....	۴۸
مشکلات همراه در روماتیسم مفصلی.....	۴۸
مهمترین معیارهای تشخیص روماتیسم مفصلی.....	۴۹
علائم روماتیسم مفصلی در دست چيست.....	۴۹
درمان روماتیسم مفصلی دست.....	۵۰
اهمیت تشخیص زودرس روماتیسم مفصلی چيست.....	۵۱
تشخيص روماتیسم مفصلی.....	۵۱
درمان عمومی روماتیسم مفصلی.....	۵۱
اسپاسم یا گرفتگی عضلات.....	۵۶
علل گرفتگی عضلات.....	۵۶
انواع اسپاسم.....	۵۸
بهبود گرفتگی عضلات.....	۵۸
قولنج.....	۵۹
درمان قولنج و درمان بادگرفتگی و اسپاسم های عصب و گوارشی و درمان باد گرفتگی سرتاسری.....	۶۵
تشکیل شبکه پروتئینی در مفصل.....	۶۵
پوکی استخوان.....	۶۶
علائم پوکی استخوان.....	۶۸
پوکی استخوان یا استئوپروز چه اهمیتی دارد و چگونه تشخیص داده می شود.....	۷۰
تشخيص پوکی استخوان چگونه است.....	۷۰
نقش تغذیه در پوکی استخوان.....	۷۱
نقش ورزش در پوکی استخوان.....	۷۵
پوکی استخوان چه ارتباطی با بیماری های دیگر دارد.....	۷۶
استئوپروز ناشی از مصرف کورتون چيست.....	۷۷
پيشگيري از پوکی استخوان ناشی از مصرف کورتون.....	۷۸
درمان دارویی پوکی استخوان یا استئوپروز چيست.....	۷۹
درمان پوکی استخوان (استئوپوز) با روش طب سنتی.....	۸۲
راشیتیس یا نرمی استخوان.....	۸۳

- ۸۳..... چه عاملی باعث راشیتیزم یا نرمی استخوان می شود
- ۸۵..... علائم بالینی در بیماران مبتلا به بیماری نرمی استخوان
- ۸۶..... راشیتیزم و نرمی استخوان چگونه تشخیص داده می شود
- ۸۷..... عوارض درازمدت راشیتیزم و نرمی استخوان چیست
- ۸۷..... پیشگیری
- ۸۹..... دیسپلازی فیبرو
- ۸۹..... درگیری استخوان در دیسپلازی فیبرو چگونه است
- ۹۰..... علائم دیسپلازی فیبرو چیست
- ۹۱..... تشخیص و درمان دیسپلازی فیبرو چگونه است
- ۹۲..... درمان دیسپلازی فیبرو با روش طب سنتی
- درمان کد ضخامت غضروف، درمان پوکی و نرمی استخوان، درمان التهاب مفصل و کمک به
- ۹۳..... درمان آرتروز با روش طب سنتی
- ۹۳..... تنگی کانال نخاعی چیست
- ۹۴..... دلایل تنگی کانال نخاعی
- ۹۶..... درمان تنگی کانال نخاعی
- ۹۶..... درمان تنگی کانال نخاعی با روش طب سنتی
- ۹۷..... دیسک کمر چیست
- ۹۸..... فتق دیسک چیست
- ۹۹..... علت فتق دیسک
- ۹۹..... بیماری دجنریتیو دیسک
- مکانهای شایع فتق دیسک در کجا است؟ و بیماران با چه علائمی به پزشک مراجعه می کنند؟
- ۱۰۰.....
- ۱۰۱..... چگونه می توان فتق دیسک را از بیماری های ارتوپدی تشخیص داد
- ۱۰۱..... فتق دیسک کمر چه درمانهایی دارد
- ۱۰۲..... عمل جراحی فتق دیسک کمر چه عوارض احتمالی در بیمار دارد
- ۱۰۳..... توصیه های لازم برای افراد دارای دیسک کمر
- ۱۰۳..... راههای درمان بیرون زدگی و پارگی دیسک کمر کدام است
- ۱۰۳..... آیا بعد از درمان دیسک کمر، امکان عود مجدد وجود دارد
- ۱۰۴..... عدم درمان به موقع دیسک کمر چه عواقبی ممکن داشته باشد

۱۰۵	توصیه کلی به افراد مبتلا به دیسک کمر و سایر افراد
۱۰۶	درمان دیسک کمر با ورزش
۱۰۹	تغذیه مناسب برای بیماران دیسک کمر
۱۱۰	مکمل های تغذیه ای
۱۱۳	درمان دیسک و سیاتیک با روش طب سنتی
۱۱۴	تعریف کمردرد
۱۱۵	انواع کمردرد
۱۱۶	انواع درد کمر
۱۱۶	علل کمردرد
۱۱۶	کمردرد مکانیکی
۱۱۷	علل غیر مکانیکی کمردرد
۱۱۷	پیشگیری از کمردرد
۱۱۸	تغذیه مناسب برای افرادی که کمردرد دارند
۱۲۱	گیاهان دارویی مفید برای کمردرد
۱۲۳	درمان درد کمر (لومباگو) با روش طب سنتی
۱۲۵	نقش تغذیه در جوش خوردن شکستگی ها چیست
۱۲۹	علائم شکستگی
۱۳۲	درمان شکستگی و جوش خوردن ترک استخوان با روش طب سنتی
۱۳۵	بحث التهاب مفاصل
۱۳۷	بیماری نقرس چیست
۱۳۸	علائم بیماری نقرس
۱۳۹	توصیه به افراد مبتلا به نقرس
۱۳۹	تشخیص بیماری
۱۴۰	اقدامات لازم در هنگام حمله نقرس
۱۴۱	خارج کردن آب مفصل
۱۴۱	تزریق کورتیزون
۱۴۲	رژیم غذایی برای بیماران نقرس
۱۴۲	درمان های نقرس
۱۴۴	درمان بیماری نقرس با روش طب سنتی
۱۴۶	بیماریهای درد عضلانی یا ماهیچه ای

- درد ماهیچه ای..... ۱۴۸
- درمان درد ماهیچه ۱۴۹
- درمان درد تار ماهیچه‌ای ۱۵۰
- درمان درد ماهیچه و درمان ورم بدن با روش طب سنتی ۱۵۱
- راه هایی بسیار مفید و موثر برای درمان گرفتگی عضلات ۱۵۱
- روش های درمان گرفتگی عضلات ۱۵۲
- درمان اسپاسم عضلانی و درمان گرفتگی عضلانی ۱۵۵
- ضعف عضلانی و سستی اعضا (میاستنی گراو و شبه فلجی) ۱۵۵
- درمان کوفگی و ضرب دیدگی ۱۵۶

به نام خدا پیشگفتار مؤلف

سلامتی را با معانی مختلفی همانند توانایی کار کردن، سر حال بودن، آرامش، رهایی یافتن از بیماری، بی عیب شدن، رستگاری و خوشبختی، شادکامی، شفا و... تعبیر نموده‌اند و واژه «شفا» به معنای صحت و سلامت است و در مقابل بیماری، عیب و نقص می‌آید. در حوزه بین‌المللی سلامتی را در دو بعد جسم و روح و در دو منظر فرد و جامعه بررسی می‌کنند و به تبع جامعه‌ای دارای سلامتی اجتماعی است که سلامتی تک‌تک افراد یا بهبودی و به زیستی فردی حاصل شود.

در آیین دین اسلام، حفظ صحت و سلامت واجب شمرده شده است. حتی اگر عباداتی، مانند نماز و روزه واجب، برای انسان مضر باشد نه تنها جایز است، ترک شود بلکه واجب است که ترک شود و در چنین مواردی، که واجب به کار حرام مبدل می‌گردد.

به حمدالله حوزه پزشکی در دایره دین دارای توفیقات بسیار قابل توجهی شده است که خوشبختانه کشور عزیزمان نیز از جمله جوامع پیشرو و موفق محسوب می‌شود. با این وجود باید به این امر بسیار مهم نیز توجه داشت که به علت استفاده بیش از حد از رویکردها و داروهای نوین، پیامدهای زیست‌محیطی، روحی و روانی و حتی اقتصادی، جتناب‌ناپذیری ایجاد می‌شود. سازگاری یک درمان جدید با تمام سازوکار روح و جسم بشر کاری بسیار مشکل و شاید ناممکن باشد. در بیشتر نوآوری‌ها و ابتکارات پزشکی، تنها به یک بعد از همان حوزه مورد توجه توجه می‌شود و با وجود دقت‌های مناسب از سوی محققان حوزه سلامت و نیز سازمانها و نهادهای نظارتی، از مضرات و پیامدهای منفی و نامطلوب این رویکردها برای سایر قسمت‌های بدن، قابل کنترل نیست. به عنوان مثال اگر برای یک مشکل گوارشی دارویی در نظر گرفته شود، این درمان می‌تواند برای قسمت‌های دیگر بدن مانند سیستم عصبی، سیستم قلب و عروق، سیستم مغز و اعصاب و سایر نقاط بدن تأثیرات منفی ولو اندک داشته باشد. از دیگر سو نحوه بسته‌بندی داروهای شیمیایی و نیز ملزومات مصرفی داروها همانند سرم‌ها و آنژیوتکت‌ها و غیره می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به محیط زیست وارد نماید. به گواه متخصصان حوزه سلامت، طب سنتی ایران که ثمره تجربیات و پژوهش‌های علمی و دقیق

دانشمندان و حکمای ایرانی از قبیل حکیم بزرگ شیخ الرییس ابن سینا است، توانایی ارائه راه حل برای معالجه مطلوب بیماری‌هایی دارد که امروزه طب جدید در برخورد با آنها ناتوان است و یا به درمان علامتی آنها بسنده می‌کند و یا با هزینه اقتصادی و جسمانی بالایی درمان می‌کند.

البته باید به این موضوع هم اشاره کرد که کل نگر بودن طب سنتی خود عاملی برای موفقیت آن است و می‌توان به جرأت عنوان کرد که یکی از مسائلی که طب نوین به‌ویژه با افزایش رشته‌های تخصصی و اطلاعات در رشته‌های تخصصی با آن مواجه شده است، رویکردهای تشخیصی و درمانی بدون در نظر گرفتن همه شرایط بیمار است. کل نگر بودن طب سنتی به پزشک این توانایی را می‌دهد تا در عین حال که بر اساس تخصص خود در زمینه بیماری‌ها اظهار نظر می‌کند؛ بتواند به‌گونه‌ای برای بیمار برنامه‌ریزی، تشخیص‌گیرانه و درمانی ارائه دهد که کمترین عوارض دامن‌گیر بیمار شوند.

طب سنتی به سبب مؤثر بودن در درمان، بهره‌وری مطلوب درمان‌ها، مقرون به صرفه بودن، جامع‌نگری، سازگاری بین جسم و روح و محیط همواره در کشور ما مدنظر بوده است و طرفداران بی‌شماری داشته و دارد. به سبب مشکلات فوق‌الذکر است که نه تنها کشورهای شرقی (که از دیرباز به این امر توجه داشته‌اند) موجی از کشورهای توسعه‌یافته غربی نیز در سال‌های اخیر به روش‌ها و رهیافت‌های سنتی و طبیعی روی آورده‌اند.

نگارنده کتاب حاضر همواره دغدغه آن را داشته است که در حوزه طب سنتی، کتب علمی، کامل و معتبری در دسترس خوانندگان عزیز و مشتاقان حوزه طب سنتی قرار گیرد که بتواند به‌عنوان مرجعی مستند، علمی و عملیاتی، قابل استفاده باشد. در همین راستا کتاب حاضر که حاصل پژوهش‌ها، تفکرات و تدبیرات دقیق، سنجیده، علمی و آزموده شده دانشمندان ایرانی و کشورهای شرقی است، با دقت و تأمل و حوصله درخور توجهی به مرحله تألیف و در نهایت چاپ رسیده است. مخاطبان و خوانندگان عزیز باید توجه داشته باشند که مراقبت از بهترین و گران‌بهارترین موهبت الهی یعنی سلامتی جسم و جان لازم و ضروری است و یک تکلیف عقلی و شرعی محسوب می‌شود که برای ادای این فریضه باید زحمت مطالعه کتب بهداشتی را بر خودمان روا بداریم و در عملیاتی

کردن این رهنمودها حداکثر تلاش خود را داشته باشیم. کتاب حاضر تقدیم می‌شود به تمام بزرگوارانی که برای سلامت جسم و جان خود و دیگران از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند. تقدیم می‌شود به دوستانی که در هر مرحله از طب سنتی فعالیت می‌کنند یعنی از مطالعات اولیه بر گیاهان دارویی و یافتن مواد اولیه درمان در دامن طبیعت تا مرحله عرضه مستقیم داروها، نسخه‌ها و گیاهان و سایر اقلام طبیعی دارویی به نیازمندان، حضور دارند و امید است این راهنمای عینی و عملیاتی گامی مؤثر در پیشبرد اهداف درمانی قلمداد شود.

بر خود واجب می‌دانم نسبت به همدلی، همراهی، همگامی و نیز راهنمایی‌ها و اندرزهای حکیمانه و دلسوزانه پدر بزرگوار و ارجمندم جناب آقای حاج حمید محمدزاده و مادر مهربان و عزیزتر از جانم، حاجیه خانم زهرا دیور، اهدا شهیدان والامقام اکبر دیور، مصطفی دیور و جهانبخش دیور، تقدیر و تشکر بی‌کران و بی‌پایان داشته باشم. همچنین از دوستان ارجمند جناب دکتر محمد وفایی یگانه، جناب دکتر مهرداد احمدزاده، جناب مهندس سعید وفایی یگانه و جناب آقای علی حصاری و علی دامسار و خانم خدیجه وفایی یگانه تشکر ویژه‌ای دارم که تلاش‌های بی‌وقفه‌ای را بابت چاپ، نشر، تولید و توزیع عنایت فرمودند.

دکتر امیر محمدزاده