

# یائسگی و زندگی

نویسندگان:

ملیحه پور عدالتی

هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

معصومه غضنفرپور

هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

زری دولت آبادی تکابی



۱۳۹۹

|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | پورعدالتی، ملیحه، ۱۳۶۴ -                                                         |
| عنوان و نام پدیدآور | یائسگی و زندگی/نویسندگان ملیحه پورعدالتی، معصومه غضنفرپور، زری دولت‌آبادی تکابی. |
| مشخصات نشر          | تهران: نارون دانش، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.                                    |
| شابک                | 978-622-7318-85-2 وضعیت فهرست نویسی: فیبا                                        |
| یادداشت             | کتابنامه: ص. [۲۰۵] - ۲۰۸.                                                        |
| موضوع               | اختلالات پیش از قاعدگی Premenstrual syndrome                                     |
| موضوع               | شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی Mindfulness-based cognitive therapy              |
| شناسه افزوده        | غضنفرپور، معصومه، ۱۳۶۱ -                                                         |
| شناسه افزوده        | دولت‌آبادی تکابی، زری، ۱۳۶۸ -                                                    |
| رده بندی کنگره      | RG۱۶۵:                                                                           |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۸/۱۷۲:                                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | ۷۵۰۸۱۳۱:                                                                         |
| وضعیت رکورد         | فیبا:                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>آدرس: میدان انقلاب اسلامی، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت شرقی، پلاک<br/>هفتادودو، واحد یک<br/>شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵ و ۰۹۲۳۴۰۱۳۷۰۴<br/>آدرس الکترونیکی: <a href="mailto:narvanpub@gmail.com">narvanpub@gmail.com</a><br/>آدرس سایت: <a href="http://www.narvanpub.com">www.narvanpub.com</a></p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|
| عنوان کتاب: یائسگی و زندگی                                        |
| نویسندگان: ملیحه پورعدالتی، معصومه غضنفرپور، زری دولت‌آبادی تکابی |
| صفحه‌آرا: اکرم ملک نژاد                                           |
| طراح جلد: الویرا صیامی                                            |
| ناشر: انتشارات نارون دانش                                         |
| شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه                                                |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹                                              |
| قیمت: ۲۵۰۰ تومان                                                  |
| ISBN: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۸-۸۵-۲                                           |

## فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۹  | مقدمه                                           |
| ۱۱ | فصل اول: یائسگی و علائم آن                      |
| ۱۱ | سن یائسگی از نظر پزشکی                          |
| ۱۳ | تغییرات هورمونی در یائسگی                       |
| ۱۵ | علائم یائسگی                                    |
| ۱۶ | ۱- گر گرفتگی                                    |
| ۱۷ | ۲- خستگی                                        |
| ۲۳ | ۳- آتروفی واژن (خشکی واژن)                      |
| ۲۵ | ۴- عفونت مکرر ادراری                            |
| ۲۸ | ۵- مشکلات حافظه                                 |
| ۳۶ | ۶ اختلالات خواب                                 |
| ۳۸ | ۷- دردهای مفصلی و آرتريت Joint pain & Arthritis |
| ۵۴ | ۷ شکستگی‌های شایع در استخوان‌ها                 |
| ۵۵ | آزمایش‌های و تست‌های مورد نیاز در زمان یائسگی   |
| ۵۵ | معاینه دوره‌ای پستان                            |
| ۵۵ | ماموگرافی غربالگری                              |
| ۵۶ | کولونوسکوپی                                     |
| ۵۶ | آزمایش پوکی استخوان                             |
| ۵۶ | آزمایش قندخون                                   |
| ۵۶ | مشکلات تیروئید                                  |
| ۵۷ | آزمایش تشخیص یائسگی                             |
| ۵۷ | تست ورزش قلب یا استرس تست یا به اختصار تست ورزش |
| ۵۷ | تفسیر تست                                       |
| ۵۷ | روش انجام تست                                   |
| ۵۷ | واریس                                           |
| ۵۸ | برنامه پیشگیری یا درمان واریس                   |
| ۶۱ | فصل دوم: پوست و تغییرات آن در یائسگی            |
| ۶۲ | اعمال محافظتی پوست                              |
| ۶۲ | پیری پوست و تغییرات آن                          |

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۶۳  | سایر تغییرات پیری فیزیولوژیک                     |
| ۶۴  | محصولات مراقبت و ترمیم پوست                      |
| ۶۸  | مراقبت از پوست با استفاده از آنچه در یخچال دارید |
| ۶۹  | بوتاکس                                           |
| ۶۹  | اشعه‌های ماورای بنفش                             |
| ۷۰  | ویتامین‌ها و مواد معدنی                          |
| ۷۲  | نکات بهداشتی                                     |
| ۷۳  | یخور و ماسک                                      |
| ۷۶  | پیشگیری از پیری زودرس پوست                       |
| ۸۱  | چند توصیه سبز                                    |
| ۸۵  | فصل سوم: گرگرفتگی                                |
| ۸۶  | علل ایجاد گرگرفتگی                               |
| ۸۸  | عوامل محرک گرگرفتگی                              |
| ۸۹  | درمان گرگرفتگی                                   |
| ۸۹  | - درمان‌های دارویی                               |
| ۹۴  | درمان‌های غیر دارویی                             |
| ۹۹  | فصل سوم: استئوپروز (پوکی استخوان) در یائسگی      |
| ۱۰۰ | ساختار استخوانها                                 |
| ۱۰۰ | بازسازی استخوان‌ها                               |
| ۱۰۱ | پوکی استخوان چیست؟                               |
| ۱۰۱ | طبقه بندی پوکی استخوان                           |
| ۱۰۲ | پاتوژنز                                          |
| ۱۰۴ | مکانسیم پوکی استخوان در یائسگی                   |
| ۱۰۵ | چه قسمت‌هایی از بدن بیشتر دچار شکستگی می‌شود؟    |
| ۱۰۵ | عوامل مستعد کننده پوکی استخوان                   |
| ۱۰۵ | الف) عوامل غیر قابل کنترل                        |
| ۱۰۸ | ب) عوامل قابل کنترل                              |
| ۱۰۹ | اصول پیشگیری از پوکی استخوان                     |
| ۱۰۹ | آیا شما در معرض پوکی استخوان هستید؟              |
| ۱۱۰ | چگونه بدانم پوکی استخوان دارم؟                   |

|     |                                           |
|-----|-------------------------------------------|
| ۱۱۱ | چگونه می‌توان از یوکی استخوان پیشگیری کرد |
| ۱۱۲ | تظاهرات بالینی                            |
| ۱۱۲ | اصول تشخیص یوکی استخوان                   |
| ۱۱۷ | دستگاه تصویربرداری زوج فوتون              |
| ۱۳۵ | توانبخشی                                  |
| ۱۴۳ | فصل چهارم: افسردگی در یائسگی              |
| ۱۴۳ | منشأ افسردگی دوران یائسگی                 |
| ۱۴۳ | عوامل تأثیر گذار بر افسردگی               |
| ۱۴۹ | فصل پنجم: بارداری در سنین یائسگی          |
| ۱۵۱ | مسائل مربوط به تخمک                       |
| ۱۵۵ | فصل ششم: فعالیت جسمانی و ورزش در یائسگی   |
| ۱۵۶ | فواید ورزش کردن بانوان در یائسگی          |
| ۱۶۲ | نمونه‌هایی از حرکات کششی                  |
| ۱۷۱ | ورزش هوازی (AEROBIC) یا استقامتی          |
| ۱۷۴ | نمونه برنامه تمرین‌های تقویتی             |
| ۱۹۱ | یوگا                                      |
| ۱۹۱ | فواید یوگا در یائسگی                      |
| ۱۹۲ | تمرینات یوگا                              |
| ۲۰۳ | موارد منع انجام تمرینات یوگا              |
| ۲۰۵ | رفرنس                                     |

به نام خدا

"مدتی است است احساس می‌کنم دیگه توان قبلی رو ندارم، حتی حال و حوصله ام هم کم شده... گاهی وقت‌ها از سر تا پا خیس عرق میشم انگار تو کوره اتش گذاشتم اون لحظه میخوام هر چه لباس دارم یکجا در بیارم... دوره‌های قاعدگی‌ام هم که شده چند ماهی یکبار، نمیدونم فکر کنم میخواد از سرم بره... نمیدونم چکار کنم..."

این‌ها صحبت‌های زن همسایه با مادرم بود که در عرض چند دقیقه به صورت ایستاده و جسته و گریخته به عنوان درد دل و با حالت استیصال به مادرم می‌گفت و من در حالی که داخل ماشین نشسته بودم می‌شنیدم.

این بود که به فکر فرو رفتم که واقعاً زنان در مورد دوره یائسگی که به دنبال همه دوره‌های طبیعی که در طول عمر خود طی کرده‌اند ورخ می‌دهد، چه می‌دانند؟!

چه بسا بسیاری از بیماری‌ها در سن یائسگی در پشت علائم طبیعی یائسگی پنهان شود و از طرفی بسیاری علائم طبیعی یائسگی بیماری تلقی شده و فرد را نگران کند. که رهایی از این موضوع مستلزم آگاهی زنان سنین یائسگی از علائم طبیعی و اقدام و برخورد به موقع راجع به این مسائل است تا بتواند این مرحله را به شیرینی و با حداقل مشکل طی نماید. چراکه نیازهای هر مرحله از رشد و تکامل در دوره عمر انسان تفاوت دارد. این مرحله نیز مستثنا نیست شاید نیاز باشد به عنوان مثال مصرف بعضی مواد غذایی کم شود یا اینکه مصرف بعضی مواد افزایش یابد یا نیاز به مشاوره باشد یا اینکه نیاز به تعلیمات خاصی در این دوران احساس شود.