

رازهای زنانه

پدیدآورنده: سیما محمدی

بهار ۱۳۹۹



ناشر: ساره و ستاره

طراح گرافیک: منا پیلتن

طراح گرافیک: منا پیلتن

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بہا: ۲۵۰۰۰ تومان

1994-1995

عنوان: / ۴ / پیدآورنده: سیما محمدی.

پدید آورنده سید محمد احمدی.

مشخصات نشر: تهران: ساره و ساره، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۶۱ م. : دور (م. د.)

شايك: ٢٥٠٠٠ ريال: ٦-٧ - ٩٢١ - ٩٧٨-٦

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: زنان — سلامتی و بهداشت

Work -- Health and hygiene: موضوع

موضوع: تولید مثل — اندام‌های مادینه

Generative organs, Female: موزوج

موضوع: قواعد کی

Menstruation: موضوع

ردہ بندی کنگرہ: RA۷۷۸

رده بندی دیوپی: ۶۱۳/۰۴۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۵۰۵۰۱

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

بهرست

۵	مقدمه
۷	بلوغ
۲۲	بلوغ زودرس
۲۶	بلوغ دیررس
۳۰	قاعدگی
۳۶	آمنوره
۴۶	علت دفع لخته های خونی در دوران قاعدگی
۴۹	یائسگی
۵۶	درمان علائم یائسگی

مقدمه

زنان به عنوان پایه های اصلی خانواده و محور اساسی سلامت، رشد، پویایی و اعتلای خانواده و جامعه هستند از این رو لازم است نگاه ویژه ای به سلامتین قشر داشته باشیم، البته به تعریف WHO، سازمان جهانی بهداشت «سلامت» به معنی برخورداری از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است... به دلیل نقش حساس «زن» و موقعیت و جایگاه بسیار اهمیت او در سلامت و سازندگی خانواده و جامعه، مراقبت و توجه به نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی و معنوی او نیز از اهمیت خاصی برخوردار است و دقت بیشتری را می طلبد.

سن بلوغ مرحله مهمی از زندگی است که فقط با داشتن آگاهی می تواند تبدیل به تجربه ای معمولی و بدون دردسر شود. کمربان، ریژه دختران، باید پیش از اینکه وارد مرحله بلوغ شوند، درباره تغییرات مهمی که در بدنشان رخ می دهد آگاهی داشته باشند تا بتوانند این دوره از زندگی خود را به سلامت بگذرانند.

تجربه اولین قاعدگی یا پیروی شدن یکی از مهم ترین اتفاقات زندگی در دوران نوجوانی است و چون گذار از کودکی به سمت بزرگسالی است نقطه عطفی در این دوران است. پس باید نوجوان خود را با دوره قاعدگی یا پیروی آشنا کنید.

امروزه با توجه به افزایش امید به زندگی در زنان، اکثر خانمها در طول دوران زندگی خود را در دوره یائسگی سپری می کنند و متأسفانه با اینکه علایم فیزیولوژیک عوارض یائسگی، مهمترین مشکل سلامتی در این سنین و دوران است، اما بیشتر خانمها در خانواده هایشان در این خصوص اطلاع کافی ندارند و این امر می تواند باعث بروز مسائل روحی روانی، تعارضات و اختلافهای زناشویی و حتی جدایی زوجین گردد، به همین دلیل آموزش علایم و عوارض یائسگی، نظیر گرفتن بی حوصلگی، عصبانیت، اختلالات خلقی، مشکلات ادراری و... به زنان و همسرانشان می تواند اثرات قابل توجهی بر کاهش میزان افسردگی و اضطراب دوران یائسگی داشته باشد. اهمیت سلامت زن به عنوان یک رکن اصلی در خانواده، لزوم پرداختن به مباحث مطرح شده است. از این رو سعی کردیم در این کتاب اطلاعات ضروری در باب سلامت بانوان را مطرح و راهکارهایی برای رفع مشکلات این عزیزان در رده های سنی مختلف پیشنهاد کنیم.