

اسرار یائسگی

مؤلفین:

دکتر صدیقه آیتی

متخصص زنان و زایمان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

وابسته به مرکز تحقیقات سلامت زنان

دکتر فاطمه وحید رودسری

متخصص زنان و زایمان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد

وابسته به مرکز تحقیقات سلامت زنان

دکتر ژילה علیزاده ارومیه

متخصص زنان و زایمان

ویرایش: لادن رئیسی



سرشناسه : آیتی، صدیقه - وحید رودسری، فاطمه - علیزاده ارومیه، ژایلا

عنوان و پدیدار : اسرار یانگی

تالیف : دکتر صدیقه آیتی، دکتر فاطمه وحید رودسری، دکتر ژایلا علیزاده ارومیه

مشخصات نشر : مشهد- زواررضا، ۱۳۸۹

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص (رقعی) مصور (بخشی رنگی) جدول

شابک : ۹۷۸۶۰۰۹۱۴۲۸۳۵

موضوع : یانگی

موضوع : یانگی- عوارض و عواقب

رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۵ الف ۱۹ / ۱۸۶ RG

رده بندی دیویی : ۶۱۸/۱۷۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۲۷۲۸۱

انتشارات زواررضا



مشهد - بلوار هنرستان - هنرستان ۱۰ - پلاک ۴ - طبقه اول

تلفن : ۵۱۱-۸۸۳۳۸۷۰

نام کتاب : اسرار یانگی

تالیف : دکتر صدیقه آیتی، دکتر فاطمه وحید رودسری، دکتر ژایلا علیزاده ارومیه

صفحه‌آرایی: بخش تحریریه نشر زواررضا

طراحی جلد : واحد گرافیک نشر زواررضا

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول / ۱۳۸۹

چاپ : گوتنبرگ

قیمت : ۴۴۰۰ تومان

صفحه	عنوان	فهرست
۱	پیش گفتار	
۲	مقدمه	
۳	یائسگی (منوپوز MENOPAUSE)	
۳	یائسگی چیست؟	
۶	سن یائسگی	
۷	یائسگی زودرس	
۷	نارسایی زودرس تخمدان	
۸	یائسگی مصنوعی	
۸	یائسگی جراحی	
۹	درمان های سرطان	
۱۰	اثرات یائسگی القاء شده	
۱۲	دوران انتقال یائسگی یا پیش یائسگی	
۱۳	علامه دوران انتقال یائسگی	
۱۴	تسکین علامه دوران انتقال یائسگی	
۱۵	تغییرات دوره ی قاعدگی	
۱۵	تسکین مشکلات دوران قاعدگی	
۱۶	گر گرفتگی	
۱۷	تسکین گر گرفتگی	
۱۹	تعریق شبانه	
۲۰	تسکین تعریق شبانه	
۲۱	اختلال خواب	
۲۲	تسکین مشکلات خواب	
۲۴	تنفس ریلکسیشن (آرام سازی) چیست؟	
۲۵	درمان دارویی برای خوابی خوش	
۲۶	تغییرات خلق	
۲۷	تغییر در شیوه ی زندگی	
۲۸	از کجا می فهمید دچار استرس هستید؟	
۲۸	چند راه کار برای جلوگیری از استرس	
۲۹	آیا این اضطراب است؟	
۳۰	آیا این افسردگی است؟	
۳۱	درمان اضطراب و افسردگی	
۳۲	تغییرات جسمی	

صفحه	عنوان	فهرست
۳۲	تمایل جنسی	
۳۳	تسکین خشکی واژن	
۳۴	تغییرات پوست و سایر بافت های بدن	
۳۵	کمک به داشتن پوستی شاداب	
۳۷	ریزش مو، نازک شدن موی سر یا رشد زیاد مو در صورت	
۳۷	اشکال در تمرکز، فراموشی	
۳۹	نقش هورمون ها	
۴۰	به خود کمک کنید	
۴۰	ذهن خود را ورزش دهید	
۴۰	تست های حافظه پیشنهادی	
۴۲	هورمون درمانی و یائسگی	
۴۲	هورمون درمانی یائسگی (HRT) چیست	
۴۴	روش های استروژن درمانی (ET)	
۴۵	عوارض جانبی استروژن درمانی	
۴۷	درمان ترکیبی (EPT)	
۴۷	پروژسترون و EPT	
۴۸	انواع پروژسترون	
۴۸	عوارض جانبی بالقوه مصرف پروژسترون	
۴۸	درمان ترکیبی و خون ریزی رحم	
۴۹	روش های درمان ترکیبی (EPT)	
۵۰	عوارض هورمون درمانی	
۵۱	آیا هورمون درمانی برای من مناسب است؟	
۵۵	تصمیم گیری در خصوص استفاده از هورمون درمانی	
۵۶	چه کسانی نباید از هورمون درمانی استفاده کنند؟	
۵۷	آیا هورمون درمانی می تواند از بیماری قلبی، آلزایمر (فراموشی) جلوگیری کند؟	
۵۹	راه هایی برای کمک به تسکین عوارض جانبی هورمون درمانی	
۶۰	زمان پایان هورمون ها	
۶۰	درمان های جایگزین درمان هورمونی	
۶۰	درمان های بهبود دهنده علائم یائسگی	
۶۲	رژیم غذایی	
۶۲	نقش تغذیه و مکمل های غذایی در تسکین علائم دوران انتقال یائسگی	
۶۶	تغذیه ی مناسب و تناسب اندام	

صفحه	عنوان	فهرست
۷۱	تناسب اندام	
۷۴	ورزش	
۷۴	نقش ورزش در کاهش علائم یائسگی	
۷۶	نقش یوگا در دوران یائسگی	
۷۸	سایر درمان های طب مکمل جهت کنترل علائم یائسگی	
۷۸	هومیوپاتی	
۷۹	طب سوزنی	
۷۹	رفلکسولوژی	
۸۰	دوران پس از یائسگی	
۸۱	مشکلات سلامتی در دوران پس از یائسگی	
۸۱	تأمین سلامتی در دوران یائسگی	
۸۲	پوکی استخوان	
۸۶	هورمون های مفید	
۸۶	عوامل مساعدکننده ی پوکی استخوان	
۸۷	جلوگیری از پوکی استخوان	
۸۸	نقش تغذیه در جلوگیری از پوکی استخوان	
۸۹	ورزش و پوکی استخوان	
۹۰	تغییر شیوه ی زندگی	
۹۱	آیا ورزش، رژیم غذایی برای محافظت از استخوان ها، برابر پوکی کافی است؟	
۹۱	درمان دارویی پوکی استخوان	
۹۳	خطر شکستگی پوکی استخوان	
۹۴	توصیه های ایمنی برای جلوگیری از خطر شکستگی	
۹۵	راه جدید تعیین پوکی استخوان	
۹۵	بیماری های قلبی- عروقی	
۹۷	عوامل خطر بیماری قلبی	
۹۷	سطوح بالای چربی	
۹۷	اضافه وزن داشتن	
۹۷	داشتن رژیم غذایی سالم	
۹۸	دیابت	
۹۸	فشار خون بالا	
۹۸	سیگار	
۹۸	استرس	

صفحه	فهرست	عنوان
۹۸	سابقه خانوادگی بیماری قلبی	
۹۹	هورمون ها و قلب شما	
۹۹	چگونه یانسگی بر سلامتی قلب شما اثر می گذارد؟	
۱۰۱	تاثیر استروژن	
۱۰۱	پیش گیری از بیماری های قلبی - عروقی با تغییرات در شیوه ی زندگی	
۱۰۲	ورزش	
۱۰۳	رژیم سالم قلبی	
۱۰۴	غذاهایی که به قلب شما کمک می کنند	
۱۰۵	ترک سیگار	
۱۰۶	گزینه های درمانی	
۱۰۶	درمان های غیر دارویی و کمکی	
۱۰۶	درمان های دارویی	
۱۰۷	مشکلات ادراری	
۱۰۹	فشار خون و پره هایپر تانسیون	
۱۱۰	سندرم متابولیک	
۱۱۰	مجموعه ای از خطرات جدی	
۱۱۱	علامه هشدار دهنده	
۱۱۱	علامه هشدار دهنده ی بیماری های قلبی - عروقی	
۱۱۲	علامه هشدار دهنده ی سخته ی مغزی	
۱۱۳	علامه هشدار دهنده ی سرطان تخمدان	
۱۱۳	خطر ابتلا به بیماری های مقاربتی	
۱۱۴	بررسی مدام وضعیت سلامتی	
۱۱۵	آزمایش های غربالگری	
۱۱۵	معاینات پوست	
۱۱۶	معاینات دهان و دندان	
۱۱۶	معاینات چشم	
۱۱۷	بررسی داروهای مصرفی	
۱۱۷	دریافت واکسن	
۱۱۸	منابع و مآخذ	