مجلهٔ طب سنّتی اسلام و ایران، سال پانزدهم، شمارهٔ چهارم، زمستان ۱۴۰۳

مقاله اصیل پژوهشی
(تاریخ پزشکی)

بررسی ساختار کتاب «حفظ‌الصحهٔ نسوان»؛ تألیف میرزا عبدالخالق آخوندزاده

اعظم انصاری‌فرد[الف]، محمد صدر[الف*]، محمدرضا رجب‌نژاد[الف]

[الف]گروه تاریخ پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

چکیده

کتاب *حفظ‌الصحهٔ نسوان*، نوشتهٔ دکتر میرزا عبدالخالق آخوندزاده ازجمله کتاب‌های طبی مستقل مربوط به زنان در دورهٔ قاجار و اوایل پهلوی اول است که به‌طور مفصل به بهداشت و سلامت زنان از دوران کودکی تا کهن‌سالی می‌پردازد. این کتاب به‌دلیل ارائهٔ تلفیقی از طب سنتی و نوین و همچنین دارابودن اطلاعات ارزشمند تاریخی درمورد وضعیت زنان در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این مقاله ساختار و محتوای این کتاب معرفی می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: درمان‌های مکمل؛ ارائهٔ مراقبت‌های بهداشتی؛ تاریخ پزشکی؛ سلامت زنان

تاریخ دریافت: مرداد ۱۴۰۳
تاریخ پذیرش: اسفند ۱۴۰۳

مقدمه

از مهم‌ترین میراث‌های فرهنگی جوامع بشری، منابع مکتوب آنها است که نه‌تنها نمایانگر غنای فرهنگی آنها هستند، بلکه به‌عنوان اساسی‌ترین ابزار انتقال دانش و تجربیات بشری به نسل‌های آینده نیز محسوب می‌شوند. بازنویسی و تصحیح نسخه‌های خطی و چاپ سنگی اهمیت فراوانی دارد؛ چراکه این اقدامات باعث احیای گنجینه‌های علمی می‌شود و دستاوردهای علمی را به‌صورت واقعی در اختیار نسل‌های آینده قرار می‌دهد. در این منابع مکتوب، ممکن است دانش‌ها و تجربیات ارزشمندی نهفته باشد که تاکنون از دسترس بشر دور مانده است. در ایران نیز تعداد زیادی از این نسخه‌ها در زمینهٔ پزشکی شناسایی شده‌اند (۱).

مسئلهٔ سلامت زنان به‌دلیل نقش حیاتی آنها در فرآیند باروری، افزایش جمعیت و تشکیل نیمی از جمعیت هر جامعه، همواره اهمیت ویژه‌ای داشته و به این موضوع از دیرباز در سراسر جهان، ازجمله در ایران، توجه می‌شده است؛ چراکه سلامت نسل آینده به سلامت زنان بستگی دارد. بررسی وضعیت سلامت زنان در دوره‌های تاریخی مختلف، به ما این امکان را می‌دهد که براساس منابع موجود، میزان آگاهی از بیماری‌های زنان، روش‌های درمانی آنها و وضعیت کلی سلامت این گروه از جامعه را درک کنیم (۲).

یکی از مسائلی که در کتاب‌های پزشکی قدیم و جدید به آن توجه شده، موضوع سلامت زنان است. در این پژوهش، هدف ما بررسی یکی از کتاب‌های مستقل پزشکی قدیم است که به‌طور اختصاصی به بهداشت و سلامت زنان از دوران کودکی تا کهن‌سالی پرداخته و اخیراً به مرحلهٔ بازنویسی و بازنگری رسیده است. نتایج این پژوهش می‌تواند به‌طور عمومی برای محققان تاریخ پزشکی، دانش پزشکی، داروسازی، جامعه‌شناسی و تاریخ اجتماعی مفید باشد و به‌طور خاص برای طب زنان و مطالعات زنان دارای کاربرد و اهمیت باشد.

زندگی و فعالیت‌های علمی دکتر میرزا عبدالخالق آخوندزاده (آخونداف)

میرزا عبدالخالق آخوندزاده، مشهور به آخونداف، از پزشکان مسلمان و از چهره‌های برجستهٔ عرصهٔ پزشکی در ایرانِ اواخر

Ansarifard A, Sadr M, Rajabnejad M. A strudy of the structure of *Hifz al-Sihha Niswan*: A treatise by Mirza Abdul-Khaliq Akhundzadeh. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2025;15(4):281-294. doi:10.22034/15.4.10

Copyright © :Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

* فرد مسئول مکاتبات: sadr.m@iums.ac.ir

دورهٔ قاجار و اوایل دورهٔ پهلوی به‌شمار می‌آید (۳). او بـا عنـوان «حکیم الطب» تحصیلات عالی خود را در دانشگاه‌های ایـرلانگن (Erlangen) در آلمان و دورپات (Dorpat) در روسیه به پایـان رساند (٤). پس از بازگشت به
ایران، در شهر رشت به طبابت پرداخت و به‌عنوان رئیس بهداری لشکر ۱۱ گیلان در پادگان نظامی این شهر، با درجه‌ای معادل سرهنگی، مشغول به خدمت شد. فعالیت‌های پزشکی او با احترام و استقبال مردم محلی همراه بود و او تا پایان عمر در همین شهر ساکن ماند.

آخوندزاده ازجمله پزشکانی بود که در فرآیند تأسیس بیمارستان‌های رشت و سایر مناطق استان گیلان نقش فعالی ایفا کرد. با وجود فقدان اطلاعات دقیق دربارهٔ تاریخ تولد و درگذشت او، منابع تاریخی حاکی از آن است که او در زمان انقلاب اکتبر ۱۹۱۷ م در عرصهٔ پزشکی فعال بوده (۳) و به گفتهٔ معاصران، هنگام وفات بیش از ۹۵ سال سن داشته است. در سال ۱۳۰٤ هـش، وزارت معارف و صحّیّه، او را به‌عنوان یکی از چهار پزشک معتمد استان گیلان معرفی کرد (۵).

از آخوندزاده سه اثر مکتوب در زمینهٔ علوم پزشکی بر جای مانده است:

۱. *رسالهٔ حفظ‌الصحهٔ نسوان* (تاریخ تألیف نامشخص) (٤)؛

۲. *رسالهٔ حفظ‌الصحهٔ اطفال* (٦) (تاریخ تألیف نامشخص)؛

۳. *ترجمه و شرح آلمانی کتاب الابنیه عن حقایق الادویه*، تألیف ابومنصور موفق‌بن‌یوسف هروی (۱۸۹۳ م) (۷).

معرفی کتاب *حفظ‌الصحهٔ نسوان*

نسخه‌هایی از این کتاب در شماری از کتابخانه‌های ایران شناسایی و ثبت شده است، ازجمله:

۱. کتابخانهٔ بزرگ آیت‌الله‌العظمی مرعشی نجفی (ره) در شهر قم؛

۲. کتابخانهٔ آستان حضرت عبدالعظیم حسنی (ع) در تهران؛

۳. سازمان کتابخانه‌ها، موزه‌ها و مرکز اسناد آستان قدس رضوی (مشهد)؛

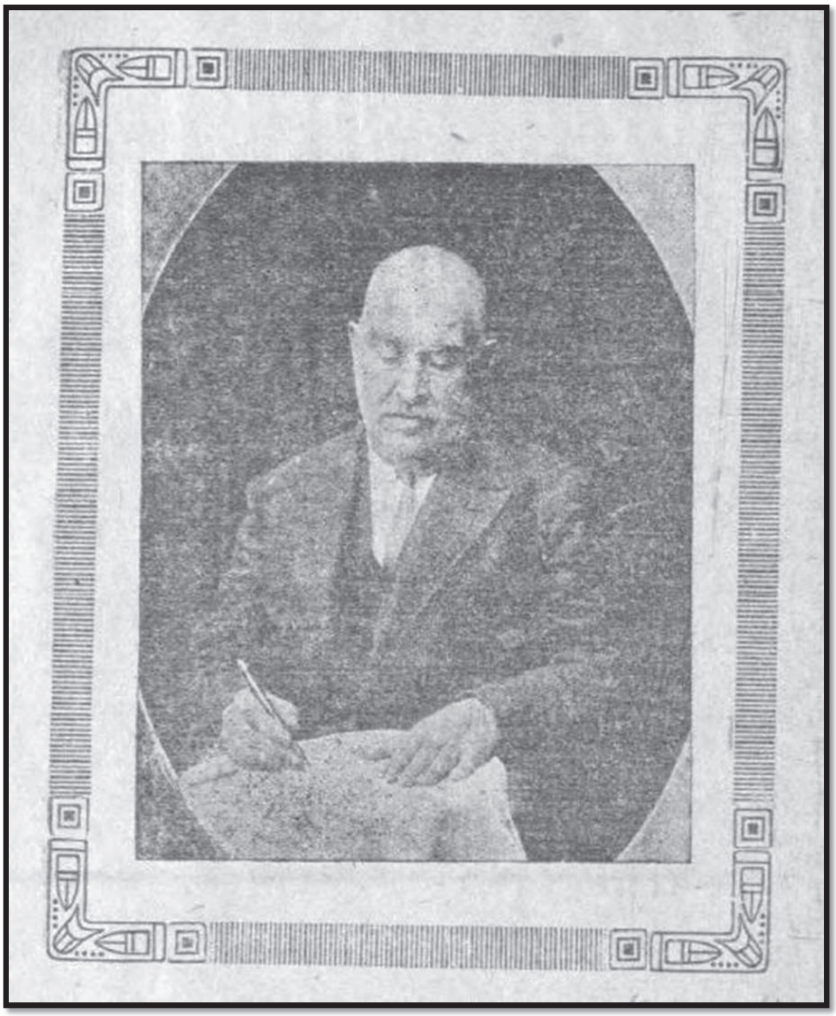
٤. کتابخانهٔ مرکز اسناد و دایره‌المعارف بزرگ اسلامی (تهران)؛

۵. سازمان اسناد و کتابخانهٔ ملی جمهوری اسلامی ایران (تهران)؛

٦. کتابخانهٔ مرکزی و مرکز اسناد دانشگاه تهران.

نسخهٔ مورداستفاده برای این بازنویسی، نسخهٔ چاپ سنگی موجود در کتابخانهٔ مرکزی و مرکز اسناد دانشگاه تهران است که با شمارهٔ شناسایی ۱۰۵۳۵٤۵ نگهداری می‌شود. در این نسخه، برخی واژگان به‌دلیل کم‌رنگ‌بودن یا آسیب‌دیدگی موضعی صفحات، به‌ویژه در حاشیه‌های دارای تاخوردگی (در صفحات ۸۷، ۸۸، ۹۰، ۱۳۸، ۱۳۹ و ۱٤۲)، به‌درستی قابل‌خواندن نبودند. به‌منظور تصحیح و بازخوانی دقیق این موارد، از نسخهٔ دیگری از همان چاپ، موجود در کتابخانهٔ ملی با شمارهٔ کتاب‌شناسی ۳۹۱۳۹۸۰ نیز بهره گرفته شد.

کتاب *حفظ‌الصحهٔ نسوان* تألیف میرزا عبدالخالق آخوندزاده ازجمله کتاب‌های مستقل طبی نگاشته‌شدهٔ مرتبط با زنان در دورهٔ قاجار و اوایل پهلوی اول است که در ۱۸۷ صفحه و در شانزده فصل به موضوع بهداشت و سلامت و زنان از دوران کودکی تا کهولت پرداخته و فاقد تاریخ تألیف است. در صفحه ۱٦ این کتاب با استناد به عبارت «درحقیقت ۱۳٤۵ سال است که از بالای منبر با صدای بلند، جماعت را از دروغ‌گفتن، تقلّب و دزدی‌کردن متنبّه نموده و به‌طرف راستی و درست‌کاری هدایت می‌نمایند» می‌توان استنباط کرد که نگارش اثر موردنظر در حدود سال ۱۳٤۵ هـق صورت گرفته است. این فرض با داده‌های دیگر کتاب نیز تقویت می‌شود؛ ازجمله، اشارهٔ صریح به سال ۱۹۲۷ م در پاورقی صفحهٔ ۱۰۳ که در ارتباط با تجربیات پزشکی در موضوع آبستنی آمده و با سال ۱۳٤۵ هـق مطابقت دارد. همچنین، ارجاعات مکرر به مادران تحصیل‌کرده و آموزش دختران در سطوح متوسطه و عالیه، فضای فرهنگی و اجتماعی خاصی را بازتاب می‌دهد که به‌ویژه با تحولات اواخر دورهٔ قاجار و آغاز دورهٔ پهلوی هم‌خوانی دارد. از مجموع این شواهد می‌توان نتیجه گرفت که تألیف این کتاب به‌احتمال زیاد در حدود سال‌های پایانی حکومت قاجار انجام شده است. صفحهٔ آغازین کتاب به تصویر پرترهٔ نویسنده اختصاص دارد (تصویر۱). در صفحهٔ عنوان، که پس از آن آمده، از او با عنوان «حکیم الطب» یاد شده و اطلاعات مربوط به چاپ نخست کتاب، ازجمله محل چاپ در شهر رشت، در همین صفحه درج شده است. در این صفحه همچنین به



تصویر۱. تصویر دکتر میرزا عبدالخالق آخوندزاده در کتاب *حفظ‌الصحهٔ نسوان*

تحصیلات نویسنده در دانشگاه‌های ایرلانگن در آلمان و دورپات در روسیهٔ سابق اشاره شده و موضوع اثر، آموزش اصول بهداشت زنان از دوران کودکی تا کهن‌سالی، بیان گردیده است (٤).

صفحهٔ اول کتاب با مقدمه آغاز می‌شود. نویسنده مقدمهٔ کتاب را با ذکر حدیثی از پیامبر اسلام (ص) در باب دوست‌داشتن زنان شروع می‌کند و در چند جای کتاب از حدود شرعی در اسلام سخن می‌گوید که می‌توان مسلمان‌بودن او را حدس زد. در ادامه علت تألیف کتاب را نگاشتن دستورالعملی برای زنان می‌داند تا در حل مسئلهٔ بهداشت و سلامتشان بلاتکلیف نمانند و می‌گوید چون ادامهٔ نسل به زنان وابسته است، بنابراین نسل و حیات و ترقی انسان منوط به فعالیت زن است و زنان باید تا حد امکان به حفظ‌الصحهٔ خودشان توجه داشته باشند. در آخر نیز با ذکر یک تک‌بیتی از فردوسی درمورد هنر زنان و زایمان، مقدمه را به پایان می‌رساند (٤).

آخوندزاده با معرفی برخی از منابع خارجی، در نگارش این کتاب از آنها استفاده کرده و علاوه‌بر این، از برخی تدابیر طب سنتی، توصیه‌های طب سنتی، توصیه‌های اخلاقی و سبک زندگی سالم نیز در نگارش این کتاب بهره برده است. نکتهٔ قابل‌توجه در این کتاب آن است که نویسنده سعی دارد در برخی موارد تلفیقی از طب جدید و قدیم ایجاد کند. در برخی

موارد نیز نظریات طب قدیم را نقد یا نفی کرده یا این‌که نظریات طب قدیم را در کنار نظریات طب جدید مطرح می‌کند. در بعضی موارد نیز با برشمردن اصول حفظ‌الصحه، رعایت آن را مقدم بر درمان‌های طب سنتی یا طب جدید می‌داند. همچنین دلیل رد برخی نظریات را بیان می‌کند یا این که آرای دیگر پزشکان اروپایی را در کنار عقاید خود می‌آورد. در برخی موارد نیز با ذکر منابع، اخبار گذشته‌های دور و داستان‌ها و نقل‌قول‌های دیگر حکما و پزشکان یا دیده‌های خود را روایت می‌کند (٤).

او اکثر اصطلاحات طبی لاتین را هم به زبان انگلیسی و هم به زبان فارسی می‌نویسد. در این تألیف بیش از سایر کتاب‌های دیگر آن دوره، که درمورد حفظ‌الصحهٔ زنان بوده، از اصطلاحات لاتین استفاده شده است (٤). نویسندهٔ این کتاب علاوه‌بر وضعیت بهداشت و سلامت زنان و دختران ایرانی، از چگونگی بهداشت و سلامت زنان و دختران برخی کشورهای شرقی و غربی با ذکر تاریخ آن و مرجعی که از آن استفاده کرده، سخن گفته و در این خصوص داستان‌هایی را آورده است. ایشان در برخی موارد وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی برخی کشورها یا شهرهای اروپایی را بازگو می‌کند. همچنین برخی موارد مندرج در کتاب را که به توضیح بیشتر نیاز دارد در پاورقی شرح داده است (٤).

او برای درمان برخی از بیماری‌های سخت زنان، ابتدا تقویت قلب را ضروری دانسته و برای تقویت قلب، به‌همراه مصرف داروهای مقوی قلب، مصرف فراوان نوشیدنی‌های الکلی را مفید می‌داند (٤).

نکتهٔ مهم این‌که او با ذکر نام بیماری‌ها، هم در مبحث پیشگیری و هم درمان، پرهیز از تصرف هوا را لازم و ضروری می‌داند. این نویسنده علاوه‌بر ارائهٔ روش‌های درمانی سنتی و برشمردن موارد مفید و پرهیزها در بیماری‌های مختلف زنان، برای برطرف‌کردن مشکلات پوست و مو، تب‌خال و خشکی لب، ناهمواری و صیقل‌دادن ناخن‌ها، رفع بوی بد عرق زیر بغل و کف دست و پاها و خشکی پا، نسخه‌های درمانی را که شامل انواع صابون، پماد، گرد و خمیر است به‌همراه فرمول تهیهٔ آن آورده است (٤).

معرفی ساختار و محتوای کتاب *حفظ‌الصحهٔ نسوان*

فصل اول: آناتومی (تشریح) و فیزیولوژی اعضای تناسلی

در این فصل ابتدا به فیزیولوژی و تشریح اعضای تناسلی زنان پرداخته و به تفاوت‌های لگن خاصرهٔ زن و مرد در دوران کودکی و بزرگ‌سالی اشاره می‌کند. سپس اعضای تناسلی داخلی و خارجی، شامل مهبل، رحم، تخمدان‌ها، لوله‌های رحمی و سایر اجزای داخلی رحم را توضیح می‌دهد. اهمیت تخمدان‌ها به‌عنوان مهم‌ترین عضو داخلی تأکید شده است؛ زیرا رشد طبیعی بدن و ظاهر زنانه به رشد و عملکرد این عضو بستگی دارد. همچنین پستان‌ها به‌عنوان مهم‌ترین عضو از اعضای تناسلیِ ظاهری بررسی و تأثیر عواملی چون ملیّت، سن و محل زندگی بر شکل آنها توضیح داده می‌شود. سپس به ترشحات داخلی و خارجی اعضای تناسلی و نقش هورمون‌هایی مانند اوته‌رین(Uterin)، مامین (Mamin)، اووارئین (Ovariin) و دیگر هورمون‌ها پرداخته می‌شود. این هورمون‌ها بر عملکرد بدن زنان تأثیر می‌گذارند و ویژگی‌های جسمانی و روانی خاصی را در زنان به وجود می‌آورند. در ادامه، موضوع تخمک‌گذاری (اوولاسیون) (Ovulation) و قاعدگی (حیض) توضیح داده شده و همچنین به تأثیرات جراحی‌های مرتبط (اوپراسیون) (Operation) بر سیستم تناسلی اشاره می‌شود. درنهایت، نقش غدد تناسلی و ترشحات داخلی آنها در زیبایی و ویژگی‌های ظاهری زنان بررسی می‌گردد (٤).

فصل دوم: حفظ‌الصحهٔ نسوان در طفولیت و در بلوغ

در این بخش، نویسنده به بررسی ابعاد مختلف بهداشت و سلامت دختران در دوران کودکی و بلوغ پرداخته است. مباحث ارائه‌شده شامل وضعیت رعایت اصول حفظ‌الصحه و تربیت کودکان در محیط خانواده، مدرسه و اجتماع و نیز بررسی وضعیت زندگی اجتماعی و اخلاقی آنها است. افزون بر این، مقایسه‌ای مختصر با شیوهٔ زندگی کودکان در برخی ممالک خارجی صورت گرفته است. او به تأثیر عوامل مؤثر بر سلامت کودکان، ازجمله هوا، تغذیه، پوشش، نظافت بدن، سبک زندگی و گردش در فضای باز به‌ویژه در نواحی

کوهستانی و بیابانی پرداخته و به نقش این عوامل در تصفیهٔ خون و کاهش افکار مضر و مزاحم در ذهن کودکان توجه کرده است. همچنین نویسنده نسبت به مصرف بی‌رویهٔ غذاهای شهری با خواص تحریک‌کننده، جایگزین‌کردن آنها به‌جای لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات هشدار می‌دهد و تأکید می‌کند که این نوع تغذیه به تحریک اعصاب، غلیان خون و پُرخوری منجر می‌شود که درنهایت، باعث امتلای لوله‌های گوارشی خواهد شد. او تأثیر مصرف زیاد گوشت و غذاهای محرک و نیز استفاده از پوشش‌های تنگ را عاملی در بروز رشد زودهنگام اندام‌های تناسلی دانسته و علائم، علل و روش‌های پیشگیری از آن را تبیین کرده است. در ادامه، به بررسی نشانه‌های بلوغ و تغییرات ظاهری بدن در این دوره پرداخته و توصیه‌هایی دربارهٔ آموزش بهداشت و مراقبت‌های جسمانی به کودکان در این مرحلهٔ حساس ارائه شده است. به‌زعم نویسنده، افراط در فعالیت‌های جسمی یا مطالعات درسی می‌تواند مخلّ سلامت نوجوانان در دورهٔ بلوغ باشد؛ چراکه بدن در این مرحله، قوای حیاتی خود را صرف رشدونمو اندام‌ها، به‌ویژه اندام‌های تناسلی می‌کند؛ درنتیجه، انرژی لازم برای سایر اعضا کاهش می‌یابد و خستگی و کسالت مضاعف پدید می‌آید.

نویسنده همچنین بر این نکته تأکید می‌کند که به‌دلیل ضعف عمومی بدن در دوران بلوغ، احتمال بروز بیماری‌های خطرناک افزایش می‌یابد و در این زمینه توصیه‌هایی به والدین ارائه می‌دهد. او سن بلوغ و عوارض بلوغ زودرس یا دیررس را نیز بررسی کرده و چهار عامل اصلی در تعیین سلامت بلوغ شامل هوا، غذا، کار و تحصیل را معرفی می‌کند. به باور او، مدیریت حکیمانه و متعادل این چهار عامل توسط والدین امری حیاتی است.

ازجمله توصیه‌های درمانی مطرح‌شده در این بخش، تجویز نان موسوم به «نان خوانین» (در زمان قدیم اشخاصی که به یبوست مزاج مبتلا می‌شدند نان سبوس‌دار برای آنها پخته با کره و عسل و سرشیر می‌دادند. نظر به اینکه اغلب آنها از اعیان و خوانین به‌سبب عدم حرکت مبتلا به یبوست بودند آن نان مخصوص را نان خوانین می‌نامیدند) به‌عنوان دارویی مجرب برای درمان یبوست است؛ تجویزی که به گفتهٔ نویسنده، سابقه‌ای دیرینه در طب سنتی دارد. در پایان، او بیماری‌های شایع در دوران بلوغ، سن معمول بلوغ، علائم و علل بلوغ زودرس یا دیررس در دختران را به‌تفصیل همراه با دستورالعمل‌های درمانی توضیح می‌دهد (٤).

فصل سوم: حفظ‌الصحهٔ حیض و اختلال آن

این فصل به بررسی بهداشت و سلامت دوران قاعدگی و اختلالات مرتبط با آن اختصاص دارد. آخوندزاده، حیض را تنها نشانهٔ قطعی برای تشخیص بلوغ جنسی معرفی می‌کند. او ضمن اشاره به تفاوت سن شروع حیض در مناطق گرمسیر و سردسیر، مدت زمان این دوره را نیز تحلیل کرده است. ایشان پرسشی بنیادین مطرح می‌کند: «اگر حیض یک نشانهٔ ضروری برای بقای نسل است، چرا حیوانات شیرده، که در فرزندآوری از انسان پیشی دارند و در مسئلهٔ بقای نسل شباهت‌های زیادی با انسان دارند، دچار حیض نمی‌شوند؟» او سپس با بهره‌گیری از دیدگاه‌های طب سنتی و دانش پزشکی زمانِ خود با استناد به کشف ترشحات داخلی غدد و تولید مواد شیمیایی در بدنِ زن به تبیین فلسفهٔ حیض می‌پردازد.

نویسنده نشانه‌های پیش، حین و پس از حیض را شرح داده و رابطهٔ میان تخمک‌گذاری، شروع حیض و چگونگی انعقاد نطفه را نیز توضیح می‌دهد. از نظر او، وجود بلغم در خون، علت دیر لخته‌شدن خون حیض است. او همچنین به انتقاد از رایج‌بودن آموزش‌های جنسی در مدارس دخترانهٔ اروپایی پرداخته و استدلال‌های خود را در رد این شیوه ارائه می‌کند. آخوندزاده در ادامه، توصیه‌هایی کاربردی به مادران برای مواجهه با نخستین تجربهٔ قاعدگی دخترانشان ارائه می‌دهد. این توصیه‌ها شامل نوع پوشش مناسب، گرم‌نگه‌داشتن ناحیهٔ زیر شکم، پرهیزهای غذایی، میزان تحرک بدنی، زمان خواب و شست‌وشوی موضعی در ایام قاعدگی است. او استحمام پس از پایان دورهٔ حیض را لازم می‌داند.

بخش دیگری از این فصل به اختلالات حیض اختصاص دارد. آخوندزاده در این قسمت تلاش کرده دیدگاه حکیم بقراط در طب سنتی را با نظرات یکی از پزشکان معاصر خود در طب نوین تطبیق دهد. از دیدگاه او، در میان حیوانات، شامپانزه (Pan troglodytes) و اورانگوتان (Pongo pygmaeus)، به‌دلیل داشتن قاعدگی ماهانه، بیشترین شباهت

را به انسان دارند. همچنین، بوی خون حیض را به بوی گیاه آذربون (*Calendula officinalis*) تشبیه می‌کند. در پایان فصل، نویسنده با ارائهٔ دستورالعمل‌هایی برای کنترل زیادی یا بندآمدن خون حیض، بحث را به پایان می‌برد (٤).

فصل چهارم: تزویج و قانون توارثی

در این فصل، به موضوع انتقال بیماری‌های ارثی و مسری و انواع آنها پرداخته شده است. آخوندزاده علت اصلی پرداختن به این بحث را گسترش روزافزون بیماری‌های مقاربتی در جامعهٔ آن روزگار دانسته و برای محافظت از نسل آینده در برابر این بیماری‌ها، تدابیری به‌ویژه در حوزهٔ ازدواج و پیشگیری از انتقال بیماری‌ها مطرح می‌کند. او در مقدمهٔ فصل، با اشاره به اهداف ازدواج، وضعیت جوانان آن دوران را نگران‌کننده توصیف می‌کند و می‌نویسد: «در این زمان کمتر جوانی را می‌توان یافت که پیش از ازدواج به چندین بیماری مقاربتی مبتلا نشده باشد». علت این امر را نیز «عیاشی جوانان» می‌داند. ایشان برای پیشگیری از این معضل، رعایت پنج اصل مهم را در امر ازدواج الزامی دانسته و به‌تفصیل به شرح آنها می‌پردازد. او در ادامه، سن قانونی شرعی ازدواج را نقد کرده و با ارائهٔ براهینی، مخالفت خود را با این حدود شرعی اعلام می‌دارد. آخوندزاده بر این باور است که سن مناسب برای ازدواج، باید براساس قوانین فیزیولوژیک بدن تعیین شود، نه صرفاً براساس احکام شرعی. از نظر او، ازدواج زودهنگام دختران یکی از آسیب‌های جدی اجتماعی و بهداشتی به‌شمار می‌رود که پیامدهای متعددی به‌ویژه برای سلامت جسمی و روانی زنان دارد. او پیری زودرس در زنان را عمدتاً ناشی از ازدواج در سنین پایین دانسته و در این زمینه، دلایل علمی و پزشکی ارائه می‌دهد. همچنین با ذکر ضرب‌المثل‌ها و نمونه‌هایی از زندگی جوانان در یونان باستان، باور خود را تقویت می‌کند.

در پایان، نویسنده با نام‌بردن از بیماری‌های مقاربتی شایع در آن دوره، خواستار وضع چند مادهٔ قانونی در دفاتر ازدواج می‌شود تا از ثبت ازدواج‌هایی که یک یا هر دو طرف به بیماری‌های مسری یا مزمن مبتلا هستند، جلوگیری شود. او معتقد است تفکیک موارد ابتلا به این بیماری‌ها در دفاتر ازدواج، می‌تواند اقدامی مؤثر برای جلوگیری از انتقال بیماری به نسل آینده باشد (٤).

فصل پنجم: حفظ‌الصحهٔ حمل

در این فصل، آخوندزاده به موضوع بهداشت و سلامت زنان در دوران بارداری می‌پردازد. فصل با تعریف و تشریح مفاهیم مرتبط با انعقاد نطفه آغاز می‌شود و مباحثی چون بارداری خارج از رحمی، مدت زمان بارداری، وضعیت نطفه و جنین، حرکت جنین و تبادلات تغذیه‌ای میان مادر و جنین از طریق بند ناف و جفت را دربر می‌گیرد. او به‌تفصیل روند تقسیم سلولی، رشد جنین و تغییرات آن از ماه اول تا ماه نهم بارداری را توصیف کرده و نظریات طب قدیم را دربارهٔ سن بارداری ذکر می‌کند. او به تأثیرات بارداری بر بدن زنان اشاره کرده و نشانه‌های قطعی بارداری را از دیدگاه پزشکی آن عصر برمی‌شمارد. آخوندزاده معتقد است که وظیفهٔ حفظ‌الصحه در این دوران، جلوگیری از اختلال مزاج و تصرف هوا است. او یکی از دلایل میل زنان باردار به خوردن اشیای غیرمعمول را نیازهای تغذیه‌ای جنین می‌داند و این امر را با اعتقادات قدما، که همواره بر ارضای میل غذایی زن باردار تأکید داشته‌اند، همسو می‌بیند. ایشان در ادامه بر این نکته تأکید می‌کند که در صورت ناکافی‌بودن دریافت کلسیم (آهک) از محیط بیرون، جنین آن را از بدن مادر جذب می‌کند، حتی تا حدی که به نرم‌شدن دندان‌های مادر منجر می‌شود. از دیدگاه او، پرخوابی و پرخوری در دوران بارداری موجب ضعف قلب، سستی عضلات و اختلالات عصبی می‌گردد.

در بخش دیگری از این فصل، غذاهایی مفید برای تقویت معده، کلیه، لینت مزاج، کاهش ضعف عمومی و تخفیف علائم بارداری معرفی می‌شود که از نظر نویسنده باید به‌صورت سرد مصرف شوند؛ چراکه معتقد است کلیه و معده در زنان باردار بیشترین آسیب‌پذیری را دارند. همچنین نظریه‌ای از دکتر دیوما (Dr. Dumas) دربارهٔ درمان تهوع و استفراغ بارداری، که از نظر آخوندزاده عجیب اما مجرب است، بررسی می‌شود. فصل با ارائهٔ فهرستی از احتیاطات و توصیه‌های مراقبتی برای زنان باردار به پایان می‌رسد (٤).

فصل ششم: حفظ‌الصحهٔ وضع حمل

در این فصل، آخوندزاده به بررسی بهداشت و سلامت زنان در دوران زایمان می‌پردازد. او زایمان را پدیده‌ای طبیعی قلمداد می‌کند و آن را از دیگر علائم طبیعی، به‌واسطهٔ دردناک‌بودنش، متمایز می‌داند. او برای اثبات طبیعی‌بودن زایمان به مثال‌هایی از زنان روستایی، چادرنشین و طوایف غیربومی آمریکایی اشاره می‌کند که بدون حضور قابله و بدون استفاده از دارو، همانند سایر پستانداران، زایمان‌هایی آسان و بدون درد دارند. از دیدگاه او، سبک زندگی شهری موجب شده است که این فرآیند طبیعی به حالتی غیرطبیعی بدل شود، درحالی‌که اصولاً نیازی به مداخلهٔ دارویی، بی‌حسی یا کمک تخصصی ندارد.

در ادامه، آخوندزاده به تبیین دیدگاه‌های برخی پزشکان دربارهٔ علل دشوارشدن زایمان در جوامع شهری می‌پردازد. ازجمله، دکتر «لامان» اصولی را در زمینهٔ تغذیه و خواب زنان باردار مطرح می‌کند که در صورت رعایت، به رشد سالم جنین، تناسب‌اندام مادر و تقویت رحم منجر می‌شود؛ عواملی که درنهایت موجب تسهیل زایمان می‌گردند. او اشاره می‌کند که دکتر «آیخ‌هولتس» (Dr. Aikhholz) این اصول را بر روی ۲۵ زن که پیش‌تر تجربهٔ زایمان‌های سخت داشته‌اند، آزموده و همگی زایمان‌هایی آسان و رضایت‌بخش را تجربه کرده‌اند.

آخوندزاده سپس با نگاهی تاریخی و تطبیقی، نظریات فیلسوفان قدیم و پزشکان جدید دربارهٔ فلسفهٔ زایمان را مرور می‌کند. مباحث بعدی فصل شامل زمان مناسب برای دعوت قابله، تجهیزات موردنیاز زایمان و شرایط مطلوب اتاق زایمان است. نکتهٔ برجستهٔ این فصل، تأکید جدی نویسنده بر محدودیت در معاینهٔ بدنی زائو پیش از زایمان است، به‌طوری‌که طبیب یا قابله فقط مجاز به یک بار معاینه هستند، حتی در صورت اصرار خانواده یا خود زائو. او در ادامه به مراقبت‌های پس از زایمان و بررسی موارد زایمان‌های غیرطبیعی نظیر تشنجات زائو، صرع و اختناق رحم یا تشنج بارداری می‌پردازد. در همین زمینه، چند رژیم غذایی از سوی دکتر لامان (Dr. Laman) برای زنان باردار پیشنهاد می‌شود که شامل وعده‌های مشخصی در روز ازجمله صبحانه، ناهار اول، ناهار دوم، عصرانه و شام است.

در پایان، نویسنده با هدف ارتقای دانش قابله‌های بی‌سواد یا کم‌سواد، که به‌سبب پایبندی به سنت‌های قدیمی با اصول بهداشت زایمان آشنایی ندارند، دستورالعمل‌های روشنی در خصوص وظایف و مراحل زایمان ارائه می‌دهد تا آنان بتوانند با دقت و مسئولیت بیشتری به کار خود بپردازند (٤).

فصل هفتم: حفظ‌الصحهٔ زن زائو بعد از وضع حمل

در این فصل، آخوندزاده به بررسی وضعیت جسمی و روانی زنان پس از زایمان می‌پردازد. به اعتقاد او، بستری‌شدن زائو پس از وضع حمل، یک وضعیت طبیعی است که به‌خودی‌خود به درمان نیازی ندارد، بلکه حالتی شبیه بیماری است که در نتیجهٔ فشارها و آسیب‌های ناشی از زایمان ایجاد می‌شود و نیازمند استراحت و مراقبت است. بااین‌حال، چنانچه در حین زایمان عفونت یا میکروبی وارد بدن زن شود، مداخلهٔ درمانی ضرورت می‌یابد. او به بررسی فرآیند جمع‌شدن رحم و دردهای ناشی از آن می‌پردازد و تفاوت میان زنانی را که نخستین زایمان را تجربه می‌کنند با زنانی که سابقهٔ چند زایمان دارند، بیان می‌کند. همچنین، درمورد مقدار خون‌ریزی پس از زایمان (نفاس) و ارتباط آن با شیرخوردن نوزاد نکاتی مختصر اما مفید ارائه می‌دهد. در راستای پیشگیری از ورود میکروب‌ها به بدن زائو نیز توصیه‌هایی بهداشتی ارائه داده است.

یکی از مباحث مهم در این فصل، موضوع تغذیهٔ زنان پس از زایمان است که آخوندزاده آن را موضوعی کهن و مورداختلاف پزشکان از گذشته تا امروز می‌داند. او ضمن بررسی علل یبوست در این دوران، راهکارهایی درمانی ارائه می‌دهد که هم شامل استفاده از دارو و غذا و هم روش‌های دستی (اعمال یداوی) است. او دیدگاه‌های اطبای قدیم را دربارهٔ پرهیزهای شدید پس از زایمان نقد کرده و با آن مخالفت می‌کند. به گفتهٔ او، در گذشته این دوران را بیماری تلقی می‌کردند و درنتیجه، زائو را از غذاهای مقوی محروم کرده و فقط به سوپ‌های رقیق و بی‌مزه اکتفا می‌کردند. این در حالی است که از دیدگاه آخوندزاده، دوران پس از زایمان حالت طبیعی دارد و بدن زائو برای جبران خون‌ریزی، ترمیم زخم‌ها و تولید شیر، نیازمند غذاهای مقوی است. غذاهای رقیق فقط در مواقع بروز یبوست و به‌صورت موقت مفید هستند. در

ادامه، فهرستی از غذاهای مفید در هفتهٔ نخست پس از زایمان ارائه می‌شود که برای تقویت بدن زائو و افزایش شیر مادر مؤثرند. این رژیم شامل وعده‌های صبحانه، ناهار، شام و میان‌وعده است که باید در دوران استراحت در بستر مصرف شود.

از نظر آخوندزاده، مهم‌ترین موضوع در این دوره، زمان مناسب برای برخاستن زائو از بستر است. او در این زمینه دیدگاه‌های متنوعی از پزشکان اروپایی و قابله‌ها را مطرح و تحلیل می‌کند. همچنین به روش‌های مناسب شیردادن به نوزاد، زمان‌بندی آن و نقش آن در جمع‌شدن رحم، کنترل خون‌ریزی نفاس و حفظ سلامت نوزاد اشاره دارد.

بخش پایانی فصل به اهمیت مراقبت از حالات روحی زائو اختصاص دارد. آخوندزاده به بیماری‌های روانی‌ای مانند امتلای خون، کم‌خونی مغزی، مالیخولیا و مانیا، که ممکن است در دوران بارداری یا پس از زایمان بروز کنند، پرداخته و علل احتمالی آنها را بررسی می‌کند (٤).

فصل هشتم: حفظ‌الصحهٔ پستان‌ها

در آغاز این فصل، آخوندزاده به تشریح ساختار پستان‌ها پرداخته و آنها را در زمرهٔ اعضای تناسلی زنانه طبقه‌بندی می‌کند. به باور او، این طبقه‌بندی به‌دلیل ارتباط طبیعی، مداوم و عملکردی پستان با رحم است. او سپس به بررسی فرم و شکل ظاهری پستان‌ها می‌پردازد و تأثیر این تفاوت‌های ظاهری را بر میزان تولید شیر تحلیل می‌کند. از نظر او، فرم پستان نه‌تنها با مقدار شیر ارتباط دارد، بلکه بسته به نژاد و اقلیم در میان زنان سرزمین‌های مختلف نیز متفاوت است. در این زمینه، او به روایت‌هایی تاریخی و داستان‌هایی از زنان مناطق گوناگون اشاره می‌کند. در ادامه، نویسنده به بررسی دقیق‌تر پیوند میان دستگاه تناسلی و دستگاه عصبی مرکزی می‌پردازد و این ارتباط را زمینه‌ساز تفاوت‌هایی در عقل، شعور و رفتار زنان می‌داند. او با نقل دیدگاه‌های قدما، تأکید می‌کند که رابطهٔ بین اعضای تناسلی و اعصاب بر وضعیت روحی و روانی زنان اثرگذار است و حتی ریشهٔ برخی از اختلالات اعصاب را باید در این پیوند جست‌وجو کرد. آخوندزاده ضمن اشاره به برخی از بیماری‌های روانی و عصبی، بر این نکته تأکید دارد که چنین اختلالاتی از دیدگاه اطبای قدیم نیز پنهان نبوده و در متون پزشکی کهن به آنها اشاره شده است. در پایان، او به اهمیت رعایت بهداشت پستان‌ها می‌پردازد و نکاتی را برای حفظ سلامت این عضو مهم در بدن زنان ارائه می‌دهد (٤).

فصل نهم: امراض تناسلی

در این فصل، آخوندزاده به بررسی جامع بیماری‌های مربوط به دستگاه تناسلی زنان می‌پردازد. او ابتدا به نقایص و ناهنجاری‌های مادرزادی این دستگاه اشاره می‌کند؛ اختلالاتی که ممکن است از دوران جنینی و در شکم مادر شکل بگیرند و از بدو تولد در دختران مشاهده شوند. سپس به تحلیل علل اصلی بروز بیماری‌های اکتسابی دستگاه تناسلی می‌پردازد و آنها را از منظر نوع، شدت و عوامل زمینه‌ساز طبقه‌بندی می‌کند. در ادامه، موضوع تشنج و تفاوت آن با صرع بررسی می‌شود. آخوندزاده به‌تفصیل دربارهٔ علت، روش‌های تشخیص، پیش‌آگهی و درمان تشنج صحبت می‌کند و علاوه‌بر داروهای شیمیایی، به داروهای گیاهی، رژیم غذایی و روش‌های اعمال یداوی نیز اشاره می‌کند.

بخش دیگری از فصل به بیماری‌هایی مانند سوزاک (Gonorrhoeae) و تب نفاس اختصاص دارد؛ عفونت‌هایی که اغلب در زمان زایمان یا پس از آن به زن منتقل می‌شوند. او به علل، نشانه‌ها و پیامدهای این بیماری‌ها و نیز اختلالات ثانویه‌ای که ممکن است به‌دنبال تب نفاس در بدن زائو رخ دهد، می‌پردازد و راهکارهای درمانی هریک را نیز بیان می‌کند. سپس به بیماری‌های عارضی پس از زایمان همچون جابه‌جایی رحم و انواع آن می‌پردازد و در کنار تشریح علل این اختلال، روش‌های پیشگیری و مراقبت از رحم را نیز ارائه می‌دهد. در ادامه، به اورام دستگاه تناسلی مانند کیست تخمدان، میوم (Myoma)، فیبروم (Fibroma) و تومورهایی (Tumors) که از بافت اپیتلیال (Epithelial tissue) منشأ می‌گیرند، ازجمله سرطان پرداخته می‌شود. آخوندزاده ضمن توضیح علائم، نحوهٔ تشخیص، محل بروز این اورام و گروه‌های مستعد ابتلا، بر اهمیت تشخیص زودهنگام این بیماری‌ها تأکید می‌کند (٤).

فصل دهم: امراض مسریه

در این فصل، آخوندزاده به بررسی بیماری‌هایی می‌پردازد که از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند یا در اثر روابط مقاربتی و اجتماعی شیوع می‌یابند. او در آغاز، نگاهی اجمالی به دلایل گسترش و افزایش این بیماری‌ها دارد و سپس تمرکز خود را بر بیماری سیفلیس (Syphilis) معطوف می‌کند. او با نقل داستانی تاریخی، ریشهٔ نام این بیماری را به شخصی به نام «سیفلیس» نسبت می‌دهد و توضیح می‌دهد که این واژه جایگزین نام قدیمی‌تر «مرض فرنجی» (اصطلاحی قدیمی برای بیماری سیفلیس) شده که با گذر زمان به فراموشی سپرده شد. در ادامه، بیماری سوزاک را معرفی می‌کند و آن را از نظر تاریخی، قدیمی‌تر و از نظر آثار اجتماعی، مخرب‌تر از سیفلیس می‌داند. او به استناد منابع پزشکی، قدمت این بیماری را به نخستین دوران حیات بشر نسبت می‌دهد. سپس آخوندزاده به بحث بهداشت بیماری‌های مقاربتی می‌پردازد و آن را به دو بخش اصلی تقسیم می‌کند: حفظ‌الصحهٔ شخصی و حفظ‌الصحهٔ اجتماعی. در هر دو بخش، با ذکر مصادیق و راهکارهای پیشگیرانه، بر اهمیت آگاهی، پاکیزگی، رعایت حدود اخلاقی و کنترل رفتارهای جنسی تأکید می‌کند.

در بخش دوم این فصل، او به بررسی بیماری سل (Tuberculosis) می‌پردازد و آن را خطرناک‌تر و بی‌رحم‌تر از بیماری‌های مقاربتی می‌داند. او ضمن اشاره به دشواری‌های تشخیص این بیماری در گذشته، علت نام‌گذاری‌های متنوع برای آن را فقدان ابزارهای علمی عنوان می‌کند. با استناد به منابع تاریخی و نظرات اطبای قدیم، به تاریخ کشف میکروب سل و کاشف آن اشاره می‌کند و همچنین اعضای بدن درگیر، علت بروز، راه‌های انتقال، مدت بیماری، مراحل پیشرفت و علائم آن را تشریح می‌کند. او با لحنی هشداردهنده، به توصیف علل تشدید بیماری سل می‌پردازد و به‌تفصیل دربارهٔ راه‌های مراقبت و پیشگیری صحبت می‌کند. برای روشن‌سازی موضوع، داستانی را نیز نقل می‌کند تا نقش بهداشت فردی و اجتماعی را در پیشگیری از بیماری برجسته سازد.

در پایان فصل، با ارائهٔ آمار جهانی دربارهٔ مرگ‌ومیر ناشی از بیماری سل، به‌ویژه در کشور آلمان، نقش حیاتی پیشگیری و درمان را یادآور می‌شود. او کشف واکسن سل را به پروفسور کالمت (Professor Calmette) نسبت داده و اشاره می‌کند که این واکسن در کشورهایی مانند فرانسه، چین و هند بر روی بیش از صدهزار نفر آزمایش شده است (٤).

فصل یازدهم: امراض عصبانی

در این فصل، به بررسی بیماری‌های غیرواگیر، به‌ویژه بیماری‌های ارثی، پرداخته می‌شود. مؤلف، ابتدا با ذکر دلایل و عوامل مؤثر در بروز این بیماری‌ها، به این نکته اشاره می‌کند که بدن زنان بیش از مردان مستعد ابتلا به چنین بیماری‌هایی است. او ورزش و فعالیت بدنی را مؤثرترین راه پیشگیری از این‌گونه امراض می‌داند و در همین راستا، وضعیت اجتماعی و سبک زندگی زنان در آن دوره را نیز تحلیل می‌کند. در ادامه، انواع بیماری‌های عصبی، که در سه دسته طبقه‌بندی می‌شوند، به‌تفصیل شرح داده شده و برای هریک، راهکارهایی جهت کنترل و بهبود وضعیت بیماران ارائه می‌شود (٤).

فصل دوازدهم: حفظ‌الصحهٔ دورهٔ یائسگی (کلیماکتریئوم) (Climacterium)

در این فصل ابتدا به تعریف یائسگی پرداخته شده و سپس مدت زمان قدرت باروری زنان و عوامل مؤثر در شروع و قطع حیض بررسی می‌شود. در این فصل تفاوت زمان شروع و پایان حیض در دختران و زنان در مناطق گرم و سرد، همچنین تفاوت‌های مشاهده‌شده میان افراد متمول، کاسب، اعیان، شهری و روستایی مطرح می‌گردد. سپس، تفاوت‌های حیض و یائسگی در این افراد و دوران بحران یائسگی در زنان با ذکر منابع و داستان‌هایی در این زمینه توضیح داده می‌شود.

در ادامه، به شرح چگونگی کارکرد تخمدان‌ها و تولید تخمک، آغاز حیض و تکرار آن در هر ماه پرداخته می‌شود. سپس علائم یائسگی و تغییرات ظاهری و باطنی اعضای تناسلی زنان بعد از یائسگی بررسی می‌گردد. در این راستا، علامت‌هایی مانند یبوست به‌عنوان علامت دائمی دوران یائسگی ذکر شده و راه‌حل‌هایی برای رفع آن پیشنهاد می‌شود. یکی دیگر از علائم این دوران، چاقی است که ناشی از توقف فعالیت تخمدان‌ها می‌باشد و به بروز بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و کبدی منجر می‌شود.

برای پیشگیری از این امراض، راهکارهایی نیز ارائه شده است. درنهایت، برای جلوگیری از بیماری‌های عصبی و پوستی در دوران یائسگی، روش‌های مختلفی معرفی می‌شود. در این زمینه، حکمای قدیم نیز نظرات خود را بیان کرده‌اند؛ او نیز این نظریه‌ها را تأیید می‌کند. درنهایت، علت تمامی این تغییرات به توقف ترشحات داخلی غدد تناسلی نسبت داده می‌شود (٤).

فصل سیزدهم: ورزش

در این فصل، ابتدا با بیان مقصود و منظور از ورزش و حفظ‌الصحه، به تاریخچهٔ ورزش و انواع ورزش‌ها در کشور ما و دیگر کشورهای شرقی مانند چین، هندوستان و مصر طبق اخبار قدما پرداخته می‌شود. سپس توضیح داده می‌شود که از زمان‌های گذشته تا کنون ورزشی خاص برای دختران و زنان وجود نداشته است. به‌علاوه، پیشنهاد می‌شود که در مدارس برای دختران، اتاقی مخصوص برای ورزش در نظر گرفته شود تا عضلات آنان تقویت شده و مغز و اعصابشان برای تعلیم و یادگیری آماده شود. ایشان با ذکر دلایل، ورزش در اتاق‌های دربسته را مکانی نامناسب برای فعالیت‌های ورزشی می‌داند. درصورتی‌که مکان مناسبی برای ورزش‌کردن وجود نداشته باشد، روش‌های جایگزین ورزش نیز مطرح می‌گردد که در بین آنها شناکردن در دریا، با توجه به دلایل ذکرشده، به‌عنوان بهترین و مفیدترین روش شناخته می‌شود. ورزش اتاق نیز به دو نوع تقسیم می‌شود: یکی با وسایل و ابزار مخصوص ورزش و دیگری بدون ابزار که شرایط انجام آن در تابستان و زمستان نیز بررسی می‌شود.

بعد از آن، ضمن نقد ورزش‌های مدرن، حمایت دولت آلمان از ورزش در این کشور نیز ذکر می‌شود. در ادامه، برای افرادی که در محیط‌های کوچک مشغول به کار و درس هستند، به‌ویژه خیاط‌ها که به‌دلیل گردوغبار لباس مستعد بروز امراض ریوی می‌باشند، پیاده‌روی در هوای آزاد به‌عنوان یک راهکار توصیه می‌شود. درنهایت، بهترین زمان برای ورزش‌کردن صبح زود و در ساعت معین و به‌صورت ناشتا دانسته شده و توصیه‌هایی به والدین در این زمینه مطرح می‌گردد (٤).

فصل چهاردهم: لباس

در این فصل، ابتدا به نقد و نفی پیروی از مد و لباس‌های تنگ پرداخته می‌شود و تأثیر آنها بر برخی اندام‌ها بررسی می‌گردد. از نظر نویسنده این پوشش‌ها می‌توانند باعث بروز بیماری‌هایی چون کم‌خونی، سرگیجه، بیهوشی، درد چشم، خنازیر، توبرکلوز، یبوست، جابه‌جایی معده، کبد، رحم و کلیه‌ها، کم‌کاری زهره‌دان (کیسه‌صفرا)، کلیهٔ سیار و سنگ کلیه، فشار خون، سکته و تولید بعضی امراض و اورام در لگن خاصره شوند. سپس نظرات نویسنده در این رابطه با ذکر دلایل علمی و تجربی ارائه می‌شود. در ادامه، وضعیت حفظ‌الصحه در برخی کشورهای غربی به‌طور مفصل شرح داده می‌شود، با ذکر مثال‌ها و داستان‌هایی از این کشورها که نشان‌دهندهٔ تأثیرات منفی مد در آنها است. نویسنده ضررهای ناشی از پیروی از مد را از منفعت آن بیشتر می‌داند. در پایان، مبحث لباس با بررسی عوارض پوشیدن برخی کفش‌ها، جوراب‌ها و جوراب‌بندها خاتمه می‌یابد (٤).

فصل پانزدهم: وجاهت

این فصل با تعریف زیبایی و هدف و منظور از زیبایی زنان آغاز می‌شود و به این نکته اشاره می‌کند که دیدگاه مردم نسبت به زیبایی در مناطق مختلف و کشورهای گوناگون متفاوت است و تاکنون حدود دقیقی برای زیبایی تعیین نشده است. نویسنده زیبایی و تندرستی را برای یکدیگر لازم و ملزوم می‌داند. در ادامه برای کودکان حمام آب نیم‌گرم و سرد و ورزش را برای صافی و محکمی بدن و همچنین تربیت قوا و استعدادهای آنها پیشنهاد می‌کند. سپس، درمورد برخی عادت‌های ناپسند و حرکات ناموزون سخن می‌گوید و این موارد را عامل رسوایی و بی‌حرمت‌شدن زنان می‌داند. در خصوص تربیت خصوصی اعضا، ابتدا به تربیت جلد (پوست) پرداخته و بیان می‌کند که حالت طبیعی پوست چگونه باید باشد و اگر پوست از این حالت منحرف شد، چه اقداماتی باید انجام داد. نویسنده راهکارهایی برای حفظ لطافت پوست پس از حمام یا خشکی پوست بدن ارائه می‌دهد. او همچنین به عوارض مصرف صابون، تأثیر حمام با آب گرم یا سرد بر سطح پوست، خشکی پوست صورت، وجود جوش و کورک،

ناصافی و بدرنگی پوست اشاره کرده و درمان‌هایی برای این موارد پیشنهاد می‌کند.

در ادامه، آب نرم و سخت تعریف شده و چندین نوع صابون معرفی می‌شود. روش ساخت صابون و فرمول ساخت کلد کرم (Cold cream) برای دست و صورت توضیح داده می‌شود. سپس به مراقبت از موها می‌پردازد و در خصوص رعایت بهداشت و حفظ سلامت موها نکات مهمی بیان می‌شود. نویسنده همچنین استعمال زیاد صابون و شست‌وشوی مکرر سر و موها را عامل خشکی سر و موها می‌داند و معتقد است که این کار باعث دفع روغن طبیعی موها می‌شود. او پیشنهاد می‌کند که استفاده از مواد شوینده فقط یک بار در ماه یا یک ماه و نیم یک بار با آب گرم و صابون معتدل کافی است و بعد از آن، روزانه یک دفعه با گلاب یا ادکلن یا آب تمیز ریشهٔ موها را تر کنید و شانه بزنید. در انتهای بخش موها، نویسنده فرمول ساخت ماده‌ای برای موی چرب و فرمولی برای موی خشک پیشنهاد می‌کند که علاوه‌بر ضدعفونی‌کردن موها، پوست سر را تازه نگه می‌دارد و نیازی به صابون ندارد. سپس به مراقبت از چشم‌ها، بینی (شامّه)، دهان (لب‌ها، دندان‌ها و گلو)، گوش‌ها و لامسه (دست‌ها، انگشتان و ناخن‌ها) پرداخته و نکات مفصلی برای بانوان ارائه می‌دهد. در پایان این بخش، فرمول ساخت پماد گلیسیرین (Glycerin) برای ناهمواری ناخن‌ها و نوعی گرد و خمیر برای صیقل‌دادن ناخن‌ها و حفظ سلامت و زیبایی آنها ذکر می‌شود.

مبحث بعدی درمورد عرق‌کردن است. نویسنده علت ابتلا به این مرض را کم‌خونی، سستی اعصاب، ضعف مزاج یا امراض دیگر در بدن‌های رطوبی زنان می‌داند که به‌سبب حرارت و حرکت زیاد ایجاد می‌شود و موجب کثیف‌شدن لباس‌ها و تولید بوی متعفن می‌گردد. او این مرض را مکروه و کثیف می‌داند که در نتیجهٔ امراض مزمن ایجاد می‌شود. برای رفع این مشکل، راهکارهایی به‌همراه آموزش تهیهٔ نوعی پودر ارائه می‌دهد. همچنین برای درمان عرق پا و ترک پا نیز فرمول‌های دارویی به‌همراه تدابیر خانگی ذکر می‌شود.

در انتهای این فصل، نویسنده بـه توصـیه‌هایی بـرای حفـظ زیبـایی زنـان در مـواردی چـون چـاقی و بزرگـی شـکم، بدشکل‌شدن پستان‌ها، نقص‌هـای مـادرزادی، وجـود خال‌هـای بدشکل و درشت و وجود موهـای نـازک و سـبیل در صـورت می‌پردازد (٤).

فصل شانزدهم: توصیه به خواتین محترمه

در این فصل، نویسنده سفارش‌هایی به مادران درمورد مراقبت و نگهداری از دختران از دوران کودکی تا هنگام ازدواج ارائه می‌دهد. این توصیه‌ها شامل نکاتی است که به بهبود سلامت جسمی، روحی و تربیتی دختران کمک می‌کند تا آنها به‌طور صحیح و متناسب با سن خود رشد کنند و به دوران بلوغ و ازدواج برسند (٤).

بحث و نتیجه‌گیری

کتاب *حفظ‌الصحهٔ نسوان*، به‌عنوان یک اثر پزشکی قدیمی در حوزهٔ بهداشت و سلامت زنان، دارای محتوای غنی و ارزشمندی است که می‌تواند تصویری از وضعیت سلامت زنان در دورهٔ قاجار ارائه دهد. این اثر، علاوه‌بر این‌که جزو معدود متون مستقل در زمینهٔ بهداشت زنان در آن دوران به‌شمار می‌رود، به‌طور ویژه‌ای دربرگیرندهٔ جزئیات دقیق و کاربردی در حوزه‌های مختلف سلامت زنان از دوران کودکی تا کهن‌سالی است. درصورتی‌که اغلب متون قدیمی به‌طور خاص به موضوعاتی مانند بارداری و زایمان پرداخته‌اند، رسالهٔ مذکور دربردارندهٔ ابعاد گسترده‌تری از بهداشت و سلامت زنان است. از آنجایی که میرزا عبدالخالق آخوندزاده خود را در مقدمهٔ کتاب، حکیم الطب معرفی کرده و با توجه به این‌که منابع انگلیسی و اصطلاحات پزشکی جدید را در کنار اصطلاحات طب سنتی ایرانی مطرح کرده است، می‌توان گفت که این اثر به نوعی ترکیبی از دانش‌های قدیم و جدید می‌باشد. این مهم نشان می‌دهد که نویسنده در نگارش اثر، تلاش کرده تا مخاطب خود را با مفاهیم نوین پزشکی، هم‌زمان با اصول طب سنتی آشنا کند. مطالعهٔ دقیق این کتاب در کنار سایر متون پزشکی آن دوره نشان می‌دهد که در دورهٔ قاجار، پزشکی زنان بیشتر در حیطهٔ آموزش‌های تخصصی، به قابله‌ها و پزشکان اختصاص داشته است و به‌رغم اندک‌بودن کتاب‌های مستقل در زمینهٔ بهداشت زنان، این آثار توانسته‌اند نقش کلیدی در انتقال

دانش پزشکی آن دوران ایفا کنند. در این راستا، *رسالهٔ حفظ‌الصحهٔ نسوان* یکی از منابع مهمی است که به‌ویژه در زمینهٔ حفظ سلامت زنان در دوران بارداری و پس از زایمان می‌تواند مبنای پژوهش‌های علمی قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

پژوهش حاضر با شناسهٔ IR.IUMS.REC.1403.419 در کمیتهٔ اخلاق دانشگاه علوم پزشکی ایران تصویب شده است.

مشارکت نویسندگان

همهٔ نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همهٔ بخش‌های پژوهشِ حاضر مشارکت داشته‌اند.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

حمایت مالی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ نویسندهٔ اول با عنوان «بررسی و تصحیح *رسالهٔ حفظ‌الصحهٔ نسوان* تألیف دکتر میرزا عبدالخالق آخوندزاده»، در دانشکدهٔ طب ایرانی، دانشگاه علوم پزشکی ایران است.

References

1. Ghazizadeh B. Correction and rewriting of oral forms of compound drugs extracted from the book Pezeshknameh by Mirza Ali Akbar Khan Nafisi Kermani, known as Nazem al-Atebba (1263–1343 AH) [Dissertation]. Babol: Babol University of Medical Sciences; 2021.
2. Alijani M. Examination and treatment of women during the Qajar era, from the alien look. Tārīkh-I Pizishkī. 2017;7(24):7–45.
3. Gregory Yeghikian. The Soviet Union and jungle movement. Tehran: Novin Publications; 1984. [In Persian].
4. Akhundzadeh MA. *Hifz al-Sihha Niswan*. Rasht: Tajjaddod Press; [no date]. [In Persian].
5. Pouyan N. Health, medical, welfare and social security of Gilan. Tehran: Sina Legal and Cultural Institute; 2010. [In Persian].
6. Akhundzadeh MA. *Hifz al-Sihha Atfal.* Tehran: Urwah al-Wuthqá Press; [no date]. [In Persian].
7. Achundow AC. Die Pharmakologischen Grundsätze (Liber Fundamentorum Pharmacologiae) des Abu Mansur Muwaffak bin Ali Harawi. First translation from the original text with annotations. In: Kobert R, editor. Historical Studies of the Pharmacological Institutes of the Imperial University of Dorpat. Vol.3, Halle;1893. P:137–414. [In German].

A strudy of the structure of *Hifz al-Sihha Niswan*: A treatise by Mirza Abdul-Khaliq Akhundzadeh

Azam Ansarifard[a], Mohammad Sadr[a]*, Mohammadreza Rajabnejad[a]

[a]Department of History of Medicine, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Abstract

The book *Hifz al-Sihha Niswan* (Women's Health Maintenance), authored by Dr. Mirza Abdul-Khaliq Akhundzadeh, is one of the few independent medical texts dedicated to women during the Qajar era and the early Pahlavi period. It provides a comprehensive account of women's health and hygiene, spanning from childhood to old age. The significance of this book lies in its unique integration of traditional and modern medical knowledge, as well as its valuable historical insights into the status and conditions of women during that time. This article introduces the structure and content of this book.

Keywords: Complementary therapies; Delivery of health care; History of Medicine; Women's health

Corresponding Author: sadr.m@iums.ac.ir

Ansarifard A, Sadr M, Rajabnejad M. A strudy of the structure of *Hifz al-Sihha Niswan*: A treatise by Mirza Abdul-Khaliq Akhundzadeh. Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. 2025;15(4):281-294. doi:10.22034/15.4.10

Copyright © :Journal of Islamic and Iranian Traditional Medicine. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.