

◀ سخن مترجمان

به گفته صندوق جمعیت سازمان ملل سال سرنوشت‌ساز ۲۰۳۰ برای کشورهایمانند ایران سال بدون بازگشت نامیده شده است. بدین معنا که برای اولین بار در تاریخ این کشورها، جمعیت افراد بالای ۶۰ سال از جمعیت کودکان و نوجوانان کمتر از ۱۸ ساله بیشتر خواهد بود. در این سال از هر ۴ ایرانی یک و نیم نفر قطعاً بالای ۶۵ سال سن داشته و ۲۵ درصد از جمعیت ۹۵ میلیون نفری ایران را شهروندان سالمند تشکیل می‌دهند. این آمارها و پیش‌بینی‌ها، حتمی‌بودنِ مسئولیت‌پذیری مدیران، محققان و مردم را در برابر این طبقه سنی گوشزد می‌کند. خود مراقبتی یک تجربه موفق در کل دنیا است و وقتی صحبت از خود مراقبتی می‌کنیم منظور مسئولیت‌پذیری افراد در حفظ سلامت خودشان است. در بحث خود مراقبتی دو موضوع مهم پیشگیری و درمان بیماری‌ها مطرح می‌شود و بر این اساس در مرحله اول سالمندان باید راه‌های پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری را بدانند. در برخی از کشورها زودتر و در برخی کمی دیرتر، سن و سال مردم جهان رو به کهنسالی است. جامعه ایران طی سه دهه آینده پا به دوره سالمندی‌اش می‌گذارد؛ به طوری که اگر هم‌اکنون ۸ میلیون و هفتصد هزار شهروند بالای ۶۰ ساله داریم، در سال ۱۴۲۹ در کشورمان ۳۱ میلیون عضو سالمند در جامعه خواهیم داشت. همه انسان‌ها با ذخیره بافتی و سلولی خارق‌العاده پا به جهان می‌گذارند، ولی این ذخیره با افزایش سن تحلیل می‌رود. برخی از انواع سلول‌ها، از قبیل سلول‌های کبدی و کلیوی در طول مدت زمان طولانی، مرتباً جایگزین می‌شوند، برخی دیگر مانند سلول‌های عضلانی توان باز تولید محدودی دارند، عمر همه سلول‌ها و بافت‌ها محدود است و هرچه فرد سالمند شود، فرآیند ترمیم ضعیف‌تر می‌شود. به این ترتیب بدن بسیار به کندی پیر می‌شود بدون آنکه تا سال‌ها تغییرات آن قابل درک باشد.

جوانان به ظاهر خود می‌پردازند، چون دوست دارند زیبا بمانند، ولی پرداختن میانسالان و سالمندان به ظاهر دلایل دیگری دارد، آن‌ها برای نخستین بار بر اثر تغییراتی که در ظاهرشان پدیدار می‌شود پیرتر به نظر می‌رسند. البته میزان این تغییرات تا حدودی به خود فرد بستگی دارد، تغذیه و مراقبت بهداشتی بهتر، همراه با توجه به ورزش و برازندگی فیزیکی کمک می‌کند تا افراد در مقایسه با نسل

قبل ظاهری جوانتر داشته باشند. مطالعات نشان می‌دهد که اتخاذ سبک زندگی سالم حتی در سال‌های آخر عمر می‌تواند امید به زندگی را افزایش و بیماری، معلولیت و هزینه‌های مراقبت را کاهش دهد؛ به گونه‌ای که اصلاح سبک زندگی، ارتقای سلامت را به دنبال داشته و در نتیجه تعداد کمتری از سالمندان به مراقبت‌های پزشکی و خدمات هزینه بر نیاز خواهند داشت. سالمندی جمعیت، زمینه ساز افزایش بار بیماری‌های مزمن و هم‌ابتلایی بیماری‌های مختلف بر نظام سلامت است و با عنایت به این موضوع، اهمیت مراقبت‌های بهداشتی و درمانی در این گروه سنی و آموزش سبک زندگی سالم برای تجربه سالمندی سالم پیش از سایر گروه‌های سنی روشن می‌شود. هدف از ترجمه این کتاب، ارائه تجربه یک سالمندی سالم در در یک جامعه، حفظ سلامت، به تعویق انداختن وابستگی و ناتوانی، برخورداری از سلامت روان و حفظ نشاط و سرزندگی سالمندان و مشارکت آنان در جامعه است. البته بدیهی است که این مهم تنها زمانی تحقق می‌یابد که مراقبت‌های سلامتی مطلوب از زمان پیش از تولد آغاز و در تمامی مراحل بعدی زندگی استمرار و تداوم یابد. سالمندان کوله بار گرانبهایی از تجربه اند و حفظ توان و سلامت آنان علاوه بر نشاط بخشی به خانواده، اقدام مهمی در جهت انتقال این تجربیات به نسل جوان خواهد بود. در واقع سالمندانی که در دوران جوانی و میانسالی به ورزش، رژیم غذایی سالم، استراحت کافی و مراقبت‌های پیشگیرانه پزشکی توجه کافی نشان داده‌اند حالت به‌هنجار سلامت جسمی، روانی و اجتماعی را در دوره سالمندی بیشتر تجربه می‌کنند.

افزایش امید به زندگی، افزایش جمعیت سالمندان و سبک زندگی منجر به شیوع بیماری‌های مزمن در سالمندان می‌شود. که با شناخت و درمان و به موقع می‌تواند مبنایی برای ارتقا سلامت و کیفیت زندگی در دوره سالمندی باشد. آشنایی با سالمند بیمار و تغییرات دوران سالمندی می‌تواند روند بیماری را کاهش و با تشویق سالمند به سبک زندگی سالم، کیفیت زندگی سالمند را ارتقا داد. کتاب مرجع سالمندی سالم شامل ۳۵ فصل بوده که دیدی فراگیر و جامع را برای خواننده نسبت به مفهوم سلامت در دوره سالمندی محیا می‌کند. فصل‌ها شامل مجموعه‌ای از موضوعات مراقبت در دوران سالمندی از قبیل: ناتوانی و فرتوتی، طول عمر بیشتر، بیماری‌های اسکلتی عضلانی، آسیبها و سقوط، تغذیه و ورزش، عفونت‌ها، سلامت دهان، کنسرها، اختلال شنوایی، بینایی، دستگاه گوارش و اختلالات شناختی و می‌باشد.

معادل‌گزینی واژگان تخصصی سالمندی که دانشی نوپا در ایران است؛ از کتاب دو جلدی «فرهنگ سالمند» تألیف دکتر عبدالرحیم اسدلهی و خانم طاهره سکوت (چاپ ۱۳۹۹: نشر تر آوا) استخراج شده است؛ ولی مترجمان معتقدند ترجمه این کتاب بویژه در معادل‌یابی‌ها، عاری از هر گونه نقیصه

نیست. لذا هرگونه پیشنهاد و انتقاد در خصوص معادل واژگان بصورت مکتوب به دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز ارجاع شود. در روند تایپ و صفحه‌آرایی این کتاب خانم‌ها مبشری و هاشمی و ویرایش تصاویر کتاب آقای عابدین بخت آبنوس همکاری داشته‌اند. مترجمان از این عزیزان کمال تشکر را دارند.

طاهره سکوت، بنیاد فرزندگان شیراز

دکتر لیلا قهرمانی و دکتر عبدالرحیم اسداللهی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

شیراز - پاییز ۱۴۰۰

۱۲	• سالمندی سالم: تعریف مفاهیم	فصل ۱	•
۲۴	• بیماری، ناتوانی و فرتوتی ناشی از افزایش سن	فصل ۲	•
۳۲	• اصول بیماری و ناتوانی: پیشگیری و ارتقاء سلامت همراه با افزایش سن	فصل ۳	•
۴۶	• رابطه بین سالمندی سالم، طول عمر، بیماری و فرتوتی	فصل ۴	•
۵۸	• سلامت قلب و عروق و سالمندی سالم	فصل ۵	•
۶۸	• سلامت اسکلتی - عضلانی و سالمندی سالم	فصل ۶	•
۹۲	• سلامتی دستگاه گوارش و سالمندی سالم	فصل ۷	•
۱۱۲	• سلامت ریوی و سالمندی سالم	فصل ۸	•
۱۲۲	• سلامت دستگاه ادراری تناسلی: ارتقای سالمندی سالم	فصل ۹	•

۱۳۸	سلامت پوست و سالمندی سالم: لوازم آرایشی و بهداشتی پوست	فصل ۱۰
۱۵۰	سلامت پوست و سالمندی سالم: بیماری‌های پوستی	فصل ۱۱
۱۶۸	پیشگیری از افتادن و آسیب‌های آن و سالمندی سالم	فصل ۱۲
۱۸۶	سلامت حسی: شنوایی و بویایی	فصل ۱۳
۱۹۴	بهداشت حسی و بینایی	فصل ۱۴
۲۰۸	شناخت و سالمندی سالم	فصل ۱۵
۲۲۰	جلوگیری از عفونت‌ها و سالمندی سالم	فصل ۱۶
۲۲۶	پیشگیری از سرطان و سالمندی سالم	فصل ۱۷
۲۳۶	غدد درون ریز و سالمندی سالم	فصل ۱۸

۲۴۶	بهداشت دهان و دندان و سالمندی سالم	فصل ۱۹
۲۵۶	ورزش و سالمندی سالم: جلوگیری از بیماری و ناتوانی	فصل ۲۰
۲۶۶	سالمندی سالم و ورزش: درمان بیماری و ناتوانی	فصل ۲۱
۲۸۰	تغذیه و سالمندی سالم	فصل ۲۲
۲۹۴	خواب و سالمندی سالم	فصل ۲۳
۳۰۲	ارتقای سالمندی سالم از طریق شناخت و درمان اختلالات روانپزشکی در سالمندان	فصل ۲۴
۳۱۴	سالمندی سالم، رابطه جنسی و صمیمیت	فصل ۲۵
۳۲۶	درد و سالمندی سالم	فصل ۲۶
۳۳۶	خلاقیت و سالمندی سالم	فصل ۲۷

۳۴۲	روابط انسانی و سالمندی سالم	فصل ۲۸
۳۵۰	تاب اوری و تطابق در برابر تغییرات و سالمندی سالم	فصل ۲۹
۳۵۶	حضور ذهن، معنویت و سالمندی سالم	فصل ۳۰
۳۶۴	عوامل تعیین کننده اجتماعی اقتصادی	فصل ۳۱
۳۷۲	اشتغال و حمایت از سالمندان در محل کار	فصل ۳۲
۳۷۸	تامین مسکن و برنامه ریزی برای حمایت از سالمندی سالم	فصل ۳۳
۳۹۲	سیستم های بهداشتی و بودجه بهداشت و درمان در حمایت از سالمندی سالم	فصل ۳۴
۴۰۰	سیاست های عمومی حمایت از سالمندی سالم	فصل ۳۵
۴۰۶ ۴۱۸		واژه یاب منابع و ماخذ