

همه چیز درباره یائسگی

مؤلف

رامونا اسلایک

ترجمه

دکتر محمد صمدانی فرد

دکترای تخصصی پیری شناسی از دانشگاه سیراکیوس آمریکا

دکتر حسین صمدانی فرد

متخصص داخلی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



اندیشه آور

۱۳۸۴

Slupik, Ramona

اسلاپیک رامونا

همه چیز درباره یائسگی / مؤلف رامونا اسلاپیک، [لورنا جنتری] ترجمه
محمد صمدانی فرد، حسین صمدانی فرد. -- تهران: اندیشه آور، ۱۳۸۴.
۱۶۰ ص.

ISBN 964-8682-10-0

۱۸۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The everything menopause book: reassuring advice
عنوان اصلی
and the latest information to keep you healthy and sane. c2003.

۱. یائسگی ۲. یائسگی -- عوارض و عواقب. الف. جنتری، لورنا، Lorna
Gentry ب. صمدانی فرد، محمد، مترجم. ج. صمدانی فرد، حسین، مترجم. د.
عنوان.

۶۱۸/۱۷۵

RG۱۸۶/الف۴۸۸۸

۱۳۸۴

۸۴-۱۱۲۳

کتابخانه ملی ایران



اندیشه آور

همه چیز درباره یائسگی

ترجمه: دکتر محمد صمدانی فرد، دکتر حسین صمدانی فرد

چاپ اول، ۱۰۵۰ نسخه ۱۳۸۴

ناشر: انتشارات اندیشه آور

صفحه آرای: فاطمه نوبدی

لینوگرافی: فرم اول ۷۵۷۸-۹۹۲۱۵۰

طراحی جلد: احسان ارجمند

چاپ: درخشان

بها: ۱۸۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۶۸۲-۱۰-۰

پست الکترونیک: ARJMANDBOOK@YAHOO.COM

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران، بلوار کشاورز، بین کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۳۲۰ تلفن ۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارگریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه آباد: خیابان امام خمینی، روبروی اورژانس، تلفن ۷۵۱-۳۳۳۱۱۱۵
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۳۲۳۲۸۷۶

مقدمه

یائسگی مرحله‌ای طبیعی از زندگی هر زن است. یائسگی را نمی‌توان بیماری یا وضعیتی وحشتناک قلمداد نمود، اما با تغییرات جسمی و روانی متعددی همراه است که مدارا با آنها مستلزم آگاهی و آمادگی است. پاره‌ای از این تغییرات، همچون مشکلات استخوانی کاملاً قابل پیشگیری هستند. پاره‌ای دیگر همچون مشکلات جنسی و نوسان‌های خلقی نیاز به تغییر در سبک زندگی، توقعات و نگرشها دارند.

در این کتاب سعی کرده‌ایم جدیدترین، گسترده‌ترین و معتبرترین اطلاعات پزشکی و روانشناسی را درباره‌ی یائسگی گردآوری کرده و در قالبی آسان فهم و خلاصه به شما خوانندگان محترم عرضه کنیم. علایم و مراحل یائسگی، روشهای پیشگیری و درمان مشکلات بهداشتی و سلامتی، و اطلاعات اساسی درباره‌ی هورمون درمانی و سایر روشهای درمانی به تفصیل بحث شده‌اند. برنامه‌ریزی برای یک تغذیه سالم، برنامه ورزشی مناسب و تناسب روحی-روانی با دوران یائسگی از مباحث مورد تأکید کتاب می‌باشند. به کمک این کتاب می‌تواند از قبل خود را برای یائسگی آماده کرده و این دوران را با خوشی و رضایت سپری کنید.

دکتر محمد صمدانی فرد

متخصص پیری‌شناسی

فهرست مطالب

فصل ۱: یائسگی و یائسگی شما	۹
اولین بار چه موقع متوجه یائسگی می‌شوید؟	۹
تعریف یائسگی	۱۱
عوامل مسبب یائسگی	۱۳
تأثیر یائسگی بر روی سیستم هورمون‌ها	۱۵
یائسگی در مردان	۱۷
فصل ۲: آشنایی با علائم دوران قبل از یائسگی	۲۰
تشخیص نشانه‌های شروع دوران قبل از یائسگی	۲۱
گرگرفتگی (Hot Flashes) و تعریق شبانه	۲۳
عادت ماهانه غیرعادی	۲۴
خلق و خوی متغیر	۲۶
بی‌اختیاری ادرار	۲۷
افزایش وزن	۲۹
مشکل عدم تمرکز افکار	۲۹
سردردهای میگرنی	۳۱
بیخوابی	۳۲
بررسی رابطه PMS با یائسگی	۳۳
فصل ۳: خطرات در کمین سلامت شما بعد از سن ۴۰ سالگی	۳۵
بیماری قلبی و یائسگی	۳۷
خطر سرطان	۳۸
عناصر مسبب خونریزی‌های شدید و غیرمعمول	۴۶
پوکی استخوان	۴۷

۴۸	عقونت و اختلالات مجرای ادرار
۵۰	فصل ۴: یانسنی و بیماریهای قلبی
۵۰	علائم حمله قلبی
۵۱	فرارسیدن حمله قلبی
۵۳	رابطه حمله قلبی با یانسنی
۵۴	عوامل ایجادکننده بیماریهای قلبی
۶۲	طرق کاهش احتمال ابتلاء به بیماری قلبی
۶۵	فصل ۵: حفظ و نگهداری استخوان ها
۶۸	تشخیص بیماری پوکی استخوان
۶۸	پوکی استخوان و یانسنی
۷۰	درک و کنترل پوکی استخوان
۷۲	تغذیه برای استخوان های محکم
۷۳	تمرینات بدنی (ورزشی) و جلوگیری از پوکی استخوان
۷۴	استفاده از هورمون استروژن در حفظ سلامت استخوان بندی
۷۴	سایر امکانات در دسترس برای کاهش پوکی استخوان ها
۷۶	فصل ۶: تسکین و مداوای گرگرفتگی (Hot Flashes)
۷۹	تکنیک های کاهش حرارت
۸۰	هورمون درمانی در معالجه گرگرفتگی
۸۱	درمان غیرهورمونی گرگرفتگی
۸۲	مصرف داروهای گیاهی غیرشیمیایی در درمان گرگرفتگی
۸۳	تمرینات فکری - بدنی
۸۶	فصل ۷: آشنایی با هورمون و هورمون درمانی (HRT) در یانسنی
۸۶	نقش هورمون ها در سلامت خانم ها
۹۲	حقایق و اطلاعات درباره هورمون درمانی
۹۶	هورمون استروژن طراحی شده
۹۷	معایب و محاسن هورمون درمانی
۹۸	برنامه ای برای یک یانسنی نسبتاً سلامت

فصل ۸: جایگزین‌های هورمون درمانی	۱۰۰
داروهای غیرهورمونی برای مداوا و کنترل آثار یائسگی	۱۰۳
داروهای گیاهی و نباتی و کاربرد آنها در مقابله با یائسگی	۱۰۵
برنامه‌های درمانی	۱۰۸
فصل ۹: تغذیه برای یک یائسگی سالم و قابل تحمل	۱۱۰
بهبود تغذیه برای خانم‌های بالای ۴۰ سال	۱۱۱
تغذیه مناسب از طریق "غذا" نه از طریق دارو	۱۱۳
تغذیه در جهت کنترل وزن	۱۱۴
خوردنی‌ها و نخوردنی‌ها	۱۱۹
فصل ۱۰: مبارزه و برخورد با یائسگی از طریق تمرینات بدنی	۱۲۱
تمرینات ورزشی و حرکت فیزیکی شما را در مقابل یائسگی حفظ می‌کند	۱۲۳
تمرینات و فعالیت‌های ورزشی در کنترل علائم یائسگی	۱۲۵
ژن و تناسب اندام	۱۲۶
فصل ۱۱: علائم غیر فیزیکی یائسگی و مداوا و برخورد با آنها	۱۳۴
کنترل و اداره عوامل استرس‌زا	۱۳۵
اقدامات مناسب در برخورد با تنگی خلق، افسردگی و اضطراب	۱۴۲
مشاوره با روانشناس	۱۴۴
حفظ تعادل روحی در دوران یائسگی	۱۴۵
فصل ۱۲: مراقبت و مواظبت عمومی در دوران یائسگی	۱۴۸
محافظت حس بینایی	۱۵۰
مواظبت از حس شنوایی	۱۵۱
مواظبت از دندان‌ها	۱۵۲
مواظبت از پوست و مو	۱۵۳
حفظ روحیه و حافظه در دوران یائسگی	۱۵۶
خاتمه	۱۶۰