



**IN THE NAME OF
ALLAH**

سرشناسه: مهری، فرشته

عنوان و نام پدیدآور: طب بانوان / نویسنده: فرشته مهری

مشخصات نشر: قم، ملینا، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴. مصور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۷۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: طب سنتی - بانوان و درمانها

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۲ش ۳ن / ۲۶۳۳PQ

رده بندی دیویی: ۹۱۲/۸۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۵۰۶۹۵

طربانوان

فرشته مهری

WWW.KETAB.BIR

www.instagram.com/Melinapub
Telegram: Melinapub

- نام کتاب: طب بانوان
- مؤلف: فرشته مهري
- ناشر: ملينا
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قيمت: ۲۸۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۱۷۶-۰

مرکز پخش:

همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

انتشارات ملينا، تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۰۳۶۵

فربوک: ۰۹۱۲۲۵۳۰۵۰۷

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۹	عاداتی که عفونت قارچی زنانه را بدتر می کنند
۱۱	سوزش و خارش واژن
۱۳	عفونت های شایع واژن
۱۵	چه عوامل دیگری سبب افزایش ترشح واژن می شوند؟
۲۰	مراقبت های اولیه در زنان
۲۲	خانم های جوان پاپ اسمیر را جدی بگیرند!
۲۵	خونریزی های بعد از یائسگی
۲۶	عفونت، شایع ترین عارضه افتادگی رحم
۳۰	بلوغ و قاعدگی
۳۹	چه مشکلاتی ممکن است زنان در مورد قاعدگی داشته باشند؟
۴۸	مهمترین تغییر رژیم غذایی چیست؟
۵۰	ارتباط مصرف زیاد گوشت با قاعدگی زودهنگام
۵۱	خطر سرطان پستان
۵۹	سرطان دهانه رحم
۶۱	درمان ریزش موی زنان:
۶۲	توصیه های طب سنتی به زن و شوهرها
۶۷	چند توصیه به مادران
۶۹	یائسگی زودرس
۷۱	رژیم ضد یائسگی زودرس
۷۲	رابطه یائسگی زودرس با پوکی استخوان
۷۴	سرطان پستان
۷۶	ماموگرافی





- ۸۲.....انواع معاینات و تست‌های زنان را بشناسید
- ۸۷.....سونوگرافی
- ۸۹.....بیماری فیبروکیستیک پستان:
- ۹۰.....فیبروآدنوما:
- ۹۱.....سندرم تونل کارپال چیست؟
- ۹۴.....راه‌ها و روش‌های درمان
- ۹۶.....ورزش و حرکات اصلاحی
- ۹۸.....عفونت لگن یا بیماری التهابی لگن در زنان
- ۱۰۱.....۳ بیماری مرگبار زنانه را بشناسید
- ۱۰۷.....یک بیماری رایج زنان
- ۱۱۴.....دمنوش‌هایی برای رفع اختلالات پیش از قاعدگی
- ۱۱۴.....بررسی کوله بار مشکلات!
- ۱۱۵.....یک برش از زنجبیل
- ۱۲۰.....گیاهی برای تنظیم هورمون‌های زنانه و رفع مشکلات قاعدگی!
- ۱۲۱.....تغییرات زنانه
- ۱۲۸.....دستگاه تناسلی زنان
- ۱۲۹.....پیشگیری از بروز عفونت‌های تناسلی
- ۱۳۰.....نیازهای بدن زنان در سنین ۳۰، ۴۰، ۵۰ سالگی
- ۱۳۳.....روش‌های طبیعی رفع تیرگی اندام تناسلی در زنان
- ۱۳۹.....روش‌های طبیعی درمان تخمدان پلی کیستیک یا PCOS
- ۱۴۲.....چگونه بوی بد واژن را از بین ببریم؟
- ۱۴۷.....ترشحات غیر طبیعی واژن
- ۱۵۳.....داروهای گیاهی موثر در درمان ترشحات غیر طبیعی واژن
- ۱۵۷.....فواید بادکش درمانی بر حفظ سلامت سینه‌ها
- ۱۵۸.....تاریخچه بادکش درمانی
- ۱۵۹.....تاثیرات بادکش درمانی



- ۱۵۹ اثر بادکش درمانی بر سینه ها
- ۱۶۲ درمان افسردگی و تحریک پذیری قبل از قاعدگی
- ۱۶۶ روان درمانی
- ۱۶۷ درمان های طبیعی
- ۱۷۰ یائسگی؛ رژیم غذایی مناسب و درمان های گیاهی
- ۱۷۷ نکاتی اساسی راجع به بارداری
- ۱۸۲ مراقبت های سه ماه اول بارداری
- ۱۸۷ مراقبت های سه ماهه دوم بارداری
- ۱۹۳ نکات سه ماه آخر بارداری
- ۱۹۷ تغییرات مربوط به جنین
- ۲۰۰ تهوع و استفراغ بارداری و راه های درمان آن
- ۲۰۲ درمان
- ۲۰۴ درمان گیاهی
- ۲۰۵ قبل از بارداری به فکر وزن تن باشید
- ۲۰۷ زنان و زیبایی در دوران بارداری، رنگ کردن مو، سونا و جکوزی، ماساژ و ...
- ۲۱۱ مراقبت های دوران بارداری - کنترل استرس و اضطراب در دوران حاملگی
- ۲۱۵ ۷ توصیه برای زایمان آسان
- ۲۱۹ نکات پس از زایمان



مقدمه

بعضی وقت‌ها باید بیشتر مراقب سلامت خودمان باشیم ولی توجه چندانی به این مسئله نداریم. در حالی که همه ما به راحتی می‌توانیم بیمار شویم و هیچ استثنایی برای این موضوع وجود ندارد.

از آنجا که زنان قشر آسیب پذیر جامعه هستند و قدر مسلم بروز برخی بیماریها در آنها ممکن است این آسیب پذیری را افزایش دهد. بنابراین در این کتاب تلاش کرده ایم در کنار پرداختن به بیماریهای خاص زنان، روش‌های درمانی و پیشگیری را هم مورد توجه قرار دهیم. خوشبختانه امروزه با رشد تکنولوژی و افزایش میزان آگاهی مردم، بسیاری از زنان در سراسر جهان نسبت به این بیماریها آگاهی لازم را داشته و دست کم با چگونگی درمان و پیشگیری از ابتلا به آنها در طب مدرن آشنایی دارند.

در این کتاب سعی بر آن داشته ایم تا بانوان گرامی را با کاربردهای طب سنتی و گیاه درمانی هم برای درمان برخی بیماریهای دستگاه زنان آشنا کنیم.