

# İbn Sînâ'nın *El-Kânûn Fî't-Tıbb* Adlı Eserinde "Geriatrı" İle İlgili Bölümler

Chapters Related to "Geriatrics" in The *Canon of Medicine* by Avicenna

Ahmet Aciduman, Önder İlgili

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı

**Amaç:** İbn Sînâ'nın *Kânûn* adlı ünlü eserinde yer alan "geriatrı" ile ilgili bölümlerin sunulması ve değerlendirilmesi.

**Gereç-Yöntem:** *El-Kânûn fî't-Tıbb*'in Tokatlı Mustafa Efendi tarafından yapılmış Osmanlıca-Türkçe çevirisi (*Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Hamidiye Koleksiyonu, No: 1015* nüshası) esas alınarak, eserin yaşlılık ile ilgili bölümleri çağdaş Türkçeye çevrilmiştir. Bu metin diğer Türkçe çeviri metin (*Kâhya* tarafından yapılan) ve İngilizce çeviri metinlerle (Gruner ve Shah tarafından yapılan) karşılaştırılmış, bazı durumlarda *Kânûn*'un basılı Arapça metni ile de karşılaştırma yoluna gidilmiştir. Geriatrı ile ilgili olarak değerlendirilen bölümler *Kânûn*'un birinci kitabında bulunmaktadır.

**Bulgular:** İbn Sînâ'nın *Kânûn*'da yaşlı kişilerin sağlıklarını korumak için alınması gereken tedbirleri ele aldığı bölümde, yaşlıların yiyecekleri ve içecekleri, sindirimlerinin nasıl iyileştirilebileceği, dışkılama alışkanlıkları ve sorun olduğunda bunun giderilmesi için yapılacaklar, yaşlıların içeceği şaraplar, yaşlılara yapılacak masajlar ve yaşlıların yapacakları egzersizler üzerinde durduğu görülmektedir. İbn Sînâ'nın yazdıkları arasında yaşlanmanın önlenmesi ya da geciktirilmesi gibi bir kaygı bulunmadığı görülmektedir. O daha çok yaşlılık sürecinde ortaya çıkan sorunları gidermeye yönelik yöntemleri vermektedir.

**Sonuç:** İbn Sînâ'nın, bağlı bulunduğu humoral patogenezi kuramına uygun olarak, yaşlıların rahatsızlıklarının giderilmesi, daha konforlu bir yaşam sürmeleri ve bakımları konusunda, İslâm tıbbının öncüllerinden birisi olan Greko-Romen ekolü sürdürdüğü görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: **Geriatrı, İbn Sina, Kanun, Tıp Tarihi.**

**Objective:** Presenting and evaluating the chapters about "Geriatrics" in *Canon of Medicine* by Avicenna.

**Material and Method:** The chapters related to geriatrics of *Canon* were evaluated and translated to contemporary Turkish depending on the copy of *Canon* which was translated to Turkish by Tokatlı Mustafa Efendi. This text was compared with the different Turkish translation of *Canon* translated by Kahya and two English translations of *Canon* translated by Gruner and Shah. For conflicted parts the Arabic original version of *Canon* was also compared and evaluated. The chapters about geriatrics were included in first book of *Canon*.

**Results:** The chapters of Avicenna's *Canon* concerning prevention of health of old people includes food and beverage of the old, improving the digestion, defecation habits and dealing with the problems about defecation, wines for the old, massage and exercise for the old. Avicenna did not concern prevention from aging and detainment of aging. His main aim is to provide and share methods for dealing with the problems occurring during the aging process.

**Conclusion:** Avicenna is a pioneer physician in Islamic Medicine dealing with problems occurring during aging and improving the quality of the old. After investigation of Avicenna's works, these can be evaluated as a perpetuation of Greco-Roman school.

Key Words: **Geriatrics, Avicenna, Canon of Medicine, History of Medicine.**

Yirminci yüzyılın başında Ignatz Leo Nascher'in öne sürdüğü "Geriatrı" sözcüğü ile doğan çağdaş geriatrı (1) "yaşlı insanların hastalıkları ve bakımları ile uğraşan tıp dalı (2)" olarak tanımlanmaktadır. Konuyla ilgili bir başka terim olan "Gerontoloji" ise "yaşlanma ve yaşlı insanların sorunları ile uğraşan bilim dalı (2)" olarak açıklanmaktadır.

Terim her ne kadar yeni gibi dursa da, yaşlılık ve yaşlanmayı engellemeye yönelik girişimler ile yaşlılıkta yapılabilecekler hakkında yazılanlar neredeyse insanlık tarihi kadar eskiye gitmektedir. Bu konuda insanoğlunun belleğinde yer etmiş olan pek çok öykü bulunmaktadır. Örneğin, kutsal kitapların yaratılış bölümünde insanın bil-

Geliş Tarihi: 08.10.2010

Kabul Tarihi: 25.10.2010

İletişim

Doç.Dr.Ahmet Aciduman  
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı  
Morfoloji Binası 2.Kat 06100 Sıhhiye / ANKARA  
Telefon : 0 312 310 30 10 / 370  
E-Posta Adresi : aciduman@medicine.ankara.edu.tr

me ağacının meyvesini yedikten sonra, hayat ağcının da meyvesini yememesi ve ölümsüz olmaması için Tanrı tarafından cennetten çıkarılması, yine Gılgamesh'in ölümsüzlük otunu bulduktan sonra bu otun yılan tarafından yenmesi (1) ölümsüz olma düşüncesinin kökünün insanlık tarihinin çok eski dönemlerine uzandığı hakkında bir fikir vermektedir.

Antik çağın önemli eserleri arasında yer alan *Corpus Hippocraticum* (*Hipokratik Külliyyat*)'da yaşlılık ve yaşlılıkta görülen hastalıklar hakkında bilgiler bulunmaktadır (3). Hipokrat (MÖ. 460-370) yaşlılığın "soğuk ve nemli" olduğu saptamasını yapmıştır (1). Hipokrat'tan iki yüz yıl sonra Aristoteles (MÖ. 384-322) sağlığını kötü olmasını, zamanından önce olan yaşlılık olarak kabul ederken, yaşlılığın kendisini de bir hastalık olarak kabul etmiştir. Roma tıbbının önemli ismi Galen (129-200) yaşlılığın fizyolojik açıklamasını dört hılt yani sıcaklık, soğukluk, ıslaklık ve kuruluk arasındaki dengesizliğe bağlamıştır. Soğuk ve kuru karakteristiklerin yaşlılıkta baskın olduğunu düşünmüştür (3).

Onuncu yüzyılda Ebû Câfer Ahmed ibn el-Cezzar'ın (920-1005) kaleme aldığı *Kitâb el-Meşâyih* (*Yaşlıların Kitabı*) geriatri hakkında yazılmış oldukça önemli eserdir (4). İslâm Coğrafyası'nın en önde gelen hekimlerinden İbn Sînâ'nın en önemli tıbbi eseri *el-Kânûn fi't-Tıbb*'da "geriatri" konusuyla ilgili olabilecek bölümler bulunmaktadır.

## İbn Sînâ ve *El-Kânûn fi't-Tıbb*

Ortaçağ İslâm dünyasında Şeyhü'r-Reis, batı dünyasında Avicenna adıyla da anılan İbn Sînâ (980-1037) Buhara'da doğmuştur (5). Fıkıh, mantık, felsefe, tabiat bilgisi ve ilahiyat konusunda eğitim aldığı bilinen İbn Sînâ, metafizik konusuna da ilgi duymuş, bunlara ek olarak tıp eğitimi de almıştır (6). Kendisini destekleyen devlet adamlarına, bilime değer verilen yerlere bağlı olarak Buhara, Harezm, Nesâ, Bâverd, Tüs, Şakkân, Semnikân, Câcern, Cür-

can, Dihistân, Rey, Kazvin, Isfahan ve Hemedân'ı (5) da içine alan pek çok yerde bulunan ve bu hareketli yaşam sürecinde pek çok önemli eser kaleme alan (6) İbn Sînâ, kulunç hastalığı nedeniyle Hemedân'da ölmüştür (5).

Antik Yunan'dan yazıldığı döneme kadar olan tıbbi bilgileri sentezleyerek, sistematik bir biçimde ve gözlemlerle zenginleştirerek, veren *el-Kânûn fi't-Tıbb*, bu özellikleri ile hem doğuda, hem de batıda uzun yıllar tıp eğitiminde kullanılmıştır. Beş kitaptan oluşan *el-Kânûn fi't-Tıbb*'in "geriatri" ile ilgili kısımlarını incelediğimiz birinci kitabı dört humor, mizaç teorisi, anatomi, fizyoloji gibi dönemin tıbbi temellerini içermektedir. İkinci kitapta tedavide kullanılan maden, hayvan ve bitkilerin özellikleri anlatılmaktadır. Üçüncü kitapta organlar ve bunlara bağlı hastalıklara yer verilirken, dördüncü kitap organa özgü olmayan ateş gibi hastalıklar ve cerrahi tedavileri içermektedir. Beşinci ve son kitapta ise tedavide kullanılan bileşik ilaçlar ve formülleri yer almaktadır (5).

Eserin pek çok dile çevirisi yapılmıştır. Osmanlıcaya çevirisi Tokatlı Mustafa Efendi tarafından XVIII. yüzyılda yapılmış olup, bu çevirinin yazmaları *Topkapı Sarayı, III. Ahmed no: 1903; Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Hamidiye Koleksiyonu, no: 1015 ve Ragıp Paşa Koleksiyonu, no: 1335*'de bulunmaktadır (6).

## Gereç ve Yöntem

Bu çalışmada kullanılan *el-Kânûn fi't-Tıbb*'in yazma, baskı ve çevirileri şunlardır:

1. İbn Sînâ. *El-Kânûn fi't-Tıbb*. Tokatlı Mustafa Efendi tarafından *Tabbîz el-Mathûn* ismiyle XVIII. yüzyılda yapılan Osmanlıca-Türkçe çevirinin *Hamidiye 1015* yazması (7).
2. *A Treatise on The Canon of Medicine of Avicenna: incorporating a translation of the first book by O. Cameron* Gruner, reprinted. New York: AMS Press Inc., 1970 (8).

3. Mazhar H. Shah. *The General Principles of Avicenna's Canon of Medicine*. Karachi: Naveed Clinic, 1966 (9).

4. İbn-i Sînâ. *El-Kânûn fi't-Tıbb*, Birinci Kitap, Türkçeye çeviren Esin Kâhya. Ankara: AKDITYK Atatürk Kültür Merkezi, 1995 (6).

5. İbn Sînâ. *El-Kânûn fi't-Tıbb*, 3 Cilt. Matbaatü'l-Âmire, Cilt 1, 1294 H./1877 (10).

Tokatlı Mustafa Efendi'nin *Kânûn* çevirisinin Türkçe yazmasının günümüz abecesine transliterasyonu ve daha sonra çağdaş Türkçeye çevirisi yapılmıştır. Dönemin dilini de yansıtabilmek için metnin cümle yapısını olabildiğince koruma yoluna gidilmiştir. *Kânûn*'un Türkçe olan diğer çevirisi, İngilizce olan iki çevirisi ve bazı durumlarda *Kânûn*'un Arapça basılı metni ile bu metin karşılaştırılmış, incelenen çeviriler içerisinde *Kânûn*'un yazıldığı döneme en yakın zamanda yapılan çeviri olması nedeniyle, Tokatlı Mustafa Efendi'nin Türkçe-Osmanlıca çevirisinin çağdaş Türkçeye aktarılmış metni bulgular bölümünde verilmiştir. Metin içerisinde geçen, Arapça *Kânûn*'da da aynı şekilde bulunan ve ilaç olarak kullanılan bitki isimleri olduğu gibi bırakılmış ve yanına [...] içerisinde Türkçe anlamları ve Latince karşılıkları verilmiştir. Bazı besin isimlerinin yanına da açıklamalar konulmuştur. Metin karşılaştırmaları sonunda saptanan farklılıklar ile ilgili açıklamalar dipnotlarda verilmiştir.

## Bulgular

*Kânûn*'un Türkçe çevirisinde 1. Kitabın, 1. Fenninin, 3. Ta'lîminin, 3. Faslında "Esnânın mizâcları beyânındadır" adlı bölümde "yaş ve mizaç" ilişkisi açıklanmaktadır. Buna göre İbn Sînâ'nın insan yaşamını dört bölüme ayırdığı görülmektedir: Birinci dönem gelişme, ikinci dönem gençlik, üçüncü dönem olgunluk ve dördüncü dönem yaşlılık. Yaşlılık dönemi olarak altmış yaşından ömrün sonuna kadar olan sürenin kabul edildiği açıklanmaktadır:

### “Üçüncü fasıl. Yaşlar ve cinslerin mizaçları üzerine.

Toplu olarak insan yaşı itibarı ile dört sınıftır. Her sınıfta birer mizaca geçer. Birinci sınıf, sinn-i nümiüvüdü [gelişme çağı]. Bu yaşa sinn-i hadâset [gençlik çağı] de derler. Otuz yaşına yakın oluncaya kadar bu çağ sürer. İkinci sınıf, sinn-i vukûftur [duraklama çağı]. Bu duraklama çağına sinn-i şebâbet de [gençlik çağı] da derler. Bu yaşın süresi gelişme yaşının sonundan otuz beş ya da kırk yaşına varıncaya kadardır. Üçüncü sınıf, sinn-i inhitâtın [çökme çağı] ilk zamanlarıdır. Bu çağda insan bedeni çökmeye başlarsa da, çökmesi olmakla birlikte kuvveti süreklidir, çökmesi fark edilmez. Bu çağa sinn-i kühûlet [orta yaş] da derler. Bunun süresi duraklama yaşının sonundan altmış yaşına varıncaya kadardır. Dördüncü sınıf, sinn-i inhitâtın sonlarıdır. Bunda çökme açık ve belli olur ve kuvvetin zayıflığı görünür. Buna sinn-i şüyüh [yaşlılar çağı] derler. Altmış yaşından ömrün sonuna kadar gelinceye kadar sürer... (7).”

Mizaçlar açısından ele alındığında, yaşlıların vücutlarının soğuk ve kuru olduğu bildirilmektedir. Gençlerin mizacının çocukların mizacından ılımlı olduğu, yaşlının orta yaşlıya kıyasla daha sıcak mizaçlı olduğu verilen bilgiler arasındadır:

“...İşte bu üçüncü fasılın sonucu budur ki çocuklar ve gençlerin bedenleri ölçülü bir şekilde sıcaktır. Orta yaşlılar ve yaşlıların bedenleri soğuktur, ama çocukların bedenleri nemde fazla ve ortanın dışındadır ki büyüme nedeniyle nemlerinin fazla olduğuna tecrübe yol gösterir. Kemikler ve organları[nın] yumuşaklığını etraflıca incelemek ve inceden inceye araştırmakla tecrübe olur. Yine kıyasla da daha nemli oldukları zamanına ve buğusal ruh ile ilgili zamanlarına yakınlıklarıdır. Ama orta yaşlılar ve yaşlılar soğuk iken kurudurlar.

Kemiklerinin sertliği ve ciltlerinin kirliliğin ortaya çıkmasının tecrübesi ile ve menilenme, kanlanma ve buğusal ruh zamanlarına uzak [olan] süreleri[nin] kıyasıyla kuru oldukları bellidir ve saptanmıştır. Bundan sonra bilinir ki çocuklarla gençlerde ateş birbirine eşit, hava ve su çocuklarda, toprak çocuklar ve gençlerde[n], orta yaşlı ve yaşlılarda artmış ve daha çoktur. Yaşlılarda toprak orta yaşlıdan daha çoktur. Gençlerin mizacı çocukların mizacından ölçülüdür, ama genç, çocuklara kıyasla kurudur ve yaşlı orta yaşlılara kıyasla sıcak mizaçlıdır. Yaşlının genç ve orta yaşlılara kıyasla temel organları çok kurudur ve nem, Allah için şaşılacak şey, itibarıyla yaşlı, orta yaşlı ve gençten daha nemlidir...(7).”

1. Kitabın, 3. Fenninin, 3. Ta’limi “Meşâyihin tedbiri beyânında olub altı faslı müstemildir” başlığını taşımakta olup, yaşlıların yiyecekleri, içecekleri, yaşlıların yapacakları egzersizler ve yaşlılara yapılacak masajlar gibi konular işlenmektedir:

### “Üçüncü Bölüm. Yaşlıların tedbiri. Altı fasıl.

#### Birinci fasıl. Yaşlıların tedbiri hakkında bütün sözler.

Yaşlıların bütün tedbiri: Nemlendirici ve ısıtıcı olan şeyleri birlikte kullanmakla olur. Geceleri çoğunlukla uykuyu uzatmak ve yatakta oyalanmakla; ve yiyecek şeyler, hamama girmeler ve içecekler ile; daima idrar yapmak ile midelerinde olan balgamları bağırsak yolundan ve mesane yolundan dışarı atma olur ve tabiatlarının daima yumuşak olmasıyla olur. Yaşlılara gerçekten yararlı olur, nitelik ve nicelikte ılımlı olup yağ ile olan ovma ve sonra yürümek ve eğer yürüyüş kendisini zayıf eylerse ata binmek. Yaşlılardan zayıf olanlar tekrar ovulur ve ata bindirilir, bazen tekrarlanır. Yaşlılara gerek olur ki güzel kokulara el atmaları

çok olsun ve özellikle orta derecede acılığı olan güzel kokulara et atmaları diğerlerinden çok olsun. Uykudan sonra yağ ile ovuşturunsunlar, çünkü güzel koku ve yağı kullanmak ve üstüne almak, hayvansal kuvveti hareket ettirir ve uyarır. Bunlardan sonra yaşlılar binme ve yürümeden yaralanırlar (7).

#### İkinci fasıl. Yaşlıların yiyecekleri üzerine.

Gerek olur ki yaşlıların gıdaları ayrılarak, iki defada ve eğer güçsüzlüğü olursa üç defa[da] verilsin. Bu ayırma, sindirim kuvvetlerinin kaybı ya da güçsüzlüğü nedeniyle olur. Üç defada yetecek kadar gıdasını ayırdığında, üçüncü saatte ve üçüncü defada yaşlıların gıdası, sanatı iyi olan ekmek olur ve o ekmeğe bal katık edip birlikte yerler. Yedinci saatten sonra hamama girip, sonra karnını yumuşatan nesnelere alıp yesinler.<sup>1</sup> O yumuşatıcıları biz zikrederiz. Bundan sonra, gece yakın olduğunda, gıdası övgüye değer olan yemeği alıp yer. Eğer yaşlı olan kimse güçlü olur ise akşam yemeği az miktarda artırılır. Yaşlılar, sevdâyı ve balgamı doğurtan kaba gıdalardan uzak dursun ve sakınsınlar. Her sıcak, ekşi ve kurutucu olanlardan, kevâmih<sup>2</sup> [kâmeb, kevâmih çoğ. Ekmekle beraber lezzetlendirici ve iştah açıcı olarak yenilen bir tür çeşni (yemeklere koku ve lezzet veren iştah açan bir şey); sirke ile hazırlanan ve iştah açıcı olarak kullanılan bir şey, aynı zamanda murrî olarak da anılır] ve baharatlardan da çekinsinler; gıda olarak alıp yemesinler, ancak ilaç olmak üzere alıp yesinler; o şekilde yemeleri doğru olur. Ama yaşlılar kendilerine uygun olmayan nesnelere yiyip, ilk sınıftan yani sevdâyı ve balgamı doğurtan gıdalardan, tuzlu yiyecek ve bâdincân [patlıcan; solanum melongena] ve kurutulmuş et alıp yeseler ya da eti sert olan balık ve bitih-i zikkî yani karpuz ve kısâ yani hıyar alıp yeseler; ya da ikinci hatayı işleyip, kevâmih ve sahnâ [küçük siyah kaya balığından yapılmış balık jölesi ya da peltesi] ve süt alıp yese, içse, o hataları-

1 Tokatlı Mustafa Efendi çevirisi ile diğer çeviriler arasında farklılıklar vardır: “Banyodan sonra yedinci saate burada açıklandığı gibi yumuşatıcı ilaçlı yiyecekler verilmelidir (6).”

“At the seventh hour after the bath, they may partake of some or other of the foods we shall name later, which are laxative in action (8).” ve “They should for example, take bread well-baked with honey at the third hour, and a softening [medicinal] food at the seventh hour after the bath as will be described presently (9).”

2 Kâmah: A kind of seasoning, or condiment, eaten with bread to render it pleasant, or savoury; [a thing used to give relish to food, or to quicken the appetite:] accord. to some, prepared with vinegar, and used to quicken the appetite; also called murrî or it is a bad sort of murrî. pl. kavâmih or kavâmih (15).





berli) macunlar ile çözsünler. Şaraplarının üzerine karabiber saçınlar. Eğer soğan ve sarımsak yemek, alışkanlıkları ise onları da alıp yesinler. Onlara tiryâk<sup>12</sup> gerçekten yararlı olur ve özellikle tıkanıklık sonradan ortaya çıktığında tiryâkın yararı onlara çok olur. Yine asânasyâ ve emrûsyâ<sup>13</sup> ilaçlarının da yararı çok olur, ama bu adı geçenleri alıp yedikten sonra gerekli olur ki hamama girme ve yağ sürme ile nemlensinler ve et suyunu handerûs [buğday; triticum romanum] ve şa'îr [arpa; hordeum] ile alıp yesinler. Yaşlıların bal şarabını içmeleri yararlı olur ve tıkanıklıkların türemesinden ve eklemelerin ağrılarından bal şarabı içmekle korkusuz olurlar, ama o şart ile korkusuz olur ki bir uzuvda tıkanıklık sezilirse ya da o uzvun tıkanıklığa yatkınlığı sezilirse, o uzva özel ilaçlar adı anılan içkilere katılsın; örneğin üriner organlarda tıkanıklık ya da tıkanıklığa doğal yatkınlık sezilirse, adı anılan içkilere kerefs tohumu ve kökü katılır. Eğer adı geçen tıkanıklık testis bölgesinde ise, o içkiler kerefs tohumu ve kökünden kuvvetli olan fetrâsâlyûn [kaya maydanozu; petroselinum sativum] gibi nesnelere pişirilir ve testislerde olan tıkanıklıkları açar.<sup>14</sup> Eğer tıkanıklık akciğerde olur ise o içkiler zûfâ [çördük otu; hysopus officinalis], berşiyâvuşân [asplenium adiantum-nigrum] yani baldırı kara, selihâ [tarçın; cinnamomum cassia] ve buna benzer nesnelere pişirilir (7).

### Beşinci fasıl. Yaşlıların ovulması üzerine.

Gerekli olur ki yaşlıların ovulması miktar ve türde ılımlı olsun ve zayıf organlarına ve ağrısı olan uzuvlarına asla ilişilmesin. Eğer onları ovma, tekrarlar ve defalarca olur ise, o tekrar zamanlarda kaba olan kumaşlarla ya da kaba kumaştan ayrı, ellerle çok ovulsun, çünkü bu şekilde ovma, yaşlıların organlarında olan hastalıkların büyüyenlerini durdurarak yararı olur (7).

### Altıncı fasıl. Yaşlıların egzersizleri üzerine.

Yaşlıların bedenlerinin durumlarının aykırılıkları sebebiyle egzersizleri çeşitli olur ve yine alıştıkları hastalıkların aykırılıklarıyla da egzersizleri çeşitli olur. Her birinin bir çeşit egzersize önem vermeleri nedeniyle de egzersizler çeşitli olur. Eğer yaşlıların bedenleri son derece dengede olur ise onlara orta halde olan egzersiz uygun olur. Eğer bütün azaları en üstün durumda olup, ama azalarından bir uzvu en üstün durumda olmazsa, o aykırılık gösteren uzvun egzersizi, diğer azanın egzersizine tâbi kılınır yani o uzuv egzersizde kullanılmaz, belki diğer aza egzersizde kullanıldığından, o aykırı olan uzva da faydalı egzersiz olur; örneğin o kimsenin başına baş dönmesi ya da baş ağrısı<sup>15</sup> gelirse ya da ensesine maddeler dökülüp, başına ve beynine çok kere buharlar yükselirse, o gibi hastalıklı yaşlıya başını uzatıp aşağı sarkıtmak ile egzersiz uygun olmaz, belki onun gibiler yürüme ile koşma ile ata binme ile egzersize meyledilir ve aşağı yarı kullanılan her egzersize de meyledilir. Eğer o kimsenin afeti aşağı yarıya ve ayak tarafına meyletmiş olur ise, üst yarısı kullanılan egzersiz ile egzersiz yaparlar, kaldırmak, taşlar fırlatmak, taş kaldırmak benzeri ile egzersiz yaparlar. Eğer afet orta bölgede olur ise, örneğin dalak ve karaciğer ve mide ve bağırsakta olur ise sonraki engel yasaklamaz ise, iki tarafta yani üst tarafında ve alt taraf egzersizleri onlara uygun olur. Ama afet göğüs bölgesinde ise onlara ancak alt tarafın egzersizleri uygun olur, üst tarafın egzersizleri uygun olmaz. Kaldı ki afet böbrek ve mesane taraflarında olur ise, onlara ancak üst tarafta ve yukarı yarıda olan egzersiz uygun olur, aşağı yarıda olan egzersiz onlara uygun olmaz. Yaşlılar için hastalıklı azayı kuvvetlendirmeyi kast edip egzersizde eklemeye ve öne sürmeye yol yoktur. Bu hüküm yaşlıların hükmüdür. Diğer yaşlarda olup, elli yaşından sonra-

ki zamana erişmeyenlerin hükmü, yaşlıların hükmünün karşısı üzere olur, yani elli yaşından sonrasına varmayıp bütün azası üstün olanların bir uzvu hasta olsa, o afeti olan uzvu egzersizde kullanırlar. Orta yaşta olanların durumu çoğunlukla yaşlıların durumuna uygun olur, ama bu durumda aykırı olup orta yaşlı olanların hasta olan uzuvlarını, o uzva özel egzersizde kullanırlar. Ama yaşlıların azaları hasta olsa onlar egzersiz yaparlar, fakat azalarında sıcaklık ya da kuruluk olursa ya da azalarında çürümesinden korkulan maddeler olup, olgunluğu olmamışsa onlara egzersize izin verilmez (7)."

### Tartışma

Tartışmaya başlarken dönemin tıp anlayışı üzerinde bazı açıklamalar uygun olacaktır. İbn Sînâ'nın da izleyicisi olduğu Hipokratik (ve sonra Galenik) patogenezi kuramı Empedokles'in dört öge kuramına dayanmaktadır (11). Buna göre insan, makrokozmos denilen evrende bir mikrokozmos yani evrenin bir yansıması idi (12). Makrokozmosu oluşturan ateş, su, hava ve toprak adlı dört ögeye (unsur) karşılık, insanda dört humor (hilt) yani kan, balgam, sarı safra ve kara safradan oluşuyordu. Bu kurama göre, sağlık bu dört humor arasında bir dengenin bulunmasıyla mümkündür. Hastalıklar ise bunlar arasındaki dengenin çeşitli şekillerde bozulmasının sonucu ortaya çıkardı (11,12). Bergamalı Galen de dört öge kuramını tıba "dört mizaç öğretisi" olarak uygulamıştır. Bu yaklaşıma göre humoral fizyolojide adı geçen dört humorun denge sağlayan oranları her insanda farklı olduğundan, mizaçlar da bu unsurların o insandaki oranına bağlı idi (11). Böylece insanlar demevî-sanguine (kan ögesi ağır basan), safra-vi-choleric (sarı safra ögesi ağır basan), sevdavi-melancholic (kara safra ögesi

12 "Tiryâk: 1. Zehirlenmeye ve bazı hastalıklara karşı kullanılan macun. 2. Panzehir. 3. Afyon (17)"; "Tiryâk: 1. Venice treacle, a kind of electuary; also, generally, a specific, a panacea. 2. Wine (16)"; "Theriacum Andromachi; Venice treacle, (Greek theriaka), antidote to the poison of wild animals, from therion wild animal. A mixture regarded as effective against bites of poisonous animals. It contained at one time 60-70 substances which were pulverised and made into electuary with honey (Dorland) (9)."

13 "Asanaasia and Amroosia are special types of confections, the former literally means liver and the latter that which dries (9)."

14 Testis tıkanıklıkları hakkındaki bu cümle Kâhya, Shah ve Gruner çevirilerinde yoktur.

15 Burada Tokatlı Mustafa Efendi bu kelimeyi "sudâ" olarak vermektedir. Kâhya, Shah ve Gruner çevirilerinde ise "sara" kelimesi bulunmaktadır. Arapça basılı Kânûn metninde de "sar'a" olarak geçmektedir.

ağır basan) ve *balgami-phlegmatic* (balgam ögesi ağır basan) tiplere ayrılmış oluyordu (11,12). Tipe özgü mizacın değişmesi ise “hastalık” olarak kabul edilmektedir. (11).

Humoral patogenezi kuramında sağlığa kavuşmak için dengenin yeniden kurulması gerektiği düşünülmüş ve buna yönelik tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Tedavi için boşaltıcı yöntem önem taşımaktadır. Kan almak (fasd), hacamat yapmak, sülük vurmak veya lavman (hukne) yapmak, kusturucu, idrar söktürücü ilaçlar vermek bu yöntemler arasındadır. (12,13). Ayrıca dağlamakla (keyy) ve vantuz çekmekle hastalık zararsız bölgeye aktarılmaya çalışılırdı. Kullanılan ilaçlar; sıcak-soğuk ve yaş-kuru olarak sınıflanmıştır. Bu niteliklerden yalnız birine sahip olan ilaçlara basit ilaçlar, birden çoğuna sahip olanlara kompoze ilaçlar denirdi (13).

Eski Yunan’da herhangi bir hastalığın yaşlılarda daha hafif seyrettiğine inanılırken, yaşlılıkta olan hastalıklar konusunda bireyin karakteristiğine önem verilmiştir. “Phlegmatic”ler olarak anılan “soğuk ve nemli” bireyler, yaşlılıkta bir hastalığa kolaylıkla yenilirken; “choleric” olarak adlandırılan “sıcak ve kuru” bireyler, daha yüksek bir dirence sahiptir (9). Yaşlıların açlığa dayanıklı oldukları [Bölüm I, 13], insanın zayıf ve yaşlı olsa da alıştığı işi yapmakta zorlanmayacağı [Bölüm II, 49], uzun boyluluğun gençlikte iyi iken, yaşlılıkta sakıncalı olduğu [Bölüm II, 54] gibi yaşlılıkla ilgili bazı genel bilgiler Hipokrat’ın *Aforizmaları* arasında yer almaktadır. Yine *Aforizmalar*’da yaş ve mevsimler ile sağlık ve hastalık durumları arasında da bazı ilişkiler kurulmuştur: Yaşlıların yaz ve sonbahar başında, orta yaşlıların ise sonbahar sonu ile kış mevsiminde sağlıklarının mükemmel olduğu ve kendilerini iyi hissettikleri [Bölüm 3, 18], yaşlıların gençlerden daha az hastalığa maruz kaldıkları ama bununla birlikte kronik hastalıklara tutulduklarında bunun ölüm nedenleri olduğu [Bölüm II, 39], gençken vücut boşlukları nemli olanların, kuru olanlardan daha kolay iyileştiği; fakat yaşlılıkta karınlarının kuruması nede-

niyle bunların hastalıktan iyileşmesinin daha güç olduğu [Bölüm II, 53], yaşlılarda nefes darlığı, baş dönmesi, apoplexie, cachexie, bütün vücutta kaşınma, uykusuzluk, iç sürmesi, göz, burun akıntısı, amblyopie, glaucose (glokomdan ileri gelen körlük), ağır işitmenin görüldüğü [Bölüm III, 31] ve böbrek, mesane afetlerinin bilhassa yaşlılarda güç olduğu [Bölüm VI, 6] aforizmalar arasında yer almaktadır (14). Sindirimin, yaşla birlikte hızla azalan vücut ısısının büyük miktarda harcanmasına gereksinim duyduğu düşünülmüştür. Aristoteles vücut ısısında düşmeyi yaşlılığın temel süreci olarak görmüştür. Galen bu görüşün karşısında yer almış, yaşlılıktaki fizyolojik enerji azalmasını bir hastalık semptomu olarak değerlendirmemiştir (9). Galen yaşlılar için, kişisel gereksinimlere göre ayarlanmış, dikkatli bir tedavi seçkisi sunmuştur. En önemli noktalardan birisi hafif bir diyetdir. Galen yaşlı hastalar tarafından yenecek yiyeceklerin hem besleyici hem de sindirimi kolay olması gerektiğini vurgulamıştır. Balık en uygun besin olarak kabul edilmiştir. Kabızlık konusunda uyarılarda bulunan Galen, koruyucu dozda yağlar, incir, erik, kışın da kurutulmuş meyve yenilmesini önermiştir. Beyaz buğday ekmeği yenmesine karşıdır. Yaşlı kişilerde hastalık ve sağlık arasındaki hassas dengenin sürdürülebilmesi için, açık hava yürüyüşleri, masaj ve sabah egzersizleri Galen’in önerileri arasındadır (9).

İbn Sîna’nın *Kânûn*’da yaşlı kişilerin sağlıklarının korunması için alınması gereken tedbirleri ele aldığı bölümde, yaşlıların yiyecekleri ve içecekleri, sindirimlerinin nasıl iyileştirilebileceği, dışkılama alışkanlıkları ve bunun düzeltilmesi için yapılacaklar, yaşlıların içeceği şaraplar, yaşlılara yapılacak masajlar ve yaşlıların yapacakları egzersizler üzerinde durduğu görülmektedir. İbn Sîna’nın yazdıkları arasında yaşlanmanın önlenmesi ya da geciktirilmesi gibi bir kaygı taşımadığı görülmektedir. O daha çok yaşlılık sürecinde ortaya çıkan sorunları gidermeye yönelik yöntemleri vermektedir. İbn Sîna da Galen gibi yaşlılıkta “soğuk”

ve “kuru” karakteristiklerin öne çıktığı kabulünden yola çıkarak, yaşlılar için alınması gereken tedbirlerin “ısıtıcı” ve “nemlendirici” olması gerektiğini daha ilk cümlesinde vurgulamaktadır. Yaşlılarda sindirim gücünün azalması nedeniyle yiyeceklerin iki ya da üç bölüme ayrılarak yeme önerisi, sindirimi kolaylaştırmaya yönelik bir girişim olarak görülmektedir. “Sevda” ve “balgam” hıtlarını ortaya çıkaracak gıdaların tüketilmemesi, “sıcak”, “ekşi” ve “kurutucu” olan gıdaların da ancak ilaç olarak kullanılması önerilmekte, bu tür yiyeceklerin gıda olarak kullanıldığı durumlarda, ortaya çıkacak zararların giderilmesi amacıyla, bunların tersi özellikleri taşıyan yiyeceklerin yenmesi konusunda fikir öne sürülmektedir. Süt için ayrı bir başlık açılmıştır. Sütü önce zararlı olarak bildirirse de, sütü lezzetli bulan ve kullandığında da karında dolgunluk hissi, kaşınma ve ağrı olmayan kişilerde sütün besleyici ve nemlendirici olması nedeniyle yaşlılara yararlı olabileceği açıklamasını vermektedir. En yararlı olan sütlerin ise keçi ve eşek sütü olduğunu nedenleriyle açıklamaktadır. Pancar, kereviz ve pırasanın sebze olarak biraz iştah açıcı maddelerle lezzetlendirilerek yemeklerden önce tüketilmesinin yumuşaklık vereceği bildirilmektedir. Zencefil murabbası ile birlikte bütün murabbaların ısıtıcı özellikleri olduğu, bedenleri ısıtıp aynı zamanda sindirilecek kadar tüketilmesi gerektiği, bedeni kurutacak miktarda kullanılmaması gerektiği vurgulanmaktadır ki, yaşlılıkta ortaya çıkan “soğuk” ve “kuru” karakterlerin artmaması için çaba harcandığı görülmektedir. Yaşlıların tabiatlarını yumuşatmak için önerilen yazın yaş incir ve erik kışın kuru incirin ballı su ile pişirilerek tüketilmesi Galen’in önerileri ile paralellik taşımaktadır. Kabızlık durumunda kullanılacak basit ve kompoze ilaçlardan da örnekler verilmiş, bazı durumlarda da yağ ile lavman yapılabileceği, çünkü lavmanın hem boşaltıcı ve hem de bağırsakları yumuşatıcı etkisi olduğu açıklamasında bulunulmuştur. Lavman yapılırken nelere dikkat edilmesi gerektiği de bildirilirken, boşaltmada



kullanılan yöntemlerden olan kan almanın orta yaşlı ve yaşlılarda pek önerilmediği görülmektedir.

Şarap konusuna da değinen İbn Sînâ yaşlı kişiler için en uygun şarabın eski kırmızı şarap olduğunu bildirmektedir. Şarap içme sonucu ortaya çıkan tıkanıklıkların çözülmesinde yarpuzlu ve biberli macunların kullanılması gerektiği, özellikle sonradan ortaya çıkmış tıkanıklıklarda, tıkanıklıkların çözümü için tiryak kullanmanın yararından bahsedilmiştir. Ayrıca tıkanıklık için kullanılacak başka ilaçlar da verilmiş, üriner sistem organlarında olan tıkanıklıklar için kereviz tohumu ve kökü, testis bölgesinde olan tıkanıklıklar için kaya maydanozu ve akciğerde olan tıkanıklıklar için de çördük otu, baldırı kara ve tarçın gibi ilaçlarla bal şarabının pişirilerek verilmesi önerilmektedir.

Masaj konusunda ise yaşlılarda hem miktar, hem de tür olarak orta derecede masajın tercih edilmesi, zayıf ve ağrılı organlara masaj yapılmaması, eğer tekrar gerekiyorsa, kaba kumaşlar kullanılmayıp çıplak elle masaj yapılması önerilenler arasındadır. Yaşlılarda yapılacak egzersizlerin, onların durumlarının özelliğine göre farklılıklar gösterdiği, dengeli bedenlerde orta derecede olan egzersizin uygun olduğu vurgulanmıştır. Egzersiz yapılacak olan vücut yarısı, hastalığın olduğu vücut yarısının zıttı olan bölgede önerilmektedir. Örneğin baş dönmesi, baş ağrısı gibi hastalıklarda, yürüme, koşma ve ata binme önerilirken, eğer hastalık ayak tarafında ise taş kaldırmak ve fırlatmak benzeri vücut üst yarısı ile yapılan egzersizler önerilmektedir. Karın bölgesinde olan hastalıklarda her iki taraf egzersizleri uygun olabilirken, göğüs bölgesi hastalıklarında vücut alt yarısında yapılacak egzersiz-

ler uygun görülmektedir. Böbrek ve mesane tarafında olan hastalıklarda ise vücut üst yarısı egzersizleri önerilmektedir. Yaşlılarda hastalıklı organı güçlendirmek için egzersizin artırılması ya da yeni egzersiz eklenmesi uygun görülmemektedir. Galen'de de masaj ve egzersiz önerilerinin bulunduğunu bilmekteyiz.

## Sonuç

Yaşamı uzatmak, ebedi gençlik ya da yaşlanmayı geciktirmek gibi girişimler için bir önerisini bu yazdıkları arasında göremediğimiz İbn Sînâ'nın, bağlı bulunduğu humoral patogenezi kuramına uygun olarak, yaşlıların rahatsızlıklarının giderilmesi, daha konforlu bir yaşam sürmeleri ve bakımları konusunda, İslâm tıbbının öncüllerinden birisi olan Greko-Romen ekolünü sürdürdüğü görülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Morley E. M. A Brief history of geriatrics. *Journal of Gerontology: Medical Sciences* 2004; 59A(11): 1132-1152.
2. Random House Compact Unabridged Dictionary, Special Second Edition. Random House, New York, 1996, pp 800-801
3. Dobrowolski L. History of geriatrics. *Geriatrics* 1971; 26 (4): 68-69, 72, 76.
4. Ammar S. Ibn Al Jazzar & The medical School of Karouan (Revised English translation-Foreword by John Kirkup). *International Society of History of Medicine*, p 84.
5. Bayat A.H. *Tıp Tarihi*. Sade Matbaa, İzmir, 2003, pp 189-191.
6. İbn-i Sînâ. *El-Kânûn fî't-Tıbb*, Birinci Kitap (Türkçeye çeviren Esin Kâhya). Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi, Ankara, 1995, pp XIX-XLII, 14-17, 276-279.
7. İbn Sînâ. *El-Kânûn fî't-Tıbb* (Osmanlıcaya *Tahbüzü'l-Mathûn* adıyla çeviren: Tokatlı Mustafa Efendi). İstanbul: Süleymaniye Yazma Eser Kütüphanesi, Hamidiye Koleksiyonu, No: 1015, pp 6a-b, 109a-b, 110a.
8. Avicenna. *A Treatise on The Canon of Medicine of Avicenna: incorporating a translation of the first book by O Cameron Gruner*, reprinted. AMS Press Inc., New York, 1970, pp 432-436.
9. Mazhar H. Shah. *The General Principles of Avicenna's Canon of Medicine*. Naveed Clinic, Karachi, 1966, pp 31-35, 338-341.
10. İbn Sînâ. *El-Kânûn fî't-Tıbb*, 3 Cilt. Matbaatü'l-Âmiriye, 1294 H./1877, Cilt 1, pp 177-179.
11. Arda B. *Batı Ortaçağı'nda Hastalık Kavramı*. Güneş Kitabevi, Ankara, 1997, pp 54-59.
12. Uzel İ. Giriş. In: Uzel İ (ed): *Şerefeddin Sabuncuoğlu. Cerrahiyetü'l-Haniyye*. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara, 1992, pp 1-6.
13. Arda B., *Tıp Evriminde Ana Çizgiler*. In: Arda B, Oğuz Y, Şahinoğlu-Pelin S (eds): *Deontoloji, Genişletilmiş 2. Baskı*, Antıp A.Ş., Ankara, 1999, pp 91-104.
14. Daremberg Ch, de La Martinière Br. Hippocrate'in Aphorizmaları (Türkçesini hazırlayan Feridun Nafiz Uzluk). In: Uzluk FN (ed). *Hippokrate'in ve Salerno Tıp Okulunun Aphorizmaları*. Orkun Basımevi, Ankara, 1962, pp 42, 48, 49, 52, 54, 70.
15. Stanley Lane-Poole (ed). *An Arabic-English Lexicon by Edward William Lane in Eight Parts*. Librairie du Liban, Beirut, 1997, Part 7, pp 2630, 2643.
16. Redhouse JW. *A Turkish and English Lexicon*, New Impression. Librairie du Liban, Beirut, 1987, pp 540, 1141, 1786, 1801, 1814, 1819.
17. Devellioğlu F. *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat Eski ve Yeni Harflerle*, 18. Baskı. Aydın Kitabevi, Ankara, 2001, pp 684, 709, 1110.