

اصول حفظ صحت و تدابیر سالمندان از دیدگاه طب سنتی ایران

آسیه شجاعی^{1*}، علی اکبر جعفریان²

۱ - موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران

۲ - مرکز تحقیقات کولورکتال، بیمارستان رسول اکرم، دانشگاه علوم پزشکی ایران

*آدرس مکاتبه نویسنده مسئول: تهران، خیابان جمهوری-خیابان لاله زار نو- کوچه پیرنیا- موسسه مطالعات تاریخ پزشکی، طب اسلامی و مکمل، دانشگاه علوم پزشکی ایران - کد پستی: ۱۱۴۵۸۴۷۱۱۱ پست الکترونیک: Shojaii.a@iums.ac.ir
چکیده:

مقدمه: سالمندی یکی از پدیده های مطرح در عرصه بهداشت و سلامت جهانی است و تخمین زده می شود که تا ۴۰ سال

آینده جمعیت بالای ۶۵ سال جهان دو برابر شود. هدف اصلی برنامه های بهداشتی برای سالمندان، کاهش اثر بیماریهای مزمن، حفظ توانایی برای زندگی مستقل و بهبود کیفیت زندگی آنهاست.

در طب سنتی ایران سن پیری، سن پس از ۶۰ سالگی است و تدابیری برای بهبود کیفیت زندگی افراد در این دوره توصیه شده است. در این تحقیق به برخی از مهمترین توصیه ها و تدابیر طب سنتی ایران برای حفظ و ارتقای سلامتی افراد در سن پیری اشاره خواهد شد.

روش کار: در این تحقیق به جستجوی تدابیر ویژه پیری در برخی از مهمترین کتب طب سنتی ایران پرداخته شده و برای جستجو از واژگانی نظیر مشایخ، پیران، تدابیر و حفظ صحت استفاده شده است.

نتایج: بر اساس طب سنتی ایران مزاج افراد در سن پیری، ممکن است سرد و خشک یا سرد و تر باشد، پس با توجه به علامتهای ظاهری باید تدابیر مناسب این افراد به کار برده شود. مهمترین توصیه های تغذیه ای در پیران خوردن غذا به دفعات و به میزان اندک در هر وعده و استفاده از غذای مقوی پر کیفیت و با مقدار کم و نیز پرهیز از مصرف مواد مولد بلغم و سودا می باشد. به کار بردن مواد گرمی بخش و مرطوب کننده، اهمیت دادن بیشتر به خواب، نیاز بیشتر از جوانان به غذا و شست و شو، حفظ لینت دستگاه گوارش، ورزش متعادل مانند سوار کاری و پیاده روی و مالش معتدل با استفاده از روغنهای نیز از تدابیر مهم حفظ سلامتی در این سن می باشد.

نتیجه گیری: بر اساس متون طب سنتی توصیه های ارائه شده برای افراد پیر در جهت حفظ سلامت این افراد و بهبود کیفیت زندگی آنها و نیز جلوگیری از ابتلا به برخی بیماریهای مزمن است که این موارد همان اصولی هستند که در سیستم های بهداشتی امروز به آن توجه می شود.

کلید واژه ها: پیری، سالمندان، حفظ صحت، تدابیر، طب سنتی ایران، کهولت

Principles of health protection and management of elderly in Iranian traditional medicine

Asie shojaii^{1*}, Ali akbar jaafarian^{1,2}

1. 1. Research Institute for Islamic and Complementary Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2. Colorectal research center, Rasol Akram Hospital, Iran university of medical sciences, Tehran. Iran

*corresponding author: Asie Shojaii, shojaii.a@iums.ac.ir

Introduction: Aging is one of the important phenomenons in the field of world health and it is estimated that the world population over 65 years will double in the next 40 years. The main goal of the health programs for the elderly population are reducing the impact of chronic disease, maintaining the ability to live independently and improve their quality of life. In Iranian traditional medicine, the elderly age is after 60 years and useful suggestions are recommended to improve the quality of life in this period. In this study, some important recommendations of Iranian traditional medicine for preservation and improvement of elderly health will be discussed.

Methods: In this study, special recommendations for elderly will be searched in some of the famous Iranian traditional texts by keywords such as Geriatrics, elderly, recommendation and health protection.

Results: According to Iranian traditional medicine, the temperament (Mizaj) of geriatric age may be cold and dry or cold and wet, so according to apparent signs, suitable management should be used in this people. The most important nutritional recommendations in elderly are eating foods in several meals in a day and little amount in each meal, consuming high quality nutrient foods with low quantity and also avoid foods producing phlegm or melancholy humors. Employing warm and moisturizing ingredients, giving more importance to sleep, more needs to foods and bathing than younger ages, keep gastrointestinal smooth, moderate exercise such as walking and horse riding and also massage with oils are among the main recommendations for health protection in elderly people.

Conclusion: According to traditional medical texts, recommendations for elderly people is based on health protection, improving of quality life and prevention of some chronic disease in them and these items are the same as health principles in modern health systems.

Keywords: Geriatric, Elderly, Traditional medicine, Health protection, management

مقدمه:

سالمندی یکی از پدیده های مطرح در عرصه بهداشت و سلامت جهانی است. با رشد جمعیت سالمندی تخمین زده می شود که تا ۴۰ سال آینده جمعیت بالای ۶۵ سال جهان دو برابر شود به طوریکه ۵۲٪ آن در کشورهای آسیایی و ۴۰٪ آنها در کشورهای پیشرفته هستند [۱]. ایران نیز با افزایش سن سالمندی مواجه است به طوریکه بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۰، سالمندان ۸.۲۴٪ جمعیت را شامل می شوند و برآورد شده که تا سال ۱۴۰۰ این میزان به ۱۰٪ جمعیت کشور برسد [۲]. بنابراین با توجه به آمار، توجه ویژه به این گروه سنی اجتناب ناپذیر است و با توجه به افزایش عمر افراد، مسئله کیفیت زندگی سالمندان اهمیت خاصی دارد. حفظ و بهبود وضعیت سلامتی در دوران سالمندی نه تنها باعث جلوگیری از ابتلا به بیماریهای مزمن می شود، بلکه به مشارکت فعال سالمندان در فعالیتهای خانوادگی و اجتماعی نیز کمک شایانی می کند [۳]. سازمان بهداشت جهانی بیان می کند که سلامتی جزء مهمی از سالمندی فعال است [۴] و بر اساس رویکرد بهداشت عمومی، هدف اصلی برنامه های بهداشتی برای سالمندان، کاهش اثر بیماریهای مزمن، حفظ توانایی برای زندگی مستقل و بهبود کیفیت زندگی آنهاست [۵].

در طب سنتی ایران طول دوره زندگی را از لحاظ سنی به چهار دوره اصلی تقسیم نموده اند که شامل دوره رشد و نمو (حداثت)، جوانی (شباب)، میانسالی (کهولت) و پیری (شیخوخت) است که سن پیری پس از ۶۰ سالگی است و در هر یک از این دوره های سنی تدابیر مناسب افراد ذکر شده است. مزاج سن پیری سرد و تر بیان شده است که این تری با رطوبت ذاتی سن کودکی متفاوت است و یک رطوبت عارضی حاصل از نقصان عمل هضم است [۶]. با توجه به کاهش حرارت غریزی و قوت بدن در سن پیری تدابیر خاصی از نظر تغذیه، خواب، ورزش و غیره در طب سنتی ایران برای افراد این سن توصیه شده است که رعایت آنها باعث بهبود کیفیت زندگی افراد و کاهش ابتلا به برخی بیماریها می گردد. در این تحقیق به برخی از مهمترین توصیه ها و تدابیر طب سنتی ایران برای حفظ و بهبود سلامتی افراد در سن پیری اشاره خواهد شد.

روش کار:

در این تحقیق به جستجوی تدابیر ویژه مشایخ در برخی از مهمترین کتب طب سنتی ایران از جمله خلاصه الحکمه، قانون، حفظ صحت، ذخیره خوارزمشاهی، الاغراض الطبیعیه و غیره پرداخته شده و برای جستجو از واژگانی نظیر شیخوخت، مشایخ، پیران، تدابیر و حفظ صحت استفاده شده است و در نهایت پس از جمع بندی و خلاصه نویسی به زبان امروزی نگارش شده است.

نتایج:

سن شیخوخت(پیری) که از ۶۰ سالگی به بعد آغاز می شود به علت کاهش قوای فرد و امکان ابتلا به بیماریها از اهمیت خاصی برخوردار است از نظر طب سنتی، مزاج افراد در این سن متفاوت است چون مزاج اعضای اصلی بدن سرد و خشک است ولی از سویی رطوبتهای بلغمی در منافذ اعضای این افراد تجمع یافته است پس با توجه به علامتهای ظاهری باید تدابیر مناسب برای این افراد به کار برده شود یعنی اگر سرد و خشک هستند تدابیر بکار برده شده گرم و تر باشد و اگر سرد و تر هستند تمام اغذیه و تدابیر گرم و خشک باشند [۷]. تغییر ناگهانی عادات فرد در سن پیری جایز نیست بلکه باید کم کم عادات خود را با عادات دیگر جایگزین کنند. تدابیر گرم و تر در افراد پیر مانند حمام رفتن، مالیدن روغن های خوشبو به بدن، در بستر نرم غلتیدن، ورزش متعادل و خوش دلی و شادکامی و دور بودن از ترس و اندوه و عدم استفاده از عطرها سرد مانند کافور و نیلوفر برای افراد پیر لازم است [۸-۱۰]. استفاده از روغن های چرب کننده و مرطوب کننده قوی برای تلبیین اعصاب و تقویت پوست و اعضا و نیز تقویت و مرطوب نگه داشتن دماغ برای خواب بهتر و افزایش قوت ادراک بسیار مهم است [۱۱].

تدابیر اغذیه در سن پیری:

در سن پیری به علت ضعف قوه هاضمه عمل هضم به کندی و با اختلال صورت می گیرد البته در این سن بعلت کاهش قوت فرد، کاهش غذا مناسب نیست بلکه باید غذا به دفعات ولی به میزان اندک در هر بار خورده شود تا حدیکه توان هضم آن را داشته باشد نه اینکه باعث احساس پری و فاسد شدن غذا در معده شود [۷]. بهتر است که افراد پیر پس از حمام کردن غذای کاملی بخورند و پس از خوردن غذا در حمام وارد نشوند [۹ و ۱۰].

غذای افراد پیر باید از غذاهای با کیفیت بالا و حجم کم مانند زرده تخم مرغ عسلی، آب گوشت های لطیف، حلیم گندم، گوشت جوجه خروس، شیر و غذاهایی از این قبیل تشکیل شود و نان مصرفی آنها باید خوب پخته شده و دارای نمک متعادل باشد تا زود هضم باشد [۷].

نخوردن غذا در شب برای افراد پیر و گرسنه خوابیدن ممنوع است چون باعث کاهش قوت بدن آنها و ایجاد ضعف شدید می شود و بهتر است در شب از غذاهایی مثل برنج کم روغن یا قورمه یا کباب گوشتهای لطیف(گوشت مرغ یا بره) استفاده کنند. در این افراد بعلت ضعف هضم و کاهش حرارت غریزی خلط بلغم غالب است و در برخی خلط سودا غالب است پس بهتر است از غذاهای مولد سودا مانند بادمجان، گوشت خشک شده، گوشت گاو، عدس زیاد و غذاهای مولد بلغم مانند ماهی و خیار و هندوانه و کدو و مقدار زیاد مواد ترش مانند سرکه اجتناب کنند و نیز از غذاهای تند و تیز و غذاهای خشک کننده مانند آبکامه و مری^۱ نیز (مگر به قصد مداوا) بپرهیزند [۷-۱۱].

بهترین انواع سبزیجات برای این افراد چغندر، کرفس و کمی تره است که با روغنهای خوشبو بویژه پیش از غذا خورده شوند تا باعث لینت طبع آنها شود.(البته باید توجه داشت که جرم چغندر غلیظ و سوداوی است ولی آب حاصل از پختن آن بسیار

^۱خوب است [۷]. خوردن ریشه بسفایج با شوربای مرغ یا شوربای چغندرو یا شوربای کلم نیز مناسب است. در افرادی که عادت به خوردن سیر و پیاز داشته اند نیز خوردن آنها بسیار نافع است [۷ و ۱۲].

از مرباهای، مربای زنجبیل به میزان کمی که به هضم غذا کمک کند مفید است (ولی نه به حدی که باعث خشکی بدن فرد شود). بهترین غذای خواب آور برای پیران کاهو است که با ادویه های گرم که مصلح آن هستند خورده شود [۷ و ۹ و ۱۳]. از میوه های مناسب این سن که ملین باشند و پس از هضم غذا خورده شوند می توان به انجیر (در مزاج گرم و فصل تابستان انجیر تر با آلو و در فصل زمستان انجیر خشک در آب عسل پخته) اشاره کرد. خوردن انجیر خشک با مغز گردوی تازه یا گردوی خشک فاسد نشده، انگور و مویز با مغز گردو و بادام نیز مطلوب است.

خوردن شیر در پیران بخصوص افراد با سن بسیار بالا (شیخ فانی) بسیار مناسب است به شرطیکه باعث احساس کشیدگی در قسمت شکم و کبد نشود و بهترین شیرها شیر بز و الاغ است بخصوص اگر با کمی نمک و عسل خورده شود. خوردن شیر مطبوح (پخته شده) با عسل یا نبات یا زنجبیل بهتر از شیر خام است (برای تهیه شیر مطبوح، ۳ قسمت شیر را با یک قسمت آب مخلوط کرده و با آتش ملایم بجوشانند تا یک چهارم آن بخار شود). همچنین خوردن برنج با شیر بخصوص با شکر یا عسل سودمند است [۷ و ۹ و ۱۰].

لینت مزاج در پیران:

حفظ لینت دستگاه گوارش در افراد پیر بسیار مهم است و یبوست یکی از مشکلات این سنین است. بعلت وجود رطوبتهای بلغمی که در معده و امعاء (روده ها) تجمع می یابند باید دفع این رطوبات با ادرار بول یا با لینت طبع و نیز با ورزش صبح گاهی انجام شود. اگر طبع این افراد به گونه ای بود که یک روز در میان به راحتی مزاج کنند این امر طبیعی است و نیازی به لینت بخش نیست ولی اگر چنانچه قبض بودن طبیعت این افراد ۲ یا ۳ روز ادامه داشت و پس از آن نیز به راحتی اجابت مزاج نمایند، باید از ملینات مناسب استفاده کرد.

البته باید توجه داشت که یک یا ۲ مرتبه استعمال مواد ملین در طول هفته کافی است. موادی که برای تلبین طبیعت این افراد خورده می شود باید پیش از غذا باشد تا عملکرد خود را ظاهر سازند [۷ و ۹].

همانگونه که ذکر شد خوردن برخی سبزیجات مانند چغندر، کرفس و کمی تره به همراه روغن هایی مانند روغن زیتون پیش از غذا برای تلبین طبع آنها مناسب است. خوردن لبلاب (عشقه یا پیچک) پخته شده در آب نمک و با روغن زیتون باعث نرم شدن طبع فرد می شود. زیتون پرورده با نمک نیز برای لینت دادن پیش از غذا مفید است. استفاده از ۴ درم (معادل ۲.۹-۳.۵ گرم) افتیمون (سس) با چند دانه انجیر خشک و کمی تخم قرطم (کافشه یا کاجیره) که خوب کوبیده شده باشد نیز مفید است و باعث اجابت مزاج می شود. استفاده از ۵ درم بسفایج با یک دسته برگ کلم که پخته و صاف شده و به آن کمی

^۱ مری (آبکامه): نان خورشی ساخته شده از آرد جو یا گندم که به آن شیر، ماست، پونه، رازیانه و فودنج می افزایند. گاهی نیز نان خشک گندم یا جو را در آب خیسانده و مدتی برای تخمیر شدن بخصوص در تابستان در آفتاب می گذارند و به آن ادویه ها را می افزایند

قرطم(کافشه) اضافه شده و جوشانده شود نیز باعث لینت مزاج می شود.همچنین حقه کردن برخی روغنها مانند روغن زیتون صاف شده نیز برای لینت بخشیدن مناسب است البته نباید از روغنهای دارای مزاج بسیار گرم استفاده کرد چون باعث خشکی طبع فرد می شود. بهتر است که هرچند وقت نوع ملینات مورد استفاده را تغییر دهند تا طبیعت فرد به آن عادت نکند [۷-۱۰ و ۱۲].

ورزش و ماساژ در پیران:

ورزش کردن در پیران بر اساس اختلاف حالات جسمانی، بیماری افراد و عادات ورزش کردن آنها متفاوت است. در افراد پیر بهتر است وقتی از خواب برمی خیزند بدن خود را با روغن بنفشه، بادام یا بابونه چرب کنند و سپس ورزش معتدلی مانند راه رفتن یا سوارکاری انجام دهند تا حدیکه باعث خستگی نشود و سپس به حمامی با گرمای متعادل روند [۱۳]. هوای بد و بخارها و دودها و بوهای ناپسند در افراد پیر بیشتر اثر می گذارد و باید از آنها دوری کرد [۹]. اگر فرد دارای جسمی معتدل باشد ورزشهای معتدل برای او مناسب است ولی اگر یکی از اندامها در وضع اعتدال نیست ورزش کردن باید با مراعات آن اندام باشد. مثلا اگر افراد پیر صرع یا سرگیجه دارند و مشکل دماغی دارند نباید در ورزش سر خود را خم کنند و بهتر است از ورزشهای مربوط به بخش تحتانی مانند سوارکاری و پیاده روی استفاده کنند و اگر مشکل در اندام های تحتانی است از ورزشهای بخش فوقانی مثل وزنه برداری یا پرتاب سنگ استفاده کنند. دلك (ماساژ) و ورزش در پیران باید به حد اعتدال باشد. مدت زمان دلك باید متوسط باشد و از نظر کیفیت هم معتدل باشد یعنی نه بسیار شدید و نه بسیار ملایم باشد و با توجه به میزان تحمل اعضای فرد باشد. بهترین دلك برای این افراد با پارچه خشن زیر یا دستهای برهنه درشت انجام می شود. مالش متعادل بدن با روغن های گرم خوشبو مانند روغن یاسمین و روغن سوسن و استفاده از عطرها معتدل و در بستر نرم غلتیدن نیز برای افراد پیر سودمند است [۷-۱۲].

تدبیر سده (انسدادها) در پیران:

گشودن سده ها در پیران در اثر بروز بسیار ضروری است چون اخلاط آنها دارای کثرت و غلظت است و بعلت وجود بلغم لزج ایجاد سده ها بیشتر است. بهترین گشاینده سده ها در این افراد فودنجی^۲، فلاقلی^۳، امروسیا^۴، اثاناسیا^۵ و جالینوسی^۶ است که علاوه بر اینکه مفتوح سده هستند مانع ایجاد سده های آینده نیز هستند [۷ و ۹].

^۲ فودنجی: معجونی از پونه نهري، پونه کوهي و چند گیاه دیگر به همراه عسل برای برخی بیماریهای بلغمي
^۳ فلاقلی: شربتبی است از چند نوع فلفل به همراه گیاهان دیگر مانند زنجبیل، تخم کرفس، دارچین، اسارون، زرشک منقی و .. و عسل

همچنین در افرادی که عادت به خوردن سیر و پیاز دارند، خوردن آنها هم در رفع سده ها موثر است. بر اساس اینکه سده در چه عضوی باشد می توان ادویه مناسب را به معجونها و شربت‌ها افزود مثلا اگر سده در جگر باشد معجون فلافلی یا پودنجی بخورند و اگر در ریه و اعضای تنفسی باشد از زوفا و پر سیاوشان و دارچینی در شربت‌ها اضافه کنند و یا در سده مجاری ادراری ریشه و تخم کرفس را اضافه کنند. پس از گشودن انسدادها باید استحمام کرده و بدن را با روغن‌ها چرب کنند و از غذاهای رطوبت بخش مانند آب گوشت و جو بخورند تا خشکی عارض نشود. شربت عسل هم در افراد پیر سودمند است چون از ایجاد انسدادها و درد مفاصل جلوگیری میکند.

باید توجه داشت که خونگیری و فصد در افراد پیر جایز نیست مگر در هنگام ضرورت شدید و به میزان اندک باشد [۷ و ۹ و ۱۲]

نتیجه گیری:

رشد سریع جمعیت بویژه در کشورهای در حال توسعه و افزایش عمر و امید به زندگی پدیده سالمندی جوامع را باعث شده است. با توجه به آمارها و افزایش جمعیت این گروه سنی توجه به بهبود کیفیت زندگی این افراد ضروری به نظر می رسد. طب سنتی ایران توصیه هایی برای حفظ سلامت افراد و بهبود کیفیت زندگی افراد در سنین مختلف دارد. یکی از دوره های سنی مهم در طول زندگی فرد پس از ۶۰ سالگی است که به آن سن شیخوخت (پیری) گفته می شود. در کتب طب سنتی ایران برای حفظ سلامتی، ارتقای کیفیت زندگی و پیشگیری از ابتلا به برخی بیماریها در این سن دستوراتی آورده شده است. از جمله این دستورات توصیه های برای تغذیه، ورزش، خواب و اجابت مزاج در پیران است. بطور کلی در افراد پیر چند نکته مهم وجود دارد که شامل:

به کار بردن مواد گرمی بخش و مرطوب کننده، اهمیت دادن بیشتر به خواب، نیاز بیشتر از جوانان به غذا و شست و شو، حفظ لینت دستگاه گوارش، ورزش متعادل مانند سوارکاری و پیاده روی و مالش معتدل با استفاده از روغن‌ها می باشد [۱۲]. برخی بیماریها و عارضه ها نیز در سن پیری شایع تر از سنین دیگرند که از آنجمله خشکی پوست است و تدبیر آن با مصرف مرطبات به همراه مصلح های مربوطه و چرب کردن بدن بخصوص در قسمتهایی که بیشتر تحت ضربه یا فشار هستند می باشد. از جمله بیماریهای شایع دیگر نسیان، رعشه و سکت است که به علت برودت و رطوبت سر ایجاد می شوند [۱۴]. بر اساس مطالعات انجام شده، تغذیه مناسب در سالمندان در پیشگیری از بسیاری از بیماریها از جمله بیماریهای دژنراتیو موثر است و طبق تخمین ۱/۲ تا ۱/۳ مشکلات سلامتی سالمندان به دریافت ناکافی مواد مغذی مربوط می شود. رژیم غذایی

4 امروسیا: معجونی از تخم هویج دشتی، زیره، تخم کرفس، دار فلفل، قسط تلخ و غیره با عسل کف گرفته برای درد معده بارد و عدم هضم غذا و تحلیل ریاح
5 اتاناسیا: معجونی به معنای نجات دهنده مرکب از مر مکی، زعفران، افیون، قسط تلخ و غیره که باعث رهایی از تمام دردها و قولنج های شدید میشود و 6 ماه پس از ساخت باید استفاده شود
6 جوارش جالینوسی: باعث تقویت اعضا و درمان برخی بیماریهای بلغمی می شود و از سنبل الطیب، قاقله، دارچین، خولنجان، میخک، سعد و چند گیاه دیگر ساخته می شود و 10 روز پس از ساخت باید استفاده شود.

مناسب و متعادل و ورزش باعث می شود تا کاهش عملکرد ناشی از افزایش سن افراد تعدیل شده و شروع ناتوانی یا نقص عملکرد را به تاخیر می اندازد. مثلاً خطر پوکی استخوان (به خصوص در زنان یائسه) با تغذیه مناسب و ورزش کاهش می یابد. بعلاوه رژیم های غذایی مطلوب، با کاهش خطر بیماریهای مزمن به خصوص بیماریهای قلبی-عروقی، چاقی، دیابت و برخی سرطان ها باعث بهبود وضعیت سلامت می شوند [۱۵]. در اصول طب جدید نیز چند نکته مهم در مورد سالمندان وجود دارد که از آن جمله توجه به پیاده روی به عنوان مناسب ترین ورزش برای پیران، پیروی از یک برنامه منظم خواب، برقراری حرکات منظم رودهای و زمانهای منظم اجابت مزاج می باشد. همچنین انزوای اجتماعی که یکی از مهمترین علل افسردگی در سالموردگان است با شرکت فعال آنها در فعالیتهای اجتماعی قابل پیشگیری است [۱۶]. توصیه های تغذیه ای و ورزشی مناسب همچنین باعث کاهش ابتلا به استئوپوروز در افراد مسن می شود [۱۷].

بر اساس متون طب سنتی توصیه های ارائه شده برای افراد پیر در جهت حفظ سلامت این افراد و بهبود کیفیت زندگی آنها و نیز جلوگیری از ابتلا به برخی بیماریهای مزمن است که این موارد همان اصولی هستند که در سیستمهای بهداشتی امروز به آن توجه می شود

تقدیر و تشکر:

بدین وسیله از دستیاران محترم طب سنتی که در شناخت بهتر منابع و اصطلاحات طب سنتی ما را یاری کردند تشکر و قدردانی می نمایم.

منابع:

- 1- WHO. Kobe center. Global health expectancy research among older people. Aging and Health Technical Report Series. 2002; 10.
- 2- Iran Statistics Center, results of Iranian people Census 1390. (Persian)
- 3-Darvishpoor-Kakhki A, Abed Saeedi J, Delavar A, Saeed-O-Zakerin M. Tools for Measurement of Health Status and Quality of Life of Elderly People. J Res Med Sci. 2010; 33(3):162-173. [in Persian]
- 4-Thanakwang K. Social Relationships Influencing Positive Perceived Health among Thai Older Persons: A Secondary Data Analysis Using the National Elderly Survey. Nurs Health Sci. 2009; 11(2): 144-9
- 5-Luleci E, Hey W, Subasi F. Assessing Selected Quality of Life Factors of Nursing Home Residents in Turkey. Arch Gerontol Geriatr. 2008; 46(1): 57-66.
- 6-Aghili-Khorasani MH., Kholase-Al-Hekmat, volume 1, Research institute for Islamic and complementary medicine, Tehran, Iran; 2006. p.45-49. [in Persian]

7- Aghili-Khorasani MH. Kholase-Al-Hekmat, volume 2, Research institute for Islamic and complementary medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, 2006; p. 1050-1055. [in Persian]

8-Jorjani SE. Al-Aghraz-Al-Tabbieh, Translation Tajbakhsh H., University of Tehran press; 2006; p. 239-241 . [in Persian]

9- Jorjani SE. Zakhire Kharazmshahi. Publications of the Academy of medical sciences, Tehran, Iran, 2001 ; p. 283-285 . [in Persian]

10- Jorjani SE. Khofie-Alaie. Research institute for Islamic and Complementary Medicine Publication, Iran University of Medical Sciences, Tehran, 1381 ; p.39-40. [in Persian]

11- Razi B. Kholase-al-Tajarib. Tehran University of Medical sciences publications, 2009; p.138-139 . [in Persian]

12-Ebn Sina HA. The Canon of medicine. Translation Sharafcandi, Volume , Soroush Publication, Tehran, Iran, 2008; p.413-416. [in Persian]

13- Gilani MK. Hefz –al –seheh Naseri, Almaie publication, Tehran, 1388; P. 172-175 . [in Persian]

14- Aghili MH. Moalejate-Aghili. Research institute for Islamic and Complementary Medicine Publication, Iran University of Medical Sciences, Bavardaran Press, Tehran, Iran, ,2008; P.156. [in Persian]

15- Bauer JM. Nutrition in older persons. Basis for functionality and quality of life. Internist. 2011; 52(8): 946-54.

16- ShidFar MR., Geriatrics Health, Translation, WHO publications.

17-Goodman CE. Osteoporosis: protective measures of nutrition and exercise .Geriatrics. 1985; 40(4):59-60, 65-7, 70