

ئدابىر دورە قاعىدگى ازەننظر طبىيەتتى ايدىران

مۇلەين

زەھرا مەھبەتتى

فرزانە جەفەرئزاد

مرتضى مجاهدی

عاطفە قنبرى عدىوى

راضیە شمس موركانى

عنوان و نام پدیدآور :	تدابیر دوره قاعدگی از منظر طب سنتی ایران
مشخصات نشر :	زهره محبی دهنوی... و دیگران.
مشخصات ظاهری :	اصفهان: حیات طیبه، ۱۳۹۶.
شابک :	۸۴ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی :	۱۳۰۰۰۰ ریال: ۵۶-۰۰-۶۵۵۵-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت :	فیپا
یادداشت :	(مولفان) زهره محبی دهنوی، فرزانه جعفرنژاد، مرتضی مجاهدی، عاطفه قنبری عدیوی، راضیه شمس مورکانی.
یادداشت :	کتاب حاضر برگرفته از پایان‌نامه دانشجویی کارشناسی ارشد مامایی از دانشگاه علوم پزشکی مشهد است.
موضوع :	قاعدگی — اختلالات — درمان جایگزین
موضوع :	Menstruation disorders -- Alternative treatment
موضوع :	اختلالات پیش از قاعدگی — درمان
موضوع :	Premenstrual syndrome -- Treatment
موضوع :	پزشکی سنتی
موضوع :	Traditional medicine
شناسه افزوده :	محبی دهنوی، زهره، ۱۳۶۹.
رده‌بندی کنگره :	۳۹۶ رت / RG161
رده‌بندی دیویی :	۶۱۸ / ۷۲
شماره کتاب‌شناسی ملی :	۴۶۰ / ۵۲۰

نام کتاب :	تدابیر دوره قاعدگی از منظر طب سنتی ایران
مؤلفین :	زهره محبی دهنوی، فرزانه جعفرنژاد، مرتضی مجاهدی، عاطفه قنبری عدیوی، راضیه شمس مورکانی.
ناشر :	انتشارات حیات طیبه
نوبت چاپ و سال انتشار :	چاپ اول، ۱۳۹۶
شمارگان :	۱۰۰۰ جلد
قیمت :	۱۳۰۰۰۰ ریال
شابک :	۵۶-۰۰-۶۵۵۵-۶۰۰-۹۷۸
تولید و اجرا :	کانون آگهی و تبلیغات چهارده

اصفهان، خیابان جی، انتهای خیابان خواجه عمید، میدان فتح، مجتمع حیات طیبه
تلفکس: ۰۳۱۳۵۸۱۰۵۴۴



فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۴	 سندرم پیش از قاعدگی
۱۶	 تعریف
۱۸	 علائم
۲۰	 پاتوژنز
۲۱	 عوامل خطر
۲۲	 تشخیص
۲۵	 عوارض
۲۶	 درمان
۲۷	 نکاتی در مورد کنترل و بهبود SMS
۳۱	 ورزش هوازی (ایروبیک)
۳۱	 تعریف
۳۲	 انواع تمرین های ایروبیک
۳۳	 نحوه برگزاری یک جلسه ورزش ایروبیک
۳۵	 فواید ورزش ایروبیک
۳۶	 کنترل بیماری ها و مشکلات جسمانی
۳۹	 ویژگی برنامه تمرینی ورزشی
۴۴	 تعریف آزمون پله

۴۶	پزشکی جایگزین
۴۷	تعریف و تقسیم بندی علم طب
۴۸	طب سنتی ایران
۵۰	گیاهان دارویی
۵۲	مزاج
۵۷	تقسیم بندی مزاج‌ها از منظر دیگر
۶۲	مزاج اعضای بدن
۶۳	علائم بالین و وریدی‌های افراد سرد مزاج و گرم مزاج از نظر قدما
۶۶	اخلاط
۶۸	علائم غلبه اخلاط
۷۰	نشانه‌های کلی مزاج
۷۳	چگونگی تأثیرپذیری از کیفیات چهارخانه
۷۶	جمع بندی علایم مزاج افراد
۷۷	الف) دموی مزاجان
۷۸	ب) صفراوی مزاجان
۷۹	ج) بلغمی مزاجان
۸۰	د) سوداوی مزاجان
۸۲	بحث و نتیجه‌گیری

مقدمه

در سال‌های اخیر تأمین سلامتی از اولویت‌های حقوق زنان به شمار می‌آید زیرا علاوه بر نقش مهمی که زنان در خانواده دارند، نقش‌های شغلی و اجتماعی آنان در جامعه پر رنگ تر نمود پیدا کرده است، لذا مسائل و مشکلات این قشر را باید در ابعاد اجتماعی، اقتصادی، جسمانی و روانی به توجه بیشتری نیاز دارد چرا که آن‌ها یک هدف اصلی برای پیشبرد امور عاطفی، اجتماعی و اقتصادی کل جامعه به حساب می‌آیند. زندگی یک زن از مراحل متفاوتی تشکیل می‌شود. از بدو تولد تا هنگام مرگ تغییرات جسمی متعددی در جسم یک زن رخ می‌دهد که بطور مستقیم با ظرفیت تولیدمثلی منحصر به فرد او ارتباط دارد. گذر از بحران‌هایی نظیر بلوغ، قاعدگی، حاملگی، زایمان و یائسگی نیاز به آموزش و آگاهی دارد تا هریک از این مراحل بطور مطلوبی طی شود. یکی از مسائل روان تنی که با عملکرد تولیدمثل در ارتباط است

و با اختلالات خلقی و عاطفی نظیر عصبانیت، اضطراب و تحریک پذیری ارتباط دارد سندرم پیش از قاعدگی است.

آمارها نشان داده است که چنانچه افراد مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی در این روزها مجبور به شرکت در امتحان یا مصاحبه‌ای برای شغل جدید باشند نمره امتحانشان بطور میانگین ۱۰-۵٪ کاهش می‌یابد. سندرم پیش از قاعدگی نه تنها بر خود فرد بلکه بر خانواده وی نیز تأثیر دارد و به سبب ایجاد تغییراتی در رفتار زنان می‌گردد، این آثار شامل ناسازگاری، همدسر و بدرفتاری با فرزندان می‌باشد. این سندرم همچنین سبب افزایش پیامدهای ناگوار تحصیلی مانند افت عملکرد تحصیلی در دختران مشغول تحصیل می‌باشد. بطور کلی سندرم پیش از قاعدگی در بسیاری از زنان منجر به کاهش روابط اجتماعی و ایجاد نگرش منفی نسبت به زن بودن و داعی می‌شود، همچنین در افراد مبتلا رو آوردن به مصرف الکل و مواد مخدر و ضعف در انجام دادن کارها افزایش می‌یابد. در این بین حدود ۴۰-۳۰٪ زنان به درمان طبی نیازمند خواهند بود و ۵٪ دچار اختلالات شدید این سندرم می‌شوند.

عوامل متعددی زنان را جهت ابتلا به سندرم پیش از قاعدگی مستعد می‌کند. ولی علت واقعی سندرم پیش از قاعدگی تقریباً ناشناخته است.

الگوی زندگی فعال موجب ارتقای سلامت و تندرستی می‌شود. از قرن ۱۹ صاحب نظران و متخصصان بهداشتی فعالیت و تمرین‌های فیزیکی را برای بانوان ضروری می‌دانستند.

زنانی که فعالیت جسمانی بیشتری دارند معمولاً شکایت کمتری از نشانه‌های سندرم پیش از قاعدگی دارند. به نظر می‌رسد که ورزش ایروبیک باعث افزایش سطح آندورفین‌های در حال گردش برای مدت کوتاهی می‌شود و به عنوان ضد درد غیر اختصاصی عمل می‌کند، همچنین می‌تواند در کاهش علائم افسردگی و مشکلات روانی اثرگذار باشد.

بر اساس نظریات طب سنتی، مزاج فرد می‌تواند تعیین کننده خصوصیات جسمانی، روانی و عاطفی او باشد، لذا به نظر می‌رسد تمایل به انجام فعالیت بدنی نیز که یک رفتار تلقی می‌شود با مزاج فرد ارتباط داشته باشد. از بین نگرش‌ها و حالت‌های روانی افراد که بر اساس نظریات طب سنتی به مزاج فرد وابسته است، کاهش علائم افسردگی و روانی، رضایت مندی از زندگی و ارتقا کیفیت زندگی از جمله نگرش‌هایی هستند که ارتباط آن‌ها با فعالیت بدنی گزارش شده است.

در طب سنتی ایران بسیاری از دستورات حفظ سلامتی و درمان بیماران بر اساس مزاج آنها متفاوت است و چه بسا در یک بیماری

واحد براساس نوع مزاج افراد دستورات درمانی متفاوت ارائه گردد. منابع مذکور مجموعه نیازهای اساسی افراد را جهت حفظ و ارتقاء سلامت در قالب مجموعه دستور العمل های شش گانه به نام سته ضروریه ارایه داده اند. تدبیر حرکت و سکون یکی از تدابیر مذکور می باشد که ورزش جزو اساسی این تدبیر می باشد.

حکمای طب سنتی ایران ورزش را بعنوان یکی از پایه های زندگی سالم می دانند. آن را بعنوان یکی از بهترین راههای دفع مواد بیماری زا ترغیب نموده اند. از این منظر برخی از اثرات ورزش در جهت دفع مواد بیماری را منحصر به فرد می باشد. در این مکتب توصیه های ورزشی مانند بسیاری از توصیه های دیگر بر اساس تفاوت مزاجی هر فردی با دیگری متفاوت است. ابن سینا معتقد است که در برخی مزاج ها ورزش سبب پیشگیری از بیماری ها و یا بهبود بیماری های موجود می گردد و در برخی مزاج ها تنها کمکی به ارتقاء سلامت نمی نماید بلکه در صورت تجویف نامناسب سبب تشدید علائم بیماری می گردد بطور کل در منابع طب سنتی ایران در مورد ورزش بعنوان حفظ سلامتی جهت مزاج های سرد توصیه به ورزش بیشتر و در مزاج های گرم توصیه به ورزش کمتر (در حد اعتدال) شده است. جهت درمان برخی بیماری ها نیز انجام ورزش های

خاص توصیه شده است که عموم این توصیه ها در مزاج های سرد و بیماری های با طبع سرد بیشتر از مزاج های گرم و بیماری های با مزاج گرم می باشد. ابن سینا در کتاب قانون در طب، ورزش را عامل مهمی در پیشگیری از بیماری های مزاجی و حتی باعث تحریک و انعاش حرارت غریزی می داند. از آنجایی که در طب سنتی ایران حرارت غریز، مایه حیات و طول عمر انسان شمرده می شود نقش ورزش با بن ترسیف بسیار مهم دانسته شده است. ابن سینا در همین مبحث عنوان می نماید که هر انسان بر اساس شرایط خاص خود، ورزش مخصوص به خود را دارد و در شروح کتاب قانون شرایط خاص را شامل سن، مزاج، تدابیر تبیی، تغذا و قوت و ضعف دانسته اند. در مورد مزاج ها ابن سینا ذکر می نماید که ورزش برای بدن گرم یا تر بهتر است تا برای بدن سرد یا خشک^۱ بر اساسه مثالی میزند که چه بسا در برخی مزاج ها مانند مزاج گرم و خشک ورزش (سنگین) سبب حدوث برخی بیماری ها شود که با ترک ورزش آن بیماری هم درمان می گردد.

^۱ و ان یرتاض حارا او رطبا خیر من ان یرتاض و البدن بارد او جاف