



طب بانوان

www.ketab

ب: طب بانوان
ملینا
چاپ: اول ۱۳۹۵
تاریخ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن: ۰۲۵۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۹	۳ بیماری مرگبار زنانه را بشناسید
۱۴	۷ توصیه برای زایمان آسان
۱۹	اثر بادکش درمانی بر سینه ها
۲۱	ارتباط مصرف زیاد گوشت باقاعدگی زودهنگام
۲۲	انواع معاینات و تست های زنان را بشناسید
۲۶	بررسی کوبه بار مشکلات
۲۷	بلوغ و قاعدگی
۳۶	بیماری فیبروکیستیک پستان
۳۷	پیشگیری از بروز عفونت های تناسلی
۳۷	تاثیرات بادکش درمانی
۳۸	تاریخچه بادکش درمانی
۳۸	ترشحات غیر طبیعی واژن
۴۳	تغییرات زنانه
۴۹	تغییرات مربوط به جنین:
۵۱	توصیه های طب سنتی به زن و شوهرها
۵۵	تهوع و استفراغ بارداری و راه های درمان آن
۵۷	چگونه بوی بد واژن را از بین ببریم؟
۶۲	چند توصیه به مادران
۶۳	چه عوامل دیگری سبب افزایش ترشح واژن می شوند؟
۶۸	چه مشکلاتی ممکن است زنان در مورد قاعدگی داشته باشند؟
۷۶	خانم های جوان پاپ اسمیر را جدی بگیرند
۷۹	خطر سرطان پستان
۸۶	خونریزی های بعد از یائسگی

- داروهای گیاهی موثر در درمان ترشحات غیر طبیعی واژن ۸۷
- درمان ۹۱
- درمان افسردگی و تحریک پذیری قبل از قاعدگی ۹۲
- درمان ریزش موی زنان: ۹۶
- درمان گیاهی ۹۷
- درمان های طبیعی ۹۸
- دستگاه تناسلی زنان ۱۰۰
- دمنوش های برای رفع اختلالات پیش از قاعدگی ۱۰۱
- رابطه یائسگی زودرس با پوکی استخوان ۱۰۲
- راه ها و روش های درمان ۱۰۳
- رژیم ضد یائسگی زودرس ۱۰۵
- روان درمانی ۱۰۶
- روش های طبیعی درمان سندرم پلی کیستیک یا PCOS ۱۰۷
- روش های طبیعی رفع تیرگی اندامات تناسلی در زنان ۱۱۱
- زنان و زیبایی در دوران بارداری، رنگ دراز مو، سونا و جکوزی، ماساژ و ۱۱۸
- سرطان پستان ۱۲۱
- سرطان دهانه رحم ۱۲۳
- سندرم تونل کارپال چیست؟ ۱۲۵
- سوزش و خارش واژن ۱۲۸
- سونوگرافی ۱۳۰
- عاداتی که عفونت قارچی زنانه را بدتر می کنند ۱۳۲
- عفونت لگن یا بیماری التهابی لگن در زنان ۱۳۴
- عفونت، شایع ترین عارضه افتادگی رحم ۱۳۷
- عفونت های شایع واژن ۱۴۰
- فواید بادکش درمانی بر حفظ سلامت سینه ها ۱۴۲
- فیبروآدنوما: ۱۴۳
- قبل از بارداری به فکر وزن تن باشید ۱۴۳

- گیاهی برای تنظیم هورمونهای زنانه و رفع مشکلات قاعدگی!..... ۱۴۶
- ماموگرافی..... ۱۴۷
- مراقبت‌های اولیه در زنان..... ۱۵۳
- مراقبت‌های دوران بارداری-کنترل استرس و اضطراب در دوران حاملگی..... ۱۵۴
- مراقبت‌های سه ماه اول بارداری..... ۱۵۸
- مراقبت‌های سه‌ماهه دوم بارداری..... ۱۶۳
- مهمترین تغییر رژیم غذایی چیست؟..... ۱۶۸
- نکات پس از زایمان..... ۱۶۹
- نکات سه ماه آخر بارداری..... ۱۷۵
- نکاتی اساسی راجع به بارداری..... ۱۷۸
- نیازهای بدن زنان در سنین ۳۰، ۴۰، ۵۰ سالگی..... ۱۸۴
- ورزش و حرکات اصلاحی..... ۱۸۷
- یائسگی زودرس..... ۱۸۸
- یائسگی؛ رژیم غذایی مناسب و درمان‌های گیاهی..... ۱۹۰
- یک برش از زنجبیل..... ۱۹۷
- یک بیماری رایج زنان..... ۲۰۱

مقدمه

بعضی وقت ها باید بیشتر مراقب سلامت خودمان باشیم ولی توجه چندانی به این مسئله نداریم. در حالی که همه ما به راحتی می توانیم بیمار شویم و هیچ استثنایی برای این موضوع وجود ندارد.

از آنجا که زنان فشر آسیب پذیر جامعه هستند و قدر مسلم بروز برخی بیماریها در آنها نسبت به آقایان بیشتر است این آسیب پذیری را افزایش دهد. بنابراین در این کتاب تلاش کرده ایم در کتاب داختن به بیماریهای خاص زنان، روش های درمانی و پیشگیری را هم مورد توجه قرار دهیم.

خوشبختانه امروزه با رشد تکنولوژی و افزایش میزان آگاهی مردم، بسیاری از زنان در سراسر جهان نسبت به این بیماریها آگاهی لازم را داشته و دست کم با چگونگی درمان و پیشگیری از ابتلا به آنها در طب مدرن آشنایی دارند.

در این کتاب سعی بر آن داشته ایم تا بانوان آگاهی را با کاربرد های طب سنتی و گیاه درمانی هم برای درمان برخی بیماریهای دستگاه زنان آشنا کنیم.