

من و دوران سالمندی

چه کنم که سالمندی سالم و پویا باشم؟

دکتر جواد فیض

ماستر در بهداشت از دانشگاه تولین آمریکا

استاد دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران، ۱۳۹۳

سرشناسه: فیض، جواد، ۱۳۰۸ -
عنوان و نام پدیدآور: من و دوران سالمندی (چه کنم که سالمندی سالم و پویا باشم؟) / جواد فیض.
مشخصات نشر: تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۱۸، ۲۹۴ ص.: مصور (رنگی).
شابک: 978-964-00-1712-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
یادداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: چه کنم که سالمندی سالم و پویا باشم؟
موضوع: دوران پیری.
موضوع: سالمندان - بهداشت.
موضوع: سالمندان.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ م ۸ ۹۵ ف/۱۰۶۱/۲ HQ
رده‌بندی دیویی: ۳۰۵/۲۶
شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۶۵۴۵۴

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۰-۱۷۱۲-۸



مؤسسه انتشارات امیرکبیر

تهران: خیابان جمهوری اسلامی، میدان استقلال، صندوق پستی ۱۱۳۶۵-۲۱۹۱

من و دوران سالمندی (چه کنم که سالمندی سالم و پویا باشم؟)

© حق چاپ: ۱۳۹۳، مؤسسه انتشارات امیرکبیر www.amirkabir.net

نوبت چاپ: اول

مؤلف: دکتر جواد فیض

چاپ و صحافی و لیتوگرافی: چاپ واژه‌پرداز اندیشه، تلفن: ۷۷۱۴۵۰۶۳-۶

شمارگان: ۲۰۰۰

بها: ۲۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به‌جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

انگیزه نوشتن این کتاب

در یکی از روزهای طبابت خود در مطب شخصی، مادر جوانی، کودک سه ساله خویش را که دچار سرماخوردگی بود، روی تخت خواباند که او را معاینه و درمان کنم. هنگامی که چشمم به کودک افتاد، ناگهان تمام فکر و ذهنم متوجه زیبایی‌های خیره کننده و سحرآمیز او شد، چهره بشاش، پیشانی گشاده، چشمان رنگین و جذاب، مژه‌های تابیده که هر یک به سویی کشیده شده بود. چیدمان دندانهای او که مانند مرواریدهایی رخشان کنار هم قرار گرفته بودند، موهای افشان و سیاهی که اطراف صورت و سر او را پوشانده بود و چهره او را مانند قرص ماه درآورده بود. ناگهان اشعار استاد سخن، سعدی به خاطر آمد که چه زیبا و پرمعنی گفته است:

ز ابر افکند قطره‌ای سوی یم ز صلب آورد نطفه‌ای در شکم
از آن قطره لولوی لالا کند وزین صورتی سرو بالا کند
دهد نطفه را صورتی چون پری که کرده است بر آب صورتگری

آنگاه کودک به جای گریه، لبخندی زد که مرا غرق شادی و شمع کرد و مرا به یاد «فَتَبَارَكَ اللهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ» (سوره مومنون) و «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (سوره تین) انداخت. ناگهان عطسه و سرفه‌ای به من دست داد که موجب شد صورتم را از جلوی چهره زیبای دخترک به طرف راست برگردانم و چنین کردم. ناگهان چهره شکسته خود را در آینه‌ای که در سمت راست دیوار مطب نصب شده بود، دیدم و به جای آن همه زیبایی کودک، چهره شکسته خود را مشاهده نمودم و لحظه‌ای به فکر فرو رفتم و به خود گفتم: «چرا کودک چنان است و من چنین شده‌ام؟» و چه حکمتی است که نظام خلقت، این کودک زیبا را به سالمند ۸۰ ساله‌ای با همه خصوصیات سالمندی اش تبدیل می‌کند. سپس تصمیم گرفتم مطالعه کنم و با علم و دانستیهای دوران سالمندی آشنا شوم و خدا را شکر که

این توفیق را به دست آوردم و اینک کتابی که در مقابل دیدگان شماست، تهیه نمودم. در همه کشورها در مورد سلامت کودکان، نوجوانان و جوانان پژوهش‌های بسیاری انجام گرفته و کتاب‌ها و مجلات بسیاری چاپ شده و برنامه‌های تفریحی و سرگرم‌کننده برای آن‌ها (رادیو، تلویزیون و مکان‌هایی مخصوص بازی) تدارک دیده شده است، ولی برای سالمندان که خزان عمر را می‌گذرانند، مطالعات و تحقیقات کافی انجام نگرفته و دانش ما از دوران سالمندی بسیار کم و نادر می‌باشد. برای سالمندان برنامه‌های آموزشی، تفریحی و حمایتی وجود ندارد، جز نیمکت پارک‌ها که می‌توانند روی آن‌ها بنشینند و از گذشته‌های خود با هم گفتگو کنند.



اقتصاددانان و قانون‌گذاران نیز افراد سالمند را مردمانی غیرفعال و باری بر دوش دیگران می‌دانند. این موضوع

سبب شده است که بسیاری از افراد و حتی جوان‌ها از خزان زندگی در هراس باشند. خواننده عزیز: شما بخشی از تحقیقاتی که در مورد سالمندی در دنیا انجام گرفته است را در این کتاب خواهید خواند و راهنمایی خواهید شد که چه باید بکنید تا مانند آن سالمندانی که پدیده‌های زمانی، آن‌ها را به ناتوانی و بیماری‌های پیری و تنهایی کشانده است، نگردید. انگیزه من از نوشتن این کتاب این بوده است که عزیزان سالمند با خواندن این کتاب به عظمت و شگفتی‌های خلقت و عمل سلول‌ها و اعضای بدن خود در دوران سالمندی آگاه گردند و بدانند در دوران سالمندی چه باید بخورند، چقدر بخوابند، چطور ورزش کنند و چطور از افسردگی پیشگیری نمایند و دقایق و روزها و سالهای بیشتری عمر کنند و فعال باشند و با دانش و آگاهی بیشتری از بیماری‌های دوران سالمندی و معلولیت جلوگیری کنند و با شادی و خوشحالی بتوانند آخرین سال‌های عمر خود را سپری نمایند. خواندن این کتاب اختصاص به سالمندان ندارد، زیرا جوانان و مخصوصاً میانسالان

باید بیندیشند که زمانی پیر خواهند شد و با خواندن این کتاب از زمانی که در انتظار آنهاست، باخبر گردند و پیر شدن را تنها برای دیگران ندانند و اگر سالمندی را می بینند، باید بدانند و درک کنند که آنها نیز چنین خواهند شد و تلاش کنند تا قبل از پیری توشه ای از سلامت زیستن و شغل و حرفه توأم با حقیقت و معنویت برای خود بیابند تا سال های آخر عمر سال های آرامش و آسایش و دور از افسردگی برای آنها باشد، زیرا پیری و نداری، هر دو غمبار است.

امیدوارم انتشار این کتاب موجب شود که توجه مقامات بهداشتی و درمانی کشور جلب شود که در جهت حمایت از سالمندان که خود زمانی گروه فعال کشور بوده اند و گروه فعال کنونی نیز در آینده گروه سالمند خواهند شد، کاری کنند و با حمایت های معنوی و مالی و مخصوصاً پزشکی اقداماتی انجام دهند تا شهروندان سالمند در آرامش و آسایش زندگی کنند و آخرین روزهای زندگی خود را با شادی سپری نمایند.

در تدوین این کتاب دوستانی با من همکاری صمیمانه کرده اند که از ذکر نام آنها و سپاسگزاری از ایشان نمی توانم خودداری نمایم. استاد گرامی جناب آقای دکتر محمد باقر کتابی که با لطف فراوان در مورد شیوه اخلاقی و رفتاری دینی سالمندان توصیه هایی فرمودند. برادر گرامی جناب آقای حسن علیخانی با زحمت فراوان تایپ و صفحه بندی و جناب آقای محمدرضا شمس الکتابی با ابتکار و سلیقه بسیار عالی، طراحی و امور پیش از چاپ و بالاخره سرکار خانم مریم امشاسپند با توانایی علمی و ادبی خویش، ویراستاری این کتاب را به عهده گرفتند. از هر چهار نفر همکاران گرامی از جان و دل تشکر و سپاسگزاری می نمایم.

و من ... التوفیق

دکتر جواد فیض - آذرماه ۱۳۹۳

فهرست مطالب

دوران سالمندی

فصل اول

- ۳ دوران سالمندی
- ۴ شیوع سالمندی در جهان و کشور ایران
- ۶ نظریه فعال بودن در دوران سالمندی
- ۶ تغییراتی که در سنین سالمندی رخ می‌دهد
- ۹ نشانه‌های رفتاری افراد سالمند
- ۱۰ سالمند چگونه می‌تواند سالم و پویا باشد؟
- ۱۱ گلو تاتیون در سلامت جسمی و افزایش طول عمر
- ۱۳ آیا سالمندی، خوشی، شادی و سعادت‌مندی به وجود می‌آورد یا یأس و ناامیدی؟

چرا انسان پیر و سالمند می‌شود؟

فصل دوم

- ۱۷ چرا انسان پیر و سالمند می‌شود؟ (نظر و نگرش تحقیقاتی)
- ۱۸ داستان چرخه زندگی و عمر انسان
- ۲۱ سلول (ساختمان و عمل سلول بدن انسان)
- ۲۴ تولید انرژی در سلول
- ۲۶ اهمیت اکسیژن (ساختمان بیوشیمیایی اتم اکسیژن)
- ۲۷ تولید رادیکال‌های آزاد اتم اکسیژن و عمل آن
- ۳۰ اکسیداسیون و اکسیداتیو استرس
- ۳۳ نظریه رادیکال‌های آزاد و پیدایش سالمندی
- ۳۴ منشأ و منبع رادیکال‌های آزاد

- ۳۴ رادیکال‌های آزاد داخلی، رادیکال‌های آزاد خارج بدن یا محیطی
- ۳۵ آلودگی هوا و اثرات آن، آلودگی آب و اثرات آن، آلاینده‌های دیگر
- ۳۸ مصرف سیگار و تنباکو و تولید رادیکال آزاد و سرطان‌زایی آنها
- ۴۰ تحقیق در مورد اثرات سیگار و ترک آن
- ۴۱ آنتی اکسیدان‌ها
- ۴۵ تغییرات ظاهری پوست صورت و بدن (پیر شدن پوست)
- ۴۷ تغییرات کل بدن انسان در هنگام سالمندی و پیری
- ۴۸ عوامل رفتاری
- ۴۹ پیشگیری از ابتلا به آب مروارید چشم
- ۴۹ سرطان و اثر آنتی اکسیدان‌ها در پیشگیری از آن

فصل سوم تغذیه و نیازهای غذایی دوران سالمندی

- ۵۳ اهمیت تغذیه سالم و کافی در افراد سالمند
- ۵۴ هرم غذایی افراد سالمند
- ۵۵ نیازهای غذایی افراد سالمند
- ۶۱ ویتامین D، اثرات و کمبود آن در سالمندان
- ۶۸ تغذیه و نیازهای غذایی زنان سالمند و اهمیت آن
- ۷۱ مشکلات مهم و شایع زنان سالمند
- ۷۵ تغذیه و نقش آن در سیستم ایمنی و مقابله با بیماری‌های ویروسی و میکروبی
- ۷۹ تغذیه مردان سالمند و اهمیت آن
- ۸۳ کم خوردن غذا در سالمندان و علل آن

تحرك و ورزش در سالمندی

فصل چهارم

- ۹۳ تحرك و ورزش در سالمندان
- ۹۳ معاینه پزشکی افراد سالمند قبل از شروع ورزش
- ۹۴ فواید تحرك و ورزش در سالمندان
- ۹۶ ایروبیك، ورزش اختصاصی قلب و عروق
- ۹۹ چه كنیم كه از ورزش لذت بیشتری ببریم؟
- ۱۰۰ پرسش و پاسخ

نیاز به خواب و مشكلات خواب در دوران سالمندی

فصل پنجم

- ۱۰۵ تعریف خواب
- ۱۰۷ مراحل خواب طبیعی (هنگام خواب چه اتفاقی می افتد؟)
- ۱۰۹ نیاز به خواب در حالت طبیعی
- ۱۱۰ نیاز به خواب در کودکان و بزرگسالان
- ۱۱۲ نیاز به خواب در سالمندان و چگونگی خواب در دوران سالمندی
- ۱۱۴ علل کم خوابی و بی خوابی در سنین مختلف
- ۱۱۶ مشكلات خواب در افراد سالمند
- ۱۱۷ اختلالات خواب در افراد سالمند
- ۱۲۳ چه عواملی به خواب رفتن كمك می كنند؟
- ۱۲۷ آیا افراد سالمند به مصرف داروی خواب آور نیاز دارند؟
- ۱۲۸ محیط اتاق خواب خود را طوری ترتیب دهید كه موجب آرامش شما گردد

فصل ششم

معاینات پزشکی، آزمایشات ضروری و واکسیناسیون افراد سالمند

- ۱۳۱ معاینات پزشکی و آزمایش‌های مورد نیاز افراد بالاتر از ۶۰ سال
- ۱۳۳ آزمایش‌های پزشکی مورد نیاز افراد ۶۰ سال و بالاتر
- ۱۳۶ آزمایش‌های لازم و معاینات پزشکی زنان سالمند
- ۱۴۱ پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان
- ۱۴۲ آزمایش‌های لازم و معاینات پزشکی مردان سالمند
- ۱۴۳ واکسیناسیون افراد سالمند (بالاتر از ۶۵ سال)

فصل هفتم

رفتار و اخلاق افراد سالمند چگونه باید باشد؟

- ۱۴۷ رفتار و اخلاق سالمندان
- ۱۴۸ سالمندان باید ظاهر خوب و آراسته داشته باشند
- ۱۴۹ سالمندان باید اندوخته‌های حرفه و شغل خود را به زبان آورند و بازگو کنند
- ۱۵۱ سالمندان باید خلق و خوی نیکو داشته باشند
- ۱۵۳ سالمندان باید غیر از کار روزانه خود سرگرمی و تفریح داشته باشند
- ۱۵۶ افراد سالمند هر چه فکر و تصور می‌کنند همان خواهند شد

فصل هشتم

پرستاری و مواظبت پزشکی از والدین سالمند

- ۱۵۹ پرستاری و مواظبت از والدین سالمند

- ۱۶۰ آیا والدین سالمند دچار فراموشی و از دست دادن حافظه می‌شوند؟
- ۱۶۰ محیط زندگی والدین سالمند چگونه است؟
- ۱۶۱ اقداماتی که فرزندان یا مراقبین سالمندان باید انجام دهند
- ۱۶۳ والدین خود را به خانه سالمندان نسپارید

خطر افتادن و پیشگیری از آن در افراد سالمند

فصل نهم

- ۱۶۹ احتیاط و مواظبت از افتادن افراد سالمند در منزل
- ۱۷۲ احتیاط و مواظبت از افتادن افراد سالمند در خارج از منزل
- ۱۷۳ معاینه پزشکی و اثر مصرف دارو
- ۱۷۴ تأثیر تحرک و ورزش در پیشگیری از افتادن
- ۱۷۴ افراد سالمند باید از کارهای مخاطره‌آمیز خودداری کنند
- ۱۷۵ اقدامات مورد نیاز هنگام افتادن سالمندان
- ۱۷۶ رانندگی افراد سالمند و خطرات آن

روابط جنسی در دوران سالمندی

فصل دهم

- ۱۸۳ روابط جنسی در دوران سالمندی
- ۱۸۴ فواید روابط جنسی در سالمندی
- ۱۸۴ تمایلات جنسی در زن و مرد
- ۱۸۵ تغییرات طبیعی دوران سالمندی در رابطه با تمایلات و فعالیت‌های جنسی
- ۱۸۶ ابتلا به بیماریهایی که در روابط جنسی اثر دارد

بی اختیاری ادرار و مدفوع در سالمندان

فصل یازدهم

- ۱۹۵ بی اختیاری ادرار در سالمندان
- ۱۹۶ علل و عوامل بی اختیاری ادرار
- ۱۹۸ درمان بی اختیاری ادرار
- ۲۰۱ بی اختیاری مدفوع در سالمندان
- ۲۰۲ عوامل ممانع کننده و علل بی اختیاری مدفوع
- ۲۰۴ تشخیص بی اختیاری مدفوع
- ۲۰۴ درمان بی اختیاری مدفوع

غده پروستات در مردان و مشکلات آن

فصل دوازدهم

- ۲۰۹ غده پروستات (محل و عمل آن)
- ۲۱۰ تورم غده پروستات
- ۲۱۰ بزرگی خوش خیم غده پروستات
- ۲۱۱ سرطان غده پروستات
- ۲۱۲ علائم سرطان پروستات
- ۲۱۳ علل ابتلا به سرطان پروستات
- ۲۱۵ آزمایش‌هایی که پزشکان برای تشخیص سرطان پروستات انجام می‌دهند
- ۲۱۶ چگونگی انتشار سرطان غده پروستات به نقاط دیگر بدن
- ۲۱۸ درمان سرطان غده پروستات
- ۲۱۹ درمان غیرجراحی سرطان پروستات

فراموشی ناشی از سالمندی

فصل سیزدهم

- ۲۲۵ فراموشی ناشی از سالمندی
- ۲۲۶ فراموشی‌های طبیعی دوران سالمندی
- ۲۲۸ علل اصلی فراموشی ناشی از افزایش سن
- ۲۳۰ پیشگیری از فراموشی
- ۲۳۲ آیا غذاهایی وجود دارد که مصرف آنها موجب افزایش حافظه و کم شدن فراموشی گردد؟
- ۲۳۵ فراموشی طبیعی افراد سالمند ممکن است با خنده درمانی بهبود یابد

افسردگی در سالمندان

فصل چهاردهم

- ۲۴۱ افسردگی در دوران سالمندی
- ۲۴۱ شیوع افسردگی
- ۲۴۲ اشکال بالینی افسردگی
- ۲۴۲ علایم افسردگی
- ۲۴۳ علل افسردگی
- ۲۴۴ حزن و اندوه و تفاوت آن با افسردگی
- ۲۴۵ اختلال غده تیروئید در افراد سالمند
- ۲۴۸ درمان سالمندان مبتلا به افسردگی

بیماری پارکینسون

فصل پانزدهم

۲۵۳

بیماری پارکینسون

۲۵۴	علت بیماری
۲۵۴	علائم بیماری
۲۵۶	تشخیص بیماری پارکینسون
۲۵۷	پیشگیری از بیماری
۲۵۸	درمان
۲۶۱	حمایت از بیمار مبتلا به بیماری پارکینسون

بیماری آلزایمر

فصل شانزدهم

۲۶۵	بیماری آلزایمر
۲۶۶	شیوع بیماری آلزایمر
۲۶۷	ضایعه اصلی بیماری آلزایمر
۲۶۷	عوامل مساعد کننده آلزایمر
۲۶۸	علائم بیماری آلزایمر
۲۷۰	تشخیص بیماری آلزایمر
۲۷۲	پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر
۲۸۰	درمان بیماری آلزایمر
۲۸۳	زوال توانایی های شناختی و هوشی (دمانس یا زوال عقل)
۲۸۵	منابع
۲۸۹	فهرست الفبایی