

«مقاله‌ی اصیل»

باورهای بهداشتی و درمان‌های خانگی مردم ترکمن استان گلستان در خصوص دیسمنوره

نصیبه کر^۱، لیلا جویباری^۲، اکرم ثناگو^{۳*}

چکیده

زمینه: در گذشته اقوام مختلف برای دردهای خود از درمان‌های خانگی استفاده می‌کردند. ترکمن‌ها نیز مانند هر قومیت دیگری درمان‌های سنتی برای بیماری‌ها و دردهای موجود داشته‌اند. هدف از انجام این مطالعه بررسی باورها و رفتارهای مراقبتی مردم ترکمن استان گلستان در درمان دیسمنوره بوده است.

روش: در این مطالعه خرده مردم‌نگاری پزشکی از طریق نمونه‌گیری مبتنی بر هدف با ۵۰ نفر از سالمندان و درمان‌گران محلی ترکمن مصاحبه‌های نیمه‌ساختار به عمل آمد. برای گردآوری داده‌ها از روش مشاهده نیز استفاده شد. مصاحبه‌ها ضبط، دست‌نویس، کدگذاری و طبقه‌بندی شدند.

نتایج: درمان‌گران، قاعدگی را نشانه‌ی سلامت جسم و باروری می‌دانستند و معتقد بودند که خون کثیف از بدن خارج می‌شود. استفاده از گیاهان دارویی، غذای مخصوص روغن حیوانی با تخم‌مرغ و نیشکر، و گردنبندی از سنگ آلقاش از جمله درمان‌های محلی برای کاهش دیسمنوره و اجتناب از حمام و گوشه‌گیری در برخی از فعالیت‌های اجتماعی، از رفتارهای مشاهده شده در دوره‌ی قاعدگی بوده است.

نتیجه‌گیری: برخی از باورها و رفتارهای مردم ترکمن، در مورد دیسمنوره و دوران قاعدگی مفید و برخی دیگر مضر بوده است. شناسایی این رفتارها و تلاش برای تقویت باورها و رفتارهای بهداشتی و فرهنگ‌سازی برای حذف رفتارهای مضر در تلفیق پزشکی عامیانه با سیستم بهداشتی درمانی جاری کشور به منظور ارتقای سلامت مردم توصیه می‌شود.

واژگان کلیدی: دیسمنوره، قوم‌نگاری پزشکی، ترکمن، استان گلستان.

۱- دانشجوی کارشناسی پرستاری و عضو کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، ایران
تلفن و ایمیل: ۰۹۱۰۱۰۶۰۹۲۹
nasibeh.kor2008@yahoo.com

۲- دکترای آموزش پرستاری، استادیار دانشکده‌ی پرستاری و مامایی بویه، مرکز تحقیقات پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، ایران
تلفن و ایمیل: ۰۹۱۱۳۵۴۸۴۵۴
jouybari@gmail.com

* نویسنده‌ی مسؤل:

اکرم ثناگو، ایران، گرگان، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، مرکز تحقیقات پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان
: ۰۹۱۱۲۷۰۳۹۷۸
Email: a_sanagu@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۹۰/۸/۱۱

تاریخ دریافت: ۸۹/۸/۵

مقدمه

مکتوب کردن آن‌ها موجب از دست رفتن قسمتی از این تجارب گران‌بها می‌شود، تجاربی که شاید در بردارنده‌ی کلید حل برخی از معضلات پزشکی باشند و از طرفی توسط سازمان جهانی بهداشت و یونسف تغییر برخی آداب و سنت‌های مؤثر در بهداشت در برنامه‌های عملیاتی پیشنهاد شده است (۱۰). باورها و اعتقادات مردمان هر قوم و هر سرزمین، همواره باعث شکل‌گیری شیوه‌ی زندگی به خصوص در این سرزمین بوده است. در گذشته، اقوام مختلف برای دردهای خود از درمان‌های خانگی استفاده می‌کردند. ترکمن‌ها نیز مانند هر قوم دیگری، برای بیماری‌ها و دردهای موجود، درمان‌های سنتی داشته‌اند. آن‌ها از اقوام ترک‌تبار آسیای میانه هستند که عمدتاً در ترکمنستان، شمال غرب افغانستان و شمال شرق ایران سکونت دارند، و به زبان ترکمنی از زبان‌های ترک‌تبار شاخه‌ی اغوز غربی سخن می‌گویند و بیشتر آنان مسلمان سنی و پیرو مذهب حنفی هستند (۱۱). فرهنگ و رسوم ترکمن‌ها تقریباً تا به امروز دست‌نخورده باقی مانده است. جا دارد تا دیر نشده این گنجینه‌ی با ارزش را ثبت نماییم. هدف از انجام این مطالعه بررسی باورها و رفتارهای مراقبتی مردم ترکمن استان گلستان در درمان دیسمنوره بوده است.

روش

این مطالعه از نوع تحقیق کیفی و به روش تحلیل محتوی صورت گرفته است. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف و در برخی موارد از نمونه‌گیری به شیوه‌ی گلوله برفی (Snowball) استفاده شده است؛ در ابتدا محقق، افرادی را که در دسترس بودند، به عنوان نمونه انتخاب و سپس با پرسیدن از آن‌ها بقیه‌ی نمونه‌ها را با این سؤال که "آیا شما فرد و یا افرادی را می‌شناسید که در زمینه‌ی طب عامیانه، به خصوص درمان‌های خانگی دیسمنوره اطلاعات داشته باشد" را شناسایی کرد.

دیسمنوره، شایع‌ترین نوع درد دوره‌ای لگن است (۱). دیسمنوره به قاعدگی دردناک اطلاق می‌شود و یکی از مشکلات شایع طب زنان است (۲) و به عنوان درد لگنی حاد در حوالی زمان قاعدگی به وقوع می‌پیوندد. این اختلال، شایع‌ترین نوع درد دوره‌ای است که با توجه به وضعیت پاتولوژیکی آناتومیکی، آن را به دو دسته تقسیم می‌کنند (۳). دیسمنوره‌ی اولیه، وجود قاعدگی دردناک در غیاب بیماری قابل اثبات لگنی و دیسمنوره‌ی ثانویه، وقوع خون‌ریزی و قاعدگی دردناک در اثر مشکلات پاتولوژیک لگنی مثل آندومتریوز و بیماری التهابی لگن و یا لیومیوم‌های لگنی است (۴). وانک و همکاران شیوع دیسمنوره اولیه را ۴۰ تا ۹۵ درصد و به عنوان عاملی که سالیانه باعث هدر رفتن ۴۰ میلیون ساعت کاری در آمریکا می‌شود، ذکر کرده‌اند (۵ و ۶). وجود دیسمنوره، یکی از عوامل مختل‌کننده‌ی کیفیت زندگی و فعالیت‌های اجتماعی زنان است. خصوصاً اگر با علایمی مانند: سردرد، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال، بی‌حوصلگی، لرز، و گرفتگی عضلانی همراه باشد (۷). علی‌رغم پیشرفت‌های پزشکی، نحوه‌ی برخورد و کنترل درد ناشی از قاعدگی همچنان یکی از معضلات در مراقبت‌های بهداشتی است. این موضوع تحت تأثیر فاکتورهای متعددی است که از آن جمله می‌توان به ابهام در مورد ماهیت، طبیعت و تأثیر این درد و روش‌های کنترل آن اشاره کرد (۸) و در طول دیسمنوره نیز از داروهایی استفاده می‌شود که گاهی عوارضی دارند (۹). طب سنتی ایران، شامل دو بخش مکتوب و شفاهی است که بخش مکتوب آن، شامل کتبی است که از گذشتگان به جا مانده و بخش شفاهی آن شامل تجارب و اطلاعاتی است که سینه به سینه از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته و حاوی روش‌های مختلف بهداشتی و درمانی است. ایران به دلیل سابقه‌ی تاریخی طولانی و نیز اقوام، نژادها، زبان‌ها و اقلیم‌های متفاوت، کشوری سرشار از تجارب و آرا و عقاید طبی شفاهی است. تأخیر و تعلل در جمع‌آوری و

مذهبی و گوشه‌گیری از برخی فعالیت‌های اجتماعی، از دیگر رفتارهای دوره قاعدگی بوده است. اگرچه برخی از باورهای که در ذیل آمده است محو شده و یا در حال محو شدن می‌باشد اما ذکر آن‌ها به عنوان شناختی از باورهای بهداشتی خالی از فایده نخواهد بود.

"باور و رفتار در مورد ماهیت قاعدگی"

افراد مورد مطالعه، قاعدگی را روندی طبیعی می‌دانند و معتقدند که خداوند آن را مقرر کرد و وجود آن را برای سلامت جسم و باروری ضروری می‌دانند، چرا که معتقدند، خون کثیف از بدن خارج می‌شود. نقل قول‌های شرکت‌کنندگان در این مطالعه، در بین دو گیومه آورده شده است. برخی از نقل قول‌ها به زبان ترکمنی بوده است که در متن حاضر از برگردان فارسی آن‌ها استفاده شده است.

"باعث ریختن خون کثیف از بدن می‌شود و کمردرد را رفع می‌کند. خون خارجه در هنگام قاعدگی، خون کثیف است."

"نشانه‌ی توانایی و باروری فرد است."

"چون قاعدگی، نشانه‌ی سلامتی فرد است، مادر به خاطر خوشحالی‌اش غذا درست کرده و به همسایه‌ها می‌برد و به آن‌ها نیز اطلاع می‌دهد."

"در هنگام ازدواج نیز، فرد نباید قاعده باشد. یعنی اگر قبل از رسیدن به سن قاعدگی ازدواج کند، بهتر است."

"اگر قاعده شده بود، بهتر است روز ازدواج قاعده نباشد."

"سن مناسب و معمول قاعدگی، بعد از ۱۲ سالگی و قبل از ۱۶ سالگی است و شروع آن یک‌سال بعد از رشد سینه است."

"زنان ترکمن، معمولاً قاعده شدن خود را به برخی افراد اطلاع می‌دهند، معمولاً به فردی می‌گویند که معتمد آن‌ها بوده و از بقیه به آن‌ها نزدیک‌تر باشد. مثل: مادر، خواهر، دوستان، گاهی اقوامی مانند: زن‌عمو و..."

"روش‌های پیشگیری و تسکین درد"

مردم ترکمن برای رهایی از دیسمنوره، روش‌های پیشگیری و تسکین درد متنوعی داشته‌اند. موارد زیر مثال‌هایی بارز از

در این مطالعه رویکرد اصلی برای جمع‌آوری داده‌ها مصاحبه‌ی نیمه ساختار یافته و ساختار یافته بود. از روش مشاهده هم در برخی موارد استفاده شد. سؤالات مصاحبه، ابتدا به صورت کلی و سپس جزئی‌تر می‌شد. محقق از شرکت‌کنندگان متفاوت سؤالات متفاوتی را پرسید. نمونه‌های تحقیق شامل افراد کلیدی و آگاه، ماما‌های محلی، درمان‌گران محلی، سالمندان، و سایر افرادی که به نحوی از طب عامیانه استفاده کرده و می‌کنند، بود. ۵۰ نفر در مصاحبه به تفکیک زیر شرکت نمودند. ۱۶ نفر درمانگر محلی، ۴ نفر مامای محلی و ۳۰ نفر مردم محلی و سالمند آشنا به درمان‌های خانگی در مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته شرکت نمودند. داده‌ها توسط مجری طرح که ترکمن و بومی منطقه است، گردآوری و تحلیل داده‌ها مطابق با دستورالعمل "تحلیل محتوا" انجام شد.

همچنین، رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان، و اجازه برای ضبط مصاحبه صورت گرفت. از نظر حفظ گمنامی شرکت‌کنندگان در تمام مراحل تحقیق و هم‌چنین به هنگام انتشار داده‌ها اطمینان داده شد و شرکت‌کنندگان اجازه داشتند، در هر زمان مطالعه را ترک نمایند.

نتایج

مضامین برگرفته شده از این مطالعه موبد "باورها و رفتارهای مراقبتی مردم ترکمن استان گلستان، در درمان دیسمنوره، باور و رفتار در مورد ماهیت قاعدگی، روش‌های پیشگیری و تسکین درد، رفتارهای بهداشتی، مذهبی و اجتماعی" این دوره می‌باشد. مشارکت‌کنندگان در مطالعه قاعدگی را نشانه‌ی سلامت جسم و باروری می‌دانستند و معتقد بودند خون کثیف از بدن خارج می‌شود. زنان و دختران ترکمن برای کاهش دیسمنوره از رفتارهای متنوعی از جمله درمان‌های گیاهی، تغذیه درمانی و سنگ درمانی استفاده می‌کردند. غذای مخصوص روغن حیوانی با تخم مرغ و نیشکر، آویزان کردن گردنبندی از سنگ آلقاش، حمام نگرفتن، دوری از اماکن

"استفاده از غذای مقوی؛ تخم‌مرغ و روغن حیوانی و نیشکر یا خوردن دنبه‌ی گوسفند قربانی یا عسل و خرما و نبات را مفید است."

از دنبه‌ی گوسفند قربانی روغن تهیه کرده و با آن تخم‌مرغ را نیمرو کرده و می‌خورند و گاهی به آن نیشکر یا قزل شکر اضافه می‌کنند. به اعتقاد ترکمن‌ها، این عمل باعث نرم شدن شکم و در نتیجه کاهش درد می‌شود.

از دیگر رفتارهای تغذیه‌ای، برای کاهش درد ناشی از قاعدگی می‌توان به افزودن روغن دنبه‌ی گوسفند قربانی به چای و خوردن آن و یا پختن تخم‌مرغ با "ساری یاغ" یا روغن زرد (روغن گاو) و یا خوردن روغن گاو گرم شده را نام برد.

برخی از رفتارها اگرچه نقل قول شده است اما، جزء رفتارهای منسوخ می‌باشد، از جمله می‌توان به مورد زیر اشاره کرد:

"از روغن سیاه که آن‌را با مخلوط کردن روغن گاو و مدفوع گوسفند به دست می‌آوردند، استفاده می‌کردند."

برخی از رفتارها بسیار پسندیده است و در حال حاضر نیز استفاده می‌شود:

"از خرما که انرژی زیادی تولید می‌کند و باعث گرمای زیاد در بدن می‌شود، استفاده می‌کنند."

"خوردن فندق یا کته با نیشکر را نیز مفید می‌دانند"
"خوردن نبات داغ نیز به اعتقاد آن‌ها باعث کاهش درد می‌شود."

مردم ترکمن در دوره‌ی قاعدگی پرهیز غذایی داشتند. آنان معتقد بودند پرهیز غذایی باعث کاهش مشکلات دوره می‌شود. غذاهای محرک، ادویه، میوه‌ی ترش، ماست و آب سرد و غذا با طبع سرد را منع و غذاهای گرم و آب جوشیده را پیشنهاد می‌کنند.

از درمان‌هایی از قبیل: گرفتن دعا و استفاده از سنگ‌ها، وضعیت دادن به بدن مثل دراز کشیدن و پاها را بالا قرار دادن همچنین، ماساژ کمر و استراحت کردن در این دوره

این روش‌ها می‌باشد: استفاده از گیاهان دارویی، تهیه نیمرو با روغن حیوانی و نیشکر، استفاده از سنگ مخصوص، دعا و گرما، وضعیت دادن به بدن، استراحت کردن و رژیم غذایی.

ترکمن‌ها همانند دیگر اقوام ایرانی از گیاهان دارویی از قبیل: ریشه‌ی درخت بیون، زنجبیل و دارچین، سیاه دانه، سیر، آویشن و پونه، تخم بادیان و همچنین لیمو ترش، خرما، و فندق استفاده

می‌کردند. برخی از شرکت‌کنندگان به موارد زیر اشاره داشتند:

"مردم منطقه کلاله، ریشه‌ی درخت بیون را می‌جوشانند و استفاده می‌کردند."

"زنجبیل و دارچین را با هم مخلوط کرده و با آن نوشیدنی درست می‌کردند."

"بلعیدن سیر خام به صورت حبه، قبل یا بعد از شروع قاعدگی معمول بود."

"عده‌ای از ترکمن‌ها در هنگام بروز درد، سیاه دانه را در آب‌جوش دم می‌کردند و می‌خوردند."

"آویشن و پونه‌ی کوهی که نیم ساعت دم کشیده را به همراه عسل گرم می‌خورند. به این صورت که ابتدا یک قاشق عسل و سپس محلول را می‌خورند و همین‌طور تکرار می‌شود. بعد از پنج دقیقه استراحت، درد کاهش می‌یابد."

"تخم بادیان را نیز برای درد شکم استفاده می‌کردند که نوعی داروی گیاهی است."

"چای‌نبات را با لیمو ترش می‌نوشند و درد، سریع برطرف می‌شود."

مردم ترکمن علاوه بر گیاهان دارویی در درمان دیسمنوره از روغن حیوانی، تخم‌مرغ و نیشکر، روغن زرد و دنبه‌ی گوسفند هم برای درمان استفاده می‌کردند. روغن سیاه درمان دیگری است که از ترکیب کردن مدفوع گاو و یا گوسفند با روغن گاو به دست می‌آید.

کارهای سنگین انجام نمی‌دهند. به مساجد و اماکن زیارتی نمی‌روند، چون به اعتقاد آن‌ها نباید به اماکن مقدس رفت. در این دوره، دچار تغییرات رفتاری می‌شوند. عصبی و منزوی و بی‌حوصله هستند و زیاد به مهمانی و گردش نمی‌روند.

"بدن باید در طول دوره تمیز باشد، ولی تا حد امکان در این دوره بدن را نمی‌شستند و زیاد حمام نمی‌رفتند، چون اعتقاد داشتند ممکن است آب وارد بدن شده و ایجاد عفونت کند. ماماها محلی و افراد مسن امروزه نیز آن را توصیه می‌کنند."

برخی دیگر از رفتارها که هم اکنون منسوخ شده است، برای مثال: "از پارچه‌ای به نام پالان که به دو طرف آن نخ وصل و به شلوار متصل بود، استفاده می‌کردند و به دلیل شرم و حیایی که داشتند، پارچه‌ی استفاده شده را دفن می‌کردند تا کسی آن را نبیند."

"اعتقاد دارند باید اجتناب از کارهای سنگین را در سه روز اول بیشتر رعایت کرد، چون در این روزها درد بیشتر است." "به مساجد و اماکن زیارتی نمی‌روند و به قرآن و سجاده دست نمی‌زنند."

"وقتی قاعده می‌شوی، نباید به صورت نوزادان تازه متولد شده نگاه کرد."

در جدول شماره یک برخی از یافته‌های برجسته مربوط به طب عامیانه دیسمنوره آورده شده است.

برای تسکین درد استفاده می‌شده است. قرار دادن خمیر ترش بر ناحیه‌ی زیر شکم را نیز برای کاهش درد مفید می‌دانستند.

ترکمن‌ها به دلیل اعتقادات مذهبی برای تسکین درد ناشی از دیسمنوره از ملا دعا می‌گیرند و آن را به صورت گردنبند به گردن می‌اندازند، یا آن را در آب معمولی گذاشته تا خط‌های آن پاک شود و سپس کاغذ را در جایی دفن می‌کنند و آن آب را می‌خورند.

"برای رفع درد دیسمنوره از سنگ سه‌گوشی به نام آل‌قاش استفاده می‌کردند. به این صورت که آن را به صورت گردنبند درست کرده و به گردن خود آویزان می‌کردند."

"یک تمرین مناسبی نیز برای کاهش درد دارند، به این صورت که پاها را بالا برده و بدون آن‌که زیر سر چیزی بگذارد دراز بکشد. ماماها محلی ماساژ ناحیه‌ی کمر را توصیه می‌کنند. نباید ناحیه‌ی رحم را ماساژ داد چون احتمال پارگی رحم وجود دارد."

"نباید چیزهای سنگین بلند کرد و باید بیشتر استراحت کرد." "برای به موقع شدن عادت ماهیانه، از خمیر مایه استفاده می‌کنند. به این صورت که خمیر را دو روز در اتاق نگه داشته تا ترش شود و آن را مدتی در ناحیه‌ی رحم قرار می‌دهند، پس از مدتی درد کاهش می‌یابد."

"رفتارهای بهداشتی و مذهبی و اجتماعی این دوره" زنان ترکمن در این دوره معتقدند که حمام گرفتن و آب زدن باعث عفونت و درد رحم می‌شود. سه روز اول قاعدگی

جدول شماره ۱: برخی از یافته‌های برجسته در طب عامیانه دیسمنوره در بین مردم ترکمن

در قاعدگی خون کثیف از بدن خارج می‌شود.
زن در دوران قاعدگی نباید به صورت نوزاد تازه متولد شده نگاه کند.
قرار دادن خمیرمایه ترش به دور شکم برای کاهش درد
برای رفع درد دیسمنوره استفاده از گردنبندی با سنگ سه‌گوش به نام آل‌قاش توصیه می‌شود.
گرفتن دعا از روحانی روستا و آویزان کردن به گردن و یا خوردن آبی که کاغذ دعا در آن خیسانده شده است
برای کاهش درد دیسمنوره غذای مقوی شامل تخم مرغ و روغن حیوانی و نیشکر مفید است.

بحث

در بررسی دیگری نیز درصد قابل توجه‌ای از زنان طبقات غنی، متوسط و ضعیف جامعه از گیاهان دارویی استفاده نموده بودند (۱۵). بررسی به عمل آمده بر روی دختران دانشجو نیز نشان داد، دختران در درمان درد و ناراحتی‌های دیسمنوره از گیاهان دارویی استفاده می‌کنند (۱۶).

همان‌طور که پیشتر اشاره شد، مردم ترکمن از روغن حیوانی، چه به صورت خالص و چه به همراه چای و یا غذا برای کاهش درد قاعدگی استفاده می‌کردند. در یک مطالعه روغن ماهی در درمان دیسمنوره مؤثرتر از پلاسبو بوده است (۱۷). مردم ترکمن از مصرف برخی از غذاها در این دوران امتناع می‌کردند. در طب عامیانه‌ی مردم چین نیز نوشیدنی‌های داغ در تسکین دیسمنوره مؤثر تلقی و توصیه می‌شود از خوردن غذاهای سرد قبل و بعد از قاعدگی و در طول قاعدگی پرهیز شود (۱۸). در مطالعه‌ی حاضر، خوردن خرما و فندق توصیه شده بود. مطالعات نشان می‌دهد، موادی مانند برنجک، عدسی و خرما که سرشار از فیبر و کلسیم هستند و موادی مانند مغزها (گردو، بادام، پسته و فندق) برای نوجوانان مفید است، ولی موادی مانند چیپس و پفک که حاوی چربی و نمک زیاد است برای درد قاعدگی مفید نیست. به دنبال مصرف زیاد نمک، آب جذب شده و در نتیجه، حجم خارج سلولی افزایش می‌یابد و سبب افزایش فشار در عروق از جمله عروق رحمی می‌شود و درد قاعدگی را شدت می‌دهد (۱۹). یک بررسی در خصوص طب عامیانه‌ی مردم ترکمن مقیم گنبد در استان گلستان نشان داد، مردم برای تسکین درد خرد شده‌ی گیاهی به اسم ترشک را در محل قرار می‌دهند (۲۰).

درد همراه با قاعدگی معمولاً در قسمت پایین شکم متمرکز می‌شود و پنجاه درصد زنان آن را تجربه می‌کنند. نزدیک به یک درصد زنان به علت دیسمنوره شدید به مدت ۱-۳ روز

در این مقاله باورها و رفتارهای مراقبتی مردم ترکمن در مورد ماهیت قاعدگی، روش‌های پیش‌گیری و تسکین درد، رفتارهای بهداشتی، مذهبی و اجتماعی این دوره ارائه شد. مصاحبه‌ها و مشاهدات نشان داد، مردم ترکمن قاعدگی را نشانه‌ی سلامت جسم و باروری می‌دانستند و معتقدند خون کثیف از بدن خارج می‌شود. روش‌هایی از قبیل استفاده از گیاهان دارویی، استفاده از روغن حیوانی، ... برای کاهش دیسمنوره به کار گرفته می‌شود. مردم ترکمن معتقدند، خدا قاعدگی را مقرر کرده و وجود آن برای سلامت جسم و باروری ضروری است.

یکی از روش‌های مورد استفاده برای پیشگیری و تسکین درد، گیاهان دارویی بوده است. طب سنتی ایران با پیشینه‌ی طولانی در زمینه‌ی پیشگیری و درمان بیماری‌ها در تعامل با طب نوین گیاهی می‌تواند بسیاری از مشکلات بهداشتی و پزشکی را حل نماید. در این راستا، شناخت سلیقه‌ها و رویکرد جوامع به مصرف گیاهان دارویی و همچنین توجه به دیدگاه‌ها و پیشنهاد‌های مصرف‌کنندگان، می‌تواند راهنمای شایسته‌ای برای برنامه‌ریزان و سیاست‌گزاران صنعت دارویی کشور در بازبانی اصالت و فرهنگ گذشته‌ی مصرف این مواد دارویی باشد (۱۲).

استفاده از گیاهان دارویی از قبیل زنجبیل و آویشن که مردم ترکمن برای کاهش درد به کار می‌گیرند در برخی از مطالعات اثر درمانی آن به تأیید رسیده است. در دو مطالعه‌ی مجزا اثر گیاهان دارویی زنجبیل (۱۳) و اثر بالینی عصاره‌ی آویشن شیرازی بر کاهش دیسمنوره اولیه (۱۴) نشان داده شد.

در یک بررسی در خصوص اعتقاد به مصرف داروهای گیاهی در درمان بیماری‌ها، ۵۹ درصد از زنان مورد مطالعه دارای سطح آگاهی و همچنین اعتقاد خوبی برخوردار بودند (۱۵).

مطالعه‌ی حاضر شناخت راه‌های خانگی برای درمان دیسمنوره بود. از آن‌جا که استفاده از داروهای گیاهی در مقایسه با داروهای صناعی از عوارض کمتری برخوردار است، منطقی به نظر می‌رسد تا پس از انجام تحقیقات کافی در روش‌های به‌کار گرفته شده در طب عامیانه‌ی این منطقه بتوان با تحقیق روی هر روش، از اثر بخشی و بی‌ضرری آن مطمئن شد. در خاتمه پیشنهاد می‌شود که این مطالعه در قومیت‌های دیگر و همچنین در قومیت ترکمن به دلیل پراکنده بودن در ایران در مناطق دیگر هم انجام شود.

تشکر و قدردانی

از درمانگران، سالمندان و مردم ترکمن استان گلستان که در این مطالعه مشارکت نمودند، صمیمانه قدردانی می‌گردد. این مطالعه با حمایت معنوی و مادی کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی و معاونت تحقیقات و فن‌آوری دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام شده است.

در انجام فعالیت‌های روزانه ناتوان می‌گردند. اگرچه این ناراحتی معمولاً خطرناک نیست، اما می‌تواند باعث تحت‌الشعاع قرار گرفتن زندگی روزمره شخص شود، به طوری که خسارات اجتماعی و اقتصادی ناشی از ساعات کار تلف شده به دلیل دیسمنوره، فراتر از حد تصور است (۲۱). دیسمنوره شایع‌ترین شکایت ژنیکولوژیک در بسیاری از دختران سنین بلوغ بوده که می‌تواند منجر به غیبت آنان از مدرسه یا کار گردد (۲۲). یکی از روش‌هایی که مردم ترکمن در این دوره برای کاهش دیسمنوره به‌کار می‌بردند استراحت و پرهیز از کارهای سخت بود. یافته‌های مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تمرین درمانی و فعالیت جسمی با کاهش دیسمنوره مرتبط است (۲۳).

یکی دیگر از روش‌هایی که مردم ترکمن برای کاهش درد به کار می‌بردند، تغییر دادن وضعیت بدن بود به این صورت که دراز کشیده و پاها را بالا قرار می‌دادند. به نظر می‌رسد افزایش جریان خون و متابولیسم در رحم حین تمرینات ورزشی بر دیسمنوره تأثیرگذار باشد (۲۴).

References

- 1- Salah M. [Gynecology and Obstetrics and Internal Diseases – Surgery]. Puran Pajuhesh Publications. 2003. (Persian).
- 2- Proctor ML, Murphy PA. Herbal and dietary therapies for primary and secondary dysmenorrhoea. Cochrane Database Syst Rev. 2001; (3): CD002124.
- 3- Karan S. [Novak Women Diseases]. Zahedi A, Trans. Tehran: Published Eshtiaqh; 1996. (Persian).
- 4- Rayan KJ. Kissner's Principles of Diseases and Women Health. 7th ed. [Ghazi-Jahani B & Ghotbi R, Trans. Tehran: Golban; 2009]. (Persian)
- 5- Wong TZ, Fung KP. Acupuncture: From Needle to Laser. Family Practice. 1991; 8 (2).
- 6- Tsnevo D. The Effect of Acupuncture in Dysmenorrhea. Akush-Ginecol, Sofia. 1996; 23(3): 24-5.
- 7- Burnet MA, Antao V, Black A, et al. Prevalence Of Primary Dysmenorrheal H N Canada. J Obstet Gynecol Can. 2005; 27(8): 765-70.
- 8- Rasoolzadeh N, Zebardast J, Zolphagari M, et al. Effects of Relaxation on Primary Dysmenorhea among First Year Nursing and Midwifery Female Students. The Journal of Faculty of Nursing & Midwifery. 2007; 13(2): 23-30.
- 9- Berek JS. Berek & Novak's Gynecology: Pelvic Pain and Dysmenorrhea. 13th Ed. Philadelphia: Williams & Wilkins Company; 2002. P: 823.

- 10- Naseri M. [Traditional Iranian Medicine and Its Promotion with Guidelines of World Health Organization]. Daneshvar, Scientific-Research Journal of Shahed University. 2004; 11(52): 53-66. (Persian).
- 11-Turkmen people. Available From: from Wikipedia, free encyclopedia.
<http://fa.wikipedia.org/wiki>
- 12- Bagheri A, Naghdibadi HA, Movahedian F, et al. [Evaluation Of Using Herbal Medicine In Isfahan. Women Population Journal of Medicinal Plants]. 2005; 4(15): 81-93. [Persian].
- 13- Rahnama P, Fallah Huseini H, Mohammadi K, et al. [The Effects of Zingiber Officinal R. On Primary Dysmenorrhea]. Journal of Medicinal Plants. 2010; 9(36): 81-6. (Persian).
- 14- Iravani M.[Clinical Effects of Zataria Multiflora Essential Oil on Primary Dysmenorrhea]. [Journal of Medicinal Plants. 2009; 8(30): 54-6]. (Persian).
- 15- Golshadi I, Ansari R, Asgary S, et al.[Familiarizing with Using Herbal Extracts in Isfahan Province. Journal of Medicinal Plants. 2002; 1(2): 21-8]. (Persian).
- 16- Shojaa M, Jouybari L, Sanagoo A. Relieve the Discomfort of Dysmenorrhea & Herbal Remedies. Pain Pract. 2008; 8(3): 222.
- 17- Wilson M, Murphy PA. Herbal and Dietary Therapies for Primary and Secondary Dysmenorrhea. Cochrane Data Base Syst Rev. 2001; (3): Cd002124.
- 18- Kennedy S. Primery Dysmenorrhea. Lancet. 1997: 349 (9059); 1116.
- 19- Kohn C. Too Many Menstrual Pains Puts Brakes on Career, Family Life New Survey Find. Women's Health Weekly. 2002; 28: 12-20.
- 20- Sultani AB, Sanagoo A, Jouybari L. [Folk medicine of the Turkmen People: An Ethnographic in Gonbad in Golestan Province]. The Proceeding book of National conference; Young Researchers. Gorgan, 2008; 12 (Persian).
- 21- Summ B, Cunnick N. Evidence for the Management of Dysmenorrhea. Am J Gynecol. 2001; 132:126-211.
- 22- Harel Z. A Contemporary Approach to Dysmenorrhea in Adolescents. Paediatr Drugs. 2002; 4(12): 797-805.
- 23- Delay AJ. Exercise and Primary Dysmenorrea: A Comprehensive and Critical Review of the Literature. Sports Med. 2008; 38(8): 659-70.
- 24- Izzo A, Labriola D. Dysmenorrhea and Sports Activities in Adolescents. Clin Exp Obset Gynecol. 1991; 18(2): 109-16.

The health beliefs and home remedies of the Turkmen people for dysmenorrhea

Nasibeh kor¹, Leila M Jouybari PhD², Akram Sanagoo PhD^{2*}

1- Student of Nursing and member of Student Research Committee, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran.

2- Ph.D of Nursing Education, Assistant Professor of Bouye Faculty of Nursing and Midwifery, Nursing Research Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran.

*Corresponding Author:
Akram Sanagoo, Golestan University of Medical Sciences, Nursing Research Center, Gorgan, Iran
Tell: 09112703978
Email: a_sanagu@yahoo.com

Abstract

Background: Using home remedies has a long history among many of ethnic groups. The Turkmen people have their own special home remedies too. The aim of this research was to study beliefs and behaviors of the Turkmen people of Golestan province about dysmenorrhea remedies.

Methods: In this micro-medical ethnography study using purposeful sampling, the semi-structured interviews conducted with 50 traditional healers and elderly people. The observation also used as gathering tool. All of the interviews were recorded, transcribed verbatim, coded and categorized.

Results: The informants believed dysmenorrhoea as a sign of physical health and reproduction which removes dirty blood from body. Herbal medicine, special foods with butter, egg and cane, using a necklace made of stone were some of common remedies to relieve dysmenorrhoea. Avoid of shower and baths also were one of prominent behavior during this period.

Conclusion: Some of beliefs and behaviors of the Turkmen people about dysmenorrhoea were beneficial and some harmful. Recognizing these behaviors and attempting for strengthening the healthy beliefs and behaviors are recommended in integrating folk medicine with current health care services to promote people's health.

Keywords: Dysmenorrhoea, Medical Micro-ethnography, Turkmen, Golestan Province.

Received: 27.10.2010

Accepted: 02.11.2011