



IN THE NAME OF  
**ALLAH**

# طبیبات نوان

مولف: فرشته مهری

سرشناسه: مهری، فرشته، ۱۳۶۳ -  
 عنوان و نام پدیدآور: طب بانوان [کتاب] / مولف فرشته مهری.  
 مشخصات نشر: قم: انتشارات ملینا، ۱۳۹۷.  
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.: مصور؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.  
 فروست: مجموعه کتاب‌های طبیب سبز.  
 یادداشت: چاپ قبلی: ملینا، ۱۳۹۵. (۲۰۵ ص.).  
 یادداشت: عنوان روی جلد: طب بانوان دانستنی‌های عمومی بانوان.  
 عنوان روی جلد: طب بانوان دانستنی‌های عمومی بانوان.  
 موضوع: پزشکی زنان -- به زبان ساده  
 Gynecology -- Popular works  
 موضوع: زنان -- بیماری‌ها -- به زبان ساده  
 Women -- Diseases -- Popular works  
 موضوع: زنان -- سلامتی و بهداشت -- به زبان ساده  
 Women -- Health and hygiene -- Popular works  
 موضوع: زنان -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین  
 Women -- Diseases -- Alternative treatment  
 موضوع: پزشکی سنتی  
 Traditional medicine  
 رده بندی کنگره: ۱۲۱RG  
 رده بندی دیویی: ۶۱۸/۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۸۸۶۱۲

عنوان ..... طب بانوان  
 نویسنده ..... فرشته مهری  
 ناشر ..... ملینا  
 طراح جلد و صفحه آراء ... گرافیک جوانه  
 نوبت چاپ ..... اول ۹۸  
 تیراژ ..... ۵۰۰ جلد  
 شابک ..... ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۲۱-۷  
 قیمت ..... ۳۰۰۰۰ تومان

### مراکز پخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱، بن بست مدرسی، پلاک ۸۷  
 تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۰۵۸۸۵۳۶  
 پخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شاملو  
 دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۲۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی  
 دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹ توکلیان

## فهرست مطالب

- ۱۰..... عاداتی که عفونت قارچی زنانه را بدتر می کنند
- ۱۳..... سوزش و خارش واژن
- ۱۶..... عفونت های شایع واژن
- ۱۸..... چه عوامل دیگری سبب افزایش ترشح واژن می شوند؟
- ۲۴..... مراقبت های اولیه در زنان
- ۲۷..... خانم های جوان پاپ اسمیر را جدی بگیرند!
- ۳۱..... خونریزی های بعد از یائسگی
- ۳۲..... عفونت، شایع ترین عارضه افتادگی رحم
- ۳۷..... بلوغ و قاعدگی
- ۴۹..... چه مشکلاتی ممکن است زنان در مورد قاعدگی داشته باشند؟
- ۶۱..... مهمترین تغییر رژیم غذایی چیست؟
- ۶۴..... ارتباط مصرف زیاد گوشت با قاعدگی زودهنگام
- ۶۵..... خطر سرطان پستان
- ۷۶..... سرطان دهانه رحم

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| ۷۸.....  | درمان ریزش موی زنان                                    |
| ۸۰.....  | توصیه‌های طب سنتی به زن و شوهرها                       |
| ۸۷.....  | چند توصیه به مادران                                    |
| ۸۹.....  | یائسگی زودرس                                           |
| ۹۲.....  | رژیم ضد یائسگی زودرس                                   |
| ۹۴.....  | رابطه یائسگی زودرس با پوکی استخوان                     |
| ۹۶.....  | سرطان پستان                                            |
| ۹۹.....  | ماموگرافی                                              |
| ۱۰۷..... | انواع معاینات و تست‌های زنان را بشناسید                |
| ۱۱۳..... | سونوگرافی                                              |
| ۱۱۶..... | بیماری فیبروکیستیک پستان                               |
| ۱۱۷..... | فیبروآدنوما:                                           |
| ۱۱۹..... | سندرم تونل کارپال چیست؟                                |
| ۱۲۳..... | راه‌ها و روش‌های درمان                                 |
| ۱۲۶..... | ورزش و حرکات اصلاحی                                    |
| ۱۲۸..... | عفونت لگن یا بیماری التهابی لگن در زنان                |
| ۱۳۱..... | ۳ بیماری مرگبار زنانه را بشناسید                       |
| ۱۴۰..... | یک بیماری رایج زنان                                    |
| ۱۴۹..... | دمنوش‌هایی برای رفع اختلالات پیش از قاعدگی             |
| ۱۵۰..... | بررسی کوله بار مشکلات!                                 |
| ۱۵۱..... | یک برش از زنجبیل                                       |
| ۱۵۸..... | گیاهی برای تنظیم هورمون‌های زنانه و رفع مشکلات قاعدگی! |
| ۱۵۹..... | تغییرات زنانه                                          |

- دستگاه تناسلی زنان ..... ۱۶۸
- پیشگیری از بروز عفونت‌های تناسلی ..... ۱۷۰
- نیازهای بدن زنان در سنین ۵۰، ۴۰، ۳۰ سالگی ..... ۱۷۱
- روش‌های طبیعی رفع تیرگی اندام تناسلی در زنان ..... ۱۷۵
- روش‌های طبیعی درمان تخمدان پلی کیستیک یا PCOS .. ۱۸۲
- چگونه بوی بد واژن را از بین ببریم؟ ..... ۱۸۷
- ترشحات غیر طبیعی واژن ..... ۱۹۳
- داروهای گیاهی موثر در درمان ترشحات غیر طبیعی واژن ... ۲۰۰
- فواید بادکش درمانی بر حفظ سلامت سینه‌ها ..... ۲۰۵
- تاریخچه بادکش درمانی ..... ۲۰۶
- تاثیرات بادکش درمانی ..... ۲۰۷
- اثر بادکش درمانی بر سینه‌ها ..... ۲۰۷
- درمان افسردگی و تحریک پذیری قبل از قاعدگی ..... ۲۱۰
- روان درمانی ..... ۲۱۵
- درمان‌های طبیعی ..... ۲۱۷
- یائسگی؛ رژیم غذایی مناسب و درمان‌های گیاهی ..... ۲۲۰
- نکاتی اساسی راجع به بارداری ..... ۲۲۹
- مراقبت‌های سه ماه اول بارداری ..... ۲۳۵
- مراقبت‌های سه‌ماهه دوم بارداری ..... ۲۴۱
- نکات سه ماه آخر بارداری ..... ۲۴۸
- تغییرات مربوط به جنین: ..... ۲۵۴
- تهوع و استفراغ بارداری و راه‌های درمان آن ..... ۲۵۷
- درمان ..... ۲۶۱

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| درمان گیاهی .....                                                            | ۲۶۲ |
| قبل از بارداری به فکر وزن‌تان باشید .....                                    | ۲۶۴ |
| زنان و زیبایی در دوران بارداری، رنگ کردن مو، سونا و جکوزی،<br>ماساژ و ... .. | ۲۶۷ |
| مراقبت‌های دوران بارداری-کنترل استرس و اضطراب در دوران<br>حاملگی .....       | ۲۷۲ |
| ۷ توصیه برای زایمان آسان .....                                               | ۲۷۶ |
| نکات پس از زایمان .....                                                      | ۲۸۱ |

## 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 آسیب‌پذیر جامعه هستند و قدر مسلم بروز برخی بیماریها در آنها ممکن است این آسیب‌پذیری را افزایش دهد. بنابراین در این کتاب تلاش کرده‌ایم 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 داشته‌ایم تا بانوان گرامی را با کاربردهای طب سنتی و گیاه درمانی هم برای درمان برخی بیماریهای دستگاه زنان آشنا کنیم.