

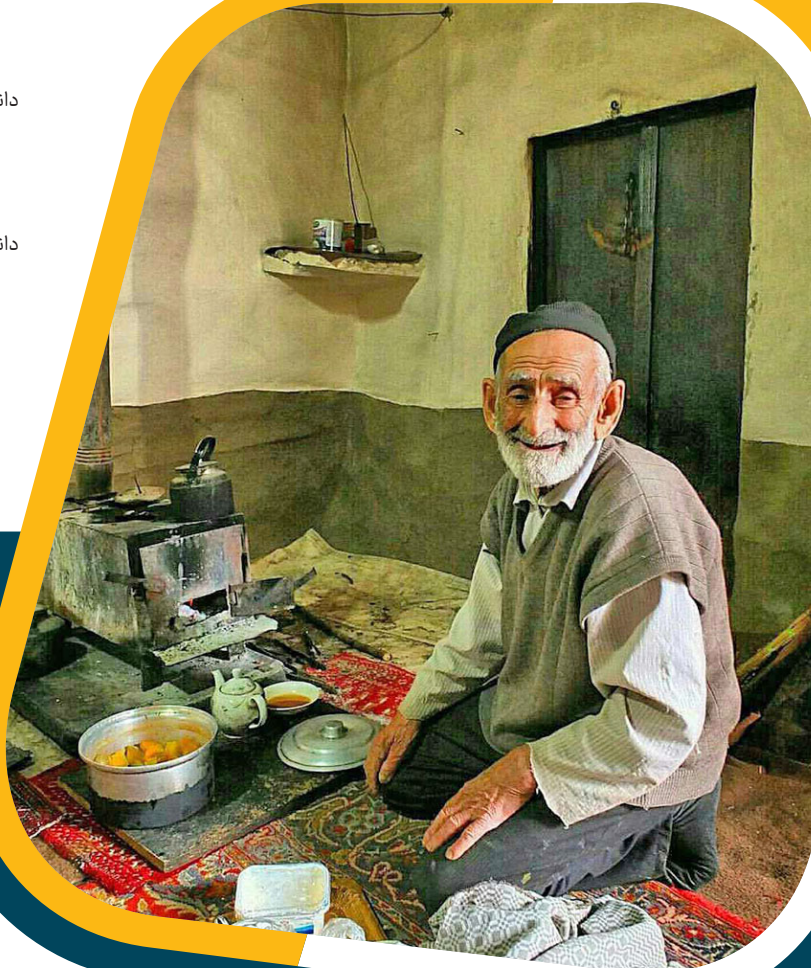
# تدابیر طب ایرانی در حفظ سلامت دستگاه گوارش سالمندان



**دکتر امیر پرویز توسلی**  
متخصص طب سنتی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



**دکتر زهرا نیک اختر**  
متخصص طب سنتی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



## مقدمه

سالمندی یکی از دوره های مهم زندگی در عرصه بهداشت و سلامت جهانی به شمار می رود، برآوردها نشان می دهد که تا ۴۰ سال آینده جمعیت بالای ۶۵ سال جهان دو برابر خواهد شد. جمعیت سالمند در ایران نیز بر اساس برآوردها تا سال ۱۴۳۰ به حدود ۳۰ درصد خواهد رسید.

سالمندی یک پدیده زیست شناختی و یک روند طبیعی و فیزیولوژیک بدن است. حفظ تندرستی و سلامت سالمندان، امری امکان پذیر بوده و نباید بیماری و ناتوانی را جزء جدایی ناپذیر سالمندی دانست.

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

تغییرات طبیعی دستگاه گوارش در سالمندی را بیان کنند.

خوراکیهای مفید در سالمندی را توضیح دهند.

آداب خوردن و آشامیدن از منظر طب ایرانی را برای حفظ

سلامتی شرح دهند.

سازمان بهداشت جهانی بیان می کند که سلامتی جزء مهمی از سالمندی فعال است. بر اساس رویکردهای این سازمان، هدف اصلی برنامه‌های بهداشتی برای سالمندان، کاهش اثر بیماری‌های مزمن، حفظ توانایی برای زندگی مستقل و بهبود کیفیت زندگی آن‌هاست. در فرهنگ ایرانی اسلامی جامعه ما نیز احترام به سالمند و حفظ سلامت و کرامت آنان اهمیت بسیاری دارد، لذا آموزش سبک زندگی سالم و تغییر رفتارهای آسیب‌رسان به سلامت همراه با مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند نوید بخش سالمندی فعال باشد. با توجه به اینکه مشکلات گوارشی از شایع‌ترین اختلالات در همه سنین و بخصوص سالمندی است در این مقاله از منظر طب ایرانی نکاتی کاربردی برای حفظ سلامت دستگاه گوارش ارائه می‌شود. (۱)

### دوره سالمندی

سازمان بهداشت جهانی در رده‌بندی سنی خود افراد دارای سن ۶۰ سال و بیشتر را در رده سالمندان تعریف کرده و این دوره را به چند گروه تقسیم می‌کند:

- **سالمند جوان:** از ۶۰ تا ۶۹ سال
  - **سالمند میانسال:** از ۷۰ تا ۷۹ سال
  - **سالمند پیر:** از ۸۰ سال به بالاتر
- در طب سنتی ایرانی دوره‌های زندگی به ۴ بخش تقسیم می‌شوند.

- **سن رشد و نمو:** از ابتدای تولد تا ۱۵ سالگی
- **سن جوانی:** از ۱۵ سالگی تا ۳۵ الی ۴۰ سالگی
- **سن میانسالی:** از ۴۰ سالگی تا ۶۰ سالگی
- **سن سالمندی:** از ۶۰ سالگی تا پایان عمر (۲)

### مزاج بدن در دوره سالمند

مزاج اعضای اصلی بدن در سالمندی به سمت سردی و خشکی می‌رود طبق نظر ابن سینا در پیری، رطوبت‌های بدن تحلیل می‌روند و خشکی بر اعضا غالب می‌شود (۳) از سویی به دلیل سکون، بی‌حرکی، کاهش متابولیسم، ضعف گوارش و هضم و نقص جذب مواد و دفع مواد زاید بدن، مایعات و

فضولات زاید در اعضای بدن تجمع می‌یابد و آن‌ها را به سمت تری غیر طبیعی پیش می‌برد، لذا در برخی از سالمندان علائم مزاجی سردی و تری دیده می‌شود. با توجه به این‌که رطوبت دوران سالمندی اکتسابی است می‌توان مزاج این دوران را متغیر دانست زیرا بر اساس شرایط جسمی و شرایط غذایی فرد قابل تغییر است.

**نکته:** افرادی که به لحاظ مادرزادی، مزاج سرد و خشک دارند در سنین سالمندی دچار تشدید علائم سردی و خشکی می‌شوند، درحالی‌که در سنین رشد حال بهتری دارند. بر عکس، افراد با مزاج گرم و تر، در دوران نوجوانی و جوانی به مشکلات ناشی از غلبه گرمی و تری دچار می‌شوند، درحالی‌که در سنین بالاتر به اعتدال نزدیک‌ترند. (۱)

حکمای طب سنتی معتقدند که سبب پیری، تخریب سطوح داخلی عروق و امعا و معده و غیره می‌باشد، لذا قوت هضم و دفع و جذب سالمندان کم شده و بدن در اعمال خود ضعیف می‌شود. (۴) با توجه به اینکه سلامت دستگاه گوارش نقش مهمی در سالم پیر شدن دارد در ادامه به تدابیر حفظ سلامت دستگاه گوارش به ویژه در سالمندان می‌پردازیم.

### تغییرات طبیعی دستگاه گوارش در دوران سالمندی

تغییرات دستگاه گوارش در سالمندی از دهان شروع می‌شود. با افزایش سن، تعداد کل جوانه‌های چشایی کاهش می‌یابد، لثه عقب نشینی کرده و بافت استخوانی دندان کم می‌شود. استخوان‌هایی که دندان‌ها را حمایت می‌کنند از نظر استحکام تغییر می‌کنند و دندان‌ها لق می‌شوند. از طرفی رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، حاملگی و شیردهی متعدد در زنان و کمبود برخی مواد مانند کلسیم و روی در رژیم غذایی نیز از عواملی هستند که باعث می‌شوند بسیاری از سالمندان امروزی بدون دندان باشند.

یکی دیگر از تغییرات دستگاه گوارش، اختلال در بلع است. مری کمی گشاد شده و حرکات آن کاهش می‌یابد که این امر می‌تواند منجر به پریدن



غذا به ناحیه نای و ریه‌ها و در نهایت منجر به عفونت ریه شود.

با افزایش سن، معده نیز دستخوش تغییرات می‌شود. کاهش عملکرد مخاط معده می‌تواند منجر به التهاب معده و به دنبال آن درد و سوزش شود. از طرفی با شل شدن دریچه اتصال مری به معده، احتمال برگشت اسید و مواد غذایی به سمت مری وجود دارد. یکی دیگر از تغییرات معده ترشح ناکافی اسید و آنزیم‌ها است. کاهش اسید معده می‌تواند منجر به کاهش جذب ویتامین ب ۱۲ شود و مشکلاتی مانند خستگی مفرط، گیجی، ضعف و سوزش دست و پا را ایجاد کند. کاهش سرعت عبور مواد غذایی، کاهش تحرک و کاهش ترشحات مخاطی روده بزرگ یکی دیگر از مشکلاتی است که سالمندان با آن مواجه هستند و این امر منجر به ایجاد یبوست، دفع سخت مدفوع، حرکات روده‌ای دردناک، مدفوع سفت و تخلیه ناکامل روده‌ای می‌شود. در روده باریک از تعداد سلول‌هایی که قابلیت بازجذب مواد را دارند کاسته می‌شود. جذب چربی آهسته‌تر شده و اختلالاتی در بازجذب ویتامین‌ها، کلسیم و آهن روی می‌دهد. (۵)

### دستورات کلی در حفظ سلامت دستگاه گوارش

- تشنگی، مقدار کمی آب با عسل یا مقدار کمی شربت سکنجبین میل کنید.
- در صورت تمایل به مصرف سالاد یا سوپ آن‌ها را نیم تا یک ساعت قبل از غذای اصلی مصرف کنید.
- از مصرف ماست همراه با غذا پرهیز کنید و آن را به‌عنوان میان‌وعده و همراه با نعناع، زیره یا کشمش میل کنید.
- از نوشیدن آب سرد به‌خصوص در حالت ناشتا خودداری کنید.
- از زیاده‌روی در مصرف غذاهای ترش، شور، تند و چرب بپرهیزید.
- از مصرف غذاهای دیرهضم و تولیدکننده خون غلیظ مانند گوشت گاو، قارچ، بادمجان، کلم، نان خمیر (فطیر) و نان خمیردار (نان باگت)، ماکارونی، حلیم، شله، کله‌پاچه و غذاهای حاوی انواع رشته‌های خمیری مانند آش رشته یا رشته‌پلو پرهیز کنید.
- از مصرف انواع فست فود، سوسیس و کالباس، غذاهای آماده، غذاهای کنسروی و انواع سس‌ها پرهیز کنید.
- از خوردن غذاهای شور، ماهی شور و ترشی‌های سرکه‌دار پرهیز کنید.
- مصرف غذاهای یبوست‌زا و افزایش‌دهنده خشکی روده‌ها مانند میوه‌های ترش و نارس (موز سبز و نارس، سیب ترش، انار ترش)، غذاهای خشک و کبابی (نان خشک، ذرت، برنج)، ترشی‌های سرکه‌دار، خوراکی‌ها و ادویه‌های تند و تیز (سیر

- قبل از خوردن غذا دست‌ها را بشویید و با ذکر نام خداوند شروع به خوردن کنید.
- غذا را در محیط آرام صرف کرده و حین غذاخوردن صحبت نکنید.
- قبل از شروع گرسنگی غذا نخورید و کمی قبل از سیر شدن از خوردن دست بکشید.
- غذا را خوب جویده و به آرامی فرو برید.
- از ریزه خواری پرهیز کرده و غذا را در وعده‌های منظم مصرف کنید.
- مصرف غذا در حد اعتدال باشد و از پرخوری یا کم خوری پرهیز شود.
- از خوردن چند نوع غذا در یک وعده پرهیز کنید.
- از مصرف آب و هر نوع نوشیدنی همراه غذا و تا یک ساعت بعد خودداری کنید. در صورت

- و وعده شام حتما باید میل شود.
- نان مصرفی سالمندان باید خوب پخته شده و دارای نمک متعادل باشد تا زود هضم باشد.
- مصرف سبزیجات پخته شده با روغن مانند کرفس و کمی تره قبل از غذا مفید بوده باعث لینت طبع می‌شود.
- در افرادی که عادت به خوردن سیر و پیاز داشته‌اند نیز خوردن آن‌ها بسیار مفید است.
- مصرف میوه‌هایی مانند انجیر و آلو ملین و مناسب سالمندان است و بایستی پس از هضم غذا خورده شوند در افراد با مزاج گرم و در تابستان انجیر تازه و آلو و در فصل زمستان و افرادی که مزاج سرد دارند انجیر خشک خیسانده در آب و عسل و گلاب توصیه می‌شود.
- خوردن شیر در سالمندان بسیار مفید است به شرطی که باعث نفخ و مشکلات گوارشی نشود.
- پرهیز از غذاهای مولد سودا مانند بادمجان، گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس، گوشت گاو و عدس، زیاد توصیه شده است.
- پرهیز از غذاهای مولد بلغم مانند ماهی و خیار و هندوانه و کدو به مقدار زیاد توصیه شده است.
- مربای زنجبیل از مرباهای مفید در تغذیه سالمندان به شرط عدم ابتلا به دیابت است. (۲۱)

### سوء هاضمه

- هرگونه احساس ناخوشایند در معده را سوءهاضمه می‌گویند. شایع‌ترین نشانه‌های سوءهاضمه، سنگینی پس از غذا خوردن، سیری زودرس و درد یا سوزش ناحیه معده، سوزش شکم، نفخ، احساس گاز زیاد در شکم و تهوع است.
- سوء هاضمه در پاره‌ای از موارد در اثر بیماری‌های مانند زخم معده یا اثنی عشر، بیماری ریفلاکس معدی مروی یا برگشت غذا از معده به مری، سرطان‌های دستگاه گوارش و مصرف داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و ... ایجاد شود. به این موارد سوءهاضمه ساختاری یا عضوی می‌گویند.

- و پیاز خام، فلفل قرمز و خردل) را کاهش دهید.
- در صورتی که منعی برای مصرف شیرینی ندارید، مربای به، هویج، سیب و بالنگ برای صبحانه توصیه می‌شوند.
- مصرف چای را کم کرده و از مصرف کاکائو، انواع نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و انواع نوشابه‌های گازدار پرهیز کنید.
- خواب نامناسب باعث اختلال در عملکرد دستگاه گوارش می‌شود، لذا از زیاد خوابیدن به خصوص در روز و کم خوابیدن به خصوص در شب پرهیز کنید.
- از مصرف زیاد داروهای مسهل مانند روغن کرچک خودداری کنید.
- تا دو ساعت پس از صرف غذا فعالیت بدنی شدید نداشته باشید، اما فراموش نکنید که قدم زدن آهسته بعد از غذا به هضم آن کمک می‌کند.
- تا حد امکان تا دو ساعت پس از خوردن غذا نخوابید. کمی بعد از صرف غذا، دراز کشیدن به پهلو راست اشکال ندارد.
- تا دو ساعت پس از خوردن غذا، حمام نکنید.
- اساس حفظ سلامتی، ورزش معتدل و منظم است. پیاده روی روزانه به بهتر شدن هضم، کاهش نفخ شکم و رفع یبوست کمک می‌کند.
- هر زمان احساس نیاز به دفع داشتید آن‌را به تأخیر نیندازید و سعی کنید عادات منظم دفع داشته باشید.
- میوه‌وسبزیجات تازه‌رادر رژیم غذایی خود قرار دهید.
- مصرف سیگار، قلیان و سایر دخانیات را ترک کنید.
- تا حد امکان از شرایط پراسترس و تنش‌زادوری کنید.

### دستورات ویژه سالمندان

- غذای سالمندان باید از غذاهای با کیفیت بالا و حجم کم مانند زرده تخم مرغ عسلی، آبگوشت‌های لطیف، حلیم گندم، گوشت جوجه خروس، شیر و غذاهایی از این قبیل تشکیل شود.
- تغذیه سالمندان بهتر است در دفعات بیشتر با حجم کمتر انجام شود تا بهتر هضم و جذب شود.
- شب گرسنه خوابیدن مناسب سالمندان نیست

## اقدام‌های موضعی

روغن‌مالی شکم با روغن‌های مناسب مانند روغن سقز، روغن مورد، روغن گل سرخ، روغن مصطکی

## علایم هشدار سوءهاضمه

در صورت داشتن هرکدام از علایم زیر از خوددرمانی پرهیز کرده و حتماً به مراکز درمانی یا پزشک متخصص مراجعه کنید:

- کاهش وزن بدون علت بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در سه ماه گذشته
- دفع مدفوع خونی یا مدفوع سیاه‌رنگ قیری
- استفراغ‌های مکرر یا استفراغ خونی
- بی‌اشتهایی زیاد و طولانی مدت
- کم‌خونی فقر آهن
- بلع سخت و دردناک غذا یا مایعات
- سابقه فامیلی سرطان معده در خویشاوندان درجه یک (۶)

## نتیجه‌گیری

حفظ و نگهداشت سلامتی بدون سلامت دستگاه گوارش میسر نمی‌شود. حتی پدیده فیزیولوژیک سالمندی نیز طبق دیدگاه طب سنتی ایرانی از تخریب سطوح امعاء و عروق شروع می‌شود، لذا می‌توان با رعایت اصول شش‌گانه سلامتی و بخصوص آداب خوردن و آشامیدن از پیری زودرس جلوگیری کرد و دوران سالمندی پویا و مفیدی را تجربه کرد.

• هرگاه در بررسی‌های تشخیصی هیچ علت عضوی یا ساختاری پیدا نشود، سوءهاضمه را عملکردی یا کارکردی می‌نامند.

در طب سنتی ایرانی نیز هضمی که به‌طور طبیعی انجام نشود را سوءهاضمه می‌گویند. در این حالت کارکرد معده ضعیف شده و هضم با تأخیر صورت می‌گیرد.

## راهکارهای مراقبتی در طب ایرانی

افراد و سالمندانی که علایم سوءهاضمه دارند بایستی ابتدا به پزشک مراجعه نمایند تا بررسی‌های تشخیصی لازم انجام شود.

در صورتی که تشخیص سوءهاضمه کارکردی برای بیمار محتمل باشد اصلاح سبک زندگی و بخصوص رعایت آداب خوردن و آشامیدن و تغییر در رژیم غذایی در کنار درمان‌هایی که برای هر فرد توسط پزشک تجویز می‌شود بهبود بیماران را تسریع خواهد کرد.

## خوراکی‌های مفید در سوءهاضمه

- نخودآب
- سوپ سبزیجات با گوشت
- گوشت پرندگان کوچک مانند کبک و جوجه مرغ با ادویه مناسب
- فرنی بادام
- فالوده سیب با گلاب یا دارچین و عسل
- مربای سیب، به، بالنگ، هویج
- مغز بادام، فندق، مویز، انجیر، توت خشک، کشمش
- شیره انگور

## منابع

۱. اباذری، سالاری، روشنک، فیض‌آبادی، نورس. بررسی تدابیر طب سنتی در بهبود کیفیت زندگی زنان سالمند، مبتنی بر شواهد (مطالعه مروری). نشریه سالمندشناسی. ۲۰۱۷ May ۱۰؛ ۲(۱):۶۷-۷۷.
۲. پرویزی، امامی‌العربوسی. تدابیر حفظ سلامت سالمندان در طب سنتی ایران. مجله طب سنتی اسلام و ایران. ۲۰۱۶ Jun ۱۰؛ ۷(۱):۳۱-۶.
۳. ابوعلی سینا، قانون، ترجمه عبدالرحمن شرف‌کندی، جلد اول، چاپ دوازدهم، انتشارات سروش
۴. رازی، بهاء‌الدوله، خلاصه‌التجارب، تصحیح دکتر محمد رضا شمس‌اردکانی، چاپ اول، جلد اول، انتشارات اندیشه‌ظهور
۵. تغذیه سالمند در دوران سالمندی از مجموعه راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندان، انتشارات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت خانواده و مدارس
۶. بابائیان محمود، ناصری محسن، ادیبی پیمان، مظاهری محمد. مروری بر علل آسیب‌شناسی سوءهاضمه از دیدگاه طب سنتی ایران و طب نوین.