



سلامت زنان

از بارع تا یائسگی

دکتر محمدابراهیم پارسا سراد
جراح و متخصص زنان و زایمان
فلوشیپ نازایی و لاپاروسکوپی

دکتر شهناز پوربرفهای
جراح و متخصص زنان و زایمان

سرشناسه	پوربرفهای، شهناز: ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدید آور	سلامت زنان (از بلوغ تا یائسگی) / شهناز پوربرفهای، محمد ابراهیم پارسا نژاد.
مشخصات نشر	شیراز: ره آورد هنر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	[۱۸۰ ص: مصور (بخشی رنگی) ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م.
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۰۱۵ - ۰۶ - ۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	زنان - سلامتی و بهداشت.
موضوع	Women — Health and hygieng
موضوع	زنان - بیماری‌ها.
موضوع	Women - Diseases
موضوع	پزشکی زنان
موضوع	Gynecology
شناسه افزود	پارسا نژاد، محمد ابراهیم -
رده بندی سکره	۱۳۹۷ اس ۸ / پ ۷۷۸ RA
رده بندی دیویی	۶۱۳ / ۳۴
شماره کتابشناسی مل	۵۳۹۷۵



شناسنامه کتاب

عنوان: سلامت زنان (از بلوغ تا یائسگی)

تألیف: دکتر شهناز پوربرفهای - دکتر ابراهیم پارسا نژاد

ناشر: ره آورد هنر

طرح جلد: فرانک بوب

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۳۹۷

چاپ: شمیم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۰۱۵ - ۰۶ - ۲

انتشارات ره آورد هنر: شیراز: بازار انقلاب، سری اول، لاله ۲ پلاک ۷۹

Email: Rahavardehonar@yahoo.com

تلفن: ۳۲۲۹۵۱۱۸ - ۰۷۱ / همراه: ۰۹۱۷۳۱۰۲۲۷۲ / نمابر: ۳۲۲۷۶۸۳۳ - ۰۷۱

به نام او که زیباست و ستایشگر زیبایی است.

زن همواره در همه فرهنگ‌ها، نگرش‌ها و تمدن‌ها، آئینه تمام نمای گذشت، ایثار و نذاکاری بوده است. به ویژه در چند قرن اخیر با توجه فراوان جوامع به این هدیه، به محور بسیاری از همایش‌ها، گردهمایی‌ها و گفتارها قرار گرفته است. زن امروزه در تمامی جوامع سمبل مهر، لطافت و زیبایی است. و حتی در اغلب آیین‌ها و مذاهب نیز، مراقبت فراوان از او توصیه اکید گردیده است. چون گلبرگی لطیف و شبنمی سحرآمیزی نشسته بر گلهای سرخ باغ جهان. اما با در نظر گرفتن همه فراز و نشیب‌های روحی، تن‌های روانی و باورهای عاطفی نمی‌توان منکر سلامت جسمانی زن بود. اما آنها خیرش نیست بلکه وظایف خطیری همچون همسر بودن و مادر بودن را به دوش می‌کشند که هر چه از این امتحانهای سهل و ممتنع سربلند تر بیرون بیاید اعتماد جامعه، نسبت به خود صد چندان خواهد کرد و موجب آن خواهد شد که مسئولیت‌های حیاتی تر و مهم تر در فردهای نه چندان دور به او سپرده شود.

این کتاب با زبانی ساده، روان و دلسوزانه قصه‌های زنانی که بخش مهمی از چرخه اقتصاد، آموزش، پرورش، پزشکی و سیاست به عهده آنهاست سلامت ماندن را بیاموزد.

بیاموزد که چگونه بیش از پیش از سلامت خود مراقبت نماید و به این امر لازمه ساختن ایرانی زیباتر، سالم تر و آبادتر خواهد بود. با کودکانی شاداب، دانا، با طراوت و پر افتخار که کشورشان را جهانی خواهند ساخت. فصل فصل این کتاب همچون ریشه تا برگ‌های درختی ست که به تماشای خط به خط آن می‌نشینیم و خط به خط رشد و سیر آن را به زبان امروز و روان به تصویر می‌کشیم. همچون بذری

که از آغاز و جوانه شدن تا نهال شدن و بالیدن و درخت گشتن و به ثمر نشستن باغبانی می‌خواهد از جنس گذشت و عاشق.

خوشبختانه زن امروز بر خلاف قرن‌های گذشته که شایستگی هایش نادیده گرفته می‌شد مدیریت بسیاری از امور را عهده داراست و پیشرفت مشهودی در تک تک فعالیت‌های اجتماعی جامعه داراست.

با مطالعه این کتاب زن جسم خود را بیشتر می‌شناسد و از میزان دردها و بیماری‌های شایع میان زنان کاسته خواهد شد. با مشاهده کوچکترین نشانه‌ای از درد و یا کمالت خود را مسؤول می‌داند که به سرعت آنرا پیگیری نموده و مانع رخ دادن بسیاری از وقایع غم انگیز و تاسف بار برای خود و نسل آینده اش باشد.

با داشتن چنین اطلاعاتی بی شک آمار سلامت جامعه مادران و همسران مهربان سرزمین امروز روز به روز با پیشرفت قابل توجهی مواجه خواهد شد.

امید که با جدی گرفتن امور جسم و جان و پشت گوش نینداختن عوارض و عدم سعی در خود درمانی توسط روش‌های کهنه قدیمی نسل‌های پیشین جامعه‌ای بی دغدغه و سلامت و سرشار از آرامش بسازیم چنانچه هیچ زنی دیگر نگران خطر مبتلا شدن به بیماری و درد نباشد.

با چنین نگاهی در حقیقت مراقب فرزندانمان خواهیم بود که با طی کردن پله‌های ترقی به مادرانی نیرومند، قوی، تکیه گار و با مهارت نیازمندان با آرزوی آنکه دنیا تابلوی نقاشی‌ای شود زیبا، عاری از هر گونه درد، ناهنجاری و بیماری....

م. حیدرزاده

فهرست:

۳ مقدمه:

فصل اول:

۹ آشنایی با سیستم تناسلی زن از نظر ساختار و عملکرد:

فصل دوم:

۲۳ بار:

فصل سوم:

۲۹ حتملاً، سیکل قاعدگی و خونریزی های غیرطبیعی رحم:

فصل چهارم:

۴۱ کیست های تخمدان:

فصل پنجم:

۴۵ اندومتریوز و چسبندگی های داخل لگن:

فصل ششم:

۵۱ سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCO):

فصل هفتم:

۵۷ بزرگ شدن غیرطبیعی رحم و توده های داخل رحمی:

فصل هشتم:

۶۱ عفونتها و پاپ اسمیر:

فصل نهم:

اختلالات کف لگن و بی اختیاری های ادراری ۷۳

فصل دهم:

مشکلات جنسی بانوان ۸۱

فصل یازدهم:

روشهای پیشگیری از بارداری ۸۷

فصل دوازدهم:

بیماری های پستان ۱۰۳

فصل سیزدهم:

سرطانهای شایع در انوان ۱۱۵

فصل چهاردهم:

بارداری و زایمان ایمن ۱۲۵

فصل پانزدهم:

نازایی ۱۵۱

فصل شانزدهم:

یائسگی ۱۶۹

منابع ۱۷۹