

سلامتی در پیری

نویسنده: دکتر ایرج خلعتبری
(جراح مغز و اعصاب)

نشر مهر

تهران، ۱۳۸۴

خلعتبری، ایرج، ۱۳۱۱-
سلامتی در پیری / نویسنده ایرج خلعتبری - تهران : مهر، ۱۳۸۳.
۱۰۸ ص.

ISBN: 964 - 6142 - 41 - 9

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱- سالمندان - بهداشت . ۲- سالمندی . ۳- سلامتی . الف. عنوان.

س ۸ خ ۸ / ۵۶۴ / ۸ RA ۶۱۳ / ۰۴۳۸

۳۷۵۷۱-۸۳ م

کتابخانه ملی ایران



خیابان استاد نجات‌اللهی، کوچه خسرو،
بن‌بست پرویزی، پلاک ۳۹، تلفن: ۸۸۰۸۸۸۶

سلامتی در پیری

نویسنده: دکتر ایرج خلعتبری

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: چاپ آسمان

طرح روی جلد: پزشکی امروز

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

حق چاپ برای نشر مهر محفوظ است.

ناظر فنی چاپ: کیوان مجیدی مهر

ISBN: 964 - 6142 - 41 - 9

شابک: ۹۶۴-۶۱۴۲-۴۱-۹

درباره‌ی نویسنده

دکتر ایرج خلعتبری به سال ۱۳۱۱ شمسی در شهرستان تنکابن (شهرسوار) زاده شد و تحصیلات ابتدایی و دوره‌ی متوسطه را در ایران به پایان رساند دیپلم پایان دوره‌ی متوسطه را در سال ۱۳۲۹ از دبیرستان دارالفنون تهران در رشته طبیعی اخذ کرد.

دانشنامه‌ی دکتر در رشته پزشکی را از دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه ژنو در سوئیس ۱۳۳۶ گرفت. سپس برای گذراندن دوره‌ی جراحی مغز و اعصاب به ایالات متحده در دانشگاه مریلند - بالتیمور رفت (در سالهای ۱۹۶۴ - ۱۹۵۷ میلادی) «۱۳۴۳ - ۱۳۳۶ شمسی» و با اخذ دیپلم بورده تخصصی جراحی اعصاب آمریکا در اکتبر ۱۹۶۴ «۱۳۴۳ شمسی» به ایران مراجعت کرد و در اوایل «۱۳۴۵» در بیمارستان فیروزگر مشغول به کار و مسوول جراحی اعصاب آن مرکز گردید و برای مدت دو سال در استخدام وزارت بهداشتی آن زمان بود. سپس به اتفاق همکاران دیگر در تأسیس بیمارستان آراد در تهران کمک نمود و به عنوان جراح مغز و اعصاب در آن مؤسسه درمانی تاکنون مشغول خدمت می‌باشد.

مصیبت بود پیری و نیستی

در کتاب جمهور افلاطون از قول سقراط نقل شده است که «من از معاشرت با سالمندان لذت می برم. اینان در همان جاده‌یی به سفر رفته‌اند که ما نیز باید برویم و فکر می‌کنم بهتر است در این مورد تمامی نکات ریز این سفر را از ایشان بیاموزیم». آموختن نکات ریز این سفر مستلزم صرف وقت و پیروی از نکته‌نکته و لحظه لحظه‌ی سفر به سوی سالمندی است. اما با ورود به هزاره‌ی جدید انسان در زمینه‌ی معنای پیر شدن و سالمندی، با اطلاعات متناقض بسیاری بمباران شده است. گزارش‌های جدید درباره‌ی افرادی که عمر طولانی داشته‌اند سرشار از داستان‌های وحشت‌انگیز و رعب‌آور زندگی در خانه‌ی سالمندان و هر روز آرزوی مرگ کردن است و تازه این امر در زمانی اتفاق خواهد افتاد که برای سالمند عقل کافی برای آرزوی مرگ کردن وجود داشته باشد زیرا با افزایش سن، خطر بروز آلزایمر نیز افزایش می‌یابد.

اما از طرف دیگر داستان‌های شگفت‌انگیز دیگر در مورد کهولت و سالمندی، دریچه‌های امید را باز نگاه می‌دارد و این زمانی است که می‌شنویم مردی ۸۵ ساله قهرمان دوی ماراتن شده و یا آهنگسازی در ابتدای دهه‌ی هشتم زندگی اثری جاوید به وجود آورده است.

به هر حال نباید از حق گذشت که طب مدرن مایه و پایه‌یی برای افزایش طول عمر انسان به وجود آورده است ولی آیا با افزایش طول عمر، انسان سالمند می‌تواند همچون جوانان مسن زندگی کرده و از جنبه‌های متفاوت زندگی سود برد؟

هانری آمیل Henri Amiel به سال ۱۸۷۴ نوشته است «دانستن نحوه‌ی پیر شدن شاهکار فرزاندگی است و یکی از دشوارترین فصول در کتاب «هنر بزرگ زیستن» است.» بیش از یک قرن بعد، از آنجا که تعداد افرادی که به هشتاد

سالگی می‌رسیدند، افزایش یافت، این چالش جاودانی تر شد و انسان نیاز پیدا کرد تا در زمینه‌ی پیری اطلاعات بیشتری کسب کند و به این ترتیب علم ژرونتولوژی و طب پیران به وجود آمد. کتاب حاضر نیز بر این پایه نگاشته شده است.

نویسنده در این کتاب سعی داشته است تا جنبه‌های مختلف زندگی در پیری را مورد بررسی قرار دهد و راهکارهایی برای زندگی سالم در این دوره عرضه بدارد.

اما باید دید که آیا می‌توان با استفاده از این راهکارها، شادابی جوانی را در دوران پیری حفظ نمود؟ انشاءالله که این چنین باشد و پیری معادل نیستی نبوده و مصیبت تلقی نگردد.

جناب آقای دکتر ایرج خلعتبری، تا آنجا که توانسته‌اند، در این کتاب مسایل مربوط به پیری را شرح داده‌اند. باشد که خوانندگان گرامی بتوانند به نحو احسن از کتاب سود ببرند.

دکتر فرخ سیف بهزاد

پیشگفتار

پیشرفتهای دانش پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی بدون هیچگونه شک و تردید باعث افزایش طول عمر انسان در قرن حاضر گردیده است. در حالی که در ابتدای قرن بیستم متوسط طول عمر انسان بیشتر از چهار دهه نبوده، امروزه به خوبی تا سن هفتادسالگی می‌توان عمر کرد.

آنچه که مسلم است افزایش در کمیت عمر به وقوع پیوسته و جامعه در پی دسترسی به کیفیت بهتر زندگی خصوصاً در نزد سالمندان است تا با فراهم نمودن امکانات زندگی، این گروه، عمر رادر بهترین شرایط جسمانی و روانی بگذرانند.

کیفیت زندگی با سلامت روانی و جسمانی فرد بالغ و سالمند در محیط زیست پاک و اجتماعی سالم و قانونمند ارتباط مستقیم دارد. مغز سالم است که می‌تواند احساسات، رفتار و شناخت اجتماعی خود را تجزیه و تحلیل نماید و به صورتی سالم این احساسات و رفتار را در طول عمر به خدمت گیرد. بدون داشتن حافظه‌ی سالم نمی‌توان قضاوت روشنی در باره‌ی تجربیات زندگی خود داشت و در این صورت کمیت و طول عمر ارزش چندانی نخواهد داشت، نگارش این کتاب درباره‌ی دوران کهولت و از زبان یک سالمند ۷۰ ساله (که فعالیت جسمانی و روانی قابل قبول دارد) می‌تواند شناخت بهتری در این زمینه عرضه کند. خصوصاً اگر نویسنده، پزشک و جراح مغز و اعصاب بوده و با ساختمان سلسله‌ی اعصاب، نحوه‌ی کار و فعالیت مراکز مغزی و شناخت بیماریهای آن آشنایی نسبی داشته باشد بهتر می‌تواند مسایل و مشکلات جسمی و روانی وابسته به زندگی سالمندان را تجزیه و تحلیل نماید.

سازمان ملل متحد سال ۱۹۹۹ میلادی را سال سالمندان و روز اول اکتبر را

روز سالمندی جهان نامگذاری نموده است.

در روز اول اکتبر ۲۰۰۲ برابر ۹ مهره ماه ۱۳۸۱ روز آغاز کنگره‌ی بررسی مسائل سالمندی در ایران و جهان همایشی با حضور محققان داخلی و خارجی در دانشکده‌ی علوم بهزیستی و توانبخشی گشایش یافت و در پیام وزیر بهداشت و درمان آمده بود که جمعیت سالمندان جهان در سال ۲۰۰۰ میلادی به ۶۰۰ میلیون نفر رسیده و پیش‌بینی می‌شود در سال ۲۰۲۰ میلادی به بیش از یک میلیارد نفر برسد و افزوده است که «جمعیت سالمندان ایرانی بالای ۶۰ سال ۴/۵ میلیون نفر می‌باشند که ۶٪ درصد کل جمعیت ایران را تشکیل می‌دهد در ۲۰ سال آینده به ۱۰ میلیون نفر خواهد رسید».

در نگارش کتاب سعی شده است مطالب به نحوی به رشته‌ی تحریر درآید که مورد استفاده همگان باشد و جنبه‌ی تخصصی صرف نداشته باشد. سالمندی را نباید دوران ضعف و ناتوانی و دوران گرفتاری به بیماری‌های گوناگون و تنبلی و بیهودگی دانست. سالمند سالم می‌تواند منبع صحیح ارائه و عرضه‌ی تجربیات و علم و ادب به نسل جوانتر باشد تا به این طریق باعث پیشرفت و باروری جوامع انسانی گردد.

با ایجاد انگیزه‌های متنوع و مثبت در زندگی سالمندان و دوری از کثری‌ها و کاستی‌ها می‌توان از موهبت‌های الهی در زندگی بهره‌مند شد. مسأله‌ی سالمندی در این کتاب در دو بخش مورد نظر و بررسی قرار گرفته است:

در بخش نخست روند ساختاری جسمانی و زیست‌شناسی فرد سالمند تعریف شده است.

در بخش دوم به بررسی و تغییرات روند تکاملی، به رشد روحی و روانی فرد سالمند پرداخته شده و چگونگی اجتناب از مشکلات و بهره‌مند بودن از نوعی زندگی آرام (شیوه‌ی زندگی) با رعایت نکات بهداشتی لازم برای داشتن سلامتی هرچه بیشتر تأکید و ترسیم شده است.

در پایان از کوشش‌های جنابان آقایان دکتر فرخ سیف بهزاد و منوچهر صیادی و «هفته‌نامه پزشکی امروز» در چاپ و انتشار این کتاب، قدردانی می‌شود.
دکتر ایرج خلعتبری