

به نام خدا

آینده‌ای شیرین‌تر از گذشته، با کلیدهای سلامت در دوران یائسگی
این مجموعه در راستای ارتقای کیفیت زندگی در دوران یائسگی
توسط گروه مشاوره و پژوهش سلامت خانواده با همکاری انجمن متفحصین زنان و مامایی ایران
توسط افراد زیر (به ترتیب مروف الفبا) تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر ژینوس آروند

دکتر طاهره افتخار

دکتر محمدمهدی امام

دکتر نسیم سنجری

دکتر مطهره علامه

دکتر اعظم السادات موسوی

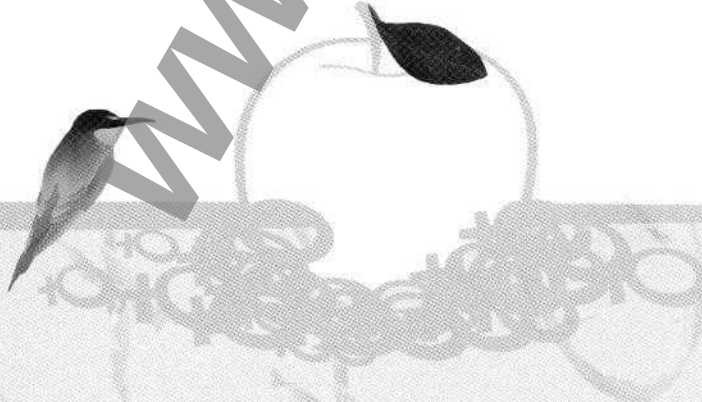
ویراستاری متن و تنظیم مطالب:

مرجان چوپان - مینو چوپان

با سپاس از همکاری:

دکتر مریم کاشانیان - دکتر نسرين چنگیزی - دکتر فرحناز ترکستانی

اداره سلامت میانسالان و اداره سلامت مادران که در تهیه این مجموعه همراهی نموده اند.



عنوان و نام پدیدآور: آینده‌ای شیرین‌تر از گذشته، با کلیدهای سلامت در دوران یانسگی / تهیه و تدوین گروه مشاوره و پژوهش سلامت خانواده، با همکاری انجمن متخصصین زنان و مامایی ایران - ژینوس آرونند ... و دیگران. / پشتیبانی فنی تولید فیلم: موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه مشخصات نشر: تهران: پژوهاک آرمان، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۴۸ ص: مصور (رنگی) + یک لوح ویدیویی دیجیتال شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۹-۲ وضعیت فهرست‌نویسی: فیا. یادداشت: تهیه و تدوین ... ژینوس آرونند، ظاهره افتخار، محمدمهدی امام، نسیم سنجری، اعظم السادات موسوی و مظهره علاجه موضوع: یانسگی عوارض و عواقب موضوع: یانسگی-درمان شناسه افزوده: چوپان، مرجان، ویراستار شناسه افزوده: چوپان، مینو، ویراستار شناسه افزوده: گروه مشاوره و پژوهش سلامت خانواده شناسه افزوده: انجمن متخصصین زنان و مامایی ایران. شناسه افزوده: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی-اداره سلامت مادران شناسه افزوده: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی-اداره سلامت میانسالان شناسه افزوده: موسسه فرهنگی-هنری وینارسانه. رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ RG ۱۸۶/۷۹ رده بندی دیویی: ۶۱۸/۱۷۵ شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۴۱۸۴۴

ناشر: انتشارات پژوهاک آرمان

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۵۷۹۰۰

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۴۵۱

شمارگان: ۱۰/۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۰۷-۹-۲

نوبت چاپ: اول (پاییز ۱۳۹۳)

بهاء با DVD آموزشی: ۱۴۵۰۰ تومان



انتشارات پژوهاک آرمان

کلیه حقوق این پروژه (کتاب و فیلم)، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژوهاک آرمان می‌باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و ... به هر شکلی، غیر اخلاقی می‌باشد و پیگرد قانونی دارد.

تهیه کننده پروژه:
مینو چوپان

مدیر فنی و هنری پروژه:
محمدسام اسدی

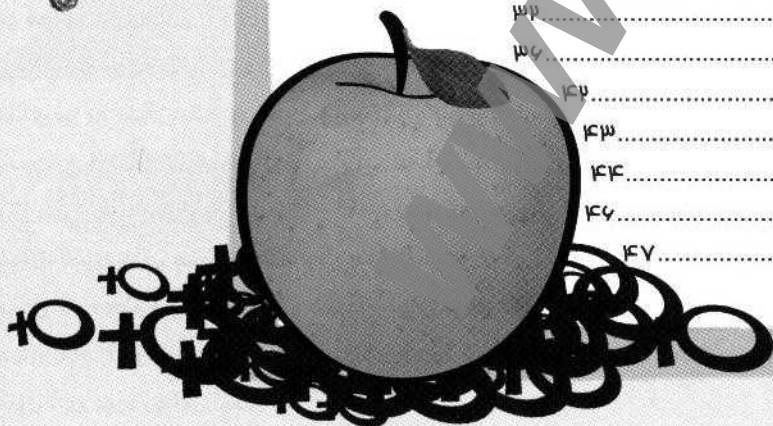
طراحی گرافیک: صفحه آرای و عکاسی:
مرجان چوپان

امور اجرایی:
شهاب‌الدین سعیدی

پشتیبانی فنی تولید فیلم:
مؤسسه فرهنگی-هنری وینارسانه



آینده ای شیرین تر از گذشته با کلیدهای سلامت در دوران یائسگی



● مقدمه ۴

فصل اول: یائسگی و علائم آن

- یائسگی چیست؟ ۵
- علائم جسمانی یائسگی ۸
- علائم عصبی و روانی یائسگی ۱۳
- روابط زناشویی در دوران یائسگی ۱۵

فصل دوم: پوکی استخوان، مهمترین عارضه یائسگی

- استمکام استخوان ها ۱۷
- سافتمان طبیعی استخوان ۲۰
- پوکی استخوان ناشی از یائسگی ۲۰
- پوکی استخوان پیری ۲۲
- شکستگی ستون فقرات ۲۲
- اصول پیشگیری از پوکی استخوان ۲۵
- فعالیت های فیزیکی ۲۶

فصل سوم: نحوه کنترل و پیشگیری مشکلات دوران یائسگی

- شیوه زندگی سالم ۳۱
- فعالیت جسمانی ۳۲
- ورزش های مناسب ۳۲
- تغذیه سالم ۳۶
- بهداشت قوالب ۴۲
- مبارزه با افسردگی و اضطراب ۴۳
- ایستادگی در مقابل سرطان ۴۴
- مراقبت های بهداشتی مورد نیاز ۴۶
- پیشگیری از تغییرات ظاهری در دوران یائسگی ۴۷

یکی از دوره‌های ارزشمند در زندگی، دوران میان سالی است، در این دوران کم کم دستاوردهای کل زندگی به بار نشسته و فرد آماده استفاده از دسترنج سال‌های جوانی زندگی می‌شود. حفظ سلامت در این دوران، به دلیل افزایش سن، دارای اهمیت خاصی می‌شود و در صورت عدم توجه کافی می‌تواند بدن را درگیر مشکلات بی‌شماری نماید و به استقلال، شادابی و تمرک افراد در آینده آسیب رساند. در دوران یائسگی به مرور تغییراتی در جسم و روان زنان ایجاد می‌شود که ممکن است سبب نگرانی و ناراحتی آنان شود. تصور بیشتر زنان در مورد یائسگی منفی، مبهم و نگران کننده است. در صورتی که با تغییر دیدگاه، این دوران می‌تواند آینده‌ای شیرین‌تر از گذشته را برای زنان به‌وجود آورد.

مهمترین اقدام در این دوره خودمراقبتی و مراجعه برای دریافت اطلاعات و خدمات بهداشتی و معاینات دوره‌ای است. این مراجعات برای گروه زنان بهتر است از سال‌های قبل‌تر، آغاز شده باشد و پیوسته و منظم برقرار باشد. اهمیت پیگیری منظم در این دوره به دلیل آسیب پذیری بیشتر در این سنین و تغییرات بدنی فراوان است. در این سنین توجه به بیماری پوکی استخوان، سرطان‌های دستگاه تناسلی، تغییرات هورمونی و جسمانی و وضعیت رومی و روانی از نظر ابتلا به افسردگی و اضطراب و موارد مشابه اهمیت بسیاری دارد.

عدم مراجعه در این‌گونه موارد می‌تواند باعث شکل‌گیری و یا تسریع در روند بعضی از بیماری‌ها گردد و سلامت جسمانی و روانی فرد را به خطر اندازد. علاوه بر مراجعات و پیگیری‌های بهداشتی و درمانی، تغییر سبک زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. انجام فعالیت‌های گروهی به خصوص در امور اجتماعی و در گروه‌های فیزی، احساس قوی را در شفافیت از لحاظ رومی و روانی ایجاد می‌نماید. این فعالیت‌ها می‌تواند متنوع و بر مبنای علاقه خود شفافیت انجام پذیرد. پیاده روی به عنوان یکی از فعالیت‌های لازم به مدت حداقل نیم ساعت در برنامه روزانه گنجانده شود و پیشنهاد می‌شود ورزش‌های صبحگاهی و گروهی در صورت مهیا بودن شرایط با همکاری گروه هم سالان در برنامه‌های زندگی قرار گیرد.

ایجاد یک رومی به نشاط و برقراری از فعالیت‌های گروهی از نظر پیشگیری از بسیاری بیماری‌های این دوره سنی مؤثر است. مشاهده فعالیت‌های گروهی و سازنده گروه همسالان در فرد، سبب ایجاد انگیزه برای تداوم تمرینات بدنی شده و سلامت و تندرستی فرد را حفظ می‌نماید و برنامه‌ریزی منظم فعالیت جسمانی را برای فرد مهیا می‌سازد.

میان‌سالی یک تجربه با ارزش و گرانبها برای ورود به مرحله بعدی زندگی است، به طوری که برخی آن را تاج زندگی و یا سنین طلایی زندگی می‌نامند، سالمندی نیز به عنوان یک دوره مهم، ارزشمند و دارای قداست از اهمیت خاصی در جامعه برخوردار است.

برای بسیاری از زنان این سوال پیش می‌آید که آیا مردان نیز یائسگی را تجربه می‌کنند؟ ... مردان نیز یائسگی مردانه یا آندوپوز را مدود ۱۰ سال دیرتر از زنان تجربه می‌کنند. در مردان کاهش هورمون‌های جنسی، بسیار آرام اتفاق می‌افتد و به تدریج دچار کاهش میل جنسی، کاهش تراکم استخوان، تغییر خلق، فستگی، تندخویی و افزایش وزن می‌شوند. در بعضی نیز اتفاق مشهودی رخ نمی‌دهد.

سالمندی می‌تواند ادامه تجربیات شیرین میان سالی باشد، به شرط آن که فرد برنامه‌ای مفید برای این دوران در نظر گرفته باشد و وقت گرانبهای خود را در راستای انتقال تجربیات و حفظ سلامت و تندرستی و فعالیت‌های اجتماعی مفید قرار دهد و با برنامه، آماده و توانمند به استقبال این دوره زیبای زندگی رود.