

با پیشرفت علم بهداشت و گسترش آن هر سال بر شمار سالمندان جهان افزوده می شود. تعداد و نسبت افراد سالخورده در تمام کشور اعم از پیشرفته و یا در حال توسعه رو به افزایش است. هر سال 1/7 درصد به جمعیت جهان افزوده می شود، این افزایش برای جمعیت 65 سال و بالاتر به میزان 2/5 درصد می باشد. سالمندی یکی از مهم ترین دوره زندگی هر فرد می باشد. شناسایی عوامل مؤثر و ارتقاء سلامت سالمندان می تواند از بروز و ابتلای آنها به بیماری های مزمن پیشگیری نماید. مطالعه و بررسی متون گذشته می تواند ما را در این راه یاری رساند. روش کار: پژوهش حاضر یک روش توصیفی - تحلیلی می باشد که در آن ابتدا کتاب های طبی قرن 3 تا 7 با محوریت موضوع سالمندان مورد بررسی قرار گرفته است، سپس مقالات و پایان نامه ها مرتبط با موضوع، در نهایت مطالعات مورد دسته بندی و سپس تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. یافته های پژوهش: پزشکان و حکمای دوره تمدن اسلامی (قرن 3 تا 7) بخشی از کتاب های خود را به موضوع سالمندان اختصاص داده اند. بر اساس تقسیم بندی های دوره های سنی در کتب طبی پس از 60 سالگی را سن سالمندی نامیدند، مزاجشان را سرد و خشک یا سرد و مرطوب دانسته اند و دستوراتی را برای بهتر زیستن این گروه بیان کرده اند. تمام این دستورات را در بخشی به نام تدابیر المشایخ آورده اند که شامل تدابیر تغذیه، ورزش، استحمام، دلک و ... می باشد. پزشکان و حکماً موضوعات دیگری را در رابطه با سالمندان در کتب خود مورد بررسی قرار داده اند. نتیجه گیری: با توجه به بررسی های انجام شده، موضوع سالمندان بسیار مورد توجه حکماً و پزشکان در دوره تمدن اسلامی بوده است. آنان به موضوع سالمندی به عنوان بایی مستقل یا در خلال مباحث خود پرداخته اند. سالمندی را نقصان تمام قوای بدن خوانده اند که با افزایش سن حرارت غریزی شان از بین خواهد رفت. به این خاطر برای حفظ حرارت غریزی تدابیر و توصیه هایی بیان کرده اند که مربوط به سبک زندگی این گروه سنی می باشد که با رعایت آنها می توانند این دوران را به خوبی سپری کنند.

With the development of health science and its expansion, the number of elderly people in the world increases every year. The number and proportion of elderly people is increasing in all countries, both developed and developing. Every year 1.7 percent is added to the world population, this increase is 2.5 percent for the population of 65 years and older. Old age is one of the most important stages of every person's life. Identifying effective factors and improving the health of the elderly can prevent them from developing chronic diseases. Studying and reviewing past texts can help us in this way. Material and method: The current research is a descriptive-analytical method, in which text books have been examined of the 3rd to 7th centuries, with the focus of the topic of the elderly. Articles regarding this topic were categorized and analyzed, respectively. Results: Doctors and scholars of the Islamic civilization period (3rd to 7th century) have dedicated a part of their books to the subject of the elderly. According to the classification of age periods in medical books, after 60 is called old age, their temperament is cold and dry or cold and wet, and have some recommendations for better lifestyle. All these recommendations orders are given in a section called the measures of the sheikhs, which include measures for nutrition, exercise, bathing, relaxation, etc. Doctors and scholars have examined other issues related to the elderly in their books. Conclusion: According to the included studies, the issue of the elderly has been very important to scholars and doctors during the period of Islamic civilization. They have addressed the issue of old age as an independent chapter or during their discussions. Old age has been called the loss of all the body's powers, which will lose their instinctive heat with age. For this reason, in order to preserve instinctive heat, they have expressed measures and recommendations that are related to the lifestyle of this age group, by following which they can spend this period well.