



دانشکده طب سنتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

رساله

جهت دریافت درجه دکترای تخصصی Ph.D. طب سنتی

عنوان

بررسی مبانی خواب و بیداری در طب سنتی ایران

اساتید راهنما

دکتر مهدی بشارت

محمدباقر مینایی

استاد مشاور

استاد اسماعیل ناظم

دکتر فروزان کریمی

نگارش

دکتر سید شاهین سلطانی

چکیده فارسی

بحث حفظ سلامتی توسط اصول شش‌گانه، از مبانی طب سنتی ایران به شمار می‌رود. رعایت تعادل در این اصول، باعث نگهداری سلامتی و عدم تعادل در آنها موجب بیماری می‌شود. در این مطالعه «مبانی خواب و بیداری» از نقطه نظر طب سنتی ایران، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است چرا که نقش این دو مقوله در راستای حفظ تندرستی و درمان بیماری‌ها در طب نظری و طب عملی سنتی ایران به وضوح مورد بحث قرار گرفته است.

این مطالعه یک تحقیق کیفی از نوع تحلیل محتوایی است که در آن محتوای ۳۰ کتاب طب سنتی، پیرامون خواب و بیداری مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

در این مطالعه مشخص شد که خواب و بیداری با ایجاد کیفیت‌های چهارگانه در بدن قادر به تغییر مزاج انسان بوده، از این رو از اهمیت بسیار بالایی برخوردار هستند. خواب طبیعی و معتدل دارای عملکردهای حیاتی مهم و خاصی است مانند: تجدید قوا، رفع خستگی حاصل از بیداری، بهبود هضم گوارشی، تقویت حرارت غریزی و رطوبت اصلی بدن و اینکه خواب با سرد کردن بدن، حرارت ناشی از بیداری را تعدیل می‌کند. هم‌چنین مشخص شد که با رعایت اصول صحیح بهداشت خواب از نقطه نظر طب سنتی ایران، می‌توان به بهبود عملکردهای حیاتی فوق، کمک شایانی کرد. از نقطه نظر طب سنتی، خواب عبارتست از: میل و حرکت ارواح، قوا و حرارت به باطن بدن در صورتی که در بیداری، این حرکت به سوی ظاهر بدن می‌باشد. از طرفی از آنجایی که شرایط مختلف، مثل: سن، فصل، منطقه جغرافیایی و میزان فعالیت بدنی متفاوت، خود قادر به ایجاد کیفیت‌های چهارگانه مختلفی می‌باشند، پیشنهاد می‌گردد که خواب، به علت سرد و تر کردن و بیداری توسط گرم و خشک کردن بدن تحت شرایط مختلف فوق، به مقدار متفاوت در افراد توصیه شود. نشان داده شد که این تفاوت در مقدار خواب و بیداری، می‌تواند در راستای حفظ سلامتی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار باشد.

واژگان کلیدی: خواب، بیداری، طب سنتی ایران، تندرستی، تحقیق کیفی.

Abstract

Health maintenance by the six principles is the cornerstone of Iranian traditional medicine. Balance in these affairs leads to preservation of health, while their imbalance may results in disease. According to the important role of sleep and wakefulness in health and disease states and the related explanation in both the theoretical and practical parts of Iranian traditional medicine, we surveyed the principles of sleep and wakefulness from the view point of Iranian traditional medicine.

This is a qualitative research study (type of content analysis), in which, we reviewed and analyzed content of 30 Iranian traditional medicine books about sleep and wakefulness.

This study revealed that the significance and importance of sleep and wakefulness is to change the four qualities in body so can change the human temperament as well. Normal and moderate sleep has a few vital and specific functions such as renewing the faculties, removal of the exhaustion produced by wakefulness, improving food digestion, strengthen the innate heat and main humidity and moderating the heat produced by wakefulness due to the cooling effect of sleep. Therefore, improvement of these functions is achieved by attention to the sleep hygiene principles based on Iranian traditional medicine. Sleep is the tendency of the innate heat, spirits and faculties toward inside of body whereas, there is an opposite direction (toward outside) in wakefulness according to Iranian traditional medicine. On the other hand, since the diverse conditions such as age, season, geographic region and various physical activities all can produce different qualities, we propose that sleep (by producing coldness and wetness) and wakefulness (by producing hotness and dryness), should be recommended in various amounts for people and this difference could play a vital role in health maintenance.

Keywords: Sleep, Wakefulness, Iranian traditional medicine, Health, Qualitative research.