
درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی (براکله‌رست)

مبانی و سالمندشناسی زیستی

مترجمان:

طاهره سکوت

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی و مدیر کلینیک سالمندان سروش

دکتر مهین نظری

دکترای تخصصی ارتقاء سلامت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر لیلا قهرمانی

دکترای تخصصی ارتقاء سلامت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر محمدحسین کاوه

دکترای تخصصی ارتقاء سلامت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر مسعود کریمی

دکترای تخصصی ارتقاء سلامت و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر عبدالرحیم اسداللهی

دکترای تخصصی سالمندان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

دکتر اکرم فرهادی

دکترای تخصصی سالمندشناسی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

سرشناسه	فیلیت، هوارد، ۱۹۴۸-م. / Fillit, Howard, 1948-
عنوان و نام پدیدآور	: درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی (براکلهرست): مبانی و سالمندشناسی زیستی/ ویراستاران هوارد فیلیت، کنت راکوود، جان یانگ، مترجمان طاهره سکوت... و دیگران.
مشخصات نشر	: تهران: رویان پژوه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۵ص: مصور، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۹۱۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Brocklehurst's textbook of geriatric medicine and gerontology, 8th ed, [2017] است.
یادداشت	: مترجمان طاهره سکوت، مهین نظری، لیلا قهرمانی، محمدحسین کاوه، مسعود کریمی، عبدالرحیم اسداللهی، اکرم فرهادی.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: پزشکی سالمندان / Geriatrics
موضوع	: پیرشناسی / Gerontology
شناسه افزوده	: راکوود، کنت / Rockwood, Kenneth
شناسه افزوده	: یانگ، جان، ۱۹۵۳-م. / Young, John, 1953-
شناسه افزوده	: سکوت، طاهره، ۱۳۳۹- مترجم
رده بندی کنگره	: RC۹۵۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۱۳۷۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	



درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی (براکلهرست)

مبانی و سالمندشناسی زیستی

مترجمان: طاهره سکوت، دکتر مهین نظری، دکتر لیلا قهرمانی، دکتر محمدحسین کاوه، دکتر مسعود کریمی
دکتر عبدالرحیم اسداللهی، دکتر اکرم فرهادی

ناشر: رویان پژوه
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰
صفحه آرا: مصطفی ابدان
طراح جلد: عابدین بخت آبنوس
چاپ و صحافی: خاطره
قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۲۵۶
شمارگان: ۲۰۰ نسخه
بها: ۱۱۰۰۰ تومان



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۸-۹۱۶-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به ناشر است و هرگونه تکثیر، بازنویسی، خلاصه برداری و یا برداشت به هر نحوی بدون اجازه کتبی از ناشر مجاز نبوده و منجر به پیگرد قانونی می‌باشد.

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و منیرى جاوید (روبروى دبیرخانه دانشگاه تهران)

تلفن: ۶۶۹۷۰۷۴۰ - ۶۶۴۸۶۳۷۳

ساختمان کتاب‌های جیبی، طبقه سوم

www. RPpub. ir

فهرست

پیشگفتار مترجمان.....	۷
بخش ۱: مبانی سالمندشناسی.....	۱۱
فصل ۱: مقدمه‌ای بر سالمندشناسی.....	۱۳
فصل ۲: اپیدمیولوژی سالمندی.....	۱۷
فصل ۳: آینده سالمندی.....	۳۱
فصل ۴: سالمندی موفق: صدساله‌ها.....	۴۷
بخش ۲: سالمندشناسی زیستی.....	۶۱
فصل ۵: نظریه تکامل و مکانیسم‌های پیری.....	۶۳
فصل ۶: چالش‌های روش‌شناختی پژوهش در دانش سالمندی.....	۷۱
فصل ۷: سالمندشناسی زیستی.....	۸۹
فصل ۸: مکانیسم‌های ژنتیکی در دوره سالمندی.....	۹۷
فصل ۹: مکانیسم سلولی در دوره سالمندی.....	۱۰۵
فصل ۱۰: سندرم پیری زودرس.....	۱۱۷
فصل ۱۱: عصب‌شناسی زیستی در سالمندان: فشار رادیکال‌های آزاد و راه‌های سوخت و ساز.....	۱۳۳
فصل ۱۲: گرانباری آلوستاتیس و آلوستاتیک در شرایط سالمندی.....	۱۵۳
فصل ۱۳: سالمندشناسی عصبی - هورمونی.....	۱۶۵
منابع و مأخذ.....	۱۷۷
فهرست کتب تالیفی - ترجمه‌ای.....	۲۴۵
واژه‌یاب.....	۲۴۹

پیشگفتار مترجمان

پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که سرعت افزایش جمعیت سالمندان از سرعت رشد طبیعی جمعیت پیشی می‌گیرد. تعداد سالمندان بالای ۶۵ سال از تعداد کودکان زیر ۵ سال بیشتر شده و تا سال ۲۰۵۰ نیز جمعیت سالمندان از جمعیت زیر ۱۴ سال پیشی خواهد گرفت (۲۱ درصد) که این امر نشان دهنده افزایش روزافزون مسئولیت مادر قبال قشر سالمندان است. چرا که از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱ حدود ۶۰ درصد سالمندان دنیا در کشورهای در حال توسعه مانند ایران بوده‌اند که این رقم در سال ۲۰۵۰ به ۸۰ درصد می‌رسد.

بر اساس سرشماری سال ۱۳۷۵ در ایران جمعیت بالای ۶۰ سال در کشور ۶/۶ درصد کل جمعیت بوده است. در سال ۱۳۷۹ این رقم به ۷/۸ درصد و در سال ۱۳۸۵ به ۸/۴ درصد رسید و برآورد می‌شود که در سال ۱۴۰۰ بیش از ۱۳ درصد جمعیت کشور بالای ۶۰ سال سن یعنی ۸/۵ میلیون نفر و در سال ۲۰۵۰ به رشد ۲۶ درصدی (۱۸/۵ میلیون سالمند) برسد. این گونه رشد جمعیت برای کشور توسعه یافته‌ای مانند سوئیس نیازمند گذار ۵۵ ساله است. در حالیکه برای کشور در حال توسعه‌ای مانند ایران در ظرف ۱۰ سال (۱۳۷۵ تا ۱۳۸۵) رخ داده است. این مسئله جمعیت شناختی و متعاقباً مسئله جامعه شناختی - بهداشتی در کشورهای توسعه یافته جهان مانند ایران آنچنان حائز اهمیت است که سازمان جهانی بهداشت را ترغیب به نامگذاری سال ۲۰۱۲ به سال "زندگی سالم و طول عمر بیشتر" کرد و این مسئله رشد اپیدمیک جمعیت غیرمولد سالمندی به "سونامی خاموش در ایران" تعریف شده است.

از گذشته تا امروز جمعیت ایران نیز همگام با جمعیت جهان رو به سوی سالمندی می‌رود. آمار و ارقام حاصل از سرشماری‌های عمومی نفوس و مسکن نشان می‌دهد که تعداد جمعیت سالمندان ایران در دهه‌های اخیر در حال افزایش بوده است. نسبت جمعیت سالمند کشور طی سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۸۵ از آهنگ یکنواختی برخوردار نبوده است. تعداد جمعیت سالمند ایران (سنین ۶۰ ساله و بیشتر) از ۱۱۷۳۶۷۹ نفر در سال ۱۳۳۵، به ۵۱۲۱۰۳۸ نفر در سال ۱۳۸۵ و در سال ۱۳۹۰ به ۸/۲ درصد جمعیت کل کشور رسید. به عبارت دیگر، جمعیت سالمند کشور در دوره ۵۰ ساله مورد بحث ۴/۴ برابر شد؛ در حالی که جمعیت کل کشور در همین دوره ۳/۷ برابر شد. بدیهی است که از جمله عوامل مؤثر در افزایش جمعیت سالمند کشور در سال ۱۳۹۰ افزایش امید به زندگی و کاهش سطح باروری در دو دهه اخیر بوده است. جمعیت سالمندان

مرد بین سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۰ در اکثر استان‌ها بیشتر از زنان سالمند بوده است. اما در سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ تعداد زنان سالمند در تمام استان‌ها بیشتر از مردان سالمند خواهد بود که حاکی از زنانه شدن جمعیت سالمند در سال‌های آتی است. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که تا سال ۱۴۰۴ بیش از ۱۳ درصد و تا سال ۱۴۳۰ بین ۲۱ تا ۲۵ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل خواهند داد.

توضیح اینکه چنین وضعیتی در کل جهان نیز پیش آمد به گونه‌ای که بین سال‌های ۱۹۵۰ و ۲۰۰۵ جمعیت سالمند جهان ۳/۶ برابر شد اما در ایران شدت آن بیشتر از سطح جهانی (۴/۸ برابر) بود. بدیهی است که این امر نتیجه کاهش مرگ‌ومیر بود و منجر شد تا امید به زندگی در بدو تولد از حدود ۴۷ سال در سال ۱۳۴۵ به ۷۸ سال در سال ۱۳۹۵ برسد. به‌طور یقین عوامل متعددی در افزایش جمعیت سالمند کشور دخیل بوده‌اند که از جمله آنها می‌توان به: تغییرات اعمال شده در سیاست‌های کنترل جمعیت پس از پیروزی انقلاب اسلامی و اجرای سیاست‌های تشویق موالید اشاره کرد. در سال ۱۳۶۵ دولت متوجه بار سنگینی افزایش جمعیت شد و به فکر احیای سیاست قدیمی کنترل جمعیت (که نخستین بار در دهه ۱۳۵۵-۱۳۴۵ به‌طور رسمی اجرا شد و نتیجه آن کاهش رشد طبیعی جمعیت در نقاط شهری بود) افتاد و در خرداد ۱۳۶۷، سیاست تحدید موالید را اعلام کرد و متعاقب آن برنامه‌های تنظیم خانواده را به مرحله اجرا درآورد.

با موفقیت اجرای سیاست‌های تنظیم خانواده روند باروری در دهه ۱۳۶۵-۱۳۷۵ تنزل چشمگیری یافت به گونه‌ای که کاهش تعداد موالید (به همراه کاهش تعداد مرگ‌ومیر و افزایش امید به زندگی) رشد سالانه جمعیت کشور را از ۳/۹ درصد در دهه ۱۳۶۵-۱۳۵۵، به ۱/۹۶ درصد در دهه ۱۳۷۵-۱۳۶۵ و ۱/۶۲ درصد در دهه ۱۳۸۵-۱۳۷۵ رسانید. کاهش میزان باروری کل^۱ نیز در این دوران قابل ملاحظه بود، بدین ترتیب که میزان باروری کل در سال ۱۳۶۵ از ۶/۴ فرزند به ۳ فرزند در سال ۱۳۷۵ و ۲ فرزند در سال ۱۳۸۵ کاهش یافت. با توجه به آنچه در تعریف سالمندی جمعیت آمد می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که در ایران سالمندی جمعیت در شرف شروع شدن است. بطوریکه در سال ۱۳۸۵، نسبت جمعیت سالمندان ایرانی (۶۵ ساله و بیشتر) ۸/۴ درصد بوده است. رشد جمعیت سالمندی همسو با گسترش مسائل سالمندان نیز خواهد بود. این گستره نه تنها حوزه بهداشت و درمان آنها را متأثر نموده؛ بلکه جنبه‌های اجتماعی، روانی، فرهنگی و حقوقی مسائل و مشکلات سالمندان را نیز در محور توجه قرار می‌دهد.

در بخش اول کتاب مرجع براکلهرست با عنوان "سالمندشناسی"^۲ نویسندگان در قالب ۱۳ فصل منسجم به بحث مقدمات اولیه دانش سالمندشناسی و بُعد زیست‌شناختی روند سالمندی در انسان پرداخته‌اند. این بخش مهم شامل زیرفصل‌هایی با عناوین: ۱. سالمندی، فرتوتی و طب سالمندی، ۲. اپیدمیولوژی سالمندی، ۳. آینده سالمندی، ۴. سالمندی موفق: صدساله‌ها، ۵. نظریه تکامل و مکانیسم‌های پیری، ۶.

چالش‌های روش‌شناختی پژوهش در دانش سالمندی، ۷. سالمندشناسی زیستی، ۸. مکانیسم‌های ژنتیکی در دوره سالمندی، ۹. مکانیسم‌های سلولی در دوره سالمندی، ۱۰. سندروم سالمندی زودرس: نشانگان پیری زودرس، آگاهی از سالمندی طبیعی، ۱۱. عصب‌شناسی زیستی در سالمندان: فشار رادیکال‌های آزاد و راه‌های سوخت و ساز، ۱۲. گرانباری آلوسناتیس و آلوسناتیک در شرایط سالمندی و ۱۳. سالمندشناسی عصبی-هورمونی است.

معادل‌گزینی واژگان تخصصی سالمندی که دانشی نوپا در ایران است؛ از کتاب دو جلدی "فرهنگ سالمند" تألیف دکتر عبدالرحیم اسداللهی و خانم طاهره سکوت (چاپ ۱۳۹۹؛ نشر تراوا) استخراج شده است؛ ولی مترجمان معتقدند ترجمه این کتاب بویژه در معادل‌یابی‌ها، عاری از هر گونه نقیصه نیست. لذا هرگونه پیشنهاد و انتقاد در خصوص معادل‌ها و واژگان بصورت مکتوب به دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز ارجاع شود.

این کتاب برای پژوهشگران، اساتید و دانشجویان حوزه‌های بین‌رشته‌ای مانند سالمندشناسی، سلامت سالمندی، علوم اجتماعی و رفتاری، پرستاری سالمندان، دستیاری طب سالمندی و حوزه‌های توانبخشی مفید بوده و در عین حال سایر علاقه‌مندان مانند مدیران و کارکنان مراکز روزانه سالمندی، بنیادهای فرزندان، کانون‌های بازنشستگی و شعب اجتماعی کانون ملی فرهیختگان، سالمندان عزیز و مراقبین آن‌ها و دیگر فعالان حوزه سلامت سالمندی توانند با تهیه این کتاب دانش و آگاهی خود را در حیطه چالش‌های دوران سالمندی بالا ببرند.

گروه مترجمان

شیراز - پاییز ۱۴۰۰