

یاسکی

بلوغ اندیشه و تجربه

تألیف

دکتر معصومه فلاحیان: استاد گروه زنان و زایمان و عضو شورای پژوهشی مرکز تحقیقات بهداشت باروری و ناباروری،

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

با همکاری کمیته مامایی معاونت درمان:

- محبوبه عقیقی - کارشناس مسئول امور مامایی، معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- طیبه آذری نژادیان - کارشناس دفتر معاونت درمان
- زهرا طاهری - کارشناس مامایی، مسئول بلوک زایمان بیمارستان طالقانی
- پروانه وهاب کاشانی - کارشناس مامایی بیمارستان مهدیه
- زهرا صفاییان - کارشناس مامایی بیمارستان امام خمینی فیروزکوه
- فریبا میرزایی - کارشناس مامایی، مسئول بلوک زایمان بیمارستان شهدای تجریش
- شیرین کاشانی - کارشناس مامایی بیمارستان شهید مفتاح ورامین
- اعظم حافظی - کارشناس مامایی بیمارستان لقمان حکیم
- نرگس طباطبایی - کارشناس مامایی بیمارستان امام حسین (ع)
- زهرا زهره وند - کارشناس مامایی بیمارستان طالقانی
- صدیقه اسدی شهمیرزادی - کارشناس مامایی، بیمارستان مهدیه
- فرشته کریم زاده نایینی - کارشناس مامایی، بیمارستان زعیم
- ویدا قلمچی - کارشناس مامایی بیمارستان لقمان حکیم
- کامه خانواده حق - کارشناس مامایی، بیمارستان طالقانی
- مریم آقایی - کارشناس مامایی، بیمارستان سوم شعبان دماوند
- زهرا اعلایی، کارشناس مامایی، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



تیمورزاده نوین

www.teimourzadehnovin.com

عنوان و نام پدیدآور : یانسگی بلوغ اندیشه و تجربه/اساسی نویسندگان معصومه فلاحیان... [و دیگران]
 مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۲۷۳-۸۷-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : اساسی نویسندگان معصومه فلاحیان، محبوبه عقیقی، طبیبه اذری-تزادیان، زهرا طاهری-پروانه و هادی-کاشانی زهرا صفیانی...
 پنداشت : نمایه.
 موضوع : یانسگی.
 موضوع : یانسگی - عوارض و عواقب.
 شناسه افزوده : فلاحیان، معصومه، ۱۳۳۸ -
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۳/۱۸۵/۱
 رده بندی دیویی : ۱۷۵/۶۱۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۹۸۲۵۲



اولین و تنها ناشر دارنده تندیس دیموند در حوزه توزیع و پخش کتب پزشکی در کشور

نام کتاب : یانسگی بلوغ اندیشه و تجربه
 تألیف : دکتر معصومه فلاحیان با همکاری کمیته مامایی معاونت درمان
 ناشر : تیمورزاده نوین
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸-۶۲۷۳-۸۷-۷
 نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۳۹۳
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 صفحه آرا : پروین عینی
 لیتوگرافی : نمونه
 چاپ و صحافی : نمونه
 بهاء : ۱۵۰۰۰ تومان



نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فرحانی - پلاک ۳

تلفن: ۸۸ ۲۲ ۱۸ ۱۸ - ۸۸ ۲۲ ۳۱ ۳۱ - ۸۸ ۲۲ ۳۴ ۳۴

دورنگار: ۸۸ ۲۲ ۸۲ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران



فهرست مطالب

فصل اول: طیف مشکلات دوران یائسگی (منوپوز) و بررسی سلامتی	۹
فصل دوم: تغییرات جسمی، روحی و اجتماعی در سنین منوپوز	۱۷
فصل سوم: بیماریهای ژنیتال، خونریزیهای بعد از یائسگی	۲۳
فصل چهارم: یائسگی و استخوان، پوکی استخوان	۳۱
فصل پنجم: یائسگی و مشکلات ادراری، بی اختیاری ادراری، شل شدن کف لگن	۳۷
فصل ششم: یائسگی و بیماریهای خوش خیم و بدخیم	۴۳
فصل هفتم: هورمون درمانی: آری یا نه	۵۱
فصل هشتم: درمانهای جایگزینی هورمونی و غیر هورمونی در یائسگی	۵۷
فصل نهم: درمانهای سنتی یا غیر دارویی برای یائسگی	۷۷
فصل دهم: در عمل جراحی خارج کردن رحم، لازم است تخمدانها خارج شوند؟	۸۳
فصل یازدهم: یائسگی زودرس، نارسائی زودرس تخمدانها (POF)	۸۷
فصل دوازدهم: بارداری در سنین یائسگی	۹۳
فصل سیزدهم: هنر خوب زندگی کردن در ایام یائسگی	۹۹
کلید واژه ها	۱۰۵

دیباچه

خانمی میانسال با قطع پریود و گرگرفتگی مواجه میشود. اول فکر می‌کند باردار شده است. تست حاملگی او منفی ست. پس شاید یائسه شده است. به فکر فرو میرود. لحظه ای می‌اندیشد. چه زود گذشت. تجربه شروع اولین پریود: بلوغ، تحصیل، شغل، ازدواج، بارداری و حالا قطع پریود. لحظه ای درنگ: واکنش او چه خواهد بود؟ یائسگی را چگونه می‌بیند؟ آیا پایان یک کتاب است، یا آغاز یک فصل جدید و شگفت آور؟ اگر پایان یک کتاب است، پس احتمال دارد گرفتار تعدادی از مشکلات مختلف یائسگی و بعد از یائسگی به ترتیب از گرگرفتگی تا افسردگی شود، اما اگر در مورد شروع یک فصل شگفت انگیز در زندگی آماده شده است، تمام گرگرفتگی‌ها و انرژی گرفته شده از آنها، موج‌های قدرتی خواهند بود که او را دور از افسردگی نگه خواهند داشت. بجای این که یائسگی آغازی برای پایان باروری باشد، یک دعوت به بارور شدن اندیشه و ذهن خواهد بود.

آری، این همه چیز در مورد یک نگرش مثبت است. توجه او به خودش، سلامتی جسمی و روحی اش جلب می‌شود. این هم یک مرحله از زندگی ست. فرزندان بزرگ شده و آشیانه را ترک کرده اند. وقتی که بچه‌های پرنده‌گان، لانه والدین را جهت یافتن غذا، ساختن لانه برای خودشان و پیدا کردن جفت خود، ترک می‌کنند، در سینه مادران پرنده، شادی و غرور بروز می‌کند. بطور مشابه، ترک منزل توسط بچه‌ها، باید به عنوان موفقیتی برای والدین دیده شود. دلالت بر حمایت و سرپرستی عالی دارد که به بچه‌ها کمک می‌کند تا برای فرصت‌های بهتر و هدف‌های بالاتر به جلو پیش بروند. تجربه اندوخته شده در طی این سالها، ظرفیتی بی‌بدیل فراهم آورده است. در اداره امور خانواده و در محیط شغلی کفایت پیدا کرده است. همچون درختی که سایه اش گسترده تر و پر بارتر است.

در واقع روزی که دخترک، پا به دنیا گذاشت سفر زنانگی او شروع شد. مراحل کودکی، نوجوانی، جوانی، سالمندی و بالاخره پیری را طی می‌کند. دو نقطه عطف در زندگی باروری او اتفاق می‌افتد: بلوغ اول: همزمان با اولین پریود و بلوغ دوم یا بلوغ اندیشه و تجربه همزمان است با پایان پریود یا یائسگی. یائسگی یا منوپوز به معنی توقف پریود است و بدن‌بال آن فعالیت تخمدانی کاهش می‌یابد و از بتانسیل باروری به سوی بارور نشدن می‌رود.

مشکلات روحی، اجتماعی در تمام مراحل زندگی از کودکی تا زمان مرگ ممکن است بروز کند. اما وقتی این مشکلات در دوران یائسگی رخ می‌دهند، خانم‌ها اهمیت خاصی به آنها می‌دهند زیرا آنان بر این باورند که بروز این مشکلات بعثت توقف فعالیت تخمدان‌ها است.

امروزه توجه به منوپوز، اهمیت ویژه‌ای یافته است. امید به زندگی زنان تا ۸۵ سالگی بالا رفته است (در ایران ۷۵) و زنان یک دوره ۳۵ ساله را در وضعیت پس از یائسگی به سر می‌برند و به همراه آن مشکلات

دوره یانسیگی و کهنسالی را دارند. امروزه زنان و مردان آرزودارند که یک زندگی باکیفیت خوب، حتی دهها سال پس از میانسالی داشته باشند.

کتاب فوق برای افزایش آگاهی و بهبود نگرش و سبک زندگی بانوان میانسال در مورد یانسیگی تهیه شده است و مشکلات یانسیگی را از کلیه زوایا با راه حل های مربوط به آن مورد بررسی قرار می دهد.

از همکاران محترم کمیته مامایی نیز که در تهیه مطالب اولیه این کتاب مشارکت داشته اند، سپاسگزاری می شود.

ما خرسند خواهیم شد که کلیه نظرات و پیشنهادات کارشناسان و خوانندگان گرامی را دریافت نمائیم.

دکتر معصومه فلاحیان