

پیری و سلامتی

تألیف

دکتر سید محمد جعفریان تهرانی

رئیس سابق دانشکده پزشکی دانشگاه ملی ایران (شهید بهشتی امروز)



سرشناسه	: جعفریان تهرانی، محمد، ۱۳۰۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: پیری و سلامتی
مشخصات نشر	: تهران: اقبال، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۶-۳۸۵-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: قیپای مختصر
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۰۲۶۶۴

چاپ و انتشارات اقبال

تهران - خیابان دکتر علی شریعتی (کدپستی ۱۶۱۳۹) تلفن: ۷۷۶۰۳۵۷۴
تهران - خیابان جمهوری اسلامی (کدپستی ۱۱۴۶۷) تلفن: ۳۳۱۱۸۷۰۱



نام کتاب	: پیری و سلامتی
تألیف	: دکتر سیدمحمد جعفریان تهرانی
صفحات و قطع	: ۱۱۲ صفحه - رقعی
تیراژ	: ۵۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول - بهار ۱۳۹۴
چاپ	: ایمان
قیمت	: ۱۰۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۶-۳۸۵-۵
ISBN: 978-964-406-385-5	

فهرست مندرجات

۹	 سرآغاز
۱۳	 پیشگفتار
۱۷	 تعریف پیری (دوران پیری)
۲۰	 مراحل رشد انسان
۲۳	 خصوصیات رفتاری انسان در طول عمر
۲۵	 بازنشستگی و پیری
۳۳	 فعالیت‌های بدنی در پیری
۳۶	 پیری و تغذیه
۴۲	 پیری و بی‌خوابی
۴۶	 پیری و فراموشی
۴۹	 چرا طول عمر زنان بیشتر از مردان است؟
۵۱	 پیری و روابط جنسی
۵۶	 مشکلات زنان و طول عمر
۶۲	 مشکلات مردان و طول عمر
۶۶	 پیری و کم‌شدن قدرت عضلانی
۶۹	 پیری و پوکی استخوان

- ٧٢ پیری و بیماری
- ٨٤ پیری و درد
- ٨٦ وظائف مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها
- ٨٩ رسیدگی و مراقبت فرزندان به پدر و مادر پیر
- ٩٤ نسل متوسط یا نسل «بینابین»
- ٩٦ پیری و شخصیت انسان
- ١٠١ پیران موفق
- ١٠٥ پیری و فرزندی
- ١٠٧ خانه سالمندان
- ١٠٨ زندگی و مرگ

سرآغاز

در تاریخ نهم آبانماه هزارو سیصد و نود و یک، عذّه‌ای از فارغ‌التحصیلان پزشکی سال‌های ۵۲ و ۵۳ دانشکده پزشکی دانشگاه ملی ایران (شهید بهشتی امروز) از من دعوت نمودند که در جلسه ناهار ماهیانه آنها شرکت نمایم. پس از صرف ناهار، آقای دکتر محتشمی متخصص بیماری‌های شیرخواران و کودکان به نمایندگی از طرف همکاران خود بیاناتی ایراد فرمودند: فرمایشات ایشان آن قدر مرا تحت تأثیر قرار داد که بی‌اختیار اشک شوق از چشمانم جاری گردید. در پایان این بیانات پراحساس لوح تقدیر و قلم گرانبهای نیز به من اهدا فرمودند. در پاسخ فرمایشات پراحساس آقای دکتر محتشمی معروض داشتم.

همکاران عزیز

با عقلی قاصر و زبانی الکن چگونه می‌توانم از این همه عواطف پاک و محبت‌های بی‌دریغ شما همکاران و از لوح ذیقیمتی که به من اهداء فرموده‌اید سخنی بگویم. می‌دانید که لوح مرحمتی شما در قلب من جای خواهد گرفت. هر روز نوشته‌های آن را خواهم خواند و از لابلای کلمات و جملات زیبای آن بیش از پیش به احساسات پاک و عواطف والای انسانی شما همکاران عالیقدر نسبت به خودم مباحات خواهم کرد. این لوح گنج قارون است؛ سرمایه عمر باقی‌مانده زندگی من می‌باشد. اهدای این لوح از طرف شما همکاران که از من خاطرات سخت‌گیری و

احیاناً ناملایمی در زمان تحصیلات پزشکی خود داشته‌اید مرا متعجب کرد و خود را لایق این همه احساسات پاک و انسانی و دریافت این لوح و هدیهٔ ارزشمند نمی‌دانم.

اذعان می‌نمایم که غم و اندوه بزرگی که پس از انقلاب به علت برکنارشدن از خدمات دانشگاهی توسط شورای پاکسازی دانشگاه ملی ایران در سال ۱۳۵۸ به من دست داده بود، امروز با دریافت این لوح نه تنها از بین رفت بلکه این لوح یکی از بزرگترین افتخارات زندگی پزشکی من می‌شود و به داشتن آن افتخار می‌کنم. همراه این لوح، قلم گرانبهایی نیز مرحمت فرموده‌اید قول می‌دهم که با قلم اهدائی شما مطالب مفیدی بنویسم و به یاد شما باشم و در زمان مناسبی آن مطالب را تقدیم حضورتان نمایم. چگونه می‌توانم از این همه لطف و محبتی که نسبت به من فرموده‌اید سپاسگزاری نمایم جز اینکه امروز سر تعظیم حضور شما فرود آورده، نسبت به قصور خود در انجام وظایف در گذشته پوزش طلبیده، تقاضای عفو و بخشش نمایم.

در چهرهٔ بعضی از شما همکاران آثار یأس و ناامیدی مشاهده کردم. برخی از روزگار و مشکلات اجتماعی و پزشکی شکایت داشتند. فراموش نفرمائید شما پزشکان عالیقدر امروز، فرزندان دیروز دانشگاه ملی ایران بوده‌اید و تحصیلات پزشکی خود را در دانشگاهی به پایان رسانیده‌اید که با شعار زندگی یعنی امید و حرکت پایه‌گذاری شده بود. این شعار نه تنها در زندگی همهٔ ما مؤثر است بلکه بازگوئی آن به بیماران هم تأثیر بیشتری در درمان بیماری آنها خواهد گذاشت.

اجازه بفرمائید که به گذشته برگردیم، شما به‌عنوان دانشجوی پزشکی و من به‌عنوان معلم کم تجربه دید و احساسات خودم را نسبت به شما و

تمام دانشجویان پزشکی دانشگاه ملی ایران که به مدت چهارده سال در خدمت آنها بوده‌ام با چند جمله از اشعار فریدون مشیری که برای ایران سروده است بهتر بازگو نمایم:

معنای زنده بودن من با تو بودن است. نزدیک، دور، سیر، گرسنه، رها، اسیر
آن لحظه‌ای که بی تو سر آید مرا مباد.

مفهوم مرگ من در راه سرفرازی تو مفهوم زندگی است.

معنای عشق نیز، با تو، همیشه با تو، برای تو زیستن است.

در خاتمه سلامتی شما همکاران عزیز را در ارائه خدمات پزشکی به مردم این مرز و بوم و ایران عزیز از خداوند متعال خواستارم.

به نام خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه بر نگذرد

پیشگفتار

- در قرن‌های گذشته به‌جز موارد استثنائی انسان‌ها به‌طور متوسط بیش از ۳۰ سال عمر نمی‌کردند از قرن نوزدهم به بعد، متوسط سن افراد بشر رو به فزونی رفت و از صد سال پیش به این طرف سرعت طول عمر انسان‌ها چشمگیر شد، به ترتیبی که امروزه متوسط سن انسان‌ها در ممالک پیشرفته، نزدیک به سه برابر سن در قرن‌های گذشته رسیده است.

- با توجه به کم‌شدن زاد و ولد و پیشرفت‌های پزشکی، پیران قشر مهمّی از جامعه را در ممالک مختلف تشکیل می‌دهند و چنانچه دولت‌ها فاقد برنامه‌های سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های آنها باشند برای نگهداری این قشر جامعه با مخارج بسیار زیادی روبه‌رو خواهند شد.

- در کشور چین تعداد افراد مسن بیش از دویست میلیون نفر برآورد گردیده که برای دولت و جامعه مسئله‌ساز گردیده است. در برخی کشورها تا چند سال پیش چنانچه شخصی صد ساله می‌شد، از طرف دولت جایزه می‌گرفت و برای او جشن و سرور برپا می‌کردند، امروزه تعداد صد ساله‌ها به اندازه‌ای زیاد است که جایزه دادن و جشن گرفتن برای آنها از طرف دولت‌ها غیرعملی است.

- به‌طور کلی در برخی کشورها درصد افراد پیر بیش از کشورهای دیگر بوده، اگر دقت شود این امر در خانواده‌ها نیز صادق است و از این رو طول عمر

از طرفی مربوط به مسائل وراثتی و از طرف دیگر مربوط به نحوه زندگی این افراد در زمان حیات (از زمان تولد تا زمان مرگ) است. رعایت بهداشت، نحوه تغذیه، پیشگیری از بیماری‌های عفونی، حرکات بدنی و ورزشی، نداشتن تألمات روحی و فرو نرفتن در مادیات، طول عمر انسان‌ها را زیاده‌تر می‌کند.

- به‌طور کلی سن پیری با سن بازنشستگی (۶۰ تا ۶۵ سال) مطابقت دارد ولی افراد از سن پنجاه سال به بعد متوجه می‌شوند که قوای بدنی و روحی آنها کم شده است، برخی از آنها به خود آمده و به علت ترس از مرگ در پی چاره‌جویی و درمان می‌روند. گروه دیگر فکر می‌کنند همانطوری که سال‌های قبل گذشته، سال‌های بعد نیز خواهد گذشت و نسبت به گذشت عمر خوشبین هستند و سرانجام گروه سوم در این سن متوجه می‌شوند که توانایی‌های بدنی و مغزی آنها، شرایط زندگی عاطفی و روابط اجتماعی آنها تغییر نموده، سعی می‌نمایند خود را با مسائل جدید زیر نظر پزشک خانواده تطبیق دهند.

- هدف از نوشتن این مجموعه این است که چرا و چگونه تغییرات فوق در انسان به‌وجود می‌آید و چه باید کرد که انسان‌ها در زمان پیری در شرایط بهتری زندگی نمایند در این صورت لازم است:

۱. به سلامت مغزی و هیجانی فرد (با به‌کار انداختن آن) توجه خاص شود.
۲. رابطه فامیلی و اجتماعی آنها حفظ شود. پیران لازم است در محیط خانواده خود زندگی نمایند.

۳. شرایط تغذیه سالم و حرکات بدنی برای آنها فراهم شود.

۴. توجه به سلامتی آنها و پیشگیری از بیماری‌های عفونی بسیار حائز اهمیت است و به‌کار بستن مسائل فوق برای پیشگیری از مرگ نمی‌باشد بلکه برای آن است که پیران بتوانند در این مرحله از زندگانی خود لذت برده،

خوشحال باشند و در پایان زندگانی مرگ با عزتی داشته باشند.

- چنانچه به مسائل فوق توجه نشود، پیران استقلال و خودکفائی خود را زودتر از دست می‌دهند و ناچار نگهداری آنان در خانواده‌ها با اشکال روبه‌رو خواهد شد و دولت‌ها موظف هستند که نگهداری آنان را در خانه‌های سالمندان به عهده گرفته، بودجه اختصاصی و کافی برای تأسیس و اداره این مراکز تأمین کنند.

در تهیه این مجموعه، از کتاب‌ها و مقالات علمی استفاده گردیده، سعی شده است که با زبان ساده جهت آگاهی توده مردم در مورد پیری مطالبی عنوان شود. مسلماً کاستی‌های زیادی در این مجموعه وجود دارد. تذکرات سودمند خوانندگان و همکاران محترم پیر، موجب خوشحالی و تشکرات قلبی نویسنده خواهد بود و امید است که در چاپ بعدی کتاب، کاستی‌ها رفع گردد.

به این وسیله از خانم فرد که در تایپ این مجموعه و خانم راضیه نورمحمدی "الماسی" که در ویرایش متن فارسی آن به اینجانب کمک نموده‌اند قلباً تشکر می‌نمایم.

از مدیر محترم انتشارات اقبال که در چاپ کتاب زحمت کشیده‌اند سپاسگزار هستم.

دکتر سیدمحمد جعفریان تهرانی