

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش طب سنتی در بهبود سبک زندگی

در

pcos



دکتر عطیه سادات دانش
متخصص طب ایرانی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم

قبل از هرچیز توجه به نکات زیر حائز اهمیت است:

-
- توجه به طب سنتی به هیچ وجه به معنای کنار گذاشتن راهکارهای تشخیصی و درمانی جدید نیست.
 - ویزیت طب سنتی بیمار، را از بررسیهای لازم مانند بررسی غدد و بررسی متخصص زنان بی نیاز نمی کند.
 - همواره تشخیصهای افتراقی بر اساس طب رایج باید صورت گیرد.

4

سندرم تخمدان پلی کیستیک معادل چه
بیماری در طب ایرانی است؟

• در کتب طب ایرانی سندرم تخمدان پلی کیستیک به صورت سرفصلی جداگانه بیان نشده است

• بنابراین باید علایم بالینی مدنظر قرارگیرند: و به دنبال همخوانی برخی علائم PCOS در طب رایج و طب ایرانی بود.

6 معیارهای تشخیصی PCOS در طب رایج

- ۱. اولیگومنوره و آمنوره و شواهد عدم تخمک گذاری
- ۲. علایم هایپرآندروژنیسم
- ۳. شواهد سونوگرافی

تطابق علائم سندرم تخمدان پلی کیستیک با بیماریهای مطرح شده در طب ایرانی

اولیگومنوره: احتباس حیض

کاهش یا عدم تخمک گذاری: ناباروری (عقر)

هیرسوتیسم: افزایش شعر (مو)

نمای سونوگرافی: ورم در طب سنتی معادل التهاب در طب رایج است)

8 آنچه مهم است: در سندرم تخمدان پلی کیستیک اولیگومنوره و آمنوره
تظاهر شایع است.

پس باید مبحث احتباس حیض (آمنوره) در طب ایرانی بررسی شود.

علل الیگوآموره از دیدگاه طب ایرانی

9

۲- علل با مشارکت اعضای
دیگر

۱- علل رحمی

10

علل رحمی الیگو آمنوره
از دیدگاه طب ایرانی

سوء مزاج رحم

خونی

ساختمانی

علل الیگوآموره با مشارکت اعضای دیگر از دیدگاه طب ایرانی

۱- اختلال عملکرد ارگانهای اصلی بدن (قلب و کبد و مغز)

۲- علل روحی و روانی

۳- بیماریهای مزمن

۴- چاقی شدید

۵- ارتباط رحم و مشکلات گوارشی: (امروزه مبحث GUT MICROBIOTA و ارتباط آن با PCO مطرح است)

[Journal List](#) > [Front Cell Infect Microbiol](#) > PMC9998696

As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health.

Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)



[Front Cell Infect Microbiol](#). 2023; 13: 1142041.

Published online 2023 Feb 24. doi: [10.3389/fcimb.2023.1142041](https://doi.org/10.3389/fcimb.2023.1142041)

PMCID: PMC9998696

PMID: [36909735](#)

Gut microbiota dysbiosis in polycystic ovary syndrome: Mechanisms of progression and clinical applications

[Yan Sun](#), ¹ [Shouyang Gao](#), ² [Cong Ye](#), ² and [Weiliang Zhao](#)^{1, *}

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶ [PMC Disclaimer](#)

OTHER FORMATS

[PDF \(332K\)](#)

ACTIONS

“ Cite

📄 Collections

SHARE



RESOURCES

[Similar articles](#) +

[Cited by other articles](#) +

[Links to NCBI Databases](#) +

علل اختلالی مانند PCOS از دیدگاه طب ایرانی

- در کتب طب ایرانی: شایع ترین علل اختلالات قاعدگی، ناباروری و کاهش یا عدم تخمک گذاری (علائم مبتلایان به PCOS) شامل:
 - غلبه سردی و **رطوبت** یا غلبه حرارت و **رطوبت** یا حرارت در کل بدن یا در رحم و تخمدان‌ها همراه با (یا بدون) تجمع مواد غلیظ
 - که باعث انسداد در قسمت‌های مختلف شده است.
- و عللی مانند رویدادهای روحی-روانی، ضعف اعضای مهم بدن (قلب، مغز، کبد) و اختلالات گوارشی می‌توانند در ایجاد و تشدید علائم دخیل باشند.

• غلبه برودت و رطوبت در بدن یا در تخمدانها: افراد چاق، بویژه چاقی شکمی،

اولیگومنوره/آمنوره، ناباروری، بزرگی تخمدانها در سونوگرافی

• غلبه حرارت، بویژه گرمی و خشکی در تخمدانها: افراد لاغر، یا چاق عضلانی و مردانه،

اولیگومنوره/آمنوره، گاهی پلی منوره، هیرسوتیسم، طاسی آندروژنیک، آکنه

وجود فنوتیپهای متعدد pcos در طب رایج و ارتباط آنها با مزاج

15

TABLE 2: Classification of polycystic ovarian syndrome phenotypes.^{13,17}

Parameter	Phenotype A	Phenotype B	Phenotype C	Phenotype D
PCOS features	HA/OD/PCOM	HA/OD	HA/PCOM	OD/PCOM
HA	+	+	+	-
OD	+	+	-	+
PCOM	+	-	+	+

رویکرد درمانی طب ایرانی چیست؟

- ۱- درمان سوءمزاج رحم و بدن و جلوگیری از ایجاد و تشدید سوءمزاج
- ۲- جلوگیری از تولید بیشتر خون غلیظ
- ۳- پیشگیری و درمان عوامل تشدید کننده و مشارکتی

مراحل درمان در طب ایرانی

اعمال یدآوری
(بادکش و ...)

مرحله دوم
استعمال ادویه (دارو)

مرحله اول : تدبیر و تغذیه (سبک زندگی)
انّ امر الاعلاج يتمّ من احد اشيا ثلثه
احدها التّدبير و التّغذيه

مرحله اول : تدبیر و تغذیه (سبک زندگی):

شامل ۶ اصل است

تغذیه

تدبیر حرکت و
سکون (ورزش)

تدبیر
خواب

تدبیر حالات
روحی

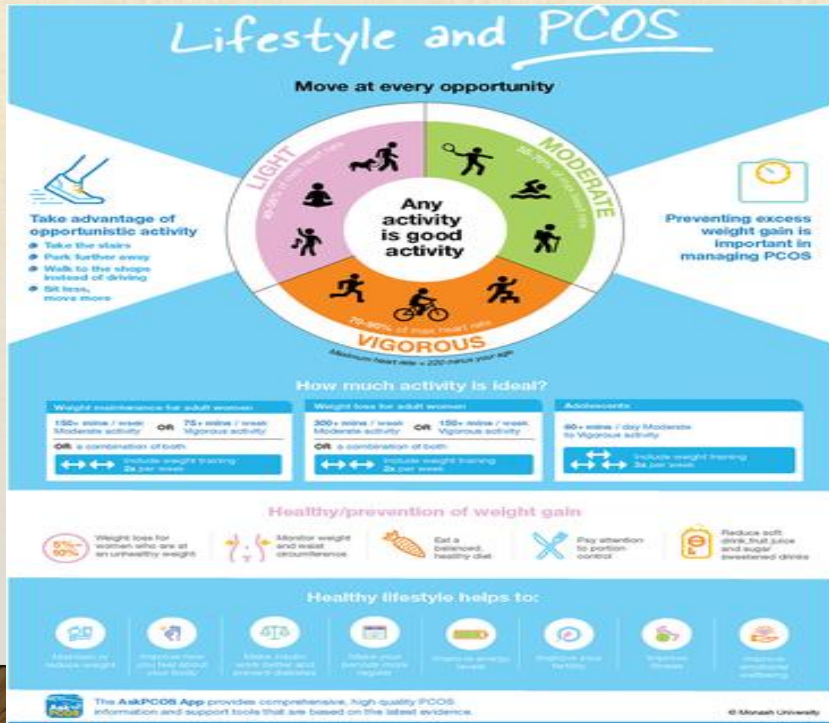
تدبیر آب
وهوا

تدبیر دفع مواد زاید
واحتباس مواد مفید



در طب رایج هم اصلاح سبک زندگی وجود دارد پس یادآوری سبک زندگی در طب ایرانی چه سودی دارد؟

- ۱- در طب ایرانی توصیه ها با توجه به مزاج فرد و مزاج رحم متفاوت است.
- ۲- در طب ایرانی بر اساس نوع ماده مسبب بیماری توصیه متفاوت است.

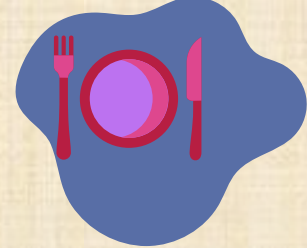


اصول تغذیه در درمان تخمدان پلی کیستیک بر اساس طب سنتی ایرانی

الف- توصیه‌های عام: برای تمام مبتلایان به PCO

ب- توصیه‌های اختصاصی: بسته به عامل ایجاد بیماری

توصیه های تغذیه ای عمومی جهت عدم تولید رطوبت زاید در بدن



۱- خوب جویدن غذا

۲- پرهیز از خوردن آب
و مایعات و سالاد و
ماست و ترشی با غذا

۳- خوردن فقط زیتون و
سبزی با غذا

۴- پرهیز از مصرف
غذا قبل از هضم غذای
قبلی

۴- بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، بعد از مقاربت، بعد از
حمام، بعد از میوه های آب دار، حین و بلافاصله بعد از ورزش از
آشامیدن آب پرهیز شود.

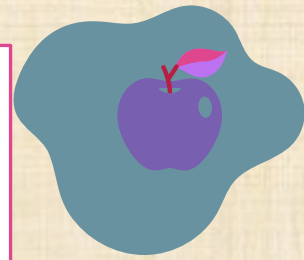
توصیه های تغذیه ای عمومی در سندرم تخمدان پلی کیستیک:

پرهیزات کلی:

پرهیز از مصرف زیاد گوشت قرمز و بوقلمون، آرمیوه‌ها و نوشیدنی‌های الکلی، غذاهای حاضری، فست فودها، سوسیس و کالباس، انواع سس و نوشابه، پنیر کهنه، ترشیجات، میوه‌های ترش، میوه کال و نرسیده، خوراکی‌های شور، خوراکی‌های تند، به حداقل رساندن غذاهای حاوی مواد نگه دارنده، شیرینی‌ها و شکلات، حذف ماست و نوشیدنی‌ها همراه با غذا.



توصیه های غذایی عمومی در سندرم تخمدان پلی کیستیک



✓ سبزیجات تازه، غلات کامل (گندم، جو و...)، گوشت سینه مرغ، آجیل های بدون

نمک بخصوص بادام، سیب، زرده تخم مرغ، نان سبوس دار خوب پخته شده، روغن

زیتون

✓ برای مصرف سایر مواد غذایی باید وضعیت بیمار در نظر گرفته شود

توصیه های تغذیه ای اختصاصی

در سومزاج سرد



استفاده از غذاهای با گرمی ملایم لطیف کننده ی خون غلیظ :
نخوداب با روغن زیتون
کرفس

مربای زنجبیل با ادویه جاتی مانند زیره، زنیان، دارچین، رازیانه و پونه
توصیه می شود.



توصیه های تغذیه ای اختصاصی

در سوزاج گرم



غذاهای لطیف کاهش دهنده حرارت مانند

آب انار شیرین،

ماءالشعیر طبی

رب به و رب سیب،

شربت سکنجبین مفید است.

همچنین مرغ فربه، اسفناج توصیه می شود.

ماهی (به علت تولید رطوبت زاید در بدن، در مصرف آن زیاده روی نشود)



توصیه های تغذیه ای اختصاصی

در سومزاج خشک



شیر تازه

تخم مرغ نیم برشت

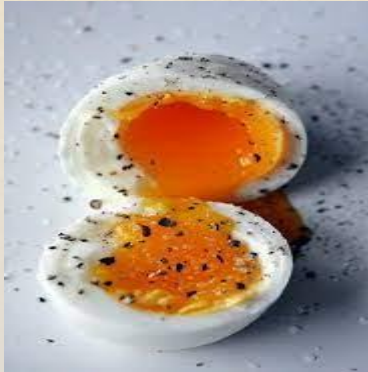
ماءالشعیر طبی

روغن بادام شیرین داخل غذا،

آبگوشت تازه ی گوسفند، نخودآب با گوشت بره یا جوجه مرغ

مغز بادام بدون پوست،

میوه هایی مانند انگور و گلابی



توصیه های تغذیه ای اختصاصی در ... رطوبت زیاد



بیشتر غذاها کبابی باشد (مثل جوجه کباب)
در غذاها از دارچین، آویشن، نعنا، زنیان زیره، زعفران، زنیان
و سیاهدانه استفاده کند.
عسل و یا مالعسل در این افراد مفید است.



توصیه های تغذیه ای اختصاصی در ... غلظت زیاد



مصرف برطرف کننده های غلظت مانند دارچین و آویشن در
غذا
و همچنین وجود نخودآب در برنامه غذایی



توصیه های تغذیه ای اختصاصی

در ... انسداد



غذاهای برطرف کننده انسداد:

کرفس، آب کرفس

مویز، زردک،

ادویه جاتی مانند دارچین و زیره و زنیان و انیسون،

شربت سکنجبین



توصیه های تغذیه ای اختصاصی در ... کم خونی



غذاهای تولید کننده خون لطیف:

زرده تخم مرغ نیم برشت

سوپ مرغ

گوشت بزغاله

گوشت گوسفند جوان

ماءالحم (عصاره گوشت)

،انار شیرین، مویز، حلوای زردک، حلوای مغزیجات



توصیه های تغذیه ای اختصاصی جهت تقویت رحم و تخمدانها



غذاهای مقوی رحم مانند
بادام، سیب، به، فندق، زرده تخم مرغ عسلی، جوجه کباب،
گلاب، انجیر
مربای زردک همراه زنجبیل و عسل





مصرف لبنیات؟!!!

در مطالعات جدید تاثیر لبنیات در PCO ضد و نقیض بوده است. در طب ایرانی با توجه به مزاج فرد عمل می شود. در این میان شیرپرچرب (به علت مزاج گرمتر) در افراد با مزاج خشک و همراه مصلحات آن مفید است.

DOI:10.1017/S0007114515000677

[HTTPS://DOI.ORG/10.1093/ADVANCES/NMAA011](https://doi.org/10.1093/advances/nmaa011)

سوء مزاج سرد و تر:

منع مصرف غذاهای سرد و تر مانند دوغ و خیار و گوجه و ماهی و ترشی

سوء مزاج سرد و خشک:

منع مصرف غذاهای تولید کننده ی سودا:
گوشت گاو، سوسیس و کالباس، عدس و کلم و بادمجان، غذاهای خیلی تند و شور و ترش

سایر تدابیر: ۲- فعالیت بدنی (کنترل حرکت و سکون بدنی)

توصیه به ورزش درجا زدن به صورت هروله حداقل ۸ بار در روز و هر بار حدود ۱۵ ثانیه و پیاده روی حداقل روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به میزان ۵ روز در هفته توصیه می شود. در صورت وجود مشکلات مفاصل و کمردرد با نظارت مربی ورزش خصوصا کارشناسان حرکات اصلاحی، نرمش های مناسب را جایگزین نمایند.



یک ورزش مداوم و ملایم که براساس میزان رطوبات بدن شدت و ضعف آن کنترل شود لازم است

از ورزش در حالت ناشتا و تا دو ساعت پس از غذا خوردن پرهیز شود.

سایر تدابیر: ۲- فعالیت بدنی (کنترل حرکت و سکون بدنی)

36

- طب سنتی علاوه بر توصیه به فعالیت بدنی، توصیه به سکون هم دارد بخصوص در افرادی که دچار عارضه ی خشکی شده اند.
- توصیه به درازکشیدن بین فعالیتها (و اعلم أن استلقاء المرء ويقوى الحرارة الغريزية و يعين على الهضم
- (کتاب عین الحیاه)

Hindawi Publishing Corporation
Journal of Environmental and Public Health
Volume 2012, Article ID 291541, 8 pages
doi:10.1155/2012/291541

Review Article

Earthing: Health Implications of Reconnecting the Human Body to the Earth's Surface Electrons

Gaétan Chevalier,^{1,2} Stephen T. Sinatra,³ James L. Oschman,⁴ Karol Sokal,⁵ and Pawel Sokal⁶

¹ Developmental and Cell Biology Department, University of California at Irvine, Irvine, CA 92697, USA

² Earth FX Inc., Palm Springs, CA 92262, USA

³ University of CT School of Medicine, c/o Optimum Health Building, 257 East Center Street, Farmington, CT 06040, USA

⁴ Nature's Own Research Association, Dover, NH 03821, USA

⁵ Department of Ambulatory Cardiology, Military Clinical Hospital, 85-681 Bydgoszcz, Poland

⁶ Department of Neurosurgery, Military Clinical Hospital, 85-681 Bydgoszcz, Poland

Correspondence should be addressed to Gaétan Chevalier, dlbogc@sbcglobal.net

Received 15 June 2011; Accepted 4 October 2011

Academic Editor: Gerry Schwalfenberg

Copyright © 2012 Gaétan Chevalier et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly

اصلاح وضعیت خواب (خواب اول شب بمدت حداقل ۵ ساعت)

37

- براساس طب ایرانی تعادل در خواب و بیداری منجر به تعادل در حرارت و رطوبت بدن می شود.
- بی خوابی از علل احتباس حیض (آمنوره) ذکر شده است.
- خواب طولانی باعث سردی و تجمع رطوبات و بیداری زیاد باعث خشکی بدن و تحلیل قوا میشود.
- خواب مفید: خواب اوایل شب، خوابی که عمیق باشد و بین خواب فرد بیدار نشود(متصل باشد).
- خواب روز به علت افزایش بلغم نهی شده است.

-
- در کتاب قانون از حالات روحی و روانی به عنوان مهمترین علل بیماریهای زنان و ناباروری نام می برد.
 - **ترس** از مهمترین حالات روحی مسبب ناباروری به شمار می رود.
 - **غم طولانی و حزن شدید** به عنوان علل مهم احتباس حیض (آمنوره) شمرده است.
 - پس هرچه غم را از بین ببرد و باعث سرور شود توصیه می شود.

حفظ مواد مفید و دفع مواد زاید

- **حمام** ناشتا و سونای خشک و نشستن در آفتاب در افراد مبتلا به اضافه وزن یا چاقی شکمی همراه احتباس حیض (آمنوره) توصیه شده است.
- استحمام با آب شیرین هم در موارد آمنوره ناشی از کم خونی توصیه می شود.
- **تعریق**
- **اصلاح یبوست**

تدابیر رحي

40

پوشیدن پاپوش
روی سرامیک
و زمین سرد

پرهیز از نشستن در
جای خلی سرد

از نوشیدن آب سرد خصوصا
در حالت ناشتا پرهیز شود.

در روزهای خونریزی
قاعدگی، حتی الامکان از
استحمام یا تماس ناحیه
تناسلی با آب بویژه آب
سرد پرهیز شود.

نرسیدن سرما به شکم
مثلا حین ظرف شستن

اولیگومنوره با تشخیص سندرم تخمدان پلی کیستیک

41

حمام ناشتا

BMI بین ۲۴ تا ۳۵
(رطوبت مزاج)

تدابیر کاهش وزن
برای ۳ ماه

کم کردن حجم غذا و کاهش

کالری آن مثلا کاهش تعداد

وعده‌های مصرف برنج به

نصف، نخودآب

ورزش قبل از

غذا

نوشیدن سکنجبین

بجای آب و

شربت‌های نسبتا

ترش مانند شربت

لیمو

BMI کمتر از ۲۰
(خشکی مزاج)

**تدابیر افزایش وزن و رطوبت
برای ۳ ماه**

استراحت کردن و ترک
ورزش و فعالیت زیاد،
خواب کافی، استحمام به
آب شیرین پس از هضم
غذا، کاهش مقاربت

خوردن پاپه بزغاله و بره، جوجه مرغ،
زرده تخم مرغ نیم برشت، فرنی با آرد
برنج و شیر، حریره از آرد برنج، شکر
و پودر مغز بادام، انجیر خشک، مویز)،
مصرف شیر تازه (در صورت عدم وجود
مشکلات گوارشی)، ترک روزه داری و
گرسنگی طولانی مدت.

اولیگومنوره با تشخیص سندرم تخمدان پلی کیستیک

43

غلبه رطوبت مزاج؟

BMI بین ۲۰ تا ۲۴

(توجه به علایم خشکی و تری)

غلبه خشکی مزاج؟

BMI بیشتر از ۳۵

ارجاع جهت کاهش وزن

کاهش عوامل خطر
بیماری‌های قلبی با
کاهش وزن

رسالة علم محمد وآل محمد