

مراقبت‌های دوران بارداری از دیدگاه طب سنتی ایران

فتانه هاشم دباغیان^۱

مرضیه بیگم سیاهپوش^۲

مریم تقوی شیرازی^۳

چکیده

از آنجا که بهره‌گیری از دانش بومی هر کشوری می‌تواند راهکارهای ساده و در دسترس برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها فراهم کند، در این مطالعه دیدگاه طب سنتی ایران در مورد مراقبت‌های دوران بارداری و نحوه برخورد با مشکلات رایج دوران بارداری مورد بررسی قرار گرفته است.

در این مطالعه کیفی، بخش‌های مرتبط با موضوع تدبیر حوامل (مراقبت‌های زنان باردار) از کتب قانون، طب اکبری، اکسیر اعظم و چند کتاب طب سنتی دیگر مطالعه شد. مراقبت‌های دوران بارداری و دستورات حفظ سلامت و راهکارهای درمانی در مشکلات شایع دوران بارداری گردآوری و بعد از آنالیز محتوا ارایه گردید.

مراقبت‌های بارداری در طب سنتی تحت عنوان تدبیر حوامل و در دو دسته کلی الف- تدابیر کلی حفظ سلامتی و ب- تدابیر لازم در مشکلات شایع دوران بارداری توضیح داده شده است. در هر دسته مراقبت‌های ساده و درمان‌هایی با استفاده از مواد گیاهی در دسترس ذکر شده است. در بخش تدابیر کلی، مراقبت‌هایی جهت حفظ سلامت در خانم‌های باردار نظیر پرهیز از غم و خشم و ترس، پرهیز از غذاهای نفاخ، تلخ و تند، استحمام و ورزش معتدل بیان شده است. مشکلاتی از قبیل تهوع و استفراغ، پیکا، یبوست و دیس پپسی با استفاده از گیاهانی از قبیل میوه به، انار، مصطکی،

۱- استادیار پزشکی اجتماعی، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران (نویسنده مسؤول)

نشانی الکترونیکی: fataneh.dabaghian@yahoo.com

۲- متخصص طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ایران

۳- پزشک، کارشناس پژوهشی موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

نوع مقاله: مروری تاریخ دریافت مقاله: ۹۱/۳/۲۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۱/۶/۲۷

ترنجبین، روغن بادام شیرین، و غیره قابل کنترل است. تدابیر ساده برای حفظ سلامت در خانم‌های باردار، به راحتی قابل استفاده بوده و در مورد تدابیر دارویی در موارد بیماری و عوارض بارداری توصیه‌های طب سنتی ایران در صورتی که ایمنی آن‌ها در بارداری با مطالعات علمی به اثبات برسد، قابل کاربرد می‌باشد.

واژگان کلیدی:

بارداری، طب سنتی ایران، گیاهان دارویی، داروهای گیاهی، عوارض بارداری

مقدمه

دوران بارداری یکی از مراحل پرخطر در زندگی خانم‌ها و نیازمند توجه خاص از جانب پزشکان و مراقبین بهداشتی است. اهمیت تولد کودک سالم با کمترین خطر برای مادر، سبب شده تا برنامه‌ریزی‌های مبتنی بر شواهد برای مراقبت‌های دوران بارداری انجام شود و مراقبت‌های پره‌ناتال (prenatal care) به عنوان بخشی از مراقبت‌های نظام سلامت در کشور شکل گرفته و اجرا گردد. در این بسته مراقبتی، وضعیت مادر و جنین به طور متناوب بررسی شده و با انجام بررسی‌های بالینی و پاراکلینیک، پیش‌بینی دقیقی از وضعیت بارداری و زایمان به عمل می‌آید (۱ و ۲).

طب سنتی ایران که گنجینه عظیمی از دانش حکمایی نظیر ابن سینا و بسیاری از دانشمندان ایرانی است، منبعی گرانبها از دستورات حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها در اختیار علاقمندان قرار می‌دهد تا با بهره‌گیری از روش‌های نسبتاً ساده و در دسترس، سلامتی افراد حفظ شود و ارتقا پیدا کند. این روش‌ها توسط دانشمندان قدیم و از طریق تجربه، مورد آزمون قرار گرفته‌اند. سازمان جهانی بهداشت، بهره‌گیری از روش‌های پیشگیری و درمانی طب سنتی را خصوصاً برای کشورهایی که دارای این دانش بومی هستند، توصیه کرده است. نظریه و مفاهیم پیشگیری، تشخیص، درمان و بهبود بیماری در طب سنتی مبتنی بر یک رویکرد جامع‌نگر نسبت به افراد است. استفاده از داروهای گیاهی و درمان‌های سنتی که در درصد بالایی از جمعیت جهان گزارش شده است، تأثیر زیادی بر نظام بهداشت عمومی برخی از کشورها داشته است. مبنای کاربرد روش‌های سنتی، پیشینه هزاران ساله استفاده از آن‌ها می‌باشد. این سابقه طولانی به ایجاد اندوخته‌ای بی‌پایان از مشاهدات انجامیده است و اثربخشی و ایمنی

بسیاری از روش‌ها را مورد تأیید قرار می‌دهد (۳).

حکمای طب سنتی ایران معتقد بودند که با شروع بارداری، به کار بردن دستورات خاص در روش زندگی و تغذیه برای حفظ سلامت مادر و تولد نوزادی سالم، ضروری است. همچنین در مواجهه با مشکلات رایج دوران بارداری، نظیر تهوع و استفراغ، یبوست، هرزه‌خواری (pica) و غیره دستورات غذایی و دارویی ساده‌ای را توصیه نموده‌اند. هدف از مطالعه حاضر، گردآوری مطالب طب سنتی ایران در مورد مشکلات شایع دوران بارداری است.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه کیفی، ابتدا کتب مرجع طب زنان و مامایی، برای مشکلات شایع دوران بارداری مورد مطالعه قرار گرفت. سپس بخش‌های مرتبط با موضوع تدبیر حوامل (مراقبت‌های زنان باردار) از کتب قانون، طب اکبری، اکسیر اعظم، مفرح القلوب، خلاصه الحکمه و کتاب تدبیر الحبالی و الاطفال و الصبیان مطالعه شد. در نهایت تدابیر کلی و نحوه برخورد با مشکلات رایج دوران بارداری گردآوری و بعد از آنالیز محتوا (content analysis) در زیر عنوان‌های مختلف ارایه گردید.

یافته‌ها

مراقبت‌های دوران بارداری در طب سنتی ایران را می‌توان در دو بخش طبقه بندی کرد. بخش نخست شامل یکسری مراقبت‌های کلی جهت حفظ و ارتقای سلامت زنان باردار و بخش دوم در بر گیرنده تعدادی دستورات خاص برای عوارض شایع دوران بارداری است.

الف) مراقبت‌های کلی جهت حفظ و ارتقای سلامت زنان باردار

این توصیه‌ها را می‌توان به چند گروه تقسیم کرد که عبارتند از تغذیه، فعالیت فیزیکی، فعالیت جنسی و استرس.

الف. ۱. تغذیه:

کیفیت و کمیت غذا نقش مهم و اساسی در سلامت در همه سنین و دوران‌های زندگی از جمله بارداری دارد. طب سنتی نیز اهمیت بسیار زیادی به این مقوله داده است به نحوی که در همه کتب طب سنتی برای پیشگیری و درمان ابتدا تدابیر تغذیه‌ای و سپس تدابیر دارویی بیان شده است. لازم است حجم غذا در دوران بارداری در حد متوسط و مناسب با حجم معده فرد باشد تا از سوء هاضمه و پری شکم جلوگیری شود. غذا خوردن در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر توصیه شده است. خصوصاً در زمان نزدیک زایمان لازم است حجم خوراک کاهش پیدا کند و غذاهای زود هضم مصرف گردد. خوردن غذای زیاد در یک وعده، خوردن سرکه، آشامیدن آب بسیار سرد و بسیار گرم، یخ و برف و تگرگ، خوردن غذای تلخ و تند (مثل زیتون خام)، خوردن آنچه که سبب تحریک خونریزی قاعدگی می‌شود (مانند لوبیا، نخود و کنجد)، مواد بادانگیز (مانند لوبیا، نخود و باقلا)، مواد بسیار تند، بسیار گرم یا سرد نیز منع شده است. گرسنگی، پری شکم و سوء هاضمه همگی از مواردیست که خانم باردار باید از آن بپرهیزد. نوشیدن شربت سیب معطر به عود، مشک و جوز بویا و شربت به معطر و شربت عود توصیه شده است. بهتر است عود تر و مصطکی بجوند و مواد خوشبو استشمام کنند. غذای مناسب برای خانم‌های باردار جوجه مرغ، گوشت بزغاله با آب غوره، آب انار، پونه و ترخون به عنوان چاشنی می‌باشد. سیب، انار، به و گلابی را به عنوان تنقلات استفاده کنند. در طول روز سه وعده غذا و کم‌کم مصرف کنند تا معده دچار سنگینی نشود. از میوه‌هایی نظیر گلابی، به شیرین، سیب و انار میخوش و خشک شده میوه‌هایی مانند انگور، خرما و انجیر استفاده کنند (۸). هر ترکیبی که در آن ادویه‌های خوشبو و لطیف که بسیار گرم نباشد، مانند عود،

مصطکی و هل به همراه قند، نبات یا شکر باشد، برای تقویت قلب، معده و رحم و حفظ جنین و از بین رفتن مواد جمع شده در معده و رحم مفید است. ورزش ملایم و پیاده‌روی نیز توصیه شده است (۴-۹).

الف. ۲. فعالیت فیزیکی:

خانم باردار باید از فعالیت جسمانی شدید، بلندکردن اجسام سنگین، دویدن و جست و خیز و ضربه به شکم بپرهیزد. همچنین کودکان را بر روی شکم خود نشانند. بار سنگین بر شکم، پشت و پهلوی نگذارند و در مجموع از هر چه محرک جنین است و منجر به سقط آن می‌شود، به ویژه در ماه اول و از اواخر ماه هشتم تا پایان بارداری دوری کنند. ورزش متوسط و پیاده روی آرام برای خانم باردار توصیه شده و لازم است. خانم‌هایی که ورزش می‌کنند فرزندان قوی‌تری به دنیا می‌آورند و بارداری راحت‌تری دارند، ولی ورزش شدید در دوران بارداری منع شده است. همچنین لازم است خواب خود را افزایش دهند (۴-۹).

الف. ۳. استرس:

توصیه شده است که زنان باردار از شادی زیاد، غضب، غم و ترس، شنیدن صداهای ترسناک، استشمام رایحه قوی، حرکات دردآور، ورزش سخت بپرهیزند (۴-۶).

الف. ۴. فعالیت جنسی:

از آنجایی که جماع با تحریک جسمی و احساسی قوی همراه است، باید در دوران بارداری خصوصاً در بارداری‌های پرخطر محدود شود. حکمای طب سنتی ایران، جماع را در ابتدا و انتهای بارداری ممنوع دانسته‌اند (۸ و ۴-۶).

الف. ۵. سایر موارد:

توصیه شده است که خانم‌های باردار سرین‌ها و پهلوها را با پشم نرم

بپوشانند تا از سرد شدن شکم ممانعت شود. انجام فصد و حجامت، اسهال و استفراغ و امثال آنها در دوران بارداری مضر بوده، قبل از ماه چهارم و بعد از ماه هفتم بارداری ممنوع است.

در ماه آخر بارداری جهت تسهیل زایمان توصیه به استحمام مکرر، خوردن غذاهای سبک، خوردن روغن بادام شیرین در مواقع یبوست (به جز افراد با مزاج رطب)، نوشیدن شیر تازه گاو، اجتناب از خوردن غذاهای شور و قابض شده است. همچنین مالیدن شکم و کمر با روغن کنجد یا بابونه پس از استحمام توصیه شده است (۵ و ۸ و ۵).

ب) توصیه‌های طب سنتی در برخورد با عوارض شایع دوران بارداری و مطالب گردآوری شده از متون طب نوین به شرح ذیل می‌باشد:

تهوع و استفراغ (nausea & vomiting)

تهوع و استفراغ در بیش از نیمی از بارداری‌ها ایجاد می‌شود. گرچه این حالت در هنگام صبح بیشتر است، ولی می‌تواند در سراسر طول روز ادامه یابد. علائم معمولاً در هفته‌های ۱۲ تا ۱۴ به اوج خود رسیده و تا هفته ۲۲ به طور چشمگیری برطرف می‌شود. علت اصلی آن نامشخص است و برخی عوامل هورمونی و هیجانی را در بروز آن دخیل می‌دانند. خوردن مقادیر کمتر غذا در تعداد دفعات بیشتر، اجتناب از خوردن غذاهای چرب و پرادویه، استنشاق بوی نعنا و استفاده از زنجبیل را در کنترل آن مؤثر می‌دانند (۱۱ و ۱۰).

از دیدگاه حکمای طب سنتی، غشيان و قی به ترتیب معادل تهوع و استفراغ بوده و علت آن احتباس مواد در رحم و صعود بخار ناشی از آنها به مغز، معده و قلب است. آنها اعتقاد داشتند که وجود ماده‌ای زاید با رطوبت بالا در معده سبب ایجاد علایم گوارشی در بارداری می‌شود. دستورات گیاهی که برای رفع عوارض

گوارشی بارداری توصیه شده است، اکثراً مزاج خشک دارند (گرم و خشک یا سرد و خشک) و قابض هستند.

در تهوع و استفراغ بارداری، فقط در موارد شدید که خطر ضعف، تحریک و سقط جنین وجود داشته باشد و یا علائم بعد از ماه چهارم ادامه یابد، توصیه به درمان آن شده است (۴و۵و۸).

دستورات طب سنتی برای برطرف کردن این عارضه عبارتند از: خوردن گلقد و سکنجبین ساده، سکنجبین لیمویی و مربای لیمو کاغذی (لیمو با پوست نازک)، مربای ترنج، مصطکی، زرشک در شربت غوره، انار ترش و لیمو، انواع آش حاوی سرکه که در آن زردک، ترب، کلم و پیاز و غیره باشد و جویدن سفرجل (به) بریان شده با چندشاخه نعنا (۴). همچنین ورزش معتدل مثل پیاده‌روی جهت تحلیل اخلاط توصیه شده است (۶).

در تهوع شدید، جهت خروج اخلاط فاسد توصیه به تحریک استفراغ شده است (به شرطی که قی به آسانی انجام گیرد). برای این کار می‌توان از شوید، تخم ترب و آب گرم و یا شوید پخته و عسل به صورت نیمه گرم استفاده کرد (۵و۸).

بعد از استفراغ، تناول ادویه معطر قابض مانند به بریان شده که در آن مقداری عود هندی باشد، یا استفاده از ضمادهای مقوی معده مفید است. همچنین می‌توانند دانه انار را با برگ نعنا ساییده در دهان بگذارند یا گل ارمنی را با شربت به مخلوط کرده، مصرف کنند. دست و پایشان را دائم بمالند. ورزش ملایم از جمله پیاده‌روی جهت کاهش و تحلیل اخلاط زاید مؤثر است (۴و۵و۸).

یبوست (constipation)

شل شدن عضلات صاف روده بعلت افزایش پروژسترون، سبب کندی حرکات دودی آنها و افزایش زمان گذر روده‌ای در خانم‌های باردار و ایجاد یبوست

می‌گردد. در این موارد نوشیدن مایعات و مصرف آزادانه غذاهای پرفیبر توصیه می‌شود. از تنقیه (enema) و مصرف مسهل (laxative) قوی نیز باید اجتناب کرد (۱۰).

حکمای طب سنتی معتقدند زنان باردار نباید دچار قبض شکم (یبوست) شوند. زیرا پری اعضای شکم که در مجاورت رحم قرار دارند، باعث مزاحمت جنین خواهد شد (۶). بنابراین طبع آنان باید مایل به لینت باشد. البته تاحدی که منجر به ضعف نگردد. برای این منظور از غذای نرم و زود هضم، آش‌های ساده و چرب و امثال آن استفاده کنند. شیرخشت، مغز فلوس، روغن بادام در موارد شدیدتر توصیه شده است. از دیگر ملینات مفید تمرهندی با گل‌قند، سکنجبین به همراه گل‌قند و ترنجبین با گلاب است (۴ و ۵). اگر گل سرخ خشک شده را که از تخم و برگ سبز غلاف آن پاک شده باشد، شب در گلاب خیسانده، صبح بسایند تا نرم شود و با قند یا نبات شیرین به مدت سه روز مصرف شود، بسیار مفید و تقویت کننده بوده و حافظ جنین می‌باشد. لازم به ذکر است که گل سرخ تازه که ملین قوی‌تری است، نیاز به خیساندن ندارد. اگر یبوست در ماه آخر بارداری باشد، خوردن روغن بادام شیرین هر روز صبح بسیار کمک کننده است (۸ و ۵).

البته استفاده از مسهلات و بعضی از ملینات برای زنان باردار مضر است و باید از آنها پرهیز کرد. از جمله گل بنفشه، خطمی و خبازی که تضعیف کننده قلب و معده‌اند و خطر سقط جنین را افزایش می‌دهند. بنفشه و خطمی نیز قاعده‌آور بوده، دهانه رحم را باز می‌کند. به همین دلیل این دو ملین، خطر سقط را به ویژه در افراد مستعد بالا می‌برد (۴). ورزش معتدل و پیاده‌روی ملایم نیز به رفع یبوست کمک می‌کند (۶ و ۵).

ورم پشت پا

در دوران بارداری، واریس اغلب در اندام‌های تحتانی ایجاد می‌شود. ولی ممکن است در فرج نیز ایجاد گردد. استعداد ژنتیکی، افزایش وزن، بالابودن سن مادر، افزایش دفعات حاملگی، افزایش فشار بر ورید فمورال با پیشرفت حاملگی و ایستادن طولانی مدت از جمله عوامل دخیل در ایجاد آن می‌باشند. علائم آن از مشکلات زیبایی در اندام تحتانی و ناراحتی خفیف در پایان روز تا درد مزمن و ترومبوفلبیت (thrombophlebitis) سطحی، متغیر است. نپوشیدن لباس‌هایی که به زانو و بالای ساق پا فشار وارد می‌کند، استفاده از جوراب‌های واریس، افزایش مدت استراحت توام با بالابردن پاها توصیه می‌شود (۱۰ و ۱۱).

در مبحث مراقبت‌های دوران بارداری در کتب طب سنتی، واریس (دوالی) ذکر نشده است و فقط به ورم پشت پا اشاره شده است. حکمای طب سنتی معتقدند اگر ورمی بر پشت پا ایجاد گردد در صورتی که خفیف باشد، نیاز به درمان فوری ندارد. زیرا در اواخر بارداری و یا بعد از زایمان از بین خواهد رفت (۵). در موارد شدید، استفاده موضعی از ترکیب حضض ساییده با آب کرنب (کلم)، صبر، فوفل و صندل و آب عنب الثعلب (تاجریزی)، یا برگ کلم پخته، روغن گل و سرکه، نمک و سرکه یا شوید و سرکه، جوشانده برگ کلم، شراب خرما یا کشمش مخلوط با سرکه و یا اترج (ترنج) پخته شده می‌تواند مفید باشد (۴-۷).

کمردرد (low back pain)

تقریباً ۷۰٪ زنان باردار درجانی از کمردرد را تجربه می‌کنند. کمردرد خفیف اغلب به دنبال کشش، خستگی، خم شدن، بلند کردن اجسام و یا پیاده‌روی بیش از حد روی می‌دهد. با پیشرفت حاملگی، بروز و شدت کمردرد افزایش می‌یابد (۱۱). با به حداقل رساندن زمان ایستادن، افزایش استراحت، چمباتمه زدن

به جای خم شدن حین برداشتن اشیاء از روی زمین، پوشیدن کمربندهای مخصوص در پایین شکم، انجام ورزش برای افزایش قدرت عضلات کمر و شکم، پوشیدن کفش‌های مناسب و بدون پاشنه بلند و حمایت پشت به کمک بالش هنگام نشستن می‌توان از شدت این درد کاست (۱۰ و ۱۱).

طبق نظر حکمای طب سنتی، درد در ناحیه شکم، کمر و پهلوی در ابتدای بارداری، نیازی به درمان ندارد. تأکید شده که موضع را مالش یا فشار ندهند (به ویژه در قسمت کمر، پهلوها) و شکم، که منجر به عدم تشکیل نطفه و در صورت تشکیل آن منجر به سقط می‌گردد، از هیچ دارویی موضعی استفاده نشود و از حرکات شدید نیز دوری گردد (۵). اگر به علت وجود بخارها، باد و سنگینی جنین، کشیدگی در شکم، عضلات و پشت ایجاد شود که باعث ضعف و درد شود، مصرف غذاهای لطیف، مالش عضلات پشت، گردن، کتف و بازو با روغن گل و گرم کردن موضع توصیه شده است (۴-۶ و ۸).

پیکا (تمایلات نامعمول غذایی در بارداری) (Pica)

این واژه به معنای خوردن وسواس گونه مواد غیرغذایی و فاقد ارزش تغذیه‌ای است. تمایل به خوردن یخ، خاک (geophagia) و یا نشاسته (amylophagia) شایع‌تر است. البته این عارضه مختص بارداری نیست. ولی بیشتر در این دوران تشخیص داده می‌شود. علت و اهمیت طبی پیکا ناشناخته است (۱۱). کمبود شدید آهن را در ایجاد آن دخیل می‌دانند. در صورت غلبه غذاهای عجیب بر رژیم غذایی عادی، کمبود آهن تشدید شده و یا در نهایت روی خواهد داد (۱۰). در صورتی که رژیم غذایی از سایر جهات تغذیه‌ای مکفی باشد، معمولاً پیکا سبب آسیب نخواهد شد (۱۱).

در طب سنتی ایران این واژه معادل اشتیهای فاسد و تمایل به خوردن اشیاء

ردیه (مانند گل، زغال، سفال، گچ) و شیوع بیشتر آن در زمانی که جنین دختر است، ذکر شده است (۵ و ۸). تجمع ماده غلیظ لزج فاسد در معده را علت آن دانسته‌اند و معتقدند که این عارضه معمولاً بعد از ماه چهارم خود بخود بهبود می‌یابد. بنابراین نیازی به درمان نیست، زیرا با بزرگ شدن جنین، ماده زاید مذکور تحلیل می‌یابد (۴ و ۵ و ۸).

اگر علائم شدید باشد، می‌توان از گل‌قند به همراه سکنجبین یا سفوف (گیاه خشک پودر شده) رازیانه برای پاکسازی معده استفاده کرد. بعد از پاکسازی، استفاده از ترشیجات مانند رب یا شربت غوره، سیب و به ترش، برای اصلاح مزاج مفید است. به طور کلی، مصرف سرکه در بارداری مناسب نیست. زیرا می‌تواند سبب سقط جنین شود.

در حالتی که تمایل به خوردن گل بیشتر است، ترکیب نشاسته با کمی فلفل یا خردل و کمی نمک که به صورت قرص خشک شده باشد به جای گل، کم‌کم مصرف کنند. این ترکیب به سرعت اشتهای فاسد را کاهش داده و اشتهای طبیعی را غالب می‌کند (۵ و ۸). خوردن گندم بریان و نشاسته به تنهایی، مشابه تنقلات، نیز مؤثر است (۴ و ۸).

حکمای طب سنتی برای درمان کاهش اشتها در زنان باردار نیز تدابیری اندیشیده‌اند. کاهش اشتها معمولاً بعد از ماه سوم و چهارم از بین می‌رود (۴). در این حالت توصیه شده است که خانم باردار ورزش و پیاده‌روی کند، از خوردن غذاهای بسیار شیرین و بسیار چرب پرهیز کند و آب بنوشد. مصرف کمی زراوند به همراه شربت غوره قبل و بعد از غذا نیز مفید است (۴ و ۷ و ۸). همچنین نوشیدن شربت سیب ترش و شیرین و شربت انار می‌خوش توصیه شده است، زیرا اشتها را در صورتی که به علت حرارت کم شده باشد، تقویت می‌کند (۴). شربت غوره که با

عسل یا شکر تهیه شده باشد مناسب‌تر از بقیه دستورات معرفی شده است (۸). همچنین پیشنهاد شده مصطکی، انیسون، زیره، نانخواه را بجوند و آب آن را فروبرند. این افراد از مصرف غذاهای قابض و دارای حرارت لطیف سود می‌برند (۷ و ۸).

سوزش سردل (heart burn)

یکی از شایع‌ترین شکایت زنان باردار است که معمولاً به علت ازوفاژیت ناشی از ریفلاکس (reflux esophagitis) ایجاد می‌گردد. بزرگ شدن رحم و جابجایی معده به طرف بالا، شل شدن اسفنکتر تحتانی مری به علت عوامل هورمونی (پروژسترون) در ایجاد آن دخالت دارند. کاهش حجم غذا و مایعات در هر وعده غذایی، محدود کردن مصرف غذا و مایعات قبل از خواب، پرهیز از غذاهای اسیدی و پرادویه، پرهیز از خم شدن، خوابیدن در حالت نیمه نشسته یا بالابردن سر با استفاده از بالش و در نهایت مصرف آنتی‌اسیدها از جمله تدابیری است که توصیه شده است (۱۰ و ۱۱).

حکمای طب سنتی دستوراتی را برای تقویت معده و بهیود هضم پیشنهاد داده‌اند. از جمله خوردن ترکیب زیره کرمانی، کندر، صعتر (آویشن) و یا ترکیب زیره کرمانی، کاسنی یا تخم کرفس، نعنا خشک، زُرتباد، وج و دانه انار (۴).

همچنین اگر باد در معده و روده‌ها ایجاد شده باشد، مصرف زیره، بادیان و دانه هل قبل از غذا و همچنین کاهش حجم غذا و تحرک مفید می‌باشد (۵ و ۶).

سنکوپ (syncope)

با افزایش سن حاملگی، احتقان وریدهای اندام تحتانی افزایش می‌یابد و ممکن است احساس گیجی یا سنگینی به دنبال برخاستن ناگهانی و ایستادن طولانی ایجاد گردد. به علاوه کاهش مایعات بدن، افت قند خون و انحراف جریان

خون به سمت معده پس از خوردن یک وعده غذایی حجیم نیز ممکن است باعث بروز این حالت شود. حملات سنکوپ باید فوراً مشابه زنان غیرباردار درمان شود. تغییر وضعیت از حالت درازکش به پشت به خوابیدن به پهلو می‌تواند سنکوپ را در این حالت درمان کند. در موارد شدید استفاده از درمان‌های دارویی نیز توصیه می‌شود (۱۰).

حکمای طب سنتی بر این باورند که اگر غشی و بیهوشی به علت صعود بخارات و احتباس آن در اطراف مغز و قلب ایجاد شود، آب انار شیرین، گلاب، عرق گاوزبان و عرق بادیان مفید است. همچنین مصرف گل‌قند، گلاب و عرق بادیان پیش از خواب می‌تواند اثر خوبی داشته باشد (۴۵). سایر مشکلاتی که در طب سنتی برای رفع آن تدابیری به کار رفته است، عبارتند از:

خفقان (تپش دل / اضطراب)

این عارضه به سبب وجود خلطی است که به دهانه معده چسبیده و باعث آزار قلب شده است. برای رفع آن آشامیدن چندجرعه آب گرم به ویژه اگر با دم کرده برگ گاوزبان و کمی دارچین باشد، گلاب نیمه گرم، عرق گاوزبان ساده و عنبری (معطر) و عرق بادرنجبویه مؤثر است. ورزش ملایم نیز توصیه می‌شود (۴۵و۸).

خارش فرج

اگر زنان باردار دچار خارش و جوشش فرج از بیرون و داخل شوند، گل سرشوی را با لعاب خطمی بسایند و به صورت رقیق به موضع بمالند. همچنین می‌توانند آن را با دوغ ساییده و یا با آب برگ عنبالثعلب (تاجریزی) یا آب برگ کاسنی یا آب هندوانه حل کرده و در آن بنشینند. همچنین از آنچه تهیه شده بر

موضع ضمد کنند. اگر با این تدابیر درمان نیافت، حجامت و یا زالواندازی بر داخل ران توصیه شده است (۴۵).

خونریزی

اگر زن باردار گاهی دچار خونریزی خفیف شود، توصیه شده که از مواد قابض، مانند عدس، پوست انار، گلنار و مازو، بلوط و مانند آن در آب جوشانده، در آن بنشیند. ضمد گذاشتن بر عانه با ترکیب حاصل از مازو، گلنار، پوست انار با سرکه نیز مفید است (۴۸).

در بیان تدابیر خانم‌های باردار در ماه نهم نیز چنین بیان شده است که: خانم باردار در ماه نهم، هر روز روغن بادام شیرین بخورد و از غذاهای ترش و قابض و غلیظ بپرهیزد تا زایمان به آسانی انجام شود. نوشیدن روزانه شیر گاو نیز همین اثر را دارد. وقتی نزدیک به زمان زایمان شد باید استحمام کند و بر شکم و پشت شکم روغن شوید و بابونه و کنجد بمالد و اغذیه چرب و حلوای قند و روغن بادام بخورد که تسهیل کننده زایمان هستند (۸-۵).

بحث

عوارضی که خصوصاً در ابتدای بارداری رخ می‌دهند، اگرچه در بسیاری موارد خودمحدود شونده‌اند، در برخی موارد غیر قابل تحمل بوده و فرد را به سمت مصرف دارو سوق می‌دهد.

در مطالعه حاضر تدابیر کلی خانم‌های باردار و نحوه برخورد با مشکلات شایع دوران بارداری از دیدگاه طب سنتی ایران ذکر شد. در واقع در این مقاله سعی بر معرفی روش‌های ساده و در دسترس برای پیشگیری و درمان عوارض رایج دوران بارداری بوده است. توصیه‌های طب سنتی ایران، عمدتاً شامل دستورات ساده و قابل اجرا برای همگان است. توصیه به ورزش، تدابیر مربوط به اعراض نفسانی،

توصیه‌های غذایی و ارایه دستورات ساده دارویی با استفاده از مواد در دسترس و ارزان برای شرایط سلامت و عوارض شایع بارداری، در بسیاری از کتب طب سنتی ذکر شده است و مورد تأیید حکمای این مکتب بوده است. تدابیر درمانی مفصلی که در کتب معالجات طب سنتی ذکر شده است، از حوصله این بحث خارج و نیازمند بررسی توسط متخصصان داروسازی سنتی است.

امروزه شاهد استفاده روز افزون از روش‌های درمانی مکمل، به خصوص درمان‌های گیاهی می‌باشیم. مصرف گیاهان از دیرباز مورد توجه بوده و همواره جزء اصلی درمان در مکاتب طبّی مختلف بوده است. گزارش‌ها از کشور ایران نیز تأیید کننده این ادعاست که خانم‌ها بیش از آقایان از درمان‌های مکمل و گیاهی استفاده می‌نمایند و فراوانی استفاده از درمان‌های گیاهی در دوران بارداری در شهر تهران حدود ۶۷٪ گزارش شده است (۱۵-۱۲).

از آنجایی که در طب نوین، درمان مشخصی برای برخی از عوارض بارداری مانند هرزه خواری و مشکلات گوارشی وجود ندارد یا درمان‌های موجود کم اثر یا با خطراتی خصوصاً برای جنین همراه هستند، به نظر می‌رسد معرفی درمان‌های مکمل/ جایگزین می‌تواند سودمند و راهگشا باشد. دستورات گیاهی ذکر شده در این مقاله، حاصل تجربه حکمای طب سنتی طی چندین قرن می‌باشد و این استفاده دراز مدت، خود می‌تواند دلیلی بر اثربخشی و ایمنی بسیاری از این دستورات باشد، اما برای ارایه به جامعه و کاربرد وسیع، نیازمند به انجام مطالعات دقیق اثربخشی و ایمنی است.

به طور مثال استفاده از میوه به (Cydonia oblonga Mill) در تهوع و استفراغ بارداری توصیه شده است. چنانچه این اثر در مطالعات بالینی به اثبات برسد، می‌توان این میوه خوشمزه و در دسترس و بدون عارضه را برای رفع تهوع و

استفراغ بارداری به خانم‌های باردار تجویز کرد.

تفاوت‌هایی در دستورات طب سنتی با یافته‌های گیاه درمانی (فیتو تراپی) به چشم می‌خورد که شایسته توجه است. به طور مثال در متون گیاه درمانی و مقالات، زنجبیل به عنوان یک گیاه مؤثر بر تهوع و استفراغ بارداری شناخته شده است و حتی در کتب مرجع زنان و مامایی، برای رفع تهوع و استفراغ بارداری ذکر شده است (۱۰ و ۱۱ و ۱۶).

در کتب مفردات طب سنتی نیز زنجبیل به عنوان یک مقوی معده و مقطع بلغم غلیظ چسبنده به سطح معده معرفی شده است ولی برای استفاده در دوران بارداری توصیه نشده است (۱۷) و در سایر کتب نیز جزو داروهای پیشنهادی حکما برای رفع تهوع و استفراغ بارداری نمی‌باشد.

همچنین برخی از گیاهان موجود در دستورات دارویی طب سنتی، توسط دانشمندان گیاه شناس مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و توضیحات تکمیلی برای استفاده از آنها در کتب گیاهان دارویی موجود است که نباید از آنها غفلت شود. به طور مثال، در دستورات طب سنتی برای درمان سوزش سردل خانم‌های باردار از نعنا (peppermint) نام برده شده است. با مراجعه به کتاب مرجع گیاهان دارویی مشاهده می‌شود که مصرف مقدار زیاد نعنا در بارداری با خطر سقط جنین همراه بوده و ممنوع است. همچنین در تخم کرفس (celery) و رازیانه (fennel) که اگرچه در متن فوق به آنها اشاره شده است، ولی طبق کتب مرجع گیاهان دارویی و به علت وجود مواد خاصی در ترکیب شیمیایی آنها، مصرف آنها در دوران بارداری منع شده است (۱۸). بنابراین مراجعه به مطالعات انجام شده و انجام مطالعات دقیق‌تر برای بررسی اثربخشی و خصوصاً ایمنی دستورات طب سنتی ضروری به نظر می‌رسد.

با توجه به اهمیت مراقبت‌های دوران بارداری بر سلامت مادر و جنین، و توصیه‌های ساده طب سنتی ایران در زمینه پیشگیری و درمان عوارض ناشی از بارداری، لزوم تحقیقات بیشتر در این حیطه مشهود است. بعد از انجام بررسی‌های دقیق و کسب اطمینان از ایمنی کامل توصیه‌های طب سنتی در بارداری، آشنا کردن زنان در سن باروری با این توصیه‌ها قدم بعدی است که لازم است مورد توجه پزشکان و سیاست‌گذاران نظام سلامت واقع شود.

نتیجه‌گیری

طب سنتی ایران، تدابیر ساده‌ای برای حفظ سلامت در دوران بارداری دارد. در مورد تدابیر دارویی در موارد بیماری و عوارض بارداری نیز توصیه‌های طب سنتی ایران در صورتی که ایمنی آنها در بارداری با مطالعات علمی به اثبات برسد، قابل کاربرد می‌باشد.

فهرست منابع

1. Dowswell T, Carroli G, Duley L, Gates S, Gülmezoglu AM, Khan-Neelofur D, Piaggio GG. Alternative versus standard packages of antenatal care for low-risk pregnancy. Cochrane Database Syst Rev. 2010
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. American Academy of Pediatrics. Guidelines for Perinatal Care, 7th edition, 2012.
3. World Health Organization. General Guidelines for Methodologies on Research and Evaluation of Traditional Medicine. Translated by Shams Ardakani M, et al. Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Research center for traditional medicine, 2005, p: 64
۴. چشتی محمد اعظم. اکسیر اعظم. جلد سوم، انتشارات موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، ۱۳۸۴، صفحات ۷۶۹-۷۶۵.
۵. عقیلی خراسانی محمد. خلاصه الحکمه. جلد دوم، انتشارات اسماعیلیان، قم ۱۳۸۶، صفحات ۹۴۰-۹۲۹.
۶. ارزانی محمد. طب اکبری. جلد دوم، انتشارات موسسه طب طبیعی، قم ۱۳۸۷، صفحات ۹۴۸-۹۴۶.
۷. ابن سینا حسین. قانون. جلد سوم، موسسه العالمی لمکتوبات، بیروت ۱۳۸۳، صفحات ۴۲۵-۴۲۴.
۸. ارزانی محمد. مفرح القلوب. تصحیح اسماعیل ناظم. جلد سوم، انتشارات المعی، تهران ۱۳۹۱، صفحات ۸۵۱-۸۶۳
۹. البدی احمد. تدبیر الحبالی و الاطفال و الصبیان. تصحیح قاسم محمد. انتشارات موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، تهران، ۱۳۸۶، صفحات ۱۳۴-۱۳۰
10. Gibbs RS, Karlan BY, Haney AF, Nygaard I. Danforth's obstetrics and gynecology, 2008, Tenth Edition, Lippincott Williams & Wilkins, USA, p: 15-19
11. Cunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Hauth JC et al. Williams Obstetrics. Mc Graw Hill professional, USA, 2010, 23rd Edition, p: 205-211
۱۲. هاشم دباغیان فتانه. بررسی آگاهی خانمهای باردار شهر تهران از اثربخشی و ایمنی درمانهای گیاهی و عملکرد آنان طی دوران بارداری. مجله طب مکمل دانشکده پرستاری مامایی اراک، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۱: ۴۱-۵۱.
۱۳. صدیقی ژیلا، مفتون فرزانه. بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد مردم شهر تهران در مورد گیاهان دارویی. فصلنامه گیاهان دارویی ۴(۳)، ۱۳۸۴: ۱۱-۸.
۱۴. تهرانی آرش، اصغری فرد هما، حقدوست علی اکبر، برغمندی مژگان. فراوانی استفاده از روشهای طب مکمل / جایگزین در مردم شهر تهران. پایش، شماره ۴، ۱۳۸۷: ۳۶۲-۳۵۵.
۱۵. سرشتی منیژه، آذری پوران، رفیعیان محمود، سلیمانی خیری. میزان مصرف داروهای گیاهی در زنان باردار شهرکرد. فصلنامه باروری ناباروری، تابستان ۱۳۸۵، ۱۳۱-۱۲۵.
۱۶. مرادی لاکه مازیار، طالب امیر مهدی، سعیدی مریم. اثربخشی و ایمنی زنجبیل در تهوع و استفراغ بارداری: مرور سیستماتیک. پایش، شماره ۷، ۱۳۸۸: ۳۵۴-۳۴۵.
۱۷. عقیلی خراسانی محمد. مخزن الادویه. تصحیح محمد رضا شمس اردکانی. انتشارات سبزار، تهران ۱۳۹۰: ص ۴۳۸.
18. Fleming T. PDR for herbal medicines. 4th ed. USA: Thomson health care Inc; 2009, pp: 156, 182, 318, 640

یادداشت شناسه مؤلفان

فتانه هاشم دباغیان: استادیار پزشکی اجتماعی، موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل،
دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران
نشانی الکترونیکی: fataneh.dabaghian@yahoo.com

مرضیه بیگم سیاهپوش: متخصص طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ایران

مریم تقوی شیرازی: پزشک، کارشناس پژوهشی موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل،
دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

Iranian traditional medicine views about prenatal care*Fataneh Hashem Dabaghian**Marziehbeigom Siahpoosh**Maryam Taghavi Shirazi***Abstract**

Introduction: Utilizing of indigenous knowledge, can prepare some simple and accessible strategies for preventing and treatment of diseases. So, in this study, the Iranian traditional medicine's view about prenatal care and its approach to common complications of pregnancy is considered.

Methods: In this qualitative research, relevant sections of prenatal care of Qanon, Tib- Akbari, Exir- aazam, and some other traditional books were studied. Recommendations for protecting the health and therapeutic orders for common complications of pregnancy were collected and presented after content analysis.

Results: In Iranian traditional medicine, prenatal care is described as two major categories, a) general measures to protect the health and b) strategies for common problems during pregnancy. In each category, some simple recommendations and available treatments using herbal medicines are listed. Measures of general health care for pregnant women, such as avoiding sadness, anger and fear, avoidance of flatulent, bitter and spicy foods, moderately bathing and exercise are expressed. Problems such as nausea, vomiting, Pica, constipation and dyspepsia can be controlled with quince, pomegranate, mastic gum, manna and sweet almond oil.

Conclusion: Simple and available recommendations of Iranian traditional medicine for prenatal care will be applicable if they are approved for safety during pregnancy with scientific and accurate studies

Keywords

pregnancy, traditional medicine, medicinal plants, herbal medicines, health