

کد درس: ۱۹

نام درس: تدبیر حفظ الصحه و اصول پیشگیری

پیش‌نیازیا همزمان: مبانی نظری طب سنتی ایران

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

هدف کلی درس: شناخت راهکارهای علمی و شیوه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، حفظ سلامت و ارتقاء آن به تناسب شرایط فردی و محیطی بر اساس طب سنتی ایران به منظور انتخاب مناسب‌ترین شیوه‌های ارتقاء سلامت با توجه به شرایط علمی روز.

رئوس مطالب: (۳۴ ساعت نظری)

- سته ضروریه

- مفهوم سلامت و مشخصه‌های آن

- تغذیه و اختیار غذا بر حسب کیفیت مزاج، تعديل، انتقال به مزاج افضل، آداب تغذیه، ناسازگاری‌ها، طبخ و تهیه و نگهداری غذا

- ترویه و آداب آشامیدن آب و تدبیر مربوطه

- حرکت و سکون بدن، ریاضات مختلف، ریاضات خاص هر عضو، دلک، غمز و کبس و ربط

- تدبیر حرکات نفسانیه

- تدبیر استحمام

- تدبیر نوم و یقظه (انواع رؤیا)

- تدبیر احتباس و استفراغ

- تدبیر جامع

- تدبیر بر حسب فصول، طبایع مساکن

- فساد هوا و تدبیر آن

- تدبیر زنان باردار، شیرده و اطفال و تدبیر امراض لاحقه

- تدبیر اطفال و تعديل اخلاق انسان

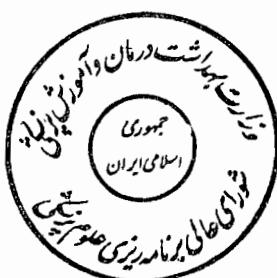
- تدبیر رضاع و شرایط مرضعه و تربیت طفل بعد از رضاع

- احوال و امراض ویژه اطفال و تدبیر آنها

- تدبیر جوانان و میان‌سالان و سالمندان

- تدبیر مسافرین

- بهداشت عمومی از دیدگاه پزشکی نیاکان



منابع اصلی درس:

۱. قانون جلد ۱

٢. خلاصه الحکمه
٣. نخیره خوارزمشاهی
٤. منافع الاغذیه و دفع مضارها
٥. حفظ الصحه ناصری
٦. مروری بر کلیات طب سنتی، دکتر ناصری و همکاران
٧. قانونچه چغمینی، ترجمه دکتر میر
٨. حفظ صحت - ناصر الحکماء ....

**شیوه ارزشیابی دانشجو:**

١. آزمون کتبی
٢. ارائه کنفرانس‌های علمی در طی دوره
٣. نظم در حضور
٤. ارائه مقاله در مورد یکی از موضوعاتی که توسط اساتید درس ارائه می‌شود.
٥. پرسش و پاسخ در ضمن تدریس در طول ترم
٦. نحوه مشارکت دانشجو در کلاس

