

## دیدگاه ابن سینا و جرجانی در خصوص بهداشت سالمندان

دکتر فرزانه حامدی وفا<sup>۱</sup>، معصومه امامقلی<sup>۲</sup>

### چکیده

سالمندی به خودی خود یک پدیده زیست شناختی است نه یک بیماری و در واقع یک روند طبیعی و فیزیولوژیک می باشد. در بسیاری از کشور های جهان، خدمات پزشکی را از نظر سنّی، عملاً به سه شاخه عمده طب اطفال، طب داخلی و طب سالمندان، طبقه بندی نموده و بر همین اساس، کتب و مقالات علمی خود را به رشته تحریر درآورده و متخصصین مورد نیاز خود را در دانشگاه های علوم پزشکی، تربیت می نمایند .

پروفسور ادوارد براون درکتاب تاریخ طب اسلامی تحقیق پیرامون طب اسلامی را در حقیقت مطالعه در باره پایه و اساس دانش جدید دانسته و فراتر از آن، این مطالعات را بنیان باروری طبی میدانند که متفکران جدید روز به روز توجهشان بیشتر به سوی آن جلب می گردد. جالینوس، ابن سینا و جرجانی قهرمانانی هستند که نخست به عالم طب و سپس به ملتی که از میان آنها پا به عرصه وجود گذاشته اند تعلق دارند.

در سنین پیری، احتمال بروز بسیاری از بیماری ها بیشتر است و خیلی از این بیماری ها بر حساسیت سالخوردگان در مقابل عفونت ها می افزایند به همین دلیل بهداشت سالمندان از اهمیت قابل توجهی در طب از گذشته تا کنون برخوردار بوده است . به گونه ای که دانشمندان طب اسلامی از جمله ابن سینا در کتاب قانون برنامه های مفصلی را در زمینه بهداشت سالمندان، طرح ریزی نموده اند که در این راستا به تغذیه، استحمام، ورزش و ماساژ بدن و انواع بیماری هایی که سالمندان در معرض خطر آن هستند اهمیت زیادی داده شده است که به خلاصه ای از آنها در این مقاله اشاره شده است . از دیدگاه ابن سینا مراحل عمر عبارتند از : مرحله اول، سن نمو؛ (۱ سن نوباوگی (۲ سن خردسالی (۳ سن نشوونمو (۴ سن نوجوانی (۵ سن جوانی ، مرحله دوم، سن وقوف یا رکود، مرحله سوم، سن پیش فرودی، مرحله چهارم، سن فرودی

آنچه که از طبقه بندی ابن سینا نتیجه گیری میشود اینست که پایان سن شصت سالگی و آغاز سن ۶۱ سالگی، مصادف با آغاز سالخوردگی تعریف شده است که منطبق بر تعریف سازمان جهانی بهداشت است. هرچند در بسیاری از منابع پزشکی دیگر، سنین ۶۵ سالگی و بالاتر را آغاز سالخوردگی دانسته اند.

*واژه های کلیدی: سلامت سالمندان، طب سنتی، ابن سینا، جرجانی*

تولستوی: بشریت پیشرفت اخلاقی خود را مدیون کهنسالان است ، در کهنسالی انسان بهتر و فرزانه می شود و تجربیات خود را به نسل های آینده انتقال می دهد ، بدون کهنسالی بشریت راکد می ماند .

اسکینز: سالخوردگی تا حدی شبیه سرزمین دیگر است . اگر پیش از سفر به این سرزمین خود را آماده این سرزمین کرده باشید ، در آنجا به شما خوشتر خواهد گذشت .

وَ قَضَى رَبُّكَ أَتَعْبُدُوا إِلَّا آيَاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا أَمَا يَبْلُغُنَّ  
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا  
قَوْلًا كَرِيمًا «پروردگارت مقرر کرده است که غیر از او، کسی را پرستش  
نکن و به والدین خود احترام بگذار تا زمانی که یکی یا هر دوی آنها  
زنده هستند، هرگز به آنها "اف" نگو (کوچکترین حرکت ناراحت کننده)  
و بر سر آنها داد نزن؛ با آنها با محبت رفتار کن. سوره الإسراء آیه  
« ۲۳

## مراحل عمر، از دیدگاه ابن سینا



**مرحله اول، سن نمو:** که آنرا سن آغازی می نامند و این مرحله تا نزدیک سی سالگی است و شامل پنج مرحله می باشد:

- ۱) سن نوباوگی و آن زمانی است که شیرخوار، هنوز قدرت برخاستن و حرکت دادن اندام را ندارد.
- ۲) سن خردسالی که در آن طفل، پا می گیرد ولی هنوز استوار نیست و آن زمانی است که هنوز افتادن دندان های شیری و روئیدن دندان های دائمی، شروع نشده است.
- ۳) سن نشوونما که مرحله ای است بعد از نیرو گرفتن و رویش دندان های دائمی و پیش از بلوغ.
- ۴) سن نوجوانی و آن تا زمانی است که جوش در صورت ظاهر می شود.
- ۵) سن جوانی که بعد از نوجوانی است تا زمانی که نمو متوقف می گردد.

**مرحله دوم، سن وقوف یا رکود:** که آنرا سن جوانی، خوانند و تا مرز سی و پنج تا چهل سالگی ادامه دارد.

**مرحله سوم، سن پیش فرودی:** که با بقاء قوه، قرین است و آن سن نوپیران است و تا مرز شصت سالگی دوام دارد.

**مرحله چهارم، سن فرودی:** که با پیدایش ناتوانی قرین است و آن سن پیری است تا پایان زندگی (۳). آنچه که از طبقه بندی ابن سینا نتیجه گیری می شود

## مقدمه

سالمندی به خودی خود یک پدیده زیست شناختی است نه یک بیماری و در واقع یک روند طبیعی و فیزیولوژیک می باشد. اختلال فعالیت ارگان های مختلف در این گروه سنی، معمولا ناشی از حوادث پاتولوژیک است و ارتباطی به گذر طبیعی عمر ندارد. در بسیاری از کشور های جهان، خدمات پزشکی را از نظر سنی، عملا به سه شاخه عمده طب اطفال، طب داخلی و طب سالمندان طبقه بندی نموده و بر همین اساس، مقالات علمی و کتبی را به رشته تحریر درآورده و متخصصین مورد نیاز خود را در دانشگاه های علوم پزشکی تربیت می نمایند.

"ابن سینا" پیری را یک روند طبیعی در ادامه فرایند حیات، دانسته دستوراتی را به منظور سالم زیستن این گروه سنی به رشته تحریر درآورده است (۱۰). براساس طبقه بندی های موجود، طب سالمندان<sup>۱</sup> نیز همچون طب داخلی و طب اطفال، شاخه ای از طب عمومی است که در ارتباط با جنبه های اجتماعی، پیشگیری، تشخیصی و درمانی بیماری ها در افراد سالخورده می باشد و به منظور تحقق اهداف زیر، فعالیت می نماید.

## اهداف طب سالمندان :

- ۱- توانبخشی سالخوردگان به منظور برخورداری از یک زندگی فعال
  - ۲- پیشگیری از بروز بیماری ها و تشخیص زودرس و درمان به موقع آنها در سالخوردگان
  - ۳- تخفیف آلام ناشی از ضعف و ناتوانی و بیماری ها در این گروه سنی
  - ۴- مراقبت پزشکی و پشتیبانی اجتماعی سالخوردگان در مراحل نهائی بیماریها.
- در این گروه سنی، بعضی از بیماری ها از جمله بیماری های عفونی، بیماری های دژنراتیو، بدخیمی ها و ناتوانی های مزمن، از اهمیت خاصی برخوردار هستند (۲).

اینست که پایان سن شصت سالگی و آغاز سن ۶۱ سالگی، مصادف با آغاز سالخوردگی تعریف شده است که منطبق بر تعریف سازمان جهانی بهداشت است (۴). هرچند در بسیاری از منابع پزشکی دیگر، سنین ۶۵ سالگی و بالاتر را آغاز سالخوردگی دانسته اند (۶، ۵).

ابن سینا، سالخوردگی را از نقطه نظر تعریف سلامت و بیماری، نه سلامت کامل و نه بیماری کامل می داند بلکه یک حالت بینابینی نظیر دوره نقاهت بیماری ها دانسته و در آنجا که تعریف سلامت، بیماری و حالت بینابینی را متذکر می شود، چنین نگاهشده است:

(۱) تندرستی حالتی را گویند که بدن انسان از حیث مزاج و ترکیب در چنان کیفیتی باشد که کنش های آن جملگی درست و صحیح باشند.

(۲) بیماری حالتی است که در نقطه مقابل و مخالف حالت تندرستی باشد.

(۳) حالت واسط تندرستی و بیماری، آن است که در آن نه تندرستی کامل و نه بیماری کامل برای تن وجود دارد، مانند تن سالخوردگان و تازه شفایافتگان و نوزادان (۷).

بدیهی است که ابن سینا رقم بالاتر از شصت سال را بطور مطلق، در نظر گرفته و در کتاب قانون، گاهی از پیری زودرس، سخن به میان آورده، بعضی از عوامل محیطی را در بروز آن دخیل دانسته است. بطوریکه در رابطه با زندگی در مناطق گرمسیر، صریحا مینویسد: "اگر در منطقه گرمسیر، تحلیل بیش از حد رخ دهد و رطوبت کاهش یابد، مردم آن سرزمین زود پیر می شوند، همچنانکه در حبشه می بینیم... (۸)" و در جای دیگر، زایمان های مکرر را عامل پیری زودرس دانسته چنین می نگارد:

"این را نیز بدان! زنی که باردار می شود و بچه می آورد، کمتر از زنی که نازا است به بیماری مبتلا می شود. لیکن زنی که قابلیت باروری دارد و بچه می آورد، از زن نازا بدن ناتوان تری دارد و زودتر از نازا پیر می شود. زن نازا با اینکه بیشتر از زن زائو بیمار می شود لیکن دیرتر از زن زایا

پیر می شود و بیشتر عمرش جوان می ماند(۹)".  
ابن سینا همانگونه که در کتاب قانون در طب، سلامت و بیماری کودکان را از زاویه دیگری می نگرد و تعاریف و رهنمودهای خاصی ارائه می دهد(۱۰)، برای طب سالمندان نیز استقلال خاصی قائل است و در سراسر کتاب نفیس خود، نه تنها به اشاره بلکه با صراحت کامل، به تدریس ویژگی های مرتبط با پزشکی و بهداشت، تحت عناوینی نظیر برنامه بهداشت سالخوردگان، دستور غذایی پیران، نوشیدنی های مناسب این سنین، ورزش و ماساژ سالمندان و... در این سنین پرداخته، ضمن شرح بیماری ها، وقتی به نکته متفاوتی در بین این گروه سنی و سایر سنین، می رسد که بر تشخیص و پیش آگهی آن اعمال اثر می کند.

هرچند که سالمندی یک فرآیند مداوم در حیات انسان است، ولی اینکه چه وقت یک فرد، "سالخورده" یا "پیر" تلقی می شود؟ تعریف واحدی وجود ندارد، زیرا هر فرد به شیوه متفاوتی پیر میشود. برخی از افراد در سنین نسبتا جوانی پیر میشوند و بعضی تا دیرزمانی جوان می مانند. گزارش هایی وجود دارد که در برخی کشورها افراد تا سنین خیلی بالا یعنی صد سال و یا بیشتر، عمر می کنند. بیش از سه هزار کهنسال (بیش از یکصد ساله)، در ژاپن زندگی میکنند (۴). در آمریکا از سال ۱۹۵۰ تا کنون گروه سنی ۶۵ ساله و بالاتر، از ۸ درصد به ۱۳ درصد رسیده است که تا سال ۲۰۲۰ میلادی احتمالا به ۵۰ درصد برسد به طوری که ۵۰ میلیون نفر حداقل ۶۵ سال سن داشته باشند. هرچند این تغییر در بافت جمعیتی و افزایش سالخوردگان، پدیده ای جدید است، در دنیای باستان نیز داشتن سن بالا با فراهم نمودن غذای خوب، آب تمیز و اجتناب از بیماری و جنگ، لذت بخش بوده است، بطوریکه در نوشته های بدست آمده از زمان امپراطوری روم قدیم، آمده است: در اینجا تعدادی افراد مسن زندگی میکنند، شما میتوانید پدر بزرگ ها و پدران آنها را ببینید... داستان ها و روایات آنها را در مورد گذشته بشنوید و دیدار از اینجا به مثابه زندگی در

### ارتباط تب و سالخوردگی

"سالخوردگان، کم اتفاق می افتد که به تب سوزان مبتلا شوند و اگر این حالت نادر روی داد، از اثر تب می میرند، زیرا تب سوزان اگر به سراغ پیران آید، حتما سببی بسیار مهم در کار است و از سوئی انسان سالخورده، عادتاً کم توان است و در برابر آزار و تاثیر تب سوزان - که بسیار شدید است - تاب مقاومت ندارد (۱۳) .

ممکن است سالخوردگان، به تب پنهانی، و پوشیده مبتلا گردند و ممکن است طولانی شدن مدت ابتلاء به تب و دست برداشتن تب، سببش نوعی حالت آماسیدن در اندرون باشد، در این حالت بیمار را وادار کن که بر پشت بخوابد و پاها را دراز کند و با دست زدن، ناحیه شکمش را معاینه کن ! که شاید به سبب بیماری پی ببری (۱۴)

### ارتباط نبض و سالخوردگی

#### دیدگاه ابن سینا در کتاب قانون

"نبض نوپیران که ناتوان تر هستند، از نبض جوانان کوچکتر و بطئیء تراست (۱۵).  
نبض کسانی که بسیار پیر شده اند کوچک، متفاوت و بطئی است" (۱۶) .

#### دیدگاه های فعلی

شکی نیست که در سالخوردگان، تعداد ضربانات قلب، در حالت استراحت و فعالیت، دستخوش تغییرات خاصی واقع میشود که میتواند ناشی از کاهش سلول های<sup>۱</sup> در هسته سینوسی - دهلیزی و تغییر در واکنش آنها نسبت به محرک های مرتبط با سمپاتیک و پاراسمپاتیک باشد. ضمناً سالمندان، تاکیکاردی را کمتر از سنین پائینتر، تحمل می نمایند و لذا در مقابل محرک های افزایش ضربان قلب، مقاومت کمتری دارند (۱۷) .

عصر دیگری است (۶) . سن تقویمی، شاخص سالمندی زیست شناختی نیست. نقاشان، مجسمه سازان، فلاسفه و دانشمندان بزرگی، شاهکارهایشان را در سال های دهه هفتاد و هشتاد زندگیشان خلق کرده اند. مثلاً میکل آنژ، پیکاسو، گوته و پاستور. از سوی دیگر، بسیاری اشخاص حتی در سال های دهه شصت زندگی خود پیر میشوند. هیچ کس اطلاع دقیقی در مورد تنوع در سالمندی افراد ندارد (۴) .

### همراهی ناتوانی ها و بیماری ها با سالخوردگی

کهولت یا سالمندی با تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک غیرقابل اجتنابی همراه است. تشخیص بالینی سریع و به موقع، یکی از مشکلات خاص افراد بسیار پیر است، در حضور متغیرهای مخدوش کننده ای نظیر تغییرات بیولوژیک ناشی از سن، همراهی بیماری ها و ناتوانی ها و مصرف داروهای متعدد، راه حل ها و روش های ساده ای برای حل این مشکل تشخیصی وجود ندارد. با این حال هرگاه یک بیمار سالخورده، سابقه ای از تغییر جدیدی در وضعیت سلامت خود بدهد، لازم است ارزیابی دقیقی به منظور تشخیص بیماری جدید بعمل آید. اجرای دقیق این توصیه موجب آن خواهد شد که از شکست در تشخیص بیماری های جدید یا خطرناک در سالمندان، جلوگیری بعمل آید (۱۱) .

همراهی ناتوانی ها و بیماری ها با سالخوردگی از دیدگاه ابن سینا در کتاب قانون

سالخوردگان در مقابل عفونت، حساستر از جوانان و جوانان در مقابل درد، حساستر از سالمندانند:

"هرگاه که ورم، رسیده باشد و چرک از آن بچکد، برای پیران، خطرناک تر از جوانان است اما از درد ناشی از ورم، جوانان بیشتر از پیران می میرند، زیرا حساسیت جوانان بیشتر از حساسیت سالخوردگان است" (۱۲) .

## ارتباط تنفس و سالخوردگی

### دیدگاه ابن سینا در کتاب قانون

"تنفس نوپیران از حیث زیادی از نفس جوانان کمتر و از حیث کاهش به نفس پیران، نمی رسد. نفس پیران از نفس نوپیران و جوانان کوچکتر و کندتر است و اختلاف بیشتری دارد و سبب برتو پوشیده نیست!" (۱۸) .

### دیدگاه های فعلی

در سنین سالمندی، از خاصیت ارتجاعی نسج ریه ها و قدرت عضلات تنفسی، کاسته میشود ولی این تغییرات در حدی نیست که مغایرتی با میزان اکسیژن مورد نیاز و دفع دی اکسید کربن تولید شده، داشته باشد (۱۷) .

## برنامه بهداشت سالخوردگان در قانون ابن سینا

- بکار بردن هرچیزی که گرم کننده و رطوبت دهنده است
- خواب زیاد و بیشتر از جوانان در بستر ماندن
- نیاز به غذا و شستشوی بیشتر از جوانان
- سعی دائم در دفع ادرار
- حفظ لینت در دستگاه گوارش
- ماساژ معتدل با اندودن تن به روغن که از لحاظ کیفی و کمی برای آنان سودمند است
- سوارکاری که برای پیران مطلوب است و اگر ممکن نشد، پیاده روی

● تغذیه سالخوردگان باید به فواصل کم انجام گیرد و هر وعده غذایی در دو بار یا سه بار به حسب هضم و نیرو و یا ناتوانی دستگاه گوارش انجام گیرد

● اگرغذاهای خشکی آور نظیر ماهی های ریز نمک زده و قهوه میل کردند ، باید با تناول غذا های مخالف آنها تداوی شوند و اگر معلوم گردید که در آنها مواد زائدی گرد آمده است ، باید مواد ملین بکار ببرند. وقتی از مواد دفعی پاک شدند باید مواد رطوبت بخش را غذای خود سازند.

گاهی نیز اتفاق می افتدکه باید باز همراه غذایشان مواد ملین بخورند. شیر برای سالخوردگان خوب است به شرطی که از نوشیدنش لذت ببرند، بعد از نوشیدن آن در اطراف کبد و یا شکم کشیدگی رخ ندهد، جسمشان به خارش نیفتد و دردی احساس نکنند. شیر هم غذاست و هم رطوبت بخش. میوه هائی که با مزاج پیران موافق است و شکم آنها را نرم می کند عبارتند از انجیر و آلو در تابستان و انجیر خشک پخته شده در آب انگبین، در فصل زمستان. اگر شکم پیران یک روز در میان کارکرد نیازی به مسهل و ماده لغزنده ندارند.

پیران را می توان با روغن، تنقیه کرد. روغن بویژه اگر روغن زیتون صاف شده باشد ضمن اینکه مدفوع را بیرون می آورد، اندرون را نرم می گرداند. پیران را نباید تنقیه گرم داد، زیرا روده های آنها خشک می گردد. به هرحال اگر شکم پیران چند روزی کار نکرد اماله تر و روغنی بهترین چاره است. همچنین برای لینت شکم پیران ، داروهای ملین مخصوص آنها وجود دارد.

## ماساژ دادن سالخوردگان

"مالش دادن پیران باید از حیث کمی و کیفی به اعتدال انجام گیرد. اندام های ناتوان و مثانه را هرگز نباید مالش دهند."

## ورزش پیران

"در ورزش پیران باید اختلاف حالات جسمی و بیماری هائی را که عادتاً به سراغ آنها می آیند و عادت آنها را در ورزش کردن در نظر گرفت. اگر جسمشان در منتهای اعتدال باشد ، ورزش های معتدل برای آنها مفید است. اگر یکی از اندام های آنها در بهترین وضع اعتدال نیست ، باید در هنگام ورزش مراعات آن اندام بشود و دستور ویژه هر اندام در باره آن اجرا گردد.

ورزش دادن تدریجی اندام های آسیب دیده و ناتوان

مورد استفاده قرار گیرد سالم تر خواهند بود و از بروز افسردگی در آنان جلوگیری خواهد نمود. از طرفی انزوای اجتماعی، یکی از علل اصلی افسردگی در سنین سالمندی است که با مشارکت در امور اجتماعی میتوان از آن پیشگیری نمود(۴).

## بهداشت سالمندان از نظر سید اسماعیل جرجانی

مزاج پیری سرد است و خشک، و هرگاه که مردم به پیری رسند، همه تدبیرهای وی باید که به گرمی و تری میل داشته بود، چون گرمابه رفتن<sup>۱</sup> و مالیدن<sup>۲</sup> و باید که به اعتدال باشد، به روغن های گرم و خوش بوی خود را چرب کردن، چون روغن سوسن<sup>۳</sup> و یاسمن<sup>۴</sup> و عطرهای معتدل و شراب صرف به مقدار معتدل، و در بستر نرم غلطیدن و ریاضت اندک و شادکامی و خوشدلی جستن، و از هرچه مزاج پیری دارد، چون اندوه و ترس و عطرهای سرد، چون کافور و نیلوفر<sup>۵</sup> (نیلوفر نیلویل) و از طعام ترش، خویشتن دور باید داشت، و ببايد دانست که هوای بد و بخارها و تری های(۱) ناخوش و دود و غبارها همه در پیران اثر زیادت کند(۲) از آنکه در دیگران، خویشتن را از این همه نگاه باید داشت، و غذا به تفاریق (۳) و اندک اندک باید خورد. و اگر کسی را معده، احتمال کند که به یکبار تمام بخورد، روا باشد، و طعام پس از آنکه از گرمابه بیرون آید، موفق تر (۴) باشد، و طعام خورده اندر گرمابه نشاید رفت، و طعام های غلیظ که سودا فزاید نشاید خورد، مگر وقتی که در معده رطوبت گرد آمده باشد، بر سبیل علاج، روا بود، و چیزهای تیز چون آبکامه و غیر آن نشاید خورد، و شیر سود دارد، اگر در معده ترش نشود و باد نکنند. بدین سبب برنج به شیر با عسل یا با شکر، سود دارد. و گرسنگی، سخت زیان دارد، و اندر معده و امعای پیران رطوبت بسیار گرداند. گاه گاه حاجت آید به نرم داشتن طبع، و بعضی مردمان را در پیری، طبع خشک تر شود و قلیه گندنا با

گرچه برای پیران خوب نیست، برای کسانی که در سایر مراحل عمر هستند، مفید است. آنچه در این زمینه برای پیران ممنوع است، برای پیرترانی که از پای افتاده اند جایز می باشد. از پای افتادگان (خانه نشینان) باید اندام های ناتوان را بتدریج با ورزشی که مناسب و سزاوار آنها است، مأنوس کنند (۱)."

## دیدگاه های امروزی در مورد بهداشت سالمندان

قدر مسلم، اینست که سالمندی یک فرایند زیست شناختی است که هرچند نمی توان آنرا متوقف و یا معکوس نمود ولی با مراقبت صحیح، می توان سالمندی همراه با سلامتی را تضمین نمود و لذا سازمان بهداشت جهانی، معتقد است انجام اقدامات زیر، هر فرد سالمندی را باید قادر سازد تندرستی نسبی خود را حفظ نماید:

- فعالیت های روزمره زندگی نظیر خوابیدن، برخاستن، غذا خوردن، تمرینات ورزشی و تفریح در ساعات مشخص و تداوم آنها تا نظم بیولوژیک بدن به بهترین نحو ممکن، عمل نماید.

- پیاده روی بهترین نوع فعالیت های جسمانی است که منعی برای آن وجود ندارد و هر فرد سالخورده ای باید صبح ها حدود ۳۰ دقیقه و عصرها نیز در همین حدود، پیاده روی نماید.

- پیروی کردن از یک برنامه خواب منظم در سنین پیری بسیار با اهمیت است. رفتن به بستر و برخاستن از خواب در ساعت های مشخص برای حفظ نظم بیولوژیکی بدن، ضروری است.

- نیازهای اساسی برای برقراری حرکات منظم روده ها، استفاده از رژیم غذایی حاوی مقدار زیادی فیبر، تمرینات منظم ورزشی و تعیین زمان مشخص برای اجابت مزاج، می باشد.

- ین افراد باید در فعالیت های اجتماعی و بشردوستانه، مشارکت داشته باشند زیرا هر قدر قوای ذهنی آنها بیشتر

1 . Massage  
2 . Lily of the - valley  
3 . Jasmin  
4 . Nenuphar



## منابع

۱- ابن سینا، قانون در طب، کتاب اول، فن سوم، تعلیم سوم، برنامه بهداشت سالخوردگان، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، ۲: ۶۷۵-۶۸۲، ۱۳۷۷.

۲- حاتمی حسین: اپیدمیولوژی بیماریهای عفونی در سالخوردگان، کتاب رایانه ای اپیدمیولوژی بالینی بیماری ها، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، ۶: ۱۵۸۹-۱۶۲۵، ۱۳۷۸.

۳- ابن سینا، قانون در طب، کتاب اول، فن اول، تعلیم سوم، فصل سوم، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، ۲: ۳۵-۳۶، ۱۳۷۷.

۴- بهداشت سالمندان، ترجمه دکتر محمدرضا شیدفرد، انتشارات سازمان جهانی بهداشت.

5) Mandell GL., Benntt GE., Dolin R., principles and practice of infectious disease , 5th Edition, New York: Churchill Livingstone, pp. 3164-69, 2000.

۶- حاتمی حسین : بهداشت عمومی و طب پیشگیری از دیدگاه ابن سینا، اولین کنگره طب پیشگیری، دانشگاه علوم پزشکی همدان، سال ۱۳۷۸، بانک اطلاعاتی رایانه ای کنگره ها، معاونت پژوهشی وزارت بهداشت،

۵: ۵۵۱۵-۵۵۶۹، ۱۳۷۹ و مجله علمی نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران، ۳: ۲۲۳-۲۲۸، ۱۳۷۹.

۷- ابن سینا، قانون درطب، کتاب اول، فن دوم، تعلیم اول، فصل دوم، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت.

۸- ابن سینا، قانون درطب، کتاب اول، فن دوم، تعلیم دوم، فصل یازدهم، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، ۲: ۳۳۱-۳۳۲، ۱۳۷۷.

۹- ابن سینا، قانون درطب، کتاب سوم، فن بیست و یکم، فصل چهارم، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، ۲: ۵۲۸۲-۵۲۸۳، ۱۳۷۷.

10) WHO, World Health Report 1998, World

روغن زیت یا آیا آبکامه بیش از طعام دیگر بخورد (۵)، طبع را نرم کند. واما آب (۶) اندر آب و نمک پزند و با آبکامه و روغن زیت بخورند، طبع را نرم کند، و پنج درمسنگ بسفایح (۷) با دسته برگ کبریت (۸) بپزند و بیالایند و مقداری تخم معصفر (۹) پاک کرده و کوفته در وی بجوشانند طبع را نرم کند (۱۰) و احشا را پاک کند، چهار درم افریمون<sup>۱</sup> (گل گلاب) ، با چند دانه انجیر خشک و لختی تخم معصفر بکوبند و بخورند اجابتی تمام کند، و انجیر خشک در ماءالعسل پیش از طعام بخورند، طبع نرم کند. و هر وقت این ملینات یکی بکار میدارد، تا طبع با یک چیز خو نکند، و تا ضرورت نباشد فصد نکند، و طعام گوشت آبه خورد و شورباهای گندم و مانند آن با دارچینی و اندکی زنجبیل، و در فصل سرما تریاق بزرگ و مثرودیطوس (۱۱) خورد، تا نافع آید.

## تقدیر و تشکر

با تشکر از زحمات جناب آقای دکتر فرزاد پیرویان معاونت محترم غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی قزوین که در تهیه این مقاله ما را یاری نمودند.

17) Weatherall D.J., Ledingham D. G. G and Warrell D. A. : Oxford textbook of medicine 3 rd edition ,pp . 4333 - 4346 , 1996 .

۱۸ - حاتمی، حسین ؛ قنبری، پروین ؛ منصور، فیض الله ؛ جانبخش، علیرضا ؛ فاطمی، سیده معصومه؛ حدادی، آذر: بررسی سالمندان مبتلابه عفونت ادراری بستری در بیمارستان سینای کرمانشاه (۷۴-۱۳۷۱)، ماهنامه پزشکی نبض، سال ششم ، ۱۱ : ۳-۲۱ ، ۱۳۷۶ .

۱۹- ابن سینا ،قانون در طب ،سیری در پزشکان نیاکان -مبانی طب سالمندان در قانون ابن سینا ص ۹۲-۶۵ وزارت بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی /معاونت تحقیقات و فناوری کمیته رایانه ای کردن طب و بهداشت .

۲۰- خفی علائی(الخفیه العلائیه ) تالیف سید اسماعیل جرجانی - توضیح و تفسیر دکتر علی اکبر ولایتی و دکتر محمود نجم آبادی ، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی / معاونت تحقیقات و فناوری .

۲۱- نخیره خوارزمشاهی (اولین دایره المعارف پزشکی به زبان فارسی ) قسمت چهارم ،باب پانزدهم در تدبیر پیران -تالیف سید اسماعیل جرجانی -توضیح و تفسیر دکتر علی اکبر ولایتی و دکتر محمود نجم آبادی .

health organization , internet site, last update 16 February 1999 .

11) Thomas T. and Dean C.: Aging and clinical practice infectious disease , 1st edition, 1-120, 1989 .

۱۲ - ابن سینا، قانون در طب، کتاب سوم، فن دهم ، فصل دهم، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، ۲ : ۳۲۸۷ - ۳۲۸۸ ، ۱۳۷۷

۱۳ - ابن سینا، قانون درطب، کتاب چهارم، گفتار دوم، فصل سی و ششم ، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، ۱ : ۵۸۸۲ - ۵۸۸۳ ، ۱۳۷۷ .

۱۴ - ابن سینا، قانون درطب، کتاب چهارم، گفتار دوم، فصل ششم، نسخه رایانه ای، حوزه معاونت پژوهشی وزارت بهداشت ، ۲ : ۵۷۷۶ - ۵۷۷۸ ، ۱۳۷۷ .

۱۵ - حاتمی، حسین ؛ ساری اصلانی، پیام ؛ منصور، فیض الله ؛ جانبخش، علیرضا ؛ فاطمی، سیده معصومه؛ حدادی، آذر: بررسی اپیدمیولوژیک سالمندان مبتلا به بیماری های عفونی بستری در بیمارستان سینای کرمانشاه، ماهنامه پزشکی نبض، سال ششم ، ۱۲ : ۹-۱۶ ، ۱۳۷۶ .

16) Evans J. G. and williams T. F. : Oxford textbood of geriatric medicine, New York, Oxford University Press, pp. 51-77, 1992 .