



تدابیر سالمندی در طب سنتی

دکتر روشنگر مکبری نژاد

دانشیار دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

➡ حکمای طب سنتی ایران توجه ویژه ای به مراحل مختلف زندگی در انسان داشته و اصول حفظ سلامتی و بیماری در همه سنین را به تفکیک توضیح داده‌اند



از دیدگاه طب سنتی عمر چهار مرحله دارد:

3

مرحله اول: سن آغازین یا نمو و رشد است که تا نزدیک ۳۰ سالگی ادامه دارد.

مرحله دوم: وقوف که تا سن ۴۰ - ۳۵ سالگی ادامه پیدا می کند و سن جوانی است.

مرحله سوم: سن میانسالی که تا ۶۰ سالگی ادامه دارد.

مرحله چهارم: **سن پیری** که از ۶۰ سالگی تا پایان عمر است.

تدابیر حفظ و ارتقای سلامتی

- آموزش تدابیر حفظ سلامتی به سالمندان بر اساس اصول شش گانه حفظ سلامتی طب ایرانی به صورت فردی یا گروهی یا در خانه های سالمندان
- آموزش تدابیر خاص هر بیماری به سالمندان به صورت کلی
- تعیین تدابیر شخصی برای هر فرد (چه در حوزه پیشگیری و چه درمان)
- آگاه سازی افراد از احتمال تداخلات و عوارض جانبی گیاهان دارویی

اصول شش گانه حفظ سلامتی طب ایرانی



1. هوا

2. تغذیه (خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها)

3. حرکت و سکون

4. خواب و بیداری

5. پاکسازی (دفع مواد غیرضروری و حفظ مواد ضروری بدن)

6. حالات روحی و روانی (اعراض نفسانی)

در سالمندان توجه به این شش اصل حیاتی در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری⁶ بیش از پیش اهمیت دارد و در صورت بیماری رعایت این اصول باعث تسریع بهبودی و ارتقاء سلامتی می‌شود.

بدون توجه به این اصول شش‌گانه، درمان به خوبی صورت نمی‌پذیرد و عود بیماری بالا خواهد بود.

شیخ الرئيس بوعلی سینا از بین این شش اصل، سه اصل را در حفظ سلامتی **موثرتر** از بقیه عنوان می‌کند که به ترتیب عبارتند از:

ورزش و فعالیت بدنی، تغذیه مناسب و مدیریت خوردن و آشامیدن، خواب مناسب.

تغذیه در افراد مسن بستگی به



1. مزاج،
2. بیماریها،
3. منطقه محل سکونت،
4. شرایط جسمی
5. عاداتها

با افزایش سن توان بدن رو به کاهش میرود لذا در سالمندی وعده صبحانه و شام را نباید حذف کرد و گرسنه خوابیدن در شب در این سنین بسیار مضر است و موجب کاهش توان و قوت بدنی می شود. حداقل فاصله شام با خواب ۲ ساعت باید باشد.



پس برای سالمندان غذا نخوردن در شبها و گرسنه به رختخواب رفتن ممنوع

میزان غذای دریافتی در سالمندان باید افزایش یابد اما به دفعات مکرر؛ پس باید غذا را در وعده‌های بیشتری میل کرده ولی حجم غذای هر وعده را کم کرده تا توانایی هضم غذا را داشته باشند.



از دیدگاه طب ایرانی شیر علاوه بر این که غذائیت دارد رطوبت بخش هم می باشد.

اما در خوردن شیر باید دقت داشت و به شرطی مناسب فرد سالمند می باشد که خوردن شیر ایجاد نفخ شکم نکند.

شیر پخته برای سالمندان بهتر از شیر خام است و توصیه میشود شیر به روشهای زیر مصرف شود:

- سه قسمت شیر را با یک قسمت آب مخلوط کرده، با آتش ملایم جوشانده تا یک چهارم آن بخار شود، سپس با مقداری عسل و یا نبات شیرین کرده و بنوشند. برای کاهش نفخ در حین پختن شیر، مقداری دارچین یا زنجبیل میتوان به آن اضافه کرد.
- مصرف شیر به صورت شیر برنج با عسل، شیره انگور یا شکر بسیار مناسب است.



احتیاط غذایی در سالمندی:



- غذاهای ترش
- غذاهای شور
- گوشت گاو،
- ماهی خشک شده، ماهی نمک سود،
- بادمجان، عدس
- غذاهای کنسرو شده
- مواد غذایی بلغم افزا مانند هندوانه یا خیار یا کدو یا ماهی



ورزش در سالمندی

- ❖ به طور کلی شروع ورزش باید تدریجی و بر اساس میزان آمادگی بدن فرد سالمند باشد
- ❖ همچنین باید حد مناسب ورزش که ایجاد نشاط و شادی همراه با افزایش مختصر ضربان قلب و تعریق است رعایت شود
- ❖ از ورزش شدید که موجب فشار بر بدن و آزار دهنده است اجتناب شود.



❖ در صورتی که سالمندی در حالت تعادل باشد و شرایط جسمی مناسبی داشته باشد میتواند در حد اعتدال ورزش کند.

❖ اما اگر مبتلا به بیماری خاصی باشد باید رعایت آن بیماری را بکند و ورزشهای متناسب با همان بیماری را انجام دهد.



ورزش مناسب این سن که توسط حکمای طب سنتی توصیه شده پیاده روی معتدل می باشد

- اگر سالمندی شرایط بدنی مناسبی برای پیاده روی نداشته باشد استفاده از تاب یا صندلی متحرک یا حتی سوارکاری ملایم جایگزین مناسبی است.

در افراد مسنی که لاغر هستند بر خلاف سالمندان چاق ورزش ملایم توصیه میشود .



مراعات حال عضو بیمار در ورزش در این سنین بسیار ضروری است .

خواب و بیداری

- تعادل خواب و بیداری به عنوان یکی از مهم‌ترین مولفه‌های حفظ سلامتی از ضروریات زندگی می‌باشد که امروزه کمتر به این مسئله توجه می‌شود.
- خواب باعث تقویت تمامی فعالیت‌های طبیعی بدن شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم و تقویت قوای بدنی و مغزی می‌شود. از این رو در افراد مسن خواب کافی و مناسب یکی از مهم‌ترین تدابیر حفظ سلامتی عنوان شده است.



- مهم‌ترین معیار خواب مناسب نشاط پس از بیداری می‌باشد.

از مهم ترین اصول کلی مدیریت خواب می توان به موارد زیر اشاره کرد:

1. زود خوابیدن
2. زود بیدار شدن و سحرخیزی
3. پرهیز از خواب بلافاصله پس از شام
4. پرهیز از خوابیدن با شکم پر یا گرسنگی طولانی
5. پرهیز از خواب روز بویژه در افراد با مزاج سرد یا رطوبی
6. داشتن پوشش مناسب هنگام خواب مناسب با فصل

کمیت و کیفیت خواب نیز بر اساس مزاج و سن متفاوت می باشد.

به طور کلی نیاز سالمندان به خواب و استراحت بیش از جوانان می باشد، لذا توجه به کمیت و کیفیت خواب از اهمیت زیادی برخوردار است.



از مهم‌ترین اصول کلی مدیریت پاکسازی بدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

1. دفع مناسب ادرار
2. دفع مناسب مدفوع
3. حمام معتدل
4. تعریق کافی
5. ورزش متعادل
6. رابطه جنسی متعادل



اجابت مزاج

از دیدگاه طب ایرانی اجابت مزاج یکی از مهم‌ترین روش‌های دفع مواد زائد می‌باشد و هر فرد باید به ازای مصرف هر یک بار غذای کامل، یک بار اجابت مزاج داشته باشد.

اما در سالمندان دفع مدفوع اگر **یک روز در میان** هم انجام شود از دیدگاه طب ایرانی طبیعی و قابل قبول می‌باشد و در این شرایط نیازی به استفاده از مسهل و ملین نمی‌باشد.

یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی، یبوست می باشد

قبل از تجویز داروهای ملین و مسهل با روشهای ساده میتوان از یبوست سالمندان پیشگیری کرد که عبارتاند از:

- دفع به موقع مدفوع و عدم تاخیر در دفع،
- عدم مصرف آب همراه غذا،
- عدم مصرف چند نوع غذای مختلف در یک وعده،
- خوب جویدن غذا،
- پرهیز از عجله هنگام غذا خوردن،
- درمان بیماریهای معدی و سوءهضم،
- مصرف مواد غذایی لینت بخش در وعدههای غذایی مانند زیتون و روغن آن.

مواد غذایی زیر در سالمندان جهت رفع یبوست توصیه می‌شود:

1. سوپ مرغ یا خورشت مرغ

2. سوپ جو با تخم کافشه

3. آش‌های حاوی چغندر یا کلم

4. زیتون و روغن زیتون

5. انجیر تازه با آلو در فرد گرم مزاج یا در فصل گرما

6. انجیر خشک خیسانده یا انجیر پخته در آب و عسل در فرد سرد مزاج یا در فصل سرد

7. افزودن کافشه به غذاها



مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران، سال هفتم، شماره‌ی اول، بهار ۱۳۹۵

تدابیر حفظ سلامت سالمندان در طب سنتی ایران

محمد مهدی پرویزی^{الف}، سید مرتضی امامی العریضی^{ب*}

^{الف} دستیار تخصصی طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مرکز تحقیقات طب سنتی و تاریخ طب، شیراز، ایران؛ دانشگاه علوم پزشکی شیراز، مرکز تحقیقات مولکولی پوست، شیراز، ایران.

^ب متخصص طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گروه طب سنتی، شیراز، ایران.



Health Recommendations for the Elderly in the Viewpoint of Traditional Persian Medicine

Mohammad Mahdi Parvizi,^{1,2,3,4} Majid Nimrouzi,^{4,5,*} Kamran Bagheri Lankarani,² Seyed Morteza Emami Alorizi,^{4,5} and Mahdie Hajimonfarednejad^{4,5}

¹Molecular Dermatology Research Center, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

²Health Policy Research Center, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

³Research Center for Traditional Medicine and History of Medicine, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

⁴Essence of Parsiyan Wisdom Institute, Phytopharmaceutical and Traditional Medicine Incubator, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

⁵Department of Traditional Persian Medicine, School of Medicine, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

*Corresponding author: Dr. Majid Nimrouzi, MD, PhD of Traditional Persian Medicine, Assistant Professor, Essence of Parsiyan Wisdom Institute, Phytopharmaceutical and Traditional Medicine Incubator, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran. Tel: +98-7132347966, Fax: +98-7132345145, E-mail: mnimrouzi@yahoo.com

Received 2017 April 16; Revised 2017 May 28; Accepted 2017 September 04.

Abstract

Background: Old age is one of the most important and longest periods of life in human beings. Identifying the effective factors in maintaining and promoting health in the elderly can prevent chronic diseases in this age group.

Objective: This study aimed at presenting traditional Persian medicine (TPM) measures for maintaining the elderly's health.

Methods: This review article was conducted on traditional Persian medicine textbooks and Noor software to investigate the viewpoints of traditional Persian medicine on the health of the elderly.

REVIEW ARTICLE

Geriatric management in medieval Persian medicine

Morteza Emami^{1,2,3}, Omid Sadeghpour^{1,4}, Mohammad M. Zarshenas^{5,6}

¹Departments of Traditional Medicine, School of Traditional Medicine, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, ²Research Institute for Islamic and Complementary Medicine, Tehran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, ³Research Center for Traditional Medicine and History of Medicine, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, ⁴Departments of Traditional Medicine, School of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, ⁵Department of Traditional Pharmacy, School of Pharmacy, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, ⁶Research Office for History of Persian Medicine, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

ABSTRACT

In Iran, a large group of patients are elderly people and they intend to have natural remedies as treatment. These remedies are rooted in historical of Persian and humoral medicine with a backbone of more than 1000 years. The current study was conducted to draw together medieval pharmacological information related to geriatric medicine from some of the most often manuscripts of traditional Persian medicine. Moreover, we investigated the efficacy of medicinal plants through a search of the PubMed, Scopus and Google Scholar databases. In the medieval Persian documents, digestible and a small amount of food such as chicken broth, honey, fig and plum at frequent intervals as well as body massage and morning unctioning are highly recommended. In the field of pharmacotherapy, 35 herbs related to 25 families were identified. Plants were classified as tonic, anti-aging, appetizer, memory and mood enhancer, topical analgesic and laxative as well as health improvement agents. Other than historical elucidation, this paper presents medical and pharmacological approaches that medieval Persian practitioners applied to deal with geriatric complications.

سالمندی و طب سنتی - دکتر مکرری نژاد

Key Words: Geriatric medicine, herbal therapy, medieval persia

Standpoints of Traditional Persian Physicians on Geriatric Nutrition

Morteza Emami¹, Mohammad Ali Nazarinia, MD²,
Hussein Rezaeizadeh, PhD³, and Mohammad M. Zarshenas, PhD^{4,5}

Journal of Evidence-Based
Complementary & Alternative Medicine
2014, Vol. 19(4) 287-291
© The Author(s) 2014
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/2156587214543289
cam.sagepub.com



Abstract

The present article aimed to compile information on the nutritional management for geriatric people. Popular textbooks of Persian medicine from 10th to 18th century were studied to derive relative viewpoints and considerations. The temperament, which is defined as the combination of 4 main elements (fire, air, water, and soil) and 4 humors made subsequently (black bile, yellow bile, phlegm, and blood), changes during age periods. Imbalance in proportional amounts of humors in elderly should be corrected with food and medicaments having opposite nature to the current condition. Traditional foods included mostly well-cooked soups, pottages, and porridges containing fresh sheep or chicken meat. Mono-ingredient foods were also administered according to their medical properties. Nutritional recommendations were also concerned with geriatrics' physiological conditions such as constipation, sleep disorders, and memory deficits. Many of traditional geriatric nutritional requirements are relevant in the present day. However, there are still notes that may be beneficial for consideration.

Keywords

traditional medicine, geriatric, elderly, nutrition, medieval

Reviews

Afsaneh Shakeri, Mohammad Hashem Hashempur, Alireza Beigomi, Ali Khiveh, Fatemeh Nejatbakhsh*, Mohammad Ebrahim Zohalinezhad and Majid Emtiazy

Strategies in traditional Persian medicine to maintain a healthy life in the elderly

<https://doi.org/10.1515/jcim-2019-0273>

Received November 24, 2019; accepted December 31, 2019;
published online June 19, 2020

Abstract: As time goes on, a greater number of people experience an age of more than 60 years old and subse-

issues about geriatric temperament and syndromes and classified the results including exercise, nutrition, massage, bathing, aromatherapy, and sleeping. Our search yielded some recommendations about a healthy lifestyle for the elderly, which are in fact equivalent to primary,

خدا قوت

