

۱۶۷
ظالمه
۴۱۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتابهای علمی - کاربردی

مراقبت از فرشته ها

(آشنایی با نشانه ها و مراقبت های دوره یائسگی)

این کتاب بر اساس نیازهای محلی و منطقه ای، با پشتیبانی دفتر پژوهش، تألیف کتب و فن آوری آموزشی سازمان نهضت سوادآموزی و معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، توسط معاونت آموزش نهضت سوادآموزی خراسان رضوی تهیه و تدوین شده است.

دفتر پژوهش، تألیف کتب
و فن آوری آموزشی
سازمان نهضت سوادآموزی

معاونت آموزش
نهضت سوادآموزی
خراسان رضوی

۱۳۸۴

ابهامی، مهدی، ۱۳۴۱ -
مراقبت از فرشته ها (آشنایی با علائم و مراقبت های قبل و بعد از
یائسگی) / مهدی ابهامی. -- مشهد: نیکبخت، ۱۳۸۴.
۳۲ ص: مصور (رنگی).

ISBN: 964 - 7690 - 34 - 7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱- یائسگی -- به زبان ساده. ۲. زنان میانسال -- بهداشت -- به
زبان ساده. الف. عنوان.
م ۴ ۲۵ الف / RG ۱۸۶
کتابخانه ملی ایران
۶۱۸/۱۷۵
م ۸۴ - ۵۴۲۰

پیامبر اسلام (ص) فرموده اند:

اعتدال در کار و مدارا کردن با بدن در رأس همه
مراقبت ها است.



بحار، جلد ۱۴

شناسنامه کتاب

نام کتاب: مراقبت از فرشته ها

موضوع: آشنایی با نشانه ها و مراقبت های قبل و بعد از یائسگی

نویسنده: مهدی ابهامی

ناشر: انتشارات نیکبخت ۶۲۲۲۶۵۸ - ۵۱۱

ساده نویس: محمد سعادت مند

ویراستار: منیر السادات موسوی

ویرایش فنی: میترا هاشمیان، مهین دخت محمدی گل

ناظر فنی: سکینه صفائیان، دکتر محمد باقر گلکار

بازنگر: سوسن و سمانه ابهامی

صفحه آرایی: گرافیک طاها

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۷-۳۴-۹۰-۷۶۹۰-۹۶۴

ISBN: 964 - 7690 - 34 - 7

کلیه حقوق این اثر متعلق به نهضت سواد آموزی است.

شماره صفحه

فهرست مطالب

۹	نشانه های یائسگی
۹	افسردگی
۱۰	سنّ یائسگی
۱۰	شخصیت
۱۱	حساس بودن
۱۱	یائسگی و پیری
۱۱	آگاهی و یائسگی
۱۱	تغییرات جسمی و روحی
۱۲	تغذیه
۱۲	موادّ مخدّر
۱۲	پوکی استخوان
۱۴	کاهش قد
۱۵	بیماری ها
۱۵	توصیه ها
۱۶	یائسگی زودرس
۱۶	نشانه های یائسگی زودرس
۱۶	مراقبت و درمان

شماره صفحه

فهرست مطالب

۱۷	استفاده از هورمون ها
۱۷	درمان پوکی استخوان
۱۸	علت یائسگی زودرس
۱۸	نشانه های یائسگی زودرس
۱۸	مراقبت های ویژه
۲۱	یائسگی چیست
۲۱	وراثت و یائسگی
۲۲	مراحل یائسگی
۲۲	قبل از یائسگی
۲۲	بعد از یائسگی
۲۳	همکاری اعضای خانواده
۲۶	خلاصه آنچه خوانده اید
۲۸	خودآزمایی
۲۹	پاسخ نامه
۳۰	فعالیت های تکمیلی
۳۱	واژه نامه
۳۱	فهرست منابع

خداوند، انسان را آفرید و برای او دوره‌های مختلفی قرار داد. بلوغ، جوانی و پیری نمونه‌هایی از این دوره‌ها هستند. این دوره‌ها متناسب با روح و جسم انسان تنظیم شده تا زمینه سلامت و شکوفایی او را فراهم کند.

یکی از این دوره‌ها، دورهٔ یائسگی است. یائسگی یکی از دوره‌های بحرانی در طول عمر است. در این دوره توانایی بارداری زنان پایان می‌یابد. این دوره، دورهٔ شکوفایی ذهن زنان و یکی از دوره‌های مهم زندگی آنان است. یائسگی به طور معمول در سن ۵۰ سالگی اتفاق می‌افتد.

در کشور ما نصف جمعیت را زنان تشکیل می‌دهند. از این تعداد، یک سوّم (یک قسمت از سه قسمت) در سن یائسگی به سر می‌برند. بنا بر این باید از این گروه مراقبت بیشتری بعمل آید. چرا که آنان مادرانی با ارزش و فداکارند که در همهٔ عمر برای تربیت افراد جامعه تلاش می‌کنند. در این کتاب بیماری‌ها، نشانه‌های قبل و بعد از یائسگی، همراه با مراقبت‌های آن به زبان ساده بیان شده است. امید است با خواندن و عمل به آن بتوانید زندگی آرامی داشته باشید.

مهدی ابهامی