

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهداشت یائسگی

مؤلفین:

پروین عابدی

شهناز نجار

با نظارت دکتر راضیه محمد جعفری

اعضای هیئت علمی دانشگاه جندی شاپور اهواز

عابدی، پروین

بهداشت یائسگی / مؤلفین: پروین عابدی، شهناز نجار. قم: عاشورا، ۱۳۸۵.

۱۹۲ ص: مصور، جدول.

ISBN : 964-7263-80-5

قیمت: ۲۲۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ۱۶۴-۱۶۵

۱. یائسگی - ۲. یائسگی - درمان. الف - نجار، شهناز، نویسنده همکار.

ب - عنوان.

۶۱۸/۱۷۵

RG ۱۸۶/ع ۲ ب ۹

۱۳۸۵

بهداشت یائسگی

مؤلفین: پروین عابدی - شهناز نجار

ناشر: عاشورا

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۵

تیراژ: ۱۰۰۰

لیتوگرافی و چاپ: واصف

قیمت: ۲۲۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۷۲۶۳-۸۰-۵

	فصل اول : کلیات یانستگی
۱	اپیدمیولوژی
۴	مسائل بهداشتی زنان میانسال
۱۲	تعریف یانستگی
۱۲	تفاوت های فرهنگی در درک یانستگی
۱۳	مشخصات دوران یانستگی
۱۴	طبقه بندی STRAW
۱۵	اتیولوژی یانستگی
۱۶	فاکتورهای خطر برای یانستگی زودرس
۱۷	غربالگری و آموزش های بهداشتی
	فصل دوم : تشخیص و علائم یانستگی
۱۹	تشخیص یانستگی
۲۲	تشخیص افتراقی
۲۴	ارزیابی زنان در دوره قبل از یانستگی
۲۴	علائم و نشانه های یانستگی
۲۷	تغییرات بدن در هنگام یانستگی
۲۸	تغییرات کوتاه مدت
۲۸	قاعدگی نامنظم
۳۰	علائم وازو موتور
۳۲	علائم سایکولوژیک
۳۵	تغییرات میان مدت
۳۵	تغییرات دستگاه ادراری تناسلی

۳۹	تغییرات پوست
۴۰	تغییرات طولانی مدت
۴۰	استنوپروز
۴۷	بیماریهای قلبی - عروقی
۴۸	اختلالات شناختی
	فصل سوم : درمانهای دارویی در یائسگی
۵۰	گزینه های درمان در گرگرفتگی
۵۱	گزینه های درمان در استنوپروز
۵۱	هورمون درمانی
۵۹	داروهای SERM
۶۰	مکملهای کلسیم
۶۲	ویتامین D
۶۵	کلسی تونین
۶۵	فلوراید
۶۵	تیبولون
۶۶	تری پاراتید
۶۷	استاتینها
۶۷	تiazیدها
۶۸	هورمون رشد
۶۸	درمان افرادی که به هورمون درمانی پاسخ نمی دهند
۷۰	تجویز ترانس درمانال استروژن
۷۱	تجویز واژینال استروژن

۷۲	ایمپلنتهای استرادیول
۷۴	تجویز داخل بینی هورمون
۷۴	وسیله داخل رحمی پروژسترون
۷۵	درمان با آندروژنها
۷۶	درمان دوره قبل از یائسگی
۷۷	ملاحظات دارو درمانی
۷۷	پیگیری هورمون درمانی
۷۸	برنامه مراقبت و آموزش به بیمار

فصل چهارم: خطرات و فواید هورمون درمانی در یائسگی

۷۹	خطرات و فواید هورمون درمانی در بیماریهای قلبی عروقی
۸۴	خطرات و فواید هورمون درمانی در سرطانها
۸۹	آثار متابولیک
۹۱	درمان هورمونی در زنان مبتلا به لیومیوم
۹۱	درمان هورمونی و آسم
۹۲	هورمون درمانی، دمانس و اختلالات شناختی
۹۲	سایر وضعیتهای
۹۳	عوارض جانبی هورمون درمانی و استراتژیهای موثر
۹۴	منافع احتمالی هورمون درمانی
۹۴	درمان هورمونی و بیماریهای روماتیسمی و استئوآرتریت
۹۴	درمان هورمونی و حفره دهان
۹۵	درمان هورمونی و بینایی
۹۶	درمان هورمونی و شنوایی
۹۶	درمان خونریزی در جریان هورمون درمانی پس از یائسگی

۱۰۰	سایر جنبه های هورمون درمانی
	فصل پنجم : درمانهای جایگزینی (Alternative) در یائسگی
۱۰۳	تغذیه و یائسگی
۱۰۴	نقش تغذیه صحیح و سالم در پیشگیری از بیماریهای:
۱۰۴	قلبی عروقی
۱۰۵	استئوپروز
۱۰۶	سرطانها
۱۰۷	توصیه های تغذیه ای
۱۰۹	مکمل های غذایی
۱۰۹	فیتواستروژنها
۱۱۶	درمانهای سنتی
۱۱۷	درمانهای طبیعی
۱۱۸	داروهای گیاهی
۱۱۸	طب سوزنی
	فصل ششم : تغییر سبک زندگی برای کنترل علائم یائسگی
۱۱۹	تغییرات شیوه زندگی
۱۲۲	رژیم غذایی
۱۲۳	ورزش (در فصل ۷ به طور مفصل بحث خواهد شد)
۱۲۳	ویتامینها و مکمل ها
۱۲۴	مرطوب کننده های واژن
۱۲۵	لباس پوشیدن و محیط
۱۲۵	ترک سیگار

۱۲۶	کنترل استرس
۱۲۶	خواب
۱۲۸	فعالیت مغزی
۱۲۹	درمان مشکلات جنسی
۱۳۱	مراقبت پرستاری در یانسگی
	فصل هفتم : ورزش و یانسگی
۱۳۵	زندگی بی تحرک
۱۳۵	جمعیت سالم
۱۳۶	اجزای یک برنامه ورزشی
۱۳۷	ورزش و یانسگی
۱۳۹	فواید ورزش
۱۳۹	ورزش و گر گرفتگی
۱۴۰	ورزش و استئوپروز
۱۴۱	ورزش و بیماری قلب
۱۴۱	ورزش و چاقی
۱۴۲	ورزش و دیابت نوع II
۱۴۳	ورزش و سرطان
۱۴۳	ورزش و قدرت عضلانی
۱۴۴	ورزش و تداوم فعالیت جنسی
۱۴۵	ورزش و افسردگی
۱۴۶	توصیه هایی برای انجام فعالیت روزانه
۱۴۷	ورزش یوگا

	فصل هشتم : یانگی و اینترنت
۱۵۳	مدلهای ارتباطی پزشک - بیمار
۱۵۴	میزان استفاده از اینترنت برای کسب اطلاعات بهداشتی
۱۵۶	چرا بیماران از اینترنت استفاده می کنند
۱۵۸	چرا پزشکان از اینترنت استفاده می کنند
۱۵۹	انواع وب سایتهای بهداشتی و یانگی
۱۵۹	وب سایت های عمومی
۱۶۰	وب سایت های اختصاصی
۱۶۳	کیفیت وب سایت های بهداشت و یانگی
۱۶۴	منابع

مقدمه مولفین

یائسگی یکی از بحرانی ترین مراحل زندگی است و از مهمترین دغدغه های بهداشتی برای زنان میانسال است. در خلال این دوران زنان دستخوش تغییرات متعددی قرار می گیرند، که می تواند چندین سال طول بکشد از آنجا که متوسط امید به زندگی بهبود یافته و تقریباً زنان یک سوم از زندگی خود را در دوران یائسگی سپری می کنند و از طرفی زنان در این دوران دچار اضطراب و دل نگرانی های زیادی می شوند. لذا باید برای کاهش علائم و عوارض یائسگی و درمان مناسب آن چاره ای اندیشید.

کتاب حاضر محتوی مجموعه مطالبی در مورد مفهوم یائسگی، درک متفاوت فرهنگی از یائسگی، مشکلات دوران میانسالی، تشخیص عوارض زودرس و دیررس و درمانهای مربوطه شامل درمانهای دارویی و غیر دارویی و روشهای کاربردی برای کاهش علائم و مشکلات دوران یائسگی با تاکید بر تغییر شیوه زندگی و توصیه ورزشهای مناسب می باشد. این مطالب از جدیدترین منابع لاتین، فارسی و سایتهای اینترنتی برگزیده شده و از نتایج تحقیقات مختلف نیز حتی الامکان استفاده شده است.