

بهداشت در ایران از آغاز تا پایان قرن سوم هجری

دکتر ابوالقاسم سلطانی

برای پی بردن به سیر پیشرفت بهداشت در ایران ذیلاً بمطالعه
چگونگی این رشته از علوم در چهار دوره مشخص می پردازیم .
الف - بهداشت در ایران از آغاز تا قبل از شروع تاریخ
ب - بهداشت از دوران آریائیها تا هخامنشیان
ج - بهداشت در دوران ساسانیان
د - بهداشت در قرون اولیه هجری

الف - بهداشت قبل از آغاز تاریخ

کاوشهای باستانشناسی وجود انسان اولیه را قبل از هزاره
سی و پنجم پیش از میلاد در فلات ایران نشان داده است (۱۱)
از همان زمان غریزه یکی از عوامل موثر در شناخت داروها بوده
است زیرا بشر اولیه قبل از هرچیز صرفاً " از روی غریزه دریافته
است که چگونه زخمهایش را با مواد موجود التیام بخشد هنگامیکه
برابر سقوط و یا ضربه خون جاری می شده - از روی غریزه برای
تسکین درد و جلوگیری از خروج مایع حیاتی موادی را از قبیل
برگ درخت ، خاک یا گل بر روی زخم می گذاشته است کم کم بر اثر



تجربه اطلاعاتی در مورد گیاهان شفا بخش کسب نموده و این آگاهی‌ها افواها" از نسلی به نسل دیگر رسیده است (۱۲).

برای این انسان درک علت بیماری و مرگ غیر ممکن بوده بناچار مسئولیت آنرا بعهده ارواح خبیثه گذارده است که بمنظور تلافی گناهان او وارد بدن شخص شده و وی را بناخوشی دچار نموده است، لذا برای مقابله با ارواح مودی به سلاح سحر و جادو متوسل شده و جادوگران و ساحر طیبیان قدم بعرصه وجود گذاشته‌اند. گرچه گاهی ساحر طیب با جرئت تمام اقدام بجراحی‌های فوق العاده خطرناک مینموده و حتی با مته‌های سنگی جمجمه را سوراخ میکرده است ولی رویهم رفته امر درمان عبارت از خواندن اوراد و انجام برخی تشریفات مذهبی و تجویز برخی داروهای گیاهی بوده و برای پیشگیری از بیماریها و راندن ارواح خبیثه به طلسم و جادو متوسل میشده است (۱۵).

دست‌یابی به رمز کشاورزی در زندگی شهر نشینی موجب پیدایش دولت بزرگ عیلام می‌گردد که متاسفانه چون لوحه‌های بدست آمده از این تاریخ به خط عیلامی مقدم می‌باشند و خوانده نشده‌اند (۷)، اطلاعاتی از چگونگی بهداشت این دوران در دست نمی‌باشد. ولی میتوان گفت که از تلقین اطلاعات بهداشتی آنان و آریائیها که از هزاره دوم ق-م وارد می‌شوند بهداشت دوران آریائیها و هخامنشیان بوجود می‌آید.

ب - بهداشت از دوران آریائیها تا هخامنشیان

با ورود آریانها و فتوحات تدریجی آنان و ثبوت وضع ممالک مفتوحه در قرن هشتم پیش از میلاد کم وضع پزشکی و بهداشت این منطقه تغییر نموده و مخلوطی از اطلاعات بهداشتی رومیان و آریائیها میگردد بر طبق نوشته وندیداد سه نوع پزشک

متخصص وجود داشته است (۸) و عظمت علمی آنان در زمینه‌های پزشکی و بهداشت (متناسب با آن زمان) موقعی آشکار میگردد که بخواهیم آنرا با معالجه جادویی که بعدها در اساس فلسفه سمیتها وارد شده و از روی عجز و لابه از خدایان طلب شفا و جلوگیری از ابتلاء به بیماری مینموده‌اند مقایسه نمائیم.

در ایران قبل از دوران هخامنشی دو مکتب پزشکی مزدیسنا و اکباتان وجود داشته است که برمکاتب یونان قدیم قدمت تاریخی داشته‌اند مکتب مزدیسنا یا مکتب زرتشت را میتوان یک مکتب پزشکی دانست که در آذربایجان پا بعرصه وجود گذاشته است زیرا کلیه واجبات اعمال دینی به بهداشت منتهی میگردد در این مکتب امر درمان بر عهده پزشک گذارده شده است. زرتشت میگوید برای هر یک از بیماریها درمان خاصی وجود دارد و این گیاهان و درختان هستند که شفا دهند و باز دارنده مرگ هستند و همچنین تغذیه صحیح را جهت توانائی و قدرت لازم شمرده و میگوید تا تغذیه صحیح نباشد ایمان وجود ندارد.

در دوره هخامنشیان اهمیت طب پیشگیری و بهداشتی به مراتب از طب درمانی بیشتر بوده. بنیانگزاران شاهنشاهی بمنظور جلوگیری و پیشگیری از اشاعه بیماریها قوانین خاصی در جهت حفاظت از آلودگی عناصر اربعه آب، آتش، هوا و خاک تدوین نموده‌اند.

بهداشت آب: از نظر پزشکان عهد هخامنشیان آب مشروب باید صاف، زلال، بیرنگ و بی بو بوده و به کثافات که باعث بیماری میگردد آلوده نباشد.

در ایران باستان بنا بگفته هرودت مورخ یونانی قرن پنجم پیش از میلاد و استرابون Strabon استحمام و شست و شوی لباس در آب جاری ممنوع بوده و برای ورود به استخرهای شنامیباست در خارج خود را شسته سپس وارد استخر بشوند همچنین به منظور جلوگیری از سرایت بیماریها ظرف آبخوری هر شخص اختصاصی

بوده است رعایت بهداشت آب تا آن اندازه واجد اهمیت بوده که در قلمرو سرزمینهای بزرگ شاهنشاهی آلوده کنندگان آب بزهکار شناخته شده و به مجازاتهای سخت حتی اعدام محکوم می گردیده اند (۸ و ۹).

فیثاغورث حکیم در سیاحت نامه خود می نویسد که شاهنشاهان هخامنشی هنگام سفر از آب رودخانه شوش در تنگهای نقره ای ریخته و با خود می بردند و اگر مجبور بوده اند که از آب وسط راه بنوشند ابتدا آب را جوشانده و یا قدری از گیاهان مورد، میخک و آویشن در آب ریخته سپس مصرف می کرده اند.

آلوده کنندگان محیط زیست به پرداخت غرامت محکوم می گردیده اند زیرا ریختن کثافات بر روی زمین باعث تجمع مگس و پشه شده و وجود این حشرات را برای انتقال بیماری درگنوده بودن دوزمینی را برای سکونت مناسب تشخیص میدادند که با اطلاقی نبوده و عاری از گردوغبار باشد. ورود مرده شوی ها و جذامیها به شهر ممنوع بوده است هنگامیکه بیماریهای همه گیر مانند طاعون وبا و ابله شیوع پیدا می نمود کمتر با یکدیگر تماس داشته اند. لباس افراد مبتلا به بیماریهای عفونی را می سوزانده اند و اگر کسی چنین لباسی را در اختیار دیگران قرار میداد عمل جنائی محسوب می گردید (۸ و ۹).

تغذیه: سوء تغذیه در آئین مزدیسنا عملی ناپسند بوده است زیرا طبق گفته زرتشت تغذیه صحیح جهت توانائی و قدرت لازم بوده و گفته است تا تغذیه صحیح نباشد ایمان وجود ندارد. بنا بر گفته گزنفون کورش شاهنشاه هخامنشی معتقد بود که بیماریها در اثر خوردن غذاهای فاسد، پر خوری، آب و هوای بد و آبهای آلوده بوجود می آید.

طرق مختلف ضد عفونی کردن در عهد هخامنشیان: بنظر میرسد پزشکان آن زمان درک نموده بودند که عواملی در انتقال بیماریها دخالت دارند زیرا برای پیشگیری از بیماریها، آبهای

آلوده و نقاط مسکونی آلوده را ضد عفونی مینموده اند و برای این منظور از عوامل فیزیکی و شیمیائی استفاده می کرده اند. عوامل فیزیکی: از حرارت، آفتاب، آتش و سرما بعنوان پاک کننده جسم آلوده استفاده می شده است.

عوامل شیمیائی: از گیاهان وادویه خوشبو که دارای اسانس قوی بوده اند بعنوان پاک کننده آلودگی هوا و اطاق مسکونی استفاده میشده است. مهمترین این گیاهان عبارت بوده اند از: مورد *Myrtus communis* کندر *Boswellia* سفند *Peganum* *harmala* سداب *Ruta graveolens* صندل *Santalum* آویشن *Thymus vulgaris* میخک *Ugina carvophyllata* و اشتراک *Gomme ammoniacal*

این گیاه را در آب جوش ریخته و یا آنها را سوزانده بفرم *Inhalation* بکار می برده اند و این عمل بیوزاثرگری (پلشت ببری) مینامیده اند. برای پاک کردن آب از آلودگیهای آب را می جوشانده اند و یا شیره هوم *Ephedra vulgaris* مورد، میخک و آویشن را در آب ریخته سپس مصرف می کرده اند (۸ و ۹).

دوران سلوکیان و اشکانیان از نظر بهداشت پیشرفت چشمگیری نداشته اند ولی در اینجا باید از مهرداد ششم نام برد که نام او در تاریخ طب بنام اولین زهرشناس سلطنتی به ثبت رسیده است (۱۲).

ج - بهداشت در دوران ساسانیان

اگر زمان هخامنشیان از نظر طب پیشگیری و بهداشت دارای اهمیت زیادی میباشد دوران ساسانیان از لحاظ پیشرفت علوم، بخش و ص طب درمانی دارای اولویت خاصی میباشد بطوریکه طب ساسانی در زمان خسرو انوشیروان به منتهای عظمت خود میرسد

ولی خدمات اردشیر و شاپور اول را در این زمینه نباید نادیده گرفت زیرا اینان بنیان گزاران شاهنشاهی بزرگ ساسانی بوده‌اند که مقدمات و امکانات بوجود آمدن چنین عظمتی را جهت احیاء عظمت علمی دوران هخامنشیان با جمع آوری کتبی که از ایران خارج شده بود فراهم آورده بودند و بعلاوه پایه تأسیس دانشگاه جندی شاپور در زمان شاپور اول ریخته شده بود عظمت این دانشگاه در زمان انوشیروان تا آن اندازه بود که سالیانه تعداد زیادی از دانشجویان کشورهای خارجی برای تحصیل به آن روی می‌آورده‌اند.

در دوره خسرو انوشیروان طب باستانی به منتهای عظمت خود میرسد. گرچه مدتی پس از حمله اعراب جندی شاپور این ستاره درخشان رو به افول می‌گذارد ولی بازتاب آن در قرون اولیه هجری مشاهده میگردد.

د - بهداشت در قرون اولیه هجری

پزشکان قرون اولیه هجری مانند رازی، اهواری، اخوینی، ابن سینا و جرجانی تدبیر نگاهداشتن تندرستی را حفظ الصحه (بهداشت) نامیده‌اند و ۶ عامل را در نگاهداشتن تندرستی و یا ایجاد بیماری موثر دانسته‌اند که بترتیب عبارتند از هوا، تغذیه، فعالیت‌های بدنی خواب و بیداری، اعراض نفسانی و استفراغات هوا - در بین ۶ عامل فوق هوا را در حفظ تندرستی و پیدایش بیماری از عوامل دیگر موثرتر دانسته‌اند و گفته‌اند که هوا ماده روح میباشد و بواسطه این ماده، روح میتواند به کلیه نقاط بدن راه یابد اما هوایی که وارد میشود بوسیله حرارت غریزی بدن گرم شده و مقداری گاز توسط بدن در آن وارد میشود لذا این هوای گازدار باید بوسیله بازدم خارج گردد و هوای تازه جانشین آن گردد، در غیر این صورت باعث فساد روح و تزلزل در تندرستی میگردد پس وجود یک هوای سالم برای نگاهداشتن تندرستی نهایت ضروری

میباشد ولی هوایی که اطراف ما را احاطه نموده دارای گرد و غبار گازها و اثراتی از گیاهان مانند انجیر، گردو، بید، کلم، باقلا، ترتیزک و گل سرخ میباشد و هوا کاملاً خالص نیست و هرچه شهرها از این مواد زیان بخش بدور باشند برای سکونت مناسب تر هستند پس باید سعی نمود که مکان سکونت از باطلاحها، مردابها، بیشه‌ها، معادن نفت، گوگرد، دود حمام، زمینهای شورهای و زمینهاییکه زیاد آهکی هستند بدور باشد و در تابستان غبار آلوده نباشد (۲، ۵، ۶).

همچنین ذکر شده است که گرد و غبار و ذرات آهک میتوانند بیماری ریوی (bronchial asthma) را بوجود آورند هم - چنین رازی ابسرواسیونی از یک بیمار میدهد که مبتلا به تنگی نفس بوده و این تنگ نفسی در اثر استنشام گل سرخ بوده است بو نمودن این گل ابتدا بیمار را بزکام مبتلا نموده است و حتی آلودگی هوا را در بوجود آمدن بیماری سرطان موثر دانسته‌اند (۱ و ۳).

گرمی و سردی هوا نیز در تندرستی و بیماری دخالت دارند هوای گرم موجب لاغری، ضعف قوا، زیاد شدن بیماریهای عفونی دمل و آماس میگردد ولی برای مبتلایان به فلج و تشنج مفید است و هوای سرد را موجب پیدایش زکام نزله و تبهای رماتیسمی دانسته‌اند بطور خلاصه برای هر مزاج یک نوع آب و هوایی تجویز شده است. توصیه شده است که اگر ناگزیر بسکونت در شهری بد آب و هوا بودید باید مسکن را بر روی بلندی قرار دهید زیرا هوای نقاط پست بیشتر آلوده هستند همچنین اطاق باید رو به آفتاب و دارای سقف بلند و همچنین دریچه‌های بزرگ باشد تا هرچه بیشتر آفتاب در آن بتابد. در مناطق آلوده باید هوای اطاق را خنک نموده و با سوختن عود کندر ماستیک صندل چوب گز و بادام تلخ تصفیه نمایند. بنظر میرسد، سرد کردن محیط از پخش ذرات جلوگیری مینموده و با سوزاندن مواد گیاهی فوق فضای مسکن را ضد عفونی می‌کرده‌اند (۲، ۴، ۶).

تغذیه - درباره چگونگی وضع تغذیه زیاد بحث گردیده است بطور خلاصه در امر تغذیه مزاج شخص و نوع اغذیه و ترکیب آنها با یکدیگر در نظر گرفته می‌شده و گفته شده است که برخی غذاها برای بعضی مردم ایجاد ناسازگاری مینمایند بنابراین باید این اشخاص از خوردن این نوع اغذیه صرف نظر نمایند.

در تغذیه بشرح آب و اثرات آن در بهداشت بطور کامل پرداخته شده است آب باران زمستانی را برای نوشیدن بهتر از آب باران تابستان دانسته‌اند زیرا با گردوغبار کمتر آلوده می‌باشد آب نیزارها و مردابها بدترین آبها شناخته شده‌اند و آنرا برای طحال و احشاء زیان‌آور دانسته‌اند.

آب دریا را برای بیماریهای مفاصل، نقرس، رعشه، استسقاء زخم معده و بیماران عصبی سودمند ولی موجب فساد خون و خارش میدانسته‌اند در کلیه بیماریهای فوق نوشیدن آب سرد منع شده است گزارش شده است که آبهای گچی و آهکی موجب پیدایش سنگ کلیه و مثانه می‌گردد (۲ و ۶).

برای تصفیه آب آنرا با خاک پاکیزه مخلوط نموده و می‌گذاشته‌اند تا ته‌نشین گردد سپس قدری میوه مورد یا خرنوب در آن ریخته و پس از گذشت یک شبانه‌روز مصرف می‌کرده‌اند (۵).

نوشیدن آب در حالت ناشتا، پس از ورزش و استحمام با آب گرم زیان‌بخش دانسته شده است برای رفع تشنگی در مناطق آلوده از تخم خرفه و تخم بادیان استفاده می‌شده است (۴).

عوامل مؤثر در تندرستی

۱- فعالیت‌های بدنی:

گفته شده است سه عامل خارجی، داخلی و حرکت اندامها در ایجاد حرارت غریزی دخالت دارند در بین این سه عامل حرکت اندامها بیش از دو عامل دیگر در نگاهداری تندرستی موثر می‌باشد.

زیرا بواسطه این حرکت غذای روز گذشته که به اندامها رسیده است مصرف شده و حرارت حاصل جانشین حرارت غریزی که دائماً در حال از بین رفتن می‌باشد می‌گردد. بنابراین ورزش موجب تشنگی و گرسنگی اندامها، مصرف شدن مواد غذایی، رغبت به غذا و تقویت آوای جسمانی و نفسانی می‌گردد در حالیکه حرکت نکردن موجب تجمع و رسوب این مواد در قسمت‌های مختلف بدن، شلی عضلات و ورم می‌شود (۵ و ۶).

بهترین موقع ورزش را صبح ناشتا دانسته و گفته‌اند همان اندازه که ورزش قبل از غذا سودمند است ورزش نمودن بعد از خوردن غذا زیان‌آور می‌باشد باید قبل و بعد از ورزش کمی بدن را مالید پس از ورزش چندین بار تنفس عمیق نمود جالب اینجاست که خویش برخی از ورزش‌هایی که ما بنام سوئدی مینامیم در کتاب هدایت‌المتعلمین تحت عنوان فی‌الریاضه شرح داده است (۲).
اسفراغات: منظور از اسفراغ در طب قدیم خروج مواد زائد بدن به شکل عرق، مدفوع خون عادت ماهیانه و اسپرم می‌باشد. طب قدیم یکی از اصول تندرستی را دفع بموقع این مواد ذکر نموده است و کمی یا زیادی خروج این مواد را برای تندرستی زیان‌آور دانسته و به پیشگیری می‌پرداخته است (۴).

۲- اعراض نفسانی:

طب سنتی معتقد بوده است که حفظ تعادل اعراض نفسانی برای تندرستی نهایت ضروری است و اعراض نفسانی مانند غم شادی، شرم، خجالت، ترس، اندیشه‌های بد و ناامیدی زیاد را برای تندرستی زیان‌آور دانسته است و مثالهای زیادی در این مورد ذکر شده است مثلاً گفته‌اند یک‌خبر ناگهانی خواه خوب و خواه بد ممکن است به مرگ ناگهانی ختم گردد لذا نحوه روابط اجتماعی، اقتصادی، و عواطف درونی در تندرستی موثر می‌باشد (۲ و ۵).

۳- خواب و بیداری:

بهترین موقع خواب را موقعی دانسته‌اند که طعام از دهانه معده عبور نموده باشد ولی هیچگاه گرسنه نباید خوابید، همیشه به پهلو راست باید خوابید زیرا به پشت خوابیدن موجب هضم نشدن غذا و پیدایش دردهای عصبی، فلج، درد پشت، کابوس و صرع میگردد (۲ و ۵).

بحث و نتیجه

بطور خلاصه پیشرفتی که ایران عهد هخامنشی در طب پیشگیری و بهداشت داشته تا آن اندازه چشمگیر بوده که توجه مورخین و دانشمندانی نظیر هرودوت و استرابون و فیثاغورث را بخود جلب نموده است، از روی شواهد و مدارک میتوان اثبات نمود که طب قدیم یونان پایه و اصول خود را از این طب دریافت نموده است که متأسفانه در این فرصت کم جای بحث آن نیست.

بطور کلی در دوره هخامنشیان اهمیت طب پیشگیری و بهداشت بمراتب از طب درمانی بیشتر بوده است.

در زمان ساسانیان طب درمانی اهمیت زیادی پیدا نموده و تا آن حد پیشرفت نموده است که دانشگاه جندی شاپور از سطح یک دانشگاه معمولی به یک دانشگاه بین‌المللی ارتقاء یافته است و بعداً این طب یکی از ستونهای ارزنده بنای طب سنتی گردیده است.

طب سنتی که بمدت ۸ قرن شرق و غرب را در تسخیر خود داشته است برای طب پیشگیری و بهداشت اولویت خاصی را قائل بوده است این طب بسیاری از بیماریها را ناشی از آلودگی هوا و آب دانسته و ۶ عامل را در امر تندرستی دخالت داده است.

مسئله حساسیت‌های ناشی از گرده‌های گیاهی امری نیست که اخیراً متوجه آن شده باشند زیرا رازی اولین شخصی است که

مرکز هماهنگی مطالعات محیط زیست

متوجه حساسیت ناشی از بوئیدن گل سرخ گردیده است و سایر گیاهانی که جرجانی ذکر مینماید امروز بعنوان گیاهان آلرژی‌زا شناخته شده‌اند همچنین حساسیت‌های غذایی در طب سنتی بطور کامل بیان گردیده است.

بنظر میرسد سرد نمودن هوای اطاق مسکونی در مناطق آلوده به گرد و غبار و گرده‌های گیاهی موجب کم شدن سرعت پخش و در نتیجه سقوط این ذرات میگردد است.



منابع و ماخذ

- ۱- رازی - ابوبکر محمد بن زکریای رازی - کتاب منصوری فی الطب نسخه خطی کتابخانه ملک
- ۲- اخوینی البخاری - ابوبکر ربیع بن احمد - هدایه - المتعلمین فی الطب چاپ مشهد ۱۳۴۴ .
- ۳- اهوازی ارجانی - علی بن عباس مجوسی - کامل الصاعه الطبیه (العلکی) جلد ۲ و ۱ چاپ مصر ۱۲۹۴ هجری .
- ۴- ابن سینا - شیخ الرئیس ابوعلی - سنن عبدالهین - سنن بن علی قانون - چاپ تهران .
- ۵- جرجانی - سید اسماعیل - الاغراض الطبیه والمباحث العلائیه - چاپ انتشارات بنیاد فرهنگی ایران ۱۳۴۵ .
- ۶- جرجانی - سید اسماعیل - ذخیره خوارزمشاهی - تالیف ۵۰۴ هجری نسخه خطی کتابخانه مرکزی دانشگاه .
- ۷- کیرشمن - ایران از آغاز تا اسلام ترجمه دکتر محمد معین بنگاه ترجمه و نشر کتاب ۱۳۴۹ .
- ۸- الگود دکتر سیریل - تاریخ پزشکی ایران - ترجمه محسن حاویدان شرکت اقبال - ۱۳۵۲ .
- ۹- نجم آبادی دکتر محمود - تاریخ طب در ایران قبل از اسلام - جلد اول ۱۳۴۰ .
- ۱۰- جورج سارتون - تاریخ علم - ترجمه احمد آرام - ۱۳۴۶ .
- ۱۱- همایون غلامعلی - هنر ساکنین فلات ایران از آغاز پارینه سنگی تا آغاز تاریخ ضمیمه بررسیهای تاریخی شماره ۴ سال نهم .

