

«چگونه سالم پیر شوید»

آنچه دکتراها به شما نمی گویند

هانس گایر

جوانا اوانس

برایان اوانس

نویسندگان:

شیرین یحیائی

مترجم:

جلد اول

این کتاب ترجمه‌ای است از :

What doctors don't tell you ageing well

عنوان و نام پدیدآور	:	چگونه سالم پیر شویم / آنچه دکترها به شما نمی‌گویند /
مشخصات نشر	:	مترجم شیرین یحیائی.
مشخصات ظاهری	:	تهران : روزآمد، ۱۳۹۴.
شابک	:	ج. : مصور
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۹-۶۰-۸
یادداشت	:	فیبا
موضوع	:	عنوان اصلی:
موضوع	:	What doctors don't tell you ageing well
موضوع	:	پزشکی -- به زبان ساده
شناسه افزوده	:	پزشکی پیشگیری
رده بندی کنگره	:	تشخیص پزشکی -- به زبان ساده
رده بندی دیویی	:	یحیائی، شیرین، ۱۳۵۰ - مترجم
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۰
	:	۴۱۶۲۳۸۵



تلفن: ۶۶۹۶۶۹۱۸ - ۰۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۳۶۲۸۶۰

چگونه سالم پیر شوید

(آنچه دکترها به شما نمی‌گویند)

نویسنده: هارالد گایر، جوآنا اوانس، برایان هوپارد

ترجمه‌ی شیرین یحیائی

براستار: دکتر داور متولی

لیتوگرافی: وینک / چاپ: نوبخت

ناظر چاپ: ایرج کیا

چاپ اول ۱۳۹۸ / ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۰۰۰۶۰-۸

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

تهران. خیابان انقلاب، خیابان اردیبهشت، بن‌بست شهرزاد، پلاک ۹، زنگ ۴

چگونه سالم پیر شوید

انچه دکترها به شما نمیگویند

مقدمه..... ۷

یادداشت مترجم..... ۹

بخش اول: بیماری‌های عمومی

پیشگیری از آب مروارید..... ۱۵

AMD دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد) وابسته به سن ناشی از

التهاب است نه سالخوردگی..... ۲۵

مشکلات تیروئید: هرگز نگوئید دانمی است..... ۳۳

کاهش شنوایی..... ۴۱

بیماری پارکینسون..... ۵۱

پوکی استخوان: ارتباط میان مغز و استخوان..... ۵۹

طاسی با الگوی مردانه..... ۷۱

دمردرد مزمن..... ۸۳

سرکه منیزی..... ۹۳



بخش دوم: سلامت

تندرستی زنان

مقابله با تغییر..... ۱۰۳

داروهای گیاهی برای زنان بالای ۵۰ سال..... ۱۱۳

ریزش مو..... ۱۲۳

حفظ چهره..... ۱۳۳

واریس..... ۱۴۵



داروهای پرخطر

دارو و سالمندان..... ۱۵۵

آسیب دیدگی مغز..... ۱۷۱

هورمون درمانی جایگزین: جدیدترین خطر احتمال ابتلا

به سرطان..... ۱۹۳

استاتین‌ها: پرده‌برداری از یک داروی مهم همه کاره..... ۱۹۹

بازسازی استخوان‌های شکننده..... ۲۰۵

مقدمه

زمانی که در اروپا، اکثر موارد ابتدایی پزشکی مانند کشیدن دندان و درمان زخم‌ها، معمولی، توسط آرایشگرهای دوره‌گرد انجام می‌شد، ابوعلی سینا کتاب‌های متعددی در باب عفونت چشم و درمان آن یا مشکلات ارتوپدی و نیز جراحی‌های اختصاصی تر انگاشته بود.

امروز در سرتاسر جهان، علم پزشکی آن چنان پیشرفتی داشته است که حتی در بین مردم عادی نیز رواج پیدا کرده و اکثر مردم تا حدودی که بتوانند مسائل سلامتی خود را پیش ببرند و از بروز بیماری‌ها پیشگیری کنند، از این علم آگاهی پیدا کرده‌اند.

با پیچیده‌تر شدن بیماری‌ها، روش‌های درمان نیز پیچیده شد و علم پزشکی چهره تخصصی‌تری به خود گرفت. این پیچیدگی، آنجا پیش رفت که گاهی درمان بیماری، موجب بروز بیماری دیگر شد. این سوی عوارض دارویی بود. دارویی را که پزشک برای بیمارش می‌نویسد، عوارض آن را نسبت به فوایدش می‌سنجد و چنانچه فواید آن بیشتر باشد تجویز می‌شود. عوارض دارویی اکثر داروها، بعد از پایان مصرف، قطع می‌شود و موجب بیماری نمی‌شود.

اینجا بود که آزمایشگاه‌ها، آزمایش‌های مختلف را آغاز کردند. جواب‌های مختلف و متناقضی از نتایج این آزمایش‌ها به دست آمد. گروهی آن را تأیید و گروهی با آن مخالفت کردند. اختلافات علمی، زایش نظریه‌های جدید را در پی داشت. در بطن این نظریه‌ها، استفاده از «داروهای گیاهی» پا به عرصه وجود گذاشت. داروهایی که پیشتر جان خیلی‌ها را نجات داده بود؛ داروهایی که

می‌توانست در کنار داروهای صنعتی استفاده شود و از عوارض خیلی کمتری برخوردار باشد.

کتاب حاضر سعی دارد که ضمن معرفی بیماری‌های مختلف، مکانیسم آن و درمان‌های رایجی که پزشکان به آن متوسل می‌شوند، خواننده را با عوارض دارویی که در پرده ابهام پنهان می‌ماند و کمتر پزشکی آن را بیان می‌کند، آشنا سازد و نیز از داروهایی نام می‌برد که می‌تواند جایگزین سالم‌تری برای داروهای معمولاً باشد؛ داروهایی که ضمن درمان بیماری بیمار، او را تا سن کهنسالی به سلامت مشایعت می‌کند.

درد در من ریشه درمان مکن
زانکه درد تو ز دره انوشتر است

«عطار»

اگر بیشتر بدانیم، بهتر می‌توانیم از مواهب طبیعت استفاده کنیم، بیشتر عمر کنیم و در سن پیری، از زندگی توأم با سلاسل ذات ببریم.
در این اثر تلاش شده است تا سرحد امکان کتاب جنبه کاربردی داشته باشد و از نظر ترجمه سعی بر آن بوده که مفهوم و انتقال آن مبنا باشد تا سره نویسی مفاهیمی که کمتر بیان شده و فوایدی که اثربخشی بی‌سری دارد.

داور متولی

یادداشت مترجم

بدون تردید، قرن بیستم، قرن شکوفایی و گسترش علوم زیستی و پزشکی بوده است. دستاوردهای علمی و تحقیقاتی علوم پزشکی و دارویی همراه با بهبود شرایط زندگی باعث شده است عمر افراد افزایش یابد. در سال ۱۹۷۰ متوسط سن «امید به زندگی» در ایالات متحده ۷۰ سال بود، این رقم در سال ۲۰۰۸ به ۷۸ سال رسید؛ پیش از این بود تا سال ۲۰۲۰ متوسط سن «امید به زندگی» به ۷۹ سال افزایش پیدا کند و این به معنای افزایش تعداد افراد سالمند است.

سالمندی به عنوان دوره‌ای اجتناب‌ناپذیر در زندگی همه افراد وجود دارد و یکی از مراحل طبیعی رشد انسان «است» است. البته روند پیری برای همه با یک سرعت اتفاق نمی‌افتد و افراد از لحاظ زیستی با آهنگ متفاوتی پیر می‌شوند. پیری در انسان اشاره به فرآیند چند بعدی فیزیکی، روان‌شناسی و اجتماعی دارد. دیدگاه‌ها راجع این موضوع در حال تغییر است. در گذشته بیماری و ناتوانی به عنوان دو بخش اجتناب‌ناپذیر در پیر شدن در نظر گرفته می‌شد، اما امروزه دیگر این چنین نیست. در دنیای امروز، بسیاری موارد افزایش سن به معنای کسب توانایی بیشتر در موارد مختلف و افزایش خردمندی است. البته به شرطی که افراد به طور سالم به دوره سالمندی برسند.

بسیاری از افراد دانش و اختراعات خود را در سنین ۵۰ سالگی به ثبت می‌رسانند، همین‌طور در کشورهای صنعتی افراد بالای ۶۰ سال، مدیرکل شرکت‌های بزرگ، رهبران عالی رتبه مذهبی و سیاسی، اعضای هیئت مقننه و دادگاه‌های عالی هستند و این نشان دهنده بالارفتن توانمندی‌های افراد در سنین

بالا است.

این مسئله بدیهی است که در سال‌های اخیر به مدد پیشرفت‌های علم پزشکی و علوم زیستی، طول عمر افراد افزایش یافته است، اما به نظر می‌رسد در اغلب موارد این افزایش طول عمر با افزایش دورهٔ سلامتی افراد همراه نبوده است. در حقیقت به نظر می‌رسد طول دورهٔ زندگی سالم و فعال افراد کاهش یافته است، ممکن است مردم تا نود یا صد سالگی عمر کنند، اما سن بروز بیماری‌هایی نظیر آرتروز، پوکی استخوان، آلزایمر، سکنه مغزی و ... به‌خصوص در برخی جوامع از آنها پایین آمده، بلکه شیوع بیشتری هم پیدا کرده است. این حقیقت بیانگر آن است که سالم پیرشدن مقوله‌ای است که نیازمند توجه جدی می‌باشد. سلامت در آن سالمندی به شدت مرتبط با دوران جوانی است. خوب و سالم زندگی کردن در دوران جوانی، دوران سالمندی سالم را برای افراد به ارمغان می‌آورد.

اصولاً وراثت و محیط در این فرایند پیری (ارتباط متقابل دارند. شاید در مورد وراثت به طور مستقیم نتوان کاری انجام داد، اما مسلم است با کنترل عوامل محیطی می‌توان شرایطی را فراهم کرد که زندگی سالمندی سالم و فعالی را برای خود رقم بزنیم.

در واقع با رعایت برخی نکات، بسیاری از افراد می‌توانند همراه با افزایش سن خود، سالم و فعال نیز باقی بمانند.

از جمله برجسته‌ترین عوامل محیطی که می‌توان در آن حالت کرد، مواردی همچون رعایت تغذیه سالم، ورزش منظم، داشتن فعالیت‌های اجتماعی، حفظ فعالیت‌های ذهنی، نگرش خوش بینانه به زندگی، خصومت و فشار روانی کم است.

هرچند قرن بیستم، قرن شکوفایی و گسترش علم پزشکی و داروسازی بوده است، اما در عین حال به نظر می‌رسد این علوم در راه تأمین و حفظ تندرستی مردم به مرزهای محدود رسیده است. عوامل زندگی صنعتی و ماشینی، انواع

آلودگی‌های زیست محیطی، عدم تحرک، اثرات ناخواسته و زیان بخش داروها، هزینه‌های بسیار سنگین درمان و مراقبت، آسیب‌های روانی و بیماری‌های مزمن به‌ویژه برای سالمندان، در سال‌های اخیر باعث شده همگام با رشد پزشکی شیوه‌های درمانی مکمل و جایگزین نیز مورد توجه جوامع مختلف قرار گیرد.

کتابی که پیش رو دارید تلاش کرده است در کنار معرفی بیماری‌ها و علت بروز آنها، با تأکیدی که بر روش‌های پیشگیری دارد، دوران سالمندی سالم‌تری را برای شما فراهم کند. علاوه بر آن نویسنده کتاب با نگاهی که به شیوه‌های درمانی مکمل و جایگزین به‌ویژه تغذیه سالم و گیاه درمانی داشته، شما را برای سالم پیر شدن آماده می‌کند.

مجموعه «آنچه دکترها به شما نمی‌گویند» ابتدا به صورت مقالات تندرستی و پزشکی با موضوعات مختلف و در قالب مجله در سال ۱۹۸۹ انتشار یافت و از آن پس تاکنون با ارائه نتایج تحقیقات جدیدتر و موضوعات متنوع‌تر به صورت مجله و کتاب در بیش از ۹ کشور دنیا به ترجمه و چاپ رسیده است.

کتاب حاضر برگزیده‌ای از جدیدترین تحقیقات و مقالات فوق بوده که همچنان با موضوعات تازه و متنوع در دست انتشار می‌باشد.

دکتر هارالد کامیلوگایر سرپرست نویسندگان این کتاب در کنار جوآنا اوانس (متخصص علوم زیستی) و برایان هوبارد (محقق ارشد بویس علمی) با معرفی عوارض حاصل از برخی درمان‌های دارویی و معرفی روش‌های درمان طبیعی سعی داشته‌اند، زمینه‌ای را برای رسیدن به دوران سالمندی سالم فراهم کنند.

دکتر هارالد گایر متخصص استخوان، هومیوپات، گیاه‌شناس و متخصص طب سوزنی است. وی نویسنده فرهنگ جامع لغت هومیوپاتی و رئیس سابق انجمن درمانی بریتانیا می‌باشد. او مدت‌ها به عنوان یک پزشک درمان طبیعی در کمیته تحقیقات شاهزاده ولز بریتانیا مشغول خدمت بوده است و سال‌ها تجربه و تحقیق در زمینه درمان‌های طبیعی، امراض استخوانی، طب گیاهی، طب سوزنی و هومیوپاتی دارد.

آنچه این کتاب را از سایر کتاب‌های مرتبط متمایز می‌کند، نگاه جامع آن به انواع بیماری‌های مربوط به دوران سالمندی با تأکید بر روش‌های پیشگیری مؤثر و استفاده از درمان‌های طبیعی است که کتاب را برای افراد جوان، میانسال و سالمند نیز قابل استفاده کرده است.

شما اگر در سن جوانی و میانسالی قرار دارید می‌توانید با آگاهی از مطالب آن، راجع پیشگیری از بیماری‌ها سالم‌تر به دوران سالمندی برسید و اگر فرد سالمندی هستید می‌توانید با اطلاع از عوارض درمان‌های پزشکی و دارویی که در کتاب معرفی می‌شود و استفاده از طب مکمل و جایگزین، این دوره را با رضایت بیشتری طی کنید.

در حقیقت این کتاب اساسی کتاب آن بوده که در کنار معرفی روش‌های پیشگیری، نه تنها «امید به زندگی»، بلکه «امید به زندگی سالم و فعال» افزایش یابد. در پایان از دوست بسیار عزیزم سرکار خانم دکتر مهنوش تهرانی که این کتاب را به من معرفی کردند، بهانه سپاسگزاری می‌کنم. تشکر فراوان دارم از استاد محترم - آقا محمدحسین حجازی که در امر ترجمه راهنمای من بودند.

همچنین از دوست بزرگوaram جناب آقای دکتر دارم متولی که زحمت مطالعه و ویرایش کتاب را تقبل کردند بسیار قدردانی می‌کنم. در ترجمه این کتاب سعی کرده‌ام از تمام متون علمی مربوطه کمک و راهنمایی لازم را بگیرم. قطعاً این برگردان خالی از اشکال نیست. قبلاً از شما خواننده محترم بابت تمام اشتباه‌ها و کاستی‌هایی که در آن ملاحظه می‌کنید، پوزش می‌خواهم.

با امید به آن که با مطالعه این کتاب باقی سال‌های عمر خود را سالم و فعال طی کنید.

شیرین بجائی

دی ماه ۱۳۹۴