

# بررسی اختلالات سالمندان از دیدگاه طب ایرانی

دکتر رضا محمدی نسب

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دانشکده طب سنتی

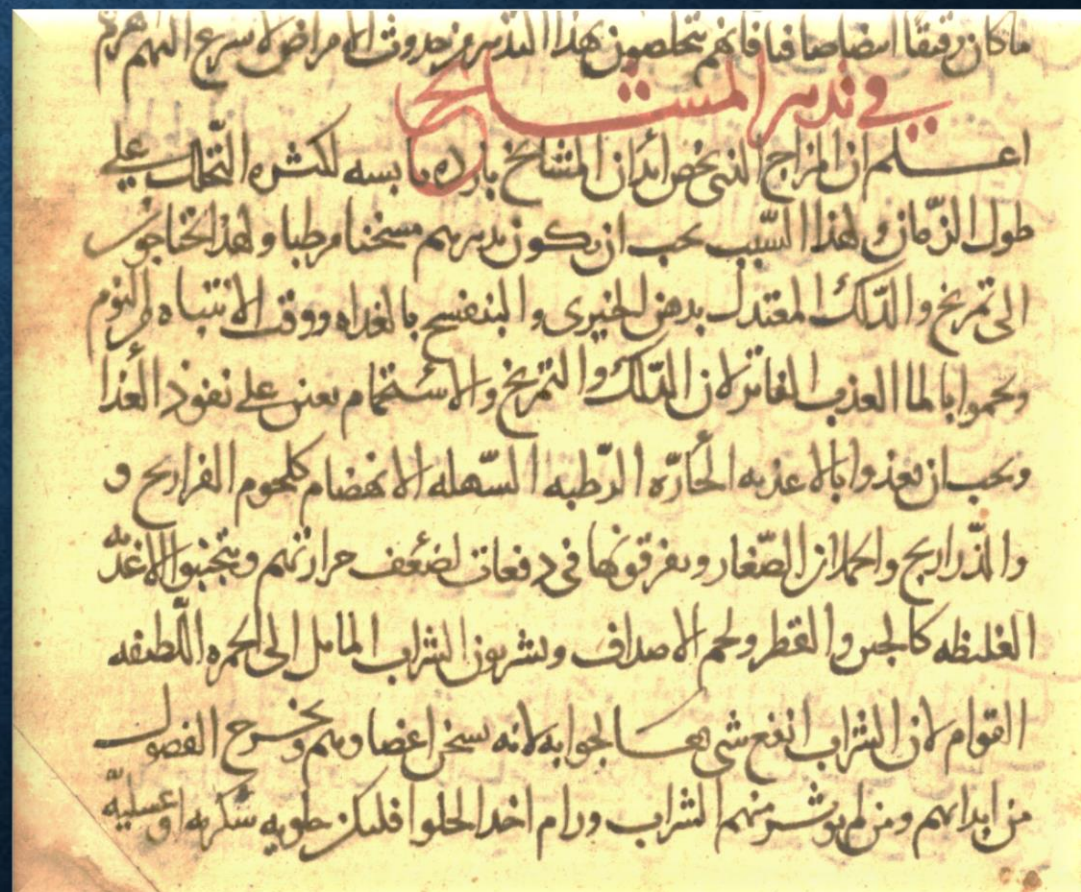
گروه تاریخ پزشکی

کنگره سالمندی سالمندی

وبینار اختلالات شایع روان پزشکی

درسالمندان

سه شنبه ۱۴۰۱/۰۲/۰۲۰



# مقدمه



سالمندی یکی از مهم ترین و شاید طولانی ترین دوره زندگی هر فرد می باشد.

معمولا چنین فرض می شود که طب سالمندی در قرن بیستم آغاز شده است.

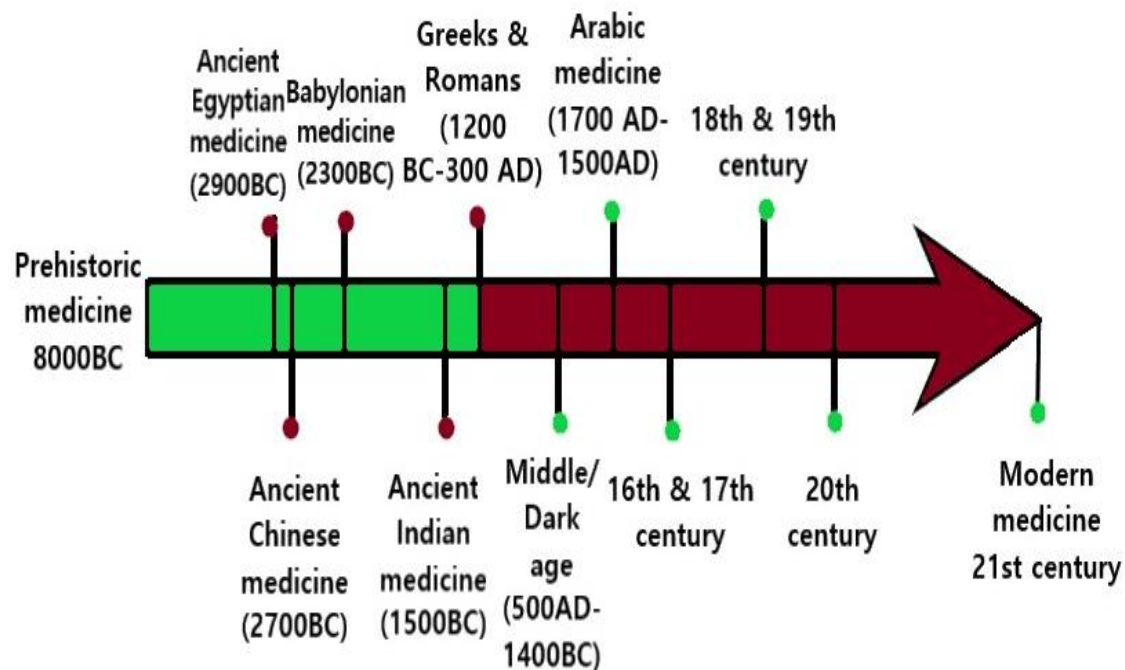
بررسی تاریخ پزشکی و طب سالمندی

آغاز از دوره باستان تا توسعه طب سالمندی در قرن بیستم

بقراط تا ماری جو وارن / لندن ۱۹۳۵

هدف ما : بررسی تدابیر سلامتی در سنین میانسالی و سالمندی در طب ایرانی هست.

## TIMELINE OF MEDICAL HISTORY



دلایل متعددی وجود دارد که تاریخ پزشکی مهم است.

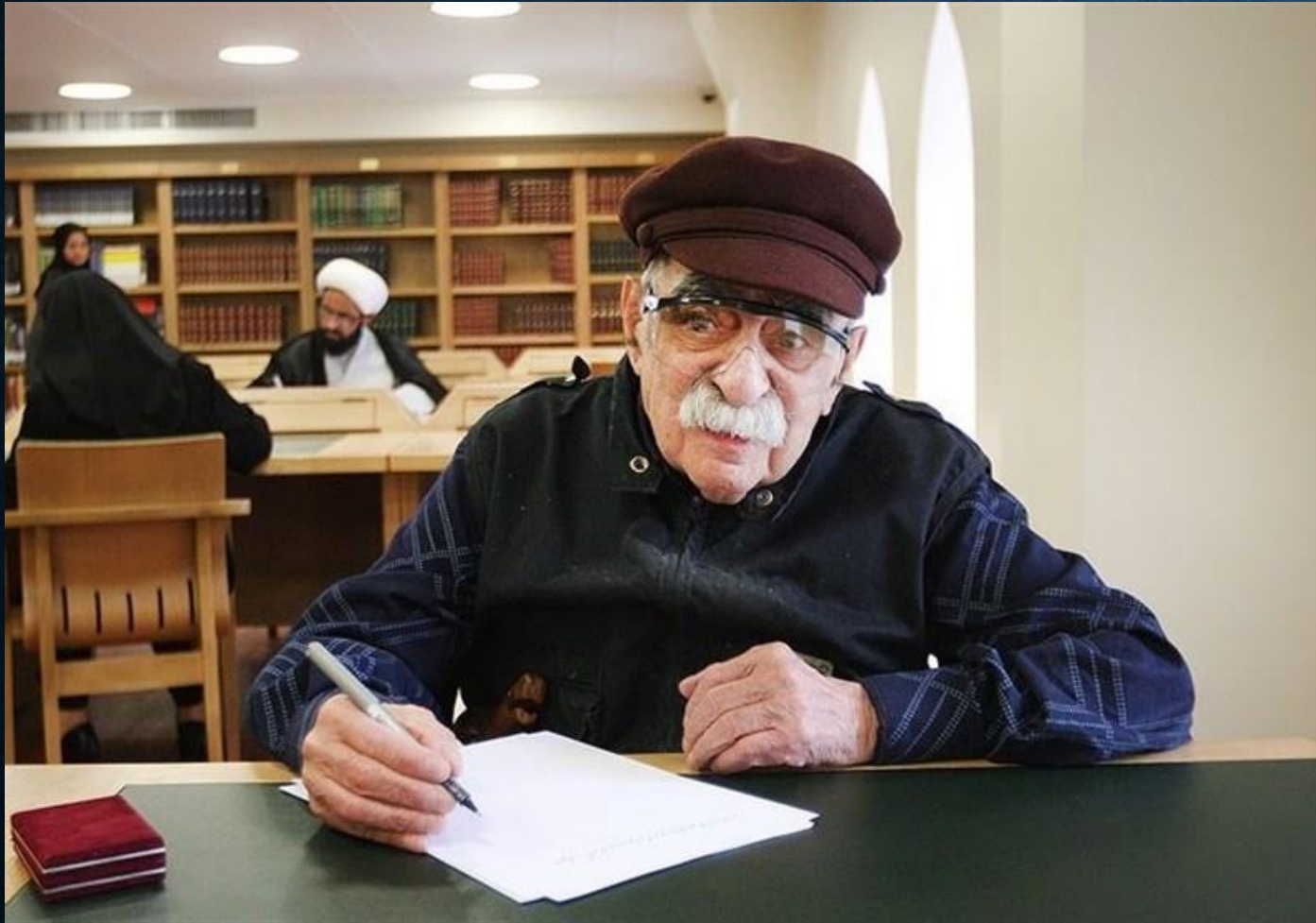
سخن مهم فیلسوف مشهور: کسی که تاریخ نخوانده باشد دانش آموخته نیست.

مورلی: هر یک از تلاش‌های ما فقط محصول کسانی است که پیش از ما رفته‌اند و مسیری را به سوی امروز روشن کرده‌اند

اگر تاریخ خود (در هر رشته علمی مختص خود است) را مطالعه نکنیم، محکوم به تکرار آن خواهیم بود.

اگرچه تخصص و رشته پزشکی سالمندان در عصر جدید شروع شد، علاقه به طب سالمندی و درک این موضوع که بیماری‌های خاص در بیماران مسن‌تر وجود دارند از دوران باستان وجود داشته است.

# سالمندی خوب



مطالعه پیری طبیعی و بیماری های سالمندی نام های مختلفی داشته است.

ارسطو در فصل پنجم از اولین کتاب خود در مورد بلاغت در سال ۳۶۷ قبل از میلاد از کلمه "Eugeria" استفاده کرد (Eu به معنای خوب، Geria درمان پیری است).

سلسوس و جالینوس از Gerocomie صحبت کردند (اصطلاحی که توسط فلویر در قرن هجدهم احیا شد).

در سال ۱۹۰۹، Nascher برای اولین بار از کلمه "سالمندی"، برای طب سالمندی استفاده کرد.

# چهار موضوع اصلی در درک تاریخی ما از سالمندی وجود دارد :



پیری بیولوژیکی با باورهای سرسختانه در خشکی یا از دست دادن گرما به عنوان عوامل مهم در روند پیری.

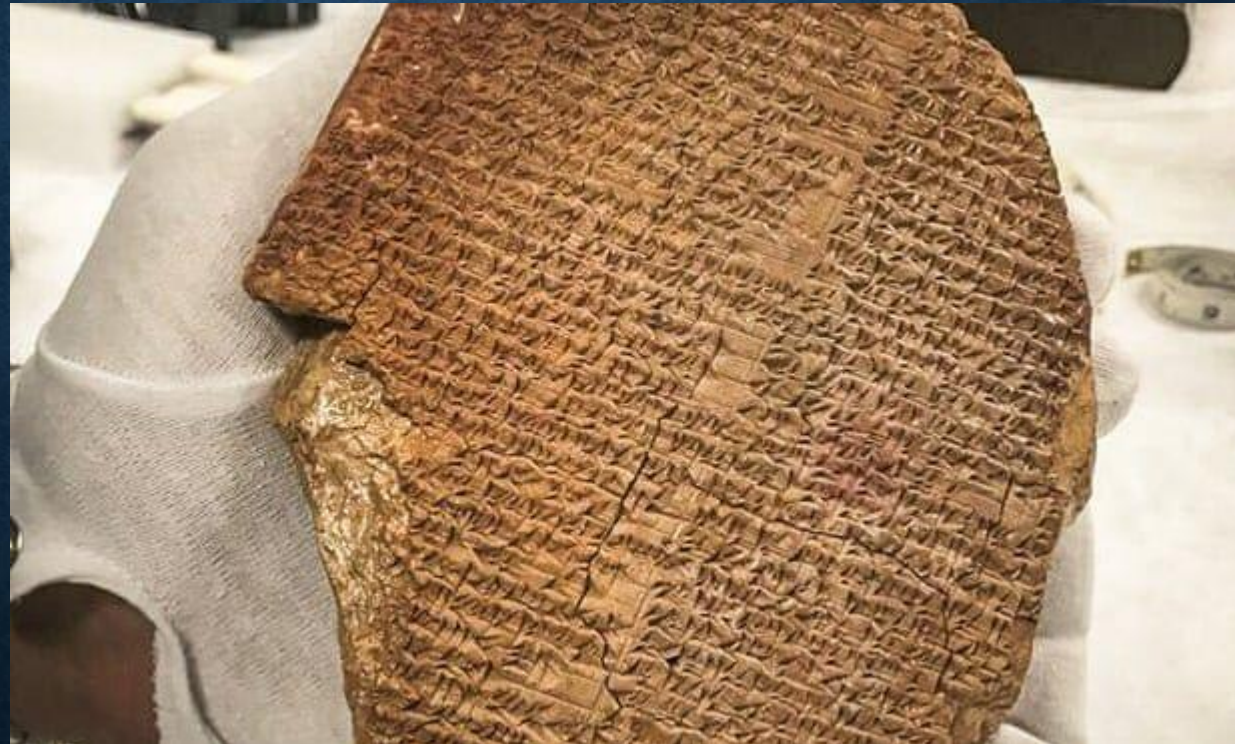
چگونه می توان طول عمر و کیفیت زندگی خود را در دوران سالمندی افزایش داد (پیری موفق).

چگونه علائم و نشانه ها با افزایش سن تغییر می کنند؟

مراقبت های پزشکی از سالمندان بیمار و ناتوان سالمندان بالینی یک تخصص نسبتاً جدید است که بیش از یک قرن پیش شروع شده است.

# سالمندی در تمدن بین النهرین

در ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد، گیلگمش در بابل تعلیم داد که اگر مردم خدایان را خشنود کنند، از عمر طولانی برخوردار خواهند شد.



# طب سالمندی در مصر باستان



در هیروگلیف های مصری، تصاویر مربوط به دوران پیری با کیفوز پوکی استخوان همراه است.

هیروگلیف "قدیمی" در مصر باستان (۲۸۰۰ قبل از میلاد) فردی خمیده بود که به عصایی تکیه داده بود - شاید اولین تصویری از ویرانی های پوکی استخوان باشد

اولین توصیفات در مورد مراقبت از سالمندان در نوشته های پلادیوس (۳۶۵ پس از میلاد) یافت می شود. او صومعه هایی را در مصر توصیف می کند که در آن راهبان از برادران سالخورده خود مراقبت می کردند و همچنین به کسانی که خارج از جامعه رهبانی بودند کمک می کردند.

متوسط طول عمر در مصر باستان کمتر از ۳۰ سال بود.

نسخه ای که کلئوپاترا برای محافظت و شادابی و ضد چروکی پوست استفاده می کرده است.

پاپیروس اسمیت حاوی اولین بیانیه مکتوب شناخته شده در مورد درمان افراد مسن است، که نشان می دهد در مصر مشکلات سالمندان به اندازه کافی مورد توجه قرار گرفته است که شایسته توجه است .

# طب سالمندی در یونان باستان



ارسطو **eugeria** را توصیف کرد و پیری را به از دست دادن نیروی حیات (پنوما) نسبت داد.

بقراط **Hippocrates** مشاهده کرد که تب با افزایش سن کمتر مشخص می شود.

سن به زمستان تشبیه شد، به ویژه با سردی و خشکی، قلب و کبد در سالمندی دچار خشکی می شوند.

در ایلپاد هومر، اولیس نسخه ای برای پدرش ارائه می دهد : حمام گرم، غذای خوب، خواب آرام و شراب سخاوتمندانه اینها حقوق پیری است و باید از آن تو باشد.»

بسیاری از یونانیان به احترامی که پسر به پدر سالخورده نشان می داد، نگاه مثبتی داشت.



*“... habeoque senectuti magnam gratiam, quae mihi sermonis aviditatem auxit, potionis et cibi sustulit.”*

*Cicero*

*Cato Maior De Senectute, XIV, 46*

مارکوس تولیوس سیسرون ۱۰۶  
قبیپ از میلاد، سیاستمدار و  
فیلسوف معروف جمهوری روم

سیسرو همراه با اولین نقل قول که  
بی اشتهایی فیزیولوژیکی پیری را  
تشخیص می دهد: «من از پیری  
سپاسگزارم، زیرا باعث شده که  
علاقه‌ای به غذای خوب نداشته  
باشم و به گفتگوی خوب علاقه  
بیشتری داشته باشم

# طب سالمندی در روم باستان (۴۵ قبل از میلاد تا ۴۷۶ بعد از میلاد)



رویکرد رواقی: مرگ سنکا اثر پیتر پل روبنس... سنکا از جمله فیلسوفان رواقی رومی بود که به پیری و زندگی در آن توجه داشت.

سنکا جوان استدلال می کرد که پیری یک بیماری لاعلاج است اما می توان آن را با رژیم غذایی و ورزش به تعویق انداخت.

سیسرو بر فواید ورزش تاکید کرد: « ذهن ما با ورزش شناور می شود.»

ارسطو و جالینوس هر دو ارتباط بین متابولیسم (تولید گرما) و پیری را بررسی کردند.

جالینوس با استناد به فلسفه ارسطویی و با استفاده از روش مشاهده بقراطی، چندین نتیجه جدید و نافذ را در مورد روند پیری در کتاب (نگاهداشت سلامت) **De Sanitate Tuenda** بیان کرد.

جالینوس، پیشنهاد کرد که تغییرات مرتبط با پیری را می توان با توجه به رژیم غذایی و ورزش به تاخیر انداخت.

# طب سالمندی در ایران باستان

سه هزار سال پیش، ایرانیان عهد باستان آنقدر برای سالخوردگان اهمیت قائل بودند که برای ادای احترام و بزرگداشت و سپاسگزاری از آنان، در سال، روز مشخصی را تعیین کرده بودند.

پس از انقراض ساسانیان و ظهور اسلام هم، چون در ایام نوروز رسم بود که برای دستبوسی نزد پیران قوم می‌رفتند، مراسم بزرگداشت و سپاسگزاری از سالخوردگان مختص نوروز شد.



بررسی اختلالات سالمندان از دیدگاه طب ایرانی

# آغاز پزشکی دوره اسلامی

ترجمه گسترده آثار علمی یونانی، فارسی پهلوی و هندی به زبان عربی دوره نوین پزشکی در سرزمین‌های اسلامی ترکیبی از سه مکتب پزشکی ایران، یونان و هند

توجه ویژه به سالمندی و طب و بهداشت ایشان در دوران اسلامی به گونه‌ای است که در بیشتر کتاب‌های پزشکان آن دوران، فصل مستقلی تحت عنوان "تداییر المشایخ" به سالمندی اختصاص یافته است.

# فردوس الحکمه (قرن نهم میلادی)

کتاب فردوس الحکمه که اولین کتاب جامع پزشکی دوره اسلامی است

علی بن ربن طبری بیماری‌های سن پیری را به صورت مجزا احصا کرده و توصیه‌های جالب توجهی برای سالمندان دارد. طبری بیماری‌های پیران را فلج، بی‌خوابی، سرفه، کم‌سوئی چشمان و درد کلیه‌ها برمی‌شمارد.

وی برای فصول چهارگانه سال با توجه به دمای هوا برای سالمندان نیز توصیه‌ای بهداشت و سلامتی را ذکر کرده است.



# سالمندی در آثار محمد بن زکریا رازی (قرن دهم میلادی)



محمد بن زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی، به‌طور خاص به مسأله حفظ سلامت سالمندان و درمان بیماری‌های ایشان پرداخته است.

رازی ضعیف شدن معده، ضعف گوارش و سوء هضم را در سالمندان مهم دانسته است که اگر مراقبت و درمان خوبی از ایشان انجام نگیرد به مرگ منتهی خواهد شد.

وی درمان غذایی و دارویی برای تقویت سالمندان را توصیه می‌کند.

# ابن جزار: پدر طب بالینی سالمندان

سهم قابل توجه پزشکان اسلامی در غرب تا حدودی نادیده گرفته شده است.

به عنوان مثال، ابن جزار (۸۹۸-۹۸۰ بعد از میلاد) کتاب هایی در مورد داروها و سلامتی در دوران پیری، در مورد فراموشی و چگونگی بهبود حافظه نوشت.

او همچنین اختلالات خواب مرتبط با سن را تشریح کرد.

می توان موردی برای ادای احترام به او به عنوان پدر طب بالینی سالمندان ایجاد کرد.



# سالمندی در آثار ابن سینا



ابن سینا مشهورترین پزشک و فیلسوف ایرانی در فصلی جداگانه به اهمیت سالمندی اشاره کرده و توصیه‌های برای حفظ سلامت سالمندان ارائه می‌دهد.

خواب بیشتر، نیاز به غذای مقوی و در دفعات متعدد، استحمام بیشتر از جوانان، اهمیت دادن به دستگاه گوارش، ماساژ اندام افراد سالمند، رایحه‌درمانی و استفاده از عطر و در آخر توصیه اکید به پیاده‌روی و سوارکاری.

شرح مفصل در مورد بهداشت سالمندان، دستورات غذایی سالمندان، نوشیدنی‌های مناسب نیز مورد تاکید ابن سینا هست.

تاثیر محیط بر پیری زود رس، تاثیر عقیمی و باروری بر زمان، آغاز سالمندی، تاثیر سالخوردگی بر حساسیت و مقاومت در مقابل بیماری‌های عفونی و تب‌های شدید و دردهای مهلک از اهم مواردی است که ابن سینا به آنها اشاره می‌کند.

# در طب ایرانی سالمندی به چه سنی اطلاق می شود ؟



تقسیم بندی های مختلفی برای محدوده های سنی در طب سنتی بیان شده است.

سن ۴۵ سالگی تا ۶۰ سالگی به عنوان میان سالگی لحاظ شده است.

غالباً پس از ۶۰ سالگی را سن سالمندی نامیده اند.

سن وقوف و کهولت که در آن سن، قوا به حال خود باقی ماند، از سن ۳۰ تا ۴۵ سالگی

شیخوخیت که از ۴۵ سالگی تا پایان عمر است.

# سبک زندگی سالم در دوران سالمندی از منظر طب ایرانی



هوایی مشابه با بهار (گرمی و رطوبت)

تغذیه

خواب و بیداری

ورزش و ماساژ

استفراغ و احتباس

حالات روحی

# تد ابیر سالمند ان



❖ غذاهایی با حجم کم ولی با ارزش غذایی بالا که سریع هضم و زود از معده خارج می‌شود

❖ غذا باید در سه یا چهار وعده و به دفعات خورده شود

❖ هنگام خواب، بستر و پوشش سالمندان نرم و گرم باشد

❖ بهتر است ورزش‌های مقاومتی از دوران میانسالی شروع شود و تا دوران سالمندی ادامه یابد.

❖ استنشام بوی خوش

previous

next

# با سیاس فراوان از توجه شما