

## *Abzan, a Simple and Effective Method for Prevention and Treatment of Diseases from the Perspective of Iranian Traditional Medicine*

Seyed Reza Vakili<sup>1</sup> , Mahdi Alizadeh Vaghasloo<sup>2</sup> , Majid Asghari<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup>Department of Iranian Traditional Medicine, School of Iranian Traditional Medicine, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

<sup>2</sup>Department of Iranian Traditional Medicine, School of Iranian Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

\*Corresponding Author:  
**Majid Asghari**; Department of Iranian Traditional Medicine, School of Iranian Traditional Medicine, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

Email:  
asghari.rall@gmail.com

Received: 4 Jan, 2019  
Accepted: 21 May, 2019

### **Abstract**

**Background and Objectives:** Hydrotherapy has a history of several thousand years. Abzan (Sitz Bath), is a simple device for preventing and treatment of diseases and using hot water has a long history in the treatment of diseases. Due to the lack of specific literature on Abzan therapy, in this study, the explanation of this method was investigated in the context of Iranian traditional medicine and new scientific research.

**Methods:** A literature search was performed for Abzan and similar words and synonyms in the comprehensive traditional medicine library of the Noor research center, as well as in the PubMed, Google Scholar, SID, and other Persian journals. Ultimately, information classification and final edition, were carried out.

**Results:** Abzan is specifically referred to a human-sized container filled with hot water. But, in the Iranian medicine, it is referred to placing the body or parts of the body inside the container exposed to air or fluids with different temperatures for therapeutic purposes. The main role of wet Abzan is moisture update, which is most widely used in the prevention and treatment of diseases associated with domination of the dry temperament. Hot Abzan (wet or dry), due to its effective role in stimulation of instinct heat and strengthening the body, can be considered alone, as one of the appropriate remedies. The degree of warmth and the duration of stay in Abzan are among the main points affecting treatment outcome.

**Conclusion:** Moisture update, relief and strengthening are three of the main functions of Abzan. Additionally, it used as a means of combining herbal medicines to treat diseases.

**Keywords:** Abzan; Moisture update; Hot temperature-therapy; Instinct; Hydrotherapy-methods, Medicine traditional; Palliative medicine.

DOI: 10.29252/qums.13.5.53

## آبزن، راهکاری ساده و مؤثر در درمان و پیشگیری بیماری‌ها از دیدگاه طب سنتی ایرانی

سید رضا وکیلی‌نیا<sup>۱</sup> ID، مهدی علیزاده وقاصلو<sup>۲</sup> ID، مجید اصغری<sup>۳\*</sup> ID

### چکیده

**زمینه و هدف:** آب‌درمانی، سابقه چند هزارساله دارد. آبزن، وسیله‌ای ساده برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها است و استفاده از آب گرم در درمان بیماری‌ها، قدمت زیادی دارد. با توجه به نبود مقاله‌ای تخصصی در مورد آبزن درمانی، در این مطالعه به تبیین این روش با کنکاش در متون طب ایرانی و تحقیقات علمی جدید پرداخته شد.

**روش بررسی:** جستجو در نرم‌افزار کتابخانه جامع طب سنتی مرکز تحقیقات نور، در پایگاه‌های PubMed، Google Scholar، SID و سایر مجلات فارسی پیرامون کلمه آبزن، کلمات مشابه و هم‌معنی آن انجام شد. در نهایت، دسته‌بندی اطلاعات و ویرایش نهایی صورت گرفت.

**یافته‌ها:** آبزن، به ظرفی به‌اندازه قامت انسان که پر از آب گرم باشد، می‌گویند. ولی در طب ایرانی به قرار دادن بدن یا اجزایی از بدن درون محفظه‌ای در معرض هوا یا مایعات با دماهای مختلف جهت مقاصد درمانی اطلاق می‌گردد. نقش اصلی آبزن تر، رطوبت‌رسانی بوده که بیشترین کاربرد آن در پیشگیری و درمان بیماری‌ها همراه با غلبه خشکی مزاج است. آبزن گرم (تر یا خشک) با نقش مؤثر خود در برانگیختن حرارت غریزی و تقویت بدن می‌تواند به تنهایی جزء راهکارهای مناسب علاج محسوب شود. درجه گرمی و مدت توقف در آبزن از نکات اصلی مؤثر در نتیجه درمان است.

**نتیجه‌گیری:** رطوبت‌رسانی، تسکین و تقویت، جزء عملکردهای اصلی آبزن هستند. علاوه بر این، از آبزن به‌عنوان وسیله‌ای برای ترکیب داروهای گیاهی در درمان بیماری‌ها نیز استفاده می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** آبزن؛ رطوبت‌رسانی؛ دمای داغ - درمان؛ غریزه؛ آب‌درمانی - روش‌ها؛ طب سنتی، درمان تسکینی.

گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

\*نویسنده مسئول مکاتبات:

مجید اصغری؛ گروه طب سنتی ایرانی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

آدرس پست الکترونیکی:  
asghari.rall@gmail.com

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۰/۱۴

تاریخ پذیرش: ۹۸/۲/۳۱

لطفاً به این مقاله به‌صورت زیر استناد نمایید:

Vakilinia SR, Alizadeh Vaghasloo M, Asghari M. Abzan, a simple and effective method for prevention and treatment of diseases from the perspective of iranian traditional medicine. Qom Univ Med Sci J 2019;13(5):53-60. [Full Text in Persian]

مورد روش آبزن درمانی، تبیین جایگاه و فواید آن در پیشگیری و درمان بیماری‌ها بود.

در ادامه، جستجو در پایگاه PubMed، Google Scholar، SID و سایر مجلات داخلی نیز با کلمات فوق‌الذکر و کلیدی Abzan, Foot Bath, Hydrotherapy و Sitz bath صورت گرفت تا با دستیابی به مطالعات جدیدتر بتوان از شواهد علمی و تجربیات طبی جدید نیز بهره برد.

## یافته‌ها

۱- **تعریف آبزن:** در طب ایرانی، به ظرف پر از آب گرمی که برخی داروهای مناسب هر بیماری را درون آن می‌ریزند آبزن می‌گویند، ولی در اصطلاح طب ایرانی، به قرار دادن بدن یا اجزایی از بدن درون محفظه‌ای در معرض هوا یا مایعات با دماهای مختلف جهت مقاصد درمانی اطلاق می‌گردد (۶). هرچند در کتب حکما به حوض بزرگی به‌اندازه طول قامت انسان که در حمام می‌ساختند و برای آب‌تنی و نیز معالجه بیماران به کار می‌رفت، نیز آبزن گفته می‌شد. آبزن را معمولاً از مس یا نقره می‌ساختند، ولی امکان داشت از سایر مواد مانند چوب و فلزات دیگر نیز ساخته شود (۷).

## ۲- اثرات عمومی آبزن

**الف- ترطيب (رطوبت‌رسانی):** برجسته‌ترین نقش درمانی آبزن بدون دارو، رطوبت‌رسانی به کل بدن یا عضوی خاص مانند دست، پا، کلیه، کبد و اعضای دیگر می‌باشد. ابن‌سینا در کتاب قانون، سه روش اصلی کمک‌کننده در ترطيب بدن شامل: استراحت، حمام کوتاه‌مدت مداوم و قرار گرفتن در آبزن را برتر از سایر روش‌ها می‌داند (۸). جرجانی در کتاب ذخیره خوارزمشاهی اشاره می‌کند، آبزن صرف‌نظر از کیفیت آب آن، تأثیری عظیم بر بدن دارد؛ زیرا از بیرون بدن بر همه قسمت‌های آن اثر کرده و از طریق منافذ پوست داخل بدن شده و رطوبت را به تمامی نقاط بدن می‌رساند؛ بنابراین آبزن در درمان بیماری‌های همراه غلبه خشکی مزاج مؤثرتر است (۹).

هرچند با توجه به ترکیب ادویه افزوده‌شده به آبزن، گستره

استفاده از آب به‌عنوان راهکار درمانی مکمل در علاج بیماری‌های گوناگون، سابقه چند هزارساله دارد (۱). همچنین این عقیده که آب گرم نقش درمانی قابل‌توجهی در درمان انواع مختلف بیماری‌های جسمی و روحی دارد، پیشینه‌ای طولانی داشته و به طرق مختلف (مانند حمام درمانی، اتاق بخار، سونا و غیره) کاربرد داشته است (۲،۳). آبزن که به زبان پهلوی آن را آبزن (Ap-zan) نیز می‌گویند، از ابداعات ایرانیان باستان بوده و ظرفی است به اندازه قامت انسان، دارای سرپوش سوراخ‌دار که تمام بدن انسان به‌جز سر در آن قرار می‌گیرد و سر از سوراخ بیرون است. در چنین ظرفی ادویه جوشانده را ریخته و مریض در آن قرار می‌گیرد (۴). برهمن اساس حکمای بزرگی چون رازی و ابن‌سینا از آبزن به‌عنوان یک راهکار درمانی مؤثر و کم‌ضرر در درمان بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های عصبی، پوستی، گوارشی و زنان بهره می‌بردند (۳). در یک مقاله مروری (سال ۲۰۱۵)، ضمن تأکید بر نقش مؤثر آب در درمان، به هفت فرم رایج آب‌درمانی از جمله نشستن در آب (آبزن)، ماساژ در آب، پمپاژ آب و غیره اشاره شده و منافع درمانی هریک نیز بیان شده است (۵).

با توجه به اهداف بیان‌شده و مرور مطالب منتشره در این زمینه، به‌نظر می‌رسد جایگاه نوشتاری منسجم، مستند و دربردارنده اکثریت مطالب مطرح‌شده توسط حکمای طب ایرانی، خالی است. در این مقاله به مواردی همچون تعریف آبزن، اثرات عمومی آبزن، مکانیسم اثر آبزن، انواع آبزن و کاربرد آن، تقسیم‌بندی بیماری‌های قابل‌علاج با آبزن براساس مبانی طب سنتی ایرانی، عوارض آبزن و در نهایت، نتیجه‌گیری و بحث پیرامون یافته‌های به‌دست‌آمده در مطالعه پرداخته شد.

## روش بررسی

این مطالعه به روش جستجو در منابع طب ایرانی از طریق نرم‌افزار کتابخانه جامع طب مرکز تحقیقات نور (حاوی اکثریت کتب انتشاریافته در این رشته) انجام شد. ابتدا کلمه «آبزن» و کلمات مشابه و هم‌معنی آن به اشکال مختلف، به‌صورت مفرد و ترکیبی، جستجو و تمام منابع دارای کلمات موردنظر بررسی

شدند و داده شد

## Archive of SID

**مکانیسم اثر آبزن:** هنگامی که فردی درون آبزن قرار می‌گیرد صرف‌نظر از نوع آب، گرمی و سردی آن، با توجه به احاطه آب بر کل بدن و نفوذ آن از طریق منافذ پوستی به درون بدن، اثر قابل‌توجهی بر بدن و تعادل رطوبت‌های عمومی آن می‌گذارد. به‌همین دلیل است که در مواقع خشکی شدید بدن ناشی از قرارگرفتن طولانی در مقابل آفتاب یا حرارت بیرونی، تأثیر آبزن بسیار بیشتر و سریع‌تر از نوشیدن آب است؛ لذا یکی از بهترین راهکارهای پیشگیری و درمان انواع سوءمزاج‌های گرم و خشک ساده و مادی کل بدن یا عضوی از آن، آبزن است (۹، ۱۶). برای اینکه اثر رطوبت‌دهی آبزن تقویت شود لازم است گرمی آب به‌حدی باشد که برای بدن خوشایند بوده و برعکس اگر آب، گرمی و یا سردی بیش‌ازحد مطلوب بدن را داشته باشد، موجب کراهت بدن و بسته شدن منافذ پوستی آن و در نتیجه کاهش رطوبت‌پذیری بدن می‌شود (۹).

یکی دیگر از مکانیسم‌های اصلی تأثیرگذاری آبزن، نقش آن در برانگیختن (انعاش) حرارت غریزی است و بدین طریق نقش مؤثری در افزایش مقاومت بدن در پیشگیری و درمان بیماری‌ها دارد (۱۷)؛ البته این اثر مهم وقتی حاصل می‌شود که آب مورد استفاده گرم‌تر از آب نیم‌گرم (فاتر) باشد و در صورتی که کمی سردتر از آب فاطر باشد بیشتر موجب رطوبت‌دهی می‌شود (۹).

زمان ماندن در آبزن نیز نقش مهمی در عملکرد آن بر بدن دارد؛ لذا توصیه می‌گردد زمان اقامت نه خیلی کوتاه باشد که مانع رطوبت‌دهی کافی شود و نه بیش‌ازحد طولانی و ملال‌آور که موجب تحلیل و تعریق بیش‌ازحد و افزودن خشکی گردد (۹).

### ۳- انواع آبزن و کاربرد آن‌ها:

به‌طور کلی دودسته آبزن بیان شده است: آبزن تر (رطب) و آبزن خشک (یابس).

**آبزن تر (رطب):** منظور همان آبزن متداول است که حاوی آب گرم و یا گاهی آب سرد است و براساس درجه گرمی آب به اسامی مختلف؛ از جمله آبزن داغ (حار)، آبزن گرم، آبزن نیم‌گرم (فاتر)، آبزن معتدل و آبزن سرد آورده می‌شود که هر کدام در جای خود و برحسب درجه گرمی و خشکی مزاج و بیماری

وسیع شده و انواع سوءمزاجات ساده، مادی، ریخی، با غلبه یا بدون غلبه هریک از اخلاط چهارگانه را شامل می‌شود.

**ب- کاهش درد:** از جمله اثرات عمومی آبزن، کاهش درد است. رازی در کتاب القولنج می‌نویسد: هیچ چیز در تسکین درد برتر از آبزن نیست، هرچند در جای دیگر همان کتاب اشاره می‌کند تسکین درد ناشی از آن موقتی است و برای ادامه یافتن تسکین، نیاز به تکمید مرطب (داروی نیم‌گرم رطوبت‌رسان) است (۱۰). در کتاب اکسیر اعظم، استفاده از آبزن معتدل (از نظر حرارت)، از بهترین راه‌های کاهش درد جهت تسکین دردهای ناشی از شدت یبوست و حرارت مزاج دانسته شده است. همچنین در علاج درد شدید ناشی از قولنج (درد در ناحیه روده بزرگ)، یکی از بهترین تدابیر، نشستن در آبزن است که تأثیر فوری در کاهش درد دارد. جهت کنترل سایر دردها از جمله بواسیر، درد ناشی از فیستول (وجع ناسور)، قرمزی چشم ناشی از سودا (رمد سوداوی) و دردهای ناشی از ریاح غلیظ نیز توصیه به استفاده از آبزن شده است (۱۱، ۱۲).

**ج- کاهش حرارت تب:** از روز دوم تب (حمی) که تب رو به کاهش است، به کار بردن آبزن با آب نیم‌گرم (فاتر) موجب تسریع در کاهش تب و آسایش بیمار می‌شود، به‌ویژه در حمی یومیه ناشی از غضب، یکی از راه‌های تسریع کاهش تب، نشستن مکرر در آبزن معتدل ذکر شده است (۱۳).

**د- تعدیل و اصلاح اخلاط:** حکیم ارزانی در کتاب میزان‌الطب، یکی از راه‌های تعدیل و اصلاح اخلاط را آبزن می‌داند (۱۴).

**ذ- آرامش و خواب‌آوری:** حکیم جرجانی در ذخیره خوارزمشاهی در درمان بی‌خوابی که به‌علت گرمی و خشکی مزاج باشد، گرمابه و آبزن معتدل را جزء بهترین راه‌های درمانی می‌داند (۹).

**ر- برطرف کردن انواع ماندگی (اعیاء):** یکی از بهترین درمان‌های انواع سه‌گانه ماندگی (اعیاء) شامل اعیاء قروچی (احساس زخم دردناک در زیرپوست)، تمددی (احساس کشیدگی) و ورمی (احساس تورم دردناک زیرجلدی) چه ناشی از ورزش (ریاضت) و چه غیرورزشی، استفاده از انواع آبزن است

## Archive of SID

(تشنج) امتلائی بلغمی، پلوریت (ذات‌الجنب خالص بلغمی)، درد روده بزرگ (قولنج) ناشی از بلغم لزج و غیره است که با توجه به شرایط بیمار و نوع بلغم، جهت درمان از آبن تر و یا در اکثر امراض رطوبی بلغمی از آبن خشک استفاده می‌شود (۱۲، ۶).

۴. بیماری‌های دموی: شامل بواسیر دموی، انواع خون‌روش شدید قاعدگی (افراط طمث)، دفع خون در ادرار (بول الدم)، مالیخولیای دموی، ورم‌های دموی مثانه و غیره بوده که با توجه به شدت و زمان بیماری، از آبن حاوی داروهای مناسب هر بیماری استفاده می‌شود (۱۶، ۱۴).

۵. بیماری‌های ریچی و بخاری که بیماری‌هایی مانند سردرد (صداع) ریچی، دردهای روده‌ای (قولنج) و ریح کلیه و مثانه، دردهای ناشی از ریاح سرد غلیظ، سرخی چشم (رمد) ریچی و بیماری‌های ناشی از بخارات شامل: سردردهای مختلف سردرد یک‌طرفه (شقیقه)، سردرد کلاه خودی (عصابه)، سرسام غیرحقیقی، بیماری زیادی خواب (سبات)، انواع سرگیجه و تاری دید (سدر و دوار)، کابوس، صرع و سکنه را دربرمی‌گیرد که برای درمان از انواع آبن خشک یا تر مناسب شرایط بیمار استفاده می‌شود (۱۳).

۶. سایر بیماری‌ها مانند انواع ماندگی و خستگی‌های ناشی از ورزش و غیرورزش (اعیا ریاضی و غیرریاضی)، انواع تب‌های روزانه (حمی یوم)، تب متناوب (حمی ربع)، بیداری مفرط و بی‌خوابی، گزیدگی عنکبوت و رتیل، انواع فتق، بیرون‌زدگی مقعد، خارش مقعد، شب‌ادراری، بند آمدن قاعدگی (اقتباس حیض)، تشدید خون‌روش قاعدگی (افراط طمث)، زایمان تأخیری، سرعت انزال، لرزش بدن پس از مقاربت (رعشه جماعی)، انواع بی‌حسی (خدر)، دردهای بواسیری (وجع باسور)، فساد اخلاط، دردهای مفصلی (وجع مفاصل)، نقرس، بی‌حسی (خدر) و دردهای عضوی، عوارض عصبی و عضلانی دیابت، سنگ کلیه و مجاری ادرار در اکثر موارد به آبن تر حاوی آب گرم، پاسخ مناسبی می‌دهند (۷، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۸).

عمده‌ترین کاربرد آن‌ها شامل پیشگیری (تقدم بالحفظ) و درمان افراد مبتلا به بیماری‌های خشک مانند سردرد خشک (صداع بیسی)، به‌ویژه در شرایط خاص مثل فصل گرما یا سرزمین‌های گرم (بلاد حاره) و مشاغل خشکی‌افزا مانند نانواپی، ریخته‌گری و غیره می‌باشد (۹). این نوع آبن را با توجه به نحوه استفاده می‌توان به دو نوع عام و عضوی تقسیم کرد:

در نوع عام، تمام بدن به‌جز ناحیه سر و گردن، داخل ظرف آبن قرار می‌گیرد؛ ولی در نوع عضوی فقط عضو موردنظر در آبن اختصاصی قرار دارد. نوع شایع و مرسوم آن نیز پاشویه است که گاهی داروهای موردنظر داخل ظرف پاشویه ریخته شده و پاهای درون آن قرار می‌گیرند (۷).

**آبن خشک (یابس):** اصطلاحی است که مجازاً به کار گرفته شده و در واقع آبی در کار نیست و تنها به جهت تشابه شکلی، ظرف موردنظر به این اسم نامگذاری می‌شود و در اینجا هدف، تعریق و خروج فضولات از بدن است؛ لذا در بیماری‌های که موجب سوءمزاج سرد و تر می‌شوند مانند فلجی (فالج)، شلی اندام (استرخا) و آسیت (استسقا) بسیار نافع است (۱۷).

#### ۴- تقسیم‌بندی بیماری‌های قابل‌علاج با آبن براساس مبنای طب ایرانی:

۱. آبن تر یکی از درمان‌های اصلی و مؤثر در بیماری‌های خشک (امراض بیسی) شامل انواع بیماری‌ها مانند سردرد خشک (صداع بیسی)، مالیخولیای صفراوی، صرع صفراوی، سرسام صفراوی، اسپاسم (تشنج)، کشیدگی (تمدد)، کزاز، بی‌حسی خشک (خدر بیسی)، بی‌خوابی (سهریسی)، سکسکه خشک (فواق بیسی)، آسم خشک (ربو بیسی)، سرفه خشک، دردهای خشک (اوجاع بیسی) و تمام انواع سوءمزاج بیسی می‌باشد (۹، ۷).

۲. بیماری‌های سوداوی: این بیماری‌ها عبارت‌اند از: سرخی چشم (رمد) سوداوی، ورم صلب سوداوی، جنون سوداوی (صبارا)، انواع مالیخولیای سوداوی، بواسیر سوداوی، اختلال فکر (رعونت و حمق)، دردهای مفاصل سوداوی، ورم‌های صلب رحمی، انسدادهای طحالی، سرطان رحم، جذام سوداوی و سایر امراض سوداوی موضعی و عمومی که عموماً از آبن تر بهره می‌برند (۱۱، ۱۲، ۱۶).

۳. بیمار

آسیت )

## Archive of SID

شاید مهم‌ترین نکته در رابطه با انواع آبن گرم که باعث تقویت خون‌رسانی و برانگیختن حرارت غریزی - مصدر صدور افعال و شامل مجموعه پتانسیل عمل‌های داخل خون (ATP) می‌شود این است که چنین ابزاری، به تنهایی و بدون انضمام دارویی، خود می‌تواند سبب تصحیح عملکردهای عضوی گردد.

باوجود همه موارد گفته‌شده، به‌کارگیری آبن‌ها مستلزم شناخت مزاج جبلی فرد، سوءمزاج ایجادشده در بیمار، رعایت زمان نشستن در آبن و درجه گرمی آب و نوع ترکیبات دارویی مورد استفاده است. امروزه، به سبب تغییر سبک زندگی مانند استفاده بیش‌ازحد از وسایل الکترونیکی، سرمایشی و گرمایشی در محیط کار و زندگی، با افزایش سوءمزاج‌ها، به‌ویژه سوءمزاج‌های خشک و بسته شدن روزنه‌ها (مسامات بدن) روبرو هستیم. کولرهای گازی و دستگاه‌های تهویه با گرفتن رطوبت محیط موجب افزایش خشکی بدن، در نتیجه تشدید بیماری‌های عضلانی و اسکلتی و خشکی مغز می‌شوند و از طرفی، در شیوه‌های درمانی مدرن بیشتر رویکرد دارودرمانی وجود دارد و کمتر توصیه به استفاده از روش‌های درمانی مکمل می‌شود؛ این در حالی است که به‌علت تراکم بافتی و وجود بدانباشت‌ها (ذخیره غیرعادی) و بسته شدن روزنه‌های بدن در خیلی از مواقع، راه نفوذ دارو به اعضا مسدود یا مختل است (۲۳، ۲۴).

## نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب به‌دست‌آمده از متون طب ایرانی که خلاصه‌ای از آن در این مقاله به استحضار رسید، مشخص می‌شود آبن، راهکار درمانی ساده و مؤثری است که کاربرد وسیعی در پیشگیری و درمان انواع سوءمزاج خشک دارد. ترطيب، تسکین و تقویت جزء عملکردهای اصلی آبن هستند. آبن می‌تواند به‌عنوان یک واسطه و حامل جهت رساندن دارو به نقاط مختلف بدن عمل کند و این مزیت به‌خصوص در مواردی که به‌علت ناراحتی گوارشی یا عدم توانایی خوردن، استفاده از دارو به‌صورت خوراکی امکان‌پذیر نباشد، حایز اهمیت است. لذا تبیین روش صحیح به‌کارگیری آبن و فرهنگ‌سازی آن در میان عامه مردم و حتی پزشکان، بسیار مهم و ضروری است؛ زیرا این روش

سالمی است که وجود استفاده طولانی‌مدت و یا بی‌مورد از این روش، می‌تواند عوارضی به شرح ذیل در پی داشته باشد:  
الف- زیاد نشستن در آب گرم می‌تواند موجب گرمی قلب، تهوع و غشی شود.

ب- اگر گرمی آب به حدی باشد که برای پوست ناخوشایند باشد، منافذ پوست را گشاد نمی‌سازد و رطوبت آن به بدن نمی‌رسد و پوست را سفت می‌کند (۹).

ج- نشستن طولانی در آب گرم، به‌ویژه در افراد لاغر و ضعیف، سبب ضعف قوه و سستی بدن می‌شود (۶-۹، ۱۱).

د- در این روش احتمال انتقال بیماری‌های عفونی به‌علت استفاده مشترک از یک آبن وجود دارد (۶).

## بحث

مکانیسم اصلی عملکرد آبن، برانگیختن (انعاش) حرارت غریزی است که با انعاش حرارت غریزی و انتشار آن به اقصی نقاط بدن، رطوبات اصلی بدن به‌طور مناسب توزیع شده و قوه مدبره قادر به ترمیم اختلالات به وجود آمده خواهد شد. توزیع مناسب حرارت غریزی به گرمای بیرون از بدن نیز وابسته است؛ زیرا متناسب با گرمای بیرونی قدرت پمپاژ قلب، همچنین مسیر عبور حرارت غریزی یعنی عروق، گشادتر و توزیع حرارت بهتر صورت می‌گیرد (۱۸). ابن‌سینا در کتاب قانون اشاره دارد، چنانچه به‌علت تجمع رطوبات غریبه، حرارت غریزی انغمار (پوشیده) یابد متعاقب آن انسداد و گرفتگی مسیرها ایجاد شده و برودت بر بدن غلبه می‌کند؛ لذا حرارت بیرونی مناسب، در انعاش (برانگیختن) حرارت غریزی، رفع انسداد و مددرسانی بهتر قوه مدبره نقش مهمی دارد (۱۹). تأثیر گرمای محیطی به شکل عمومی یا موضعی بر تغییرات عروقی و خون‌رسانی بهتر به بافت‌ها و در نتیجه ترمیم بافتی مطلوب‌تر نیز در مقالات مختلف مورد تأکید قرار گرفته است (۲۰، ۲۱). از جمله این موارد می‌توان به آبن درمانی موضعی یا همان پاشویه اشاره کرد که از قدیم‌الایام در کنترل و درمان بیماری‌ها به‌طور شایع مورداستفاده قرار می‌گرفته و در تحقیقات کاربردی اخیر نیز تأثیر پاشویه با آب گرم در کاهش تب و

دردهای نوروپاتییک اندام تحتانی نشان داده شده است (۷، ۲۲).

لازم به ذکر است مقاله حاضر بخشی از پایان‌نامه‌ای با عنوان «بررسی اثر آبزن (پاشویه) بر درد اندام تحتانی بیماران مبتلا به نوروپاتی دیستال دیابتی» می‌باشد. این مقاله با کد اخلاق (IR.MUQ.REC.1397.086) به تصویب رسید.

درمانی بسیار ساده، ارزان و قابل‌استفاده در منزل و دارای کمترین عوارض است.

## تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از راهنمایی‌های تمامی اساتید و دستیاران دانشکده طب ایرانی قم که در تعمیق محتوایی مقاله حاضر مؤثر بودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## References:

1. Rahimi MV, Motedayen H, Mehrbani M. Traditional Baths, the preservative of health, the factor of cure. *Bagh-E Nazar J* 2017;14(50):23-38. Link
2. Thomas KN. Harnessing heat for health: A clinical application of heat stress. *Temperature* 2017;4(3):208-10. PubMed
3. Taheri J. Bathroom in medieval islamic medical texts: Theory and practice. *J Res Islamic Archit* 2016;4(1):62-63. Link
4. Soltani A. Encyclopedia of Traditional Medicine (Medicinal Plants). Tehran: Arjmand; 2004. p. 251. (Vol 1). [Text in Persian]
5. Chaurasia G, Patil A, Dighe S. A review on therapeutic aspects of hydrotherapy. *Int J Pharm Sci Res* 2015;6(7):2713-22. Link
6. Aghili Shirazi M. *Khulasah al-Hikmah*. Qom: Esma'ilian; 2006. p. 89. (Vol 3). [Text in Persian]
7. Arzani HMA. *Mofarrah al- Gholob*. Tehran: Chogan; 2015. p. 419. [Text in Persian]
8. Avicenna. *The Canon of Medicine*. Beirut: Dar Al-ehya at-Torat al-arabi; 2014. p. 248. (Vol 1). [Text in Arabic]
9. Gorgani Is. *Zakhira-i Khvarazm'Shahi*. Qom: Ehyae Tebe Tabiei Institute; 2012. p. 376-8. (Vol 3) [Text in Persian]
10. Razi M. *Al-Ghoolang*. Halab: Ġāmi'a Ḥalab Ma'had at-Turāt al-'Ilmī al-'Arabī; 1982. p. 104-6. (Vol 1) [Text in Arabic]
11. Nazem Jahan MA, Exireh A. Tehran: Iran University of Medical Sciences & Health Services Research Institute for Islamic and Complementary Medicine (RICM); 2008. p. 103-374. (Vol 1). [Text in Persian]
12. Nazem Jahan MA, Exireh A. Tehran: Iran University of Medical Sciences & Health Services Research Institute for Islamic and Complementary Medicine (RICM); 2008. p. 245-8. (Vol. 2) [Text in Persian]
13. Bahaeddollah B. *Khulasah al-Tajarob*. Tehran: Tehran University of Medical Sciences; 2008. p. 224. [Text in Persian]
14. Arzani HMA. *Mizan al-teb*. Qom: Sama Cultural Institute; 2001. p. 13. [Text in Persian]
15. Gorgani IS. *al'aghrad altibiyat walmubahath aleilayiya*. Tehran: Banyad Farhang Iran; 1966. p. 233. [Text in Persian]
16. Arzani HMA. *Teb Akbari*. Qom: Jalaluddin; 2008. p. 584-92. (Vol 1) [Text in Persian]
17. Vaghasloo MA, Naghizadeh A, Babashahi N. The Concept of the Haar-re-Gharizi and Hararate Gharizi: The innate hot [Substance] and heat. *Tradit Integr Med* 2017;2(1):3-8. Link

18. Abassian A, Tan Saz M, Gharat F, Mozaffarpour SA, Mojahedi M, Namdar H, et al. Textbook of Evidence Based Persian Medicine. Tehran: Iranian Teb; 2017. p. 248-63. [Text in Persian]
19. Avicenna H. Mullah Fathollah bin Fakhr al-Din Shirazi. Translation of the general law. Iran University of Medical Sciences; 2007. p.175. [Text in Persian]
20. Vaghasloo MA, Naghizadeh A, Keshavarz M. The Concept of Pulse. J Trad Integr Med 2017;2(2):54-60. Link
21. Mohammadpur A, Mohammadian B, Basiri Moghadam M, Nematollahi MR. The effect of local heat therapy on physiologic parameters of patients with acute coronary syndrome: A randomized controlled clinical trial. Iran J Crit Care Nurs 2014;7(2):74-83. Link
22. Pereira AC, Sebastian S. Effectiveness of hot water foot bath therapy in reduction of temperature among children (6-12 years) with fever in selected hospitals at Mangaluru. Int J Appl Res 2018;4(1):86-92. Link
23. Moradi F, Alizadeh F, Naghizadeh A, Karimi M, Alizadeh Vaghasloo M. The Concept of “Masam” (Pores) in of Persian Medicine. Trad Integr Med 2017;2(4):160-5. Link
24. Jaladat AM, Attarzadeh F, Sadeghpour O. Maturation an important step in treatment protocols of iranian medicine. J Islamic Iran Trad Med 2011;3(7):215. Link