



راهکارهایی برای حفظ سلامتی در سفر اربعین/ بین ساعت 11 تا 15 پیاده روی نکنید

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل با اشاره به تدابیر حفظ سلامتی در سفر اربعین گفت: زائران می‌توانند با رعایت برخی توصیه‌های ساده طب ایرانی، بیشترین بهره را از این سفر معنوی ببرند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از وبدا، دکتر نفیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به نزدیکی ایام اربعین حسینی، گفت: اگر مبتلا به بیماری خاصی هستید حتما داروهای خود را در این سفر همراه داشته باشید؛ به خصوص اگر به دیابت، بیماری قلبی، تنفسی یا کلیوی یا سایر بیماریهای زمینه‌ای مزمن مبتلا هستید. وی افزود: روزانه غرغره حلق و شستشوی بینی با آب گرم یا محلول آب و نمک را انجام دهید. اگر علائمی شبیه آنفلوانزا (تب، سرفه، گلودرد) پیدا کردید، حتما از ماسک استفاده و به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید. همچنین بهتر است در مکان‌هایی که ازدحام جمعیت وجود دارد، از ماسک استفاده کنید. مخصوصاً افراد مبتلا به بیماری‌های دیابت، قلبی عروقی این موارد را بیشتر رعایت کنند.

مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه بیشترین دغدغه ما گرمزدگی زائران است، تاکید کرد: برای جلوگیری از گرمزدگی به هیچ عنوان بین ساعت 11 تا 15 که گرما به اوج می‌رسد، پیاده روی نکرده و سعی کنید در این ساعات بیشتر به استراحت مشغول باشید و از غروب تا پاسی از شب به پیاده روی ادامه دهید و لباس‌های خنک و نخی بپوشید.

وی افزود: در صورت بروز علائم گرمزدگی شامل گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن، خود را به محل سایه و خنک برسانید؛ مایعات خنک بنوشید. خوردن نوشیدنی‌هایی مانند شربت سکنجبین و خاکشیر، شربت آب لیمو، شربت آلبالو، شربت بید مشک، گلاب، تخم شربتی، تخم خرفه می‌تواند به جلوگیری از گرمزدگی کمک کند. همچنین اضافه کردن مقدار کمی آب لیمو یا سرکه به آب می‌تواند به رفع تشنگی کمک کند. اسپری کردن گلاب به سر و صورت و شستشوی سر و گردن و سینه با آب خنک یا گلاب نیز موثر است.

دکتر حسینی یکتا تصریح کرد: در پیاده روی اربعین، فعالیت بدنی عملاً زیاد می‌شود. افرادی که به این مقدار فعالیت عادت ندارند، قبل از سفر فعالیت بدنی خود را زیاد کنند. بعد از بازگشت از سفر نیز حتماً به ورزش ادامه دهند.

به گفته مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، بهتر است زائران اربعین از پرخوری و در هم خوری و خوردن غذاهای سنگین، چرب و پرادویه خودداری و در صورت امکان بیشتر غذاهای آبکی مثل سوپ و آش مصرف کنند.

وی گفت: از مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای پررنگ و قهوه پرهیز کنید. همچنین همراه داشتن مقداری انجیر، بادام خام، پسته و مویز یا برگ میوه‌های خشک، مثل هلو و زرد آلو و یا آلوبخارا نیز توصیه می‌شود.

دکتر حسینی یکتا در خصوص پا درد که مشکل شایع در پیاده روی اربعین است، گفت: می‌توانید شب‌ها پاها را با آب نمک به همراه روغن بادام یا زیتون ماساژ دهید، ماساژ باید از نوک و لابلای انگشتان پا شروع شده به سمت زانو و کمی بالاتر باشد تا درد و ورم را رفع کند و نیز وقتی نشسته و خوابیده اید، پاها را کمی بالاتر از سطح بدن بگذارید. وی در پایان، رعایت تدابیر حفظ سلامتی و نکات بهداشتی را راهی مطمئن برای تامین سلامت در این مسیر طولانی دانست تا همه زائران با صحت و سلامت این سفر معنوی را به پایان برسانند.