



زندگے بایائسگے

مؤلفین:

مریم فسقوری

کارشناس ارشد مامایی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

دکتر فاطمہ زہرا کریمی

استادیار گروه مامایی دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی کاشان

حمیدہ جعفری

عضو هیات علمی گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریہ

الہہ صدیقی لویہ

عضو هیات علمی گروه مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور

عنوان و نام پدیدار	زندگی با یائسگی / مولفین مریم فسنقری... [و دیگران].
مشخصات نشر	مشهد، سخن گستر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۱۶ ص. : مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۸۰۹-۲
فهرست نویسی	فیبا.
یادداشت	مولفین مریم فسنقری، فاطمه زهرا کریمی، حمیده جعفری، الهه صدیقی لویه.
موضوع	یائسگی
موضوع	Menopause :
موضوع	یائسگی -- عوارض و عواقب
موضوع	Menopause-- Complications :
موضوع	یائسگی -- ایران - جنبه های روانشناسی
موضوع	Menopause -- Iran -- Physiological aspects :
شناسه افزوده	فسنقری، مریم، ۱۳۶۲
۱۰مبندی کنگره	RG۱۸۶ / ۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۶۱۸/۱۷۵
شماره کتابخانه ملی	۵۴۱۲۱۴۹

زندگی با یائسگی

مریم فسنقری، فاطمه زهرا کریمی، حمیده جعفری، الهه صدیقی لویه

چاپ اول / ۱۳۹۷

۱۰۰۰ جلد / وزیری / ۱۱۶ ص.

طراح جلد: فهیمه ناجی

چاپ دیجیتال خادمی

۱۰۰۰۰ تومان

بک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۸۰۹-۲



ناشر: سخن گستر

مشهد- خیابان ابن سینا- بین ابن سینا ۱ و ۳- ساختمان اطبا /

تلفن: ۵۵ ۹۹ ۴۳ ۳۸ - ۵۱

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول: یانگی و انواع آن
۱۵	یانگی
۱۶	بروز
۱۶	تغییرات و مراحل دوران حوالی یانگی
۱۶	مرحله قبل از یانگی
۱۷	مرحله بعد از یانگی
۱۷	مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شروع سن یانگی
۱۸	یانگی زودرس
۱۸	یانگی مصنوعی
۲۱	فصل دوم: علایم و عوارض یانگی و راه‌های پیشگیری و درمان آن
۲۳	علایم و عوارض دوران حوالی یانگی
۲۳	گرگرفتگی
۲۸	تعریق شبانه
۳۰	تغییرات الگوی قاعدگی
۳۱	اختلالات خواب
۳۳	آتروفی بافت‌ها
۳۴	خشکی واژن
۳۶	تغییرات روحی و روانی

۳۷	افسردگی
۴۰	اضطراب
۴۴	اختلال حافظه
۴۸	عقونت ادراری
۴۹	بی‌اختیاری ادراری
۵۳	درد مفصلی و درد عضلانی
۵۵	پوکی استخوان
۶۰	اختلال جنسی
۶۳	بیماری‌های قلبی عروقی
۶۵	یانسگی
۶۶	سرگرد
۶۷	تغییرات پیش‌ها

۶۹	فصل سوم: توصیه‌های بهداشتی در دوران حوالی یانسگی
۷۱	مراقبت از موها
۷۲	توصیه‌ها
۷۳	مراقبت از پوست
۷۴	نقش عوامل بیرونی در سلامت پوست
۷۵	مراقبت از ناخن
۷۶	درمان شکنندگی ناخن
۷۶	توصیه‌هایی برای بازسازی ناخن‌های شکننده
۷۸	مراقبت از پاها
۷۸	توصیه‌ها برای مراقبت از پاها
۸۰	مراقبت از زانوها
۸۰	توصیه‌ها برای مراقبت از زانوها
۸۱	مراقبت از دندان‌ها
۸۲	توصیه‌ها برای پیشگیری و درمان بیماری‌های دهان و دندان
۸۳	چگونگی مراقبت از دندان‌ها
۸۴	بی‌دندانی
۸۴	خشکی دهان
۸۵	راه‌های برطرف شدن خشکی دهان

۸۵	بینایی
۸۶	اقدامات برای جبران نقص‌های بینایی در سالمندان
۸۷	شنوایی
۸۸	پیشگیری از یبوست
۹۰	پیشگیری از کمردرد
۹۳	تغذیه
۹۶	گروه‌های اصلی مواد غذایی
۹۹	مکمل‌ها
۱۰۰	افزایش وزن
۱۰۱	نشانه‌های افزایش وزن
۱۰۱	خطرات افزایش وزن
۱۰۲	درمان چاقی در یائسگی
۱۰۲	ورزش
۱۰۴	منافع ورزش
۱۰۴	ارتباط با دنیای اطراف

فصل چهارم: باروری و یائسگی ۱۰۷

۱۰۹	باروری و پیشگیری از بارداری در حوالی یائسگی
۱۱۰	قرص‌های خوراکی ترکیبی ضد بارداری
۱۱۰	قرص‌های پروژسترونی
۱۱۱	آمپول‌های تزریقی
۱۱۱	وسيله داخل رحمی و روش‌های ممانعتی و طبیعی
۱۱۱	عقیم‌سازی

۱۱۳	منابع
-----	-------

خدا را شاکرم که عنایت فرمود تا در زمینه یکی از دورانهای حساس زندگی زنان یعنی دوران یائسگی گامی برداشته شود. زنان در این دوران، با تغییراتی روبه‌رو می‌شوند و چون در مورد این تغییرات، آگاهی ندارند باعث اضطراب آنها می‌شود.

انگیزه نگارش این کتاب، ضرورت کمک به زنان یائسه است تا با تغییرات این دوران بهترین تطابق را داشته باشند. راهنمایی‌های لازم برای تغییرات این دوران را در اختیار داشته باشند. کتاب "زندگی با یائسگی" که در ۴ فصل تهیه و تنظیم شده است، به بررسی یائسگی و انواع آن، علائم و عوارض یائسگی، راه‌های پیشگیری و درمان آن، توصیه‌های بهداشتی در دوران حوالی یائسگی، باروری و یائسگی پرداخته است و قابل استفاده کلیه دانشجویان مامایی، پرستاری که در آینده با زنان یائسه روبه‌رو خواهند شد، می‌باشد. هم چنین این کتاب برای اقشار مختلف زنان قابل استفاده خواهد بود.

بر خود لازم می‌دانم از سرکار خانم دکتر شایسته که حمایت همکاری را در تهیه مطالب این کتاب داشته‌اند، تقدیر و تشکر نمایم.

مریم فسقری

پاییز ۹۷