

دانشتني هايي براي سلامت زنان

مؤلف: سميه جاليليان دجيني (كارشناس مامايي)



انتشارات قاف
مشهد الرضا (ع)

سرشناسه : جلالیان دقیق، سمیه، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : دانستنی‌هایی برای سلامت زنان / مولف سمیه جلالیان دقیق.

مشخصات نشر : مشهد : قاف مشهدالرضا (ع)، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۵-۵۵-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع : زنان -- بیماری‌ها -- به زبان ساده

Women -- Diseases -- Popular works : موضوع

زنان -- بیماری‌ها -- درمان جایگزین : موضوع

Women -- Diseases -- Alternative treatment : موضوع

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۸۵۲ ج/۱۲۱ RG

رده‌بندی یوبی : ۶۱۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۴۹/۱۱۱



شابک قاف
مشهدالرضا (ع)

عنوان کتاب: دانستنی‌هایی برای سلامت زنان

مولف: سمیه جلالیان دقیق، کتابشناس مامایی

ویراستاران: سید حمید حیدری ثانی و سید علی آقا حیدری

صفحه آرای: دریاچه، ۲۵۵۶۱۰، ۹۱۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۵

چاپخانه: میثاق

قیمت: ۱۰/۰۰۰ تومان

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۵-۵۵-۹

حق چاپ محفوظ است.

نشانی: مشهد- فلسطین ۲۶ - پلاک ۷۴

همراه: ۰۹۱۵۳۱۶۳۴۲۶، تلفن: ۰۵۱۳۷۶۶۱۲۵۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۱۰
درآمد.....	۱۲
فصل اول: سیکل قاعدگی	۱۳
انحرافات قاعدگی.....	۱۴
فصل دوم: پرده بکارت	۲۴
فایده‌های پرده بکارت.....	۲۴
محل قرار گرفتن پرده بکارت.....	۲۵
انواع پرده بکارت.....	۲۵
راه‌های تشخیص پرده بکارت.....	۲۶
آسیب پرده بکارت.....	۲۷
فصل سوم: عفونت‌های رحمی	۲۸
واژنیت.....	۲۹
بیماری التهابی لگن (PID).....	۳۳
فصل چهارم: عفونت‌های ادراری	۳۵
انواع عفونت‌های دستگاه ادراری.....	۳۵
عوامل تأثیر گذار در عفونت ادراری.....	۳۶
علائم عفونت ادراری.....	۳۷
درمان.....	۳۷
فصل پنجم: آزمایش پاپ اسمیر	۴۰
آزمایش پاپ اسمیر چیست؟.....	۴۰
پاپ اسمیر چگونه انجام می‌شود؟.....	۴۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴۱	هر چند وقت یک بار پاپ اسمیر لازم است؟
۴۱	توصیه‌های قبل از آزمایش
۴۲	چه از ادی باید این آزمایش را بدهند؟
۴۳	فصل ششم: اختلالات جنسی
۴۳	۱. دیسپارونی
۴۴	۲. واژینیسموس
۴۴	۳. نرسیدن به ارگاسم
۴۵	۴. اختلال در برانگیختگی جنسی
۴۵	۵. هراس از آلت
۴۶	۶. سردرد بعد از آمیزش
۴۶	۷. ملال بعد از آمیزش
۴۶	۸. بیزاری جنسی
۴۷	مراحل آمیزش
۴۷	انواع اختلال جنسی
۴۸	رابطه یائسگی و اختلالات جنسی زنان
۴۹	علت‌های کاهش میل جنسی در زنان
۵۱	راه‌های افزایش میل جنسی
۵۲	فصل هفتم: تغذیه دوران بارداری
۵۲	توصیه‌هایی درباره نان و غلات
۵۳	توصیه‌هایی در مصرف سبزی‌ها
۵۴	توصیه‌هایی برای استفاده از لبنیات
۵۴	توصیه‌های مهم در گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها
۵۵	توصیه‌های مهم درباره روغن‌ها و چربی‌ها
۵۵	چند حدیث درباره تغذیه بارداری و زایمان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵۶	چند توصیه به مادران باردار
۵۷	اثر برخی خوراکی ها بر جنین
۵۸	ویار حاملگی
۶۴	فصل هشتم: راه های جلوگیری از بارداری
۶۹	شیوه های دارویی
۷۳	فصل نهم: یائسگی
۷۳	یائسگی چیست؟
۷۳	نشانه های یائسگی
۷۵	عوارض یائسگی
۷۶	راه هایی برای کاهش نوسانات یائسگی
۷۷	درمان با گیاهان دارویی
۷۷	درمان های دیگر:
۷۸	توصیه های تغذیه ای
۸۰	فصل دهم: استرس
۸۰	عوامل استرس
۸۱	روش کمک به خود در درمان استرس
۸۳	رژیم غذایی برای استرس
۸۴	فصل یازدهم: چاقی
۸۴	عوامل مؤثر در چاقی
۸۵	عوارض چاقی
۸۵	درمان چاقی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸۸	فصل دوازدهم: دیابت
۸۸	اصول کم کردن رژیم غذایی دیابت
۸۸	مصرف گروه‌های غذایی در دیابت
۸۹	دیابت بارداری
۹۰	پیشگیری از دیابت
۹۱	فصل سیزدهم: فشارخون
۹۱	عوارض فشارخون بالا
۹۲	نکاتی برای اندازه‌گیری فشارخون
۹۳	انواع فشارخون
۹۳	پیشگیری از فشارخون بالا
۹۴	کتابنامه
۹۴	کتاب‌ها
۹۵	مجله‌ها و وبسایت‌ها

پیشگفتار

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «بیشترین خیر و برکت در زنان است.»^۱ خداوند متعال هنگامی که زن را آفرید، به‌گونه‌ای او را پروراند و سیستم بدن او را تنظیم کرد که در هر مرحله زندگی خود، چه به‌عنوان همسر و چه به‌عنوان مادر، زیبا و منظم تجلی کند و برای کل انسان‌ها سودمند باشد. از ابتدای بلوغ، بدن زن به‌گونه‌ای رشد می‌کند که وقتی وارد جامعه بشری می‌شود، بتواند نقش خود را بسیار مفید و زیبا در جایگاه همسر و مادر ایفا کند. این موجود لطیف و باظرافت ممکن است دستخوش مشکلات و ناهنجاری‌های بیماری‌هایی شود که در آرامش او و خانواده‌اش بی‌تأثیر نخواهند بود. برآوردن به‌حالت طبیعی، باید هرچه سریع‌تر به‌دنبال رفع این مشکلات برآید. راه به‌خودش را هم به خانواده‌اش آسیب جدی وارد نشود.

هر خانم نیاز دارد از بدن خود و بیماری‌هایی که ممکن است بیشتر از همه در معرض خطر آن‌ها باشد، آگاهی پیدا کند. قبل از مراجعه به پزشک، بتواند آن‌ها را تا حدودی مهار کند. از طرفی به‌آگاهی از بیماری‌ها، خواهد توانست تا حدود بسیار زیادی، از آن‌ها پیشگیری کند. از این رو لازم است در خانه هر خانم، چه شاغل و چه خانه‌دار، مرجعی با زبان ساده باشد تا بتواند به‌راحتی از آن استفاده کند و برایش مفهوم باشد. دسترسی به کتاب‌های پزشکی برای بعضی افراد دشوار است و از طرفی، در صورتی که با اصطلاحات پزشکی آشنا نباشند، درک مفاهیم آن‌ها مشکل است.

۱. محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، کتاب من لایحضره الفقیه ج ۳، ص ۲۸۵، ح ۴۳۵۲.

این همه باعث شد با توکل به خداوند متعال و بهره‌گیری از تجربیات و علم استادان و دانشمندان مختلف، این کتاب را گردآوری کنم. این کتاب شامل مطالبی درباره‌ی مهم‌ترین و شایع‌ترین مشکلات و بیماری‌هایی است که هر زن ممکن است با آن مواجه شود. در کتاب، به زبان ساده از بیماری‌ها و درمان‌ها آن‌ها که شامل درمان‌های خانگی نیز هست، بحث کرده‌ام. هر خانمی می‌تواند با مراجعه به این کتاب، تا حدودی به رفع مشکلات و بیماری‌های خود بپردازد. در گذشته، به پزشک مراجعه کند تا درمان کلی صورت گیرد. امیدوارم این کتاب، نظر خوانندگان عزیز را جلب کند و برای جامعه‌ی زنان مفید باشد.

سمیه جلالیان دقیق

کارشناس مامایی

۱۶ تیر ۱۳۹۵

صادف با عید قربان

درآمد

این کتاب شامل چند بخش است و برای سنین مختلف تنظیم شده است: تمام خانم‌های باردار و غیرباردار و نیز خانم‌های یائسه و دوشیزگان. در هر بخش، به‌طور مختصر و به‌زبان ساده، مشکلات و بیماری‌ها بیان شده و تشخیص و درمان آن‌ها نیز آمده است. تا جای ممکن در درمان‌ها، داروهای شیمیایی کمتر تجویز شده و سعی شده از درمان ساده و خانگی و گیاهان دارویی استفاده به‌جای آن‌ها صورت گیرد. استفاده از داروهای شیمیایی در صورت لزوم، به‌طور دقیق و به‌زبان ساده، توضیح داده شده است.

www.ketab.ir