بررسی تاثیر آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایران بر سبک زندگی بهورزان

زکریا روحانی[1]، محمدرضا واعظ مهدوی[1*]، علی منتظری[2]، سقراط فقیه زاده[3]، محمود خدادوست[4]

۱. دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران
۲. مرکز تحقیقات سنجش سلامت، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی، تهران، ایران
۳. دانشکده پزشکی دانشگاه زنجان، زنجان، ایران
۴. دفتر طب سنتی ایران، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، تهران، ایران

نشریه پایش
سال هجدهم، شماره سوم، خرداد ـ تیر ۱۳۹۸ صص ۲۶۸-۲۶۱
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۳/۲۰
[نشر الکترونیک پیش از انتشار- ۲۶ خرداد ۹۸]

چکیده

مقدمه: سبک زندگی نا مناسب یکی از مهمترین علل افزایش بیماری‌ها بخصوص بیماری‌های مزمن در سال‌های اخیر بوده است. طب سنتی ایرانی با ارائه‌ی راهکارهای مناسب برای حفظ سلامتی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت جامعه داشته باشد. ارتقای سلامت بهورزان به عنوان یکی از موثرترین نیروهای حوزه‌ی بهداشت و درمان از اهمیت فراوانی برخوردار است و هدف از این مطالعه بررسی این نکته است که آیا آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایران می تواند باعث تغییر رفتار در جهت بهبود سبک زندگی بهورزان شود یا خیر.

مواد و روش کار: این پژوهش مطالعه‌ای نیمه تجربی بود که در سال ۱۳۹۶ در شهرستان کاشان انجام شد و طی آن ۵۴ بهورز شهرستان کاشان وارد مطالعه شدند. ابزار بررسی سبک زندگی در این مطالعه، پرسشنامه‌ای بود که توسط گروه محققان طراحی شد. مداخله‌ی آموزشی طی ۵ هفته و ۲۵ ساعت آموزشی اجرا گردید و در این دوره، اصول شش گانه‌ی حفظ سلامتی (هوا، ورزش و استراحت، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد، حالات روانی) به بهورزان آموزش داده شد. گردآوری داده‌ها قبل و سه ماه بعد از مداخله‌ی آموزشی با استفاده از پرسشنامه‌ی کتبی انجام گرفت. به منظور دستیابی به نتایج، از نرم افزار SPSS19 و آزمون های paired t-test و کای - دو استفاده شده است.

یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی باعث تغییر رفتار معنادار در پنج اصل هوا، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد و حالات روانی گردیده است.

بحث و نتیجه گیری: این مطالعه نشان داد که آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی می‌تواند باعث بهبود سبک زندگی بهورزان شود.

کلیدواژه: آموزش، اصول حفظ سلامتی، طب سنتی ایران، سبک زندگی، بهورزان

کد اخلاق: IR.Shahed.REC.1396.62

* نویسنده پاسخگو: تهران، دانشگاه شاهد، دانشکده پزشکی، گروه فیزیولوژی
E-mail: mh_mahdavi@yahoo.com

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

مقدمه

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که انجام رفتارهای مرتبط با سلامت از بروز بیماری‌ها می‌کاهند و میزان مرگ و میر را پایین می‌آورند [۱]. افزایش بیماری‌های قلبی عروقی تحت تاثیر صنعتی شدن زندگی، شهر نشینی و سبک زندگی ناسالم به ویژه در کشورهای در حال توسعه است [۲-۴]. بسیاری از مشکلات بهداشتی مانند چاقی، اختلالات قلبی عروقی، سرطان ریه با دگرگونی‌های سبک زندگی در رابطه است. سبک زندگی شامل رفتارهایی مانند عادات غذایی، خواب و استراحت، فعالیت بدنی و ورزش، کنترل وزن، عدم استفاده از دخانیات و الکل، ایمن سازی در مقابل بیماری، سازگاری با استرس و توانایی استفاده از حمایت‌های خانواده و جامعه است [۵].

منشور اوتاوا، دنیا، ارتقای سلامت را به عنوان فرایند قادرسازی افراد برای کنترل سلامت و بهبود آن دانسته است [۶] لذا یادگیری و انجام رفتارهای ارتقاء دهنده‌ی سلامت و شیوه‌ی زندگی سالم یکی از بهترین راهکارهایی است که مردم توسط آن می‌توانند سلامتی خود را ارتقاء بخشند.

طب سنتی و مکمل به طور گسترده‌ای در بسیاری از کشورها استفاده می‌شود. همزمان علاقه مندی به طب سنتی و مکمل بین جامعه‌ی پزشکی نیز گسترش یافته است. طبق تعریف سازمان سلامت جهان طب سنتی مجموعه‌ای از دانش، مهارت و شیوه‌های مبتنی بر نظریه‌ها، باورها و تجارب بومی در فرهنگ‌های مختلف است که چه قابل توضیح باشد و چه نباشد به منظور حفظ سلامتی و همچنین در پیشگیری، تشخیص، بهبود و یا درمان بیماری‌های جسمی و روانی به کار گرفته می‌شود. مردم سراسر جهان برای انتخاب شیوه‌های ارتقای سلامت، همچنان تمایل به استفاده از طب سنتی و مکمل دارند و این موضوع، کارگزاران و مسئولان نظام سلامت از جمله اعضای سازمان سلامت جهان و کشورهای عضو را ملزم می‌کند تا با آگاه کردن مردم و ارائه‌ی اطلاعات کافی و صحیح، از آنها برای تصمیم گیری درست و مناسب استفاده کنند. با نگاهی دقیق تر به وضعیت طب سنتی و مکمل در جهان متوجه می‌شویم که در حال حاضر بیش از صد میلیون اروپایی از طب سنتی و مکمل استفاده می‌کنند. یک پنجم این افراد کاربران دائم و منظم خدمات طب سنتی و مکمل هستند. در کشورهای در حال توسعه گسترش طب سنتی اغلب با دسترسی آسان و قابلیت فراهم آوری آن مرتبط است. دلیل دیگر گسترش طب سنتی در بعضی از کشورهای در حال توسعه، آمیختگی شدید آن با باورها و اعتقادات مردم است[۷].

حکما و اطبای طب سنتی ایران، با سعی و تلاش بسیار در زمینه‌ی حفظ سلامتی فرد و جامعه، قوانین و دستورات ساده بهداشتی و در عین حال بسیار دقیق و اصولی، وضع و ترویج نموده‌اند. این دستورات که به شش اصل ضروری یا سته‌ی ضروریه موسوم اند در مورد بهداشت آب و هوا، غذا، فعالیت بدنی متعادل، خواب و بیداری، حبس و دفع مواد از بدن و بهداشت روانی بوده و موجبات سلامت جامعه را فراهم می‌آوردند. رفتارهای به قاعده بر اساس این شش اصل، می‌تواند ضامن سلامتی باشد و از بین رفتن تعادل بین این شش اصل بیماری‌ها را به همراه خواهد داشت. اهمیت حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران تا حدی است که در تعریف طب، ابتدا حفظ تندرستی و سلامت را وظیفه‌ی اصلی طبیب و حکیم می‌دانستند و سپس به نقش پزشک در درمان بیماری‌ها می‌پرداختند [۸].

با این حال، با وجود تاثیرات خدمات طب سنتی بر مراقبت‌های بهداشتی در سراسر دنیا، اطلاعات کمی در مورد ایمنی، کیفیت و اثر بخشی طب سنتی و مکمل وجود دارد و همین باعث شده که اغلب دولت‌ها شناخت صحیحی از آن نداشته باشند. کمیت و کیفیت اطلاعات موجود از ایمنی و کارآیی طب سنتی به اندازه‌ای که بتوان آنها را در سطوح بین المللی تعمیم داد کافی نیست. می‌دانیم که مطالعات منتشر شده و نشده‌ی زیادی در مورد طب سنتی وجود دارد اما در زمینه‌ی تحقیقات ایمنی و کارایی و کیفیت پژوهش‌ها به کار بیشتری نیاز داریم. برای اینکه طب سنتی و مکمل به عنوان بخشی از سیستم مراقبتی و بهداشتی معمول در نظر گرفته شود وجود شواهد و مدارک قطعی لازم است[۷].

تامین و ارتقای سلامت فرد در جامعه هدفی است که از سال‌ها پیش از سوی مدیران ارشد نظام سلامت در جهت نیل به ارائه خدمات در دورترین نقاط کشور طراحی شده است. این برنامه با بکارگیری افرادی به نام بهورز موجب افزایش امید به زندگی اقشار جامعه روستایی گردید. توجه به این که افزایش عملکرد شغلی کارکنان، بهره وری سازمانی را افزایش می دهد و منجر به ارتقاء اقتصاد ملی جامعه می گردد، پژوهش در مورد عملکرد کارکنان و موانع و چالش‌های سر راه عملکرد بهینه کارکنان هر سازمان برای ارتقای اقتصادی و رفاه اجتماعی ضروری به نظر می رسد [۹]. ارتقای عملکرد شغلی علاوه بر کسب مهارت‌های شغلی، به کسب

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

مهارت‌های زندگی نیز بستگی دارد. از جمله مشاغل حساس و پرتنش در عین حال مهم جامعه، بهورزی است که بررسی وضعیت سلامت جسمی، روحی روانی بهورزان به عنوان زیربنای خدمات بهداشتی اولیه در ایران از اهمیت خاصی برخوردار است و قطعاً توجه به سلامت و ارزیابی مشکلات آن‌ها باعث ایجاد انگیزه و مداخلات مؤثر در حفظ نیروی انسانی به عنوان مهم ترین بخش سرمایه سیستم بهداشتی مورد توجه برنامه ریزان و مدیران سلامت خواهد بود [۱۰].

با توجه به توضیحات فوق بر آن شدیم تا در مطالعه‌ای بررسی کنیم که آیا آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی می تواند باعث تغییر رفتار در جهت بهبود سبک زندگی بهورزان شود یا خیر. از آنجا که طرح ادغام طب سنتی در نظام سلامت کشور در دستور کار وزارت بهداشت قرار دارد، نتایج به دست آمده می تواند ما را در به کارگیری برنامه های موثرتر در بهبود سبک زندگی جامعه یاری نماید.

مواد و روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف و نتیجه‌ی کاربردی از نوع مطالعات مداخله‌ای نیمه تجربی که طی آن تاثیر آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی بر سبک زندگی بهورزان به صورت پیش آزمون و پس آزمون در شهرستان کاشان مورد بررسی قرار گرفت.

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی بهورزان شهرستان کاشان بود برنامه‌ی برگزاری دوره‌ی آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی از طریق سامانه‌ی سیب معاونت بهداشتی شهرستان به آنها ابلاغ گردید و پس از کسب رضایت آگاهانه برای حضور در دوره، برنامه‌ی آموزشی کارآزمایی برای آنها ارسال شد.

با هماهنگی و حضور مدیر شبکه ی بهداشت و مسئولان خانه ی بهورزی شهرستان کاشان، به بهورزان اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی افراد به صورت محرمانه باقی خواهد ماند و بهورزان اجازه دارند در هر مرحله از پژوهش از مطالعه خارج شوند و نتایج حاصل از پژوهش هیچ تاثیری در ارزیابی سالانه ی آنها نخواهد داشت.

معیار خروج از پژوهش نیز بروز مواردی بود که باعث شود بهورزان نتوانند در جلسات آموزشی شرکت کنند.

پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش دو بخش تشکیل شده است: اطلاعات دموگرافیک که با مطالعه‌ی پرونده‌ی بهورزان به دست آمده و سوالات مربوط به سبک زندگی.

با توجه به نبود ابزار مناسب برای سنجش سبک زندگی بر اساس اصول شش گانه‌ی حفظ سلامتی طب سنتی ایران، پرسشنامه‌ای توسط محققان و با مرور متون آموزشی مرتبط طراحی شد.

این پرسشنامه شامل ۲۹ گویه است که شش اصل ضروری حفظ سلامتی طب سنتی ایران را شامل می‌گردد.

۳ گویه در بخش هوا، ۴ گویه در بخش ورزش و استراحت، ۴ گویه در بخش خواب و بیداری، ۱۲ گویه در بخش خوردن و آشامیدن، ۳ گویه در بخش حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد و ۳ گویه در بخش حالات روانی.

به منظور تامین روایی محتوایی از محتوای آموزشی مورد نظر ۱۰۰ گویه انتخاب گردید و در اختیار هفت متخصص شامل ۳ متخصص طب سنتی ۱ متخصص آموزش بهداشت، ۱ متخصص اپیدمیولوژی، ۱ متخصص فیزیولوژی و ۱ متخصص پزشکی اجتماعی قرار گرفت که در نهایت ۲۹ گویه به عنوان گزینه های نهایی انتخاب شدند. سپس پرسشنامه برای تایید ده بهورز شهرستان کاشان مورد ارزیابی قرار گرفت. هر گویه بر روی یک طیف ۵ گزینه‌ای قرار داشت که بسته به نوع سوال یکی از این دو طیف را شامل می‌شد:

(طیف اول: هر روز، هفته‌ای پنج بار، هفته‌ای دو تا سه بار، ماهی سه بار، هیچوقت گویه‌ی مثال: در خانه از خوشبو کننده‌های شیمیایی و حشره کش‌ها استفاده می‌کنم)

طیف دوم: تمام وعده‌ها، بیش از نصف وعده‌ها، کمتر از نصف وعده‌ها، خیلی کم، هیچ وقت (گویه‌ی مثال: قبل از سیر شدن کامل دست از غذا خوردن می‌کشم)

به منظور دستیابی به نتایج، از نرم افزار SPSS19 و آزمون های paired t-test و کای - دو استفاده شده است.

شیوه‌ی انجام پژوهش به این ترتیب بود که با هماهنگی و حضور مدیر مرکز بهداشت و مسئولان خانه‌ی بهورزی شهرستان در جلسه‌ی اول آموزشی، از بهورزان درخواست شد که پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی افراد به صورت محرمانه باقی خواهد ماند و هیچگونه تاثیری در ارزشیابی سالانه‌ی آنها نخواهد داشت. محتوای آموزشی این دوره کتاب « آشنایی با مبانی طب ایرانی و اصول سالم زیستن» بود که در سال ۱۳۹۵ توسط دفتر طب سنتی وزارت بهداشت کشور برای آموزش بهورزان به چاپ رسیده[۱۱].

این محتوا طی ۵ هفته در ۲۵ ساعت آموزشی از تاریخ ۹۶/۴/۳۱ به بهورزان آموزش داده شد. به علت زیاد بودن تعداد بهورزان و

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

همچنین عدم امکان تعطیلی خانه‌های بهداشت در یک روز، بهورزان به دو گروه برای آموزش تقسیم شدند. در جریان آموزش، بهورزان مشارکت فعال داشتند و هر هفته در مورد آموزش هفته‌ی قبل بحث و تبادل نظر می‌شد و در طول دوره‌ی آموزش، بهورزان از طریق شبکه‌های اجتماعی با آموزشگران در ارتباط بوده و از پتانسیل‌های این شبکه‌ها برای پرسش و پاسخ و بحث گروهی استفاده می‌شد.

یافته‌ها

از بین۵۴ بهورز شهرستان یک نفر به علت بیماری و یک نفر به دلیل مرخصی زایمان از مطالعه خارج شدند. از میان ۵۲ بهورزی که در پژوهش باقی ماندند ۲۱ نفر(۴۰. ۴٪) مرد و ۳۱ نفر(۵۹. ۶٪) زن با میانگین سنی (۴۲/۰۱) بودند. از نظر تاهل ۵۰ نفر(۹۶. ۲٪) متاهل و ۱ نفر(۱. ۹٪) مجرد و ۱ نفر(۱. ۹٪) بیوه بودند و از تحصیلات ۴۶ نفر(۸۸. ۵٪) مدرک متوسطه و ۶ نفر(۱۱. ۵٪) مدرک دانشگاهی داشتند (جدول شماره ۱). همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود میانگین نمرات در زیرمقیاس‌های هوا، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد، حالات روانی تفاوت، معنی دار شده است. در جدول شماره ۲ میانگین نمرات گروه مورد مطالعه در ابعاد مختلف پرسشنامه سبک زندگی ارائه شده است.

خلاصه‌ای از محتوای آموزشی به شرح ذیل می‌باشد:

موضوع	هدف
جایگاه طب سنتی در ایران و جهان	آشنایی بهورزان با جایگاه روز افزون طب سنتی در سیستم بهداشتی درمانی ایران و جهان
نقش کلیدی بهورزان در گسترش طب سنتی	اهمیت بهورزان به عنوان خط مقدم بهداشت و درمان روستایی و ارتقاء دانش روستائیان در مورد حفظ سلامتی و سبک زندگی بر اساس طب سنتی
مبانی طب سنتی و مزاجها	تعریف مزاج و توصیف مزاجهای مختلف و نقش محوری مزاج در سبک زندگی
اصول ششگانه‌ی حفظ سلامتی – هوا	اهمیت هوای سالم در حفظ سلامتی و تدابیر مواجهه با شرایط مختلف آب و هوایی از جمله هوای سرد و گرم و آلوده
خواب و بیداری	آشنایی با شرایط صحیح خواب و اثرات خواب بر سلامتی
ورزش و استراحت	آشنایی با ورزش صحیح و شرایط ورزش در فصول و سنین و مزاجهای مختلف
خوردن و آشامیدن	آشنایی با اهمیت خوردن و آشامیدن به عنوان قابل کنترل ترین تدبیر حفظ سلامتی و آداب تغذیه‌ی صحیح و غذاهای مناسب هر مزاج
حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد	آشنایی با اهمیت پاکسازی بدن و راههای دفع مواد زائد از جمله اجابت مزاج، ادرار، تعرق وحمام و. . .
حالات روانی	انواع حالت‌های روانی و اهمیت آنها بر اساس هر مزاج و راهکارهای کنترل آنها و نقش مهم آنها در حفظ سلامتی و بروز بیماری‌ها

جدول ۱: توزیع فراوانی متغیرهای دموگرافیک افراد حاضر در پژوهش

		تعداد	درصد	p
جنسیت	مرد	۲۱	۴۰/۴	۰/۱۰۲
	زن	۳۱	۵۹/۶	
تاهل	مجرد	۱	۱/۹	۰/۰۰۱
	متاهل	۵۰	۹۶/۲	
	بیوه	۱	۱/۹	
تحصیلات	متوسطه	۴۶	۸۸/۵	۰/۰۰۱
	دانشگاه	۶	۱۱/۵	

*آزمون کای - دو

جدول ۲: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات در ابعاد شش گانه‌ی سبک زندگی بهورزان، قبل و بعد از مداخله‌ی آموزشی

ابعاد شش گانه	قبل از مداخله	بعد از مداخله	P
	میانگین(انحراف معیار)	میانگین(انحراف معیار)	
هوا	(۱/۷۳)۱۰/۰۶	(۲/۲۷)۱۱/۱۶	**۰/۰۰۱**
ورزش و استراحت	(۲/۴۶)۱۱/۷۹	(۲/۵۲)۱۱/۶۰	۰/۱۱۵
خواب و بیداری	(۳/۱۹)۱۴/۴۵	(۲/۹۶)۱۵/۳۳	**۰/۰۴۳**
خوردن و آشامیدن	(۴/۷۷)۴۴/۶۱	(۴/۴۵)۴۸/۴۷	**۰/۰۰۱**
حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد	(۱/۷۹)۱۰/۲۰	(۱/۷۶)۱۰/۷۵	**۰/۰۰۱**
حالات روانی	(۲/۲۲)۱۱/۰۲	(۱/۹۹)۱۱/۷۶	**۰/۰۰۱**

*آزمون paired t-test

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

بحث و نتیجه‌گیری

سلامت همگانی یک مفهوم عام، کلی و همه جانبه بوده و به منظور افزایش و بهبود آن نیز می‌بایست در پی یک راهکار کامل و همه جانبه که تمامی ابعاد زندگی را در بر داشته باشد (همچون آموزش تغییر سبک زندگی به طور عام) بود [۱۲]. طبق نتایج به دست آمده، سبک زندگی بهورزان بعد از آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی به طور قابل ملاحظه‌ای بهبود یافت به طوری که این تفاوت‌ها در مقیاس‌های هوا، خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، حفظ مواد ضروری و دفع مواد زائد و حالات روانی معنی دار شده و تنها در مقیاس ورزش و استراحت این تغییرات معنادار نشد. حکمای بزرگ طب سنتی ایران معتقدند که رفتارهای به قاعده در شش اصل ضروری می تواند باعث حفظ و ارتقای سلامتی افراد شود و این مطالعه نشان داد که آموزش سبک زندگی سالم بر اساس مبانی طب ایرانی توانسته باعث ایجاد تغییر در سبک زندگی گروه هدف شود. ایجاد تغییرات معنی دار در پنج اصل از شش اصل ضروری نشان می دهد که آموزش و افزایش آگاهی جامعه در زمینه ی مبانی طب سنتی تا چه اندازه می تواند تاثیرگذار باشد. از دلایل این رویکرد مثبت جامعه به طب سنتی و اتخاذ سبک زندگی بر اساس آموزه های این طب می توان به آمیختگی فرهنگی جامعه با طب سنتی، تمایل به استفاده از محصولات سالم و طبیعی و موثرتر دانستن شیوه ی سبک زندگی بر اساس آموزه های طب سنتی اشاره کرد که در کتاب راهبرد سازمان سلامت جهان در قبال طب سنتی نیز از این موارد سخن به میان آمده است. مدیر کل سازمان سلامت جهان، دکتر مارگارت چان می‌گوید: طب سنتی در موارد تایید شده از جهت کیفیت، ایمنی و اثر بخشی، برای دستیابی به شعار و هدف دسترسی همه‌ی مردم به مراقبت‌های بهداشتی، کمک کننده است. همچنین طب سنتی به عنوان راهی برای مقابله با افزایش بی امان بیماری‌های غیر واگیر مزمن مطرح است [۷].

اگرچه تاکنون مطالعه‌ای در خصوص بررسی تاثیر آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی بر سبک زندگی انجام نشده است اما مطالعات زیادی نشان داده اند که افزایش آگاهی مردم و بیماران در مورد سبک زندگی درست، با ارتقای سلامت آنها همراه خواهد بود. برونر و همکارانش نشان دادند که آموزش تغییر سبک زندگی از طریق اینترنت نیز می‌تواند بر میزان سلامت عمومی کاربران اینترنت تاثیر معنادار داشته باشد به گونه‌ای که نمرات مربوط به سلامت عمومی قبل و سه ماه بعد از آموزش به میزان معنادار افزایش یافت [۱۳]. نوروزی و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که سبک زندگی ارتقای دهنده‌ی سلامت و مولفه‌های آن شامل مدیریت تغذیه، حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری سلامتی، ورزش و فعالیت بدنی، مدیریت استرس و ارزشمند بودن در زندگی باعث بهبود کیفیت زندگی زنان روستایی می‌شود و افزایش سواد سلامت اثر مثبت و معنا دار بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت زنان روستایی دارد [۱۴].

در مطالعه‌ی مگرن و اسمال نیز مشخص شد که ایجاد تغییر در شیوه‌ی زندگی در درجه‌ی اول موجب ارتقای سطح سلامت می‌شود [۱۵]. به طور معمول افراد با سطح سواد سلامت ناکافی از سبک زندگی مناسبی برخوردار نبوده و با مسائلی همچون درک ناکافی از اطلاعات بهداشتی و آموزش‌های پزشکی و پیروی از آنها، تشخیص دیر هنگام بیماری‌ها و ناتوانی در مهارت‌های خود مراقبتی مواجه هستند [۱۶].

طاووسی و همکاران مشخص کردند افراد دارای سواد سلامت ناکافی، درباره‌ی پیشگیری از بیماری‌ها دانش کمی داشته و کمتر در برنامه‌های مراقبت در برابر بیماری‌های مزمن شرکت می‌کنند. چنین افرادی اغلب آموزشهای پزشکی و بهداشتی را درک نمی‌کنند حتی ممکن است آنها را اشتباه تفسیر کنند [۱۷].

با توجه به گسترش روز افزون طب سنتی در جامعه‌ی جهانی، هنوز مطالعات ما در جهت تایید کیفیت، ایمنی و اثر بخشی خدمات طب سنتی محدود است و برای اینکه طب سنتی و مکمل به عنوان بخشی از سیستم مراقبتی و بهداشتی معمول در نظر گرفته شود وجود شواهد و مدارک قطعی لازم است و این شواهد به کمک تحقیق و نوآوری همراه با تمرکز بر مدیریت دانش و توجه به حقوق مالکیت معنوی که می‌تواند منجر به تشویق برای نوآوری و حمایت از دانش سنتی شود، قابل دستیابی است[۷].

آموزه‌های حفظ سلامتی طب سنتی ایرانی باعث بهبود سبک زندگی بهورزان می‌شود و با توجه به اهمیت نقش بهورزان در افزایش سواد سلامت جامعه و از طرف دیگر افزایش روزافزون بیماری‌های غیرواگیر و علاقمندی مردم به افزایش اطلاعات بهداشتی و استقبال جامعه از خدمات طب سنتی، در راستای ایجاد شواهد و مدارک قطعی در جهت تایید کیفیت، ایمنی و اثر بخشی آموزه‌های طب سنتی پیشنهاد می‌شود این پژوهش با تعداد گروه‌های بیشتر در جامعه‌ی بهورزی سراسر کشور و بر سایر افراد جامعه در شرایط بوم شناختی دیگر اجرا شود تا در صورت به دست

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

آمدن نتایج مشابه، آموزش اصول حفظ سلامتی طب سنتی ایران به صورت مدون در برنامه‌های آموزشی معاونت بهداشتی وزارت بهداشت و درمان کشور قرار گیرد.

سهم نویسندگان

زکریا روحانی: طراحی طرح نامه، اجرای مداخله، جمع آوری داده‌ها، تحلیل داده‌ها، تهیه و تدوین مقاله

محمد رضا واعظ مهدوی: مدیریت پایان نامه، تحلیل داده‌ها و مشارکت در تهیه‌ی مقاله

علی منتظری: مشارکت در تهیه مقاله، تحلیل داده‌ها و ویراستاری مقاله

سقراط فقیه زاده: تحلیل داده‌ها، مشارکت در تهیه ی مقاله

محمود خدادوست: مشارکت در تدوین برنامه و محتوای آموزشی، مشارکت در تهیه مقاله

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر بخشی از پایان نامه‌ی دکترای تخصصی زکریا روحانی در رشته طب سنتی ایران به راهنمایی دکتر محمد رضا واعظ مهدوی است. پژوهشگران به این وسیله مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمامی افرادی که در این پژوهش مساعدت نموده‌اند به ویژه معاونت پژوهشی دانشگاه شاهد، پژوهشکده‌ی علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی و معاونت بهداشتی و مرکز بهورزی دانشگاه علوم پزشکی کاشان و تمام بهورزان شرکت کننده در این پژوهش اعلام می‌دارند.

منابع

1. Wang D, Chen MY, Duan N. Health-promoting lifestyles of university students in mainland China. BMC Public health 2009; 9: 379-398

2. Gulliksson M, Burell G, Vessby B, Lundin L, Toss H, Svardsudd K. Randomized controlled trial of cognitive behavioral therapy vs standard treatment to prevent recurrent cardiovascular events in patients with coronary heart disease: Secondary Prevention in Uppsala Primary Health Care project (SUPRIM). Archives of Internal Medicine 2011; 171:34-40

3. Rahmati-Najarkolaei F, Tavafian SS, Gholami Fesharaki M, Jafari MR. Factors predicting nutrition and physical activity behaviors due to cardiovascular disease in Tehran university students: application of health belief model. Iranian Red Crescent medical Journal 2015; 17:79-88

4. Rahmati Najarkolaei F, Ghaffarpasand E, Gholami Fesharaki M, Jonaidi Jafari N. Nutrition and physical activity educational intervention on CHD risk factors: a systematic review study. Archives of Iranian Medicine 2015;18:7-51

5. Saedi Z, Farahbakhsh K. Relation among Quality of Life, Life Style, Academic Performance with Academic Achievement in Isfahan University of Medical Sciences student's. Bimonthly of Education Strategies in Medical Sciences 2016; 9:76-85

6. . Mohamadi Keshavarz N, Zarei F, Parsi Nia S. Health education and health promotion in Iran, past, presently and future. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion 2013;1:5-8

7. Rezayizadeh H, Compilation, translated and summarized by World Healt Organization strategy for traditional medicine 2014-2023. Alma`i Publication 2015

8. Naseri M, Jafari F, Ali Zadeh M. Maintaining principles in Iranian Traditional Medicine. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine 2010; 1:39-44

9. Hosseini s, Nasiripor a, Pournajaf a. A Study upon the Effect of Training the Skills of Coping with Stress in Occupation Function of Health Care Providers (BEHVARZAN) in Ilam Township, 2014. Journal of Ilam University of Medical Sciences 2016; 24:92-102

10. Sahebazzamani M, Safavi M, Farahani H. Burnout of nurses employed at Tehran psychiatric hospitals and its relation with social supports. Medical Sciences Journal 2009; 19:111-206

11. Persian Medicine office of Ministry of Health and Medical Education, familiarity with the rudiments of Persian Medicine and healthy living principles. Alma`i Publication, 2017

12. Hosseini Kamkar E, Soleymani A, Mahdavian A, Javidi N, Najafi M. The Efficacy of lifestyle education on improving mental health and solving problems between couples. Journal of Nsim Tandorosti 2004;2:41-49

13. Brouwer W, Oenema A, Raat H, Crutzen R, Nooijer J, Vries N. K, Brug J. Characteristics of visitors and visitors to an Internet-delivered computer-tailored lifestyle intervention implemented for use by the general Health: Health Education Research. 2010; 25: 585-595

14. Noruzi S, Rezaei R, Safa L. The mediating effect of healthful lifestyle on the life quality of rural women Eslam Abad-e Gharb County. Journal of social psychological studies of women 2017; 12483.1322.30-1: 15

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

15. Mogren I, Small R. Giving offspring a healthy start: parents' experiences of health promotion and lifestyle change during pregnancy and early parenthood. BMC Public Health 2011; 11:936

16. Reisi M, Mostsfavi F, Hassan Zade A, Sharifi Rad Gh. The relationship between health literacy and general health status of the elderly. Isfahan Journal of Health System Research 2001; 2322. 5564: 7

17. Mahmoud Tavousi, Mahdi Ebadi, Esmaeil Fattahi, Leila Jahangiry, Akram Hashemi, Mina Hashemiparast, et al. Health literacy measures: A systematic review of the literature. Health Monitor Journal of the Iranian Institute for Health Sciences Research 2015;14:85-96

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

ABSTRACT

Effectiveness of training Persian Medicine Principles for Maintaining Health on the Lifestyle of Health Workers

Zakariya Rouhani [1], Mohammad Reza Vaez Mahdavi [1*], Ali Montazeri [2], Soghrat Faghihzadeh [3], Mahmud Khoda Doost[4]

1. Medical Faculty, Shahed University, Tehran, Iran
2. Health Metrics Research Center, Iranian Institute for Health Sciences Research, ACECR, Tehran, Iran
3. School of Medicine, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran
4. Persion Medicine office of Ministry of Health and Medical Education, Tehran, Iran

Payesh 2019; 18(3): 261- 268
Accepted for publication: 10 June 2019
[EPub a head of print-16 June 2019]

Objective (s): The study was conducted to investigate the effectiveness of training of Iranian traditional medicine principles on health workers' lifestyle in Kashan, Iran.
Methods: This was a quasi-experimental study on a sample of 54 health workers. The educational intervention was performed through 5 weeks and 25 educational hours during which, principles of health maintenance (weather, exercise and resting, sleep and awakeness, eating and drinking, maintaining essential materials and repelling unnecessary materials, psychological health) were taught to health workers. Data collection was conducted before and three months following the educational intervention.
Results: According to the statistical analysis significant improvement was observed in five principles (weather, sleep and awakeness, eating and drinking, maintaining essential materials and repelling unnecessary materials and psychological health).
Conclusion: The findings indicated that training Iranian traditional medicine principles for maintaining health could improve the lifestyle of health workers.

Key Words: Training, Health maintaining principles, Iranian traditional medicine, Lifestyle, Health workers

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-10]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1398.18.3.1.6]

[*] Corresponding author: Physiology Field, Medical Faculty, Shahed University, Tehran, Iran
E-mail: mh_mahdavi@yahoo.com