

۲۱۳۷.۷۵

# یائسگی

نویسندگان: دکتر مارینا کارر دانکوس

و دکتر میشل سیم

نشریه تندرستی (با همکاری شبکه تلویزیونی فرانس ۵)

مترجم: دکتر بهزاد هاشمی

انتشارات رهرو پویا

زمستان ۱۴۰۰

|                     |                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : کارر دانکوس، مارینا، ۱۹۶۲-م.                                                                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | : ۱۹۶۲ -Carrère d'Encausse, Marina, یانگی/نویسندگان مارینا کارر دانکوس، میشل سیم ؛ مترجم بهزاد هاشمی ویراستار محمدآمین منصوری. |
| مشخصات نشر          | : تهران: رهرو پویا، ۱۴۰۰.                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۸۱ ص.؛ جدول: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.                                                                                                 |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۵۹-۳۸-۱                                                                                                            |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                         |
| یادداشت             | : La ménopause, ۲۰۰۵، عنوان اصلی.                                                                                              |
| موضوع               | : یانگی، جنبه‌های روان‌شناسی، درمان                                                                                            |
| موضوع               | : Menopause -- Psychological aspects                                                                                           |
| موضوع               | : Menopause-- Treatment                                                                                                        |
| شناسه افزوده        | : سیم، میشل، ۱۹۵۷-م.                                                                                                           |
| شناسه افزوده        | : -Cymes, Michel, ۱۹۵۷                                                                                                         |
| شناسه افزوده        | : هاشمی، بهزاد، ۱۳۴۶ -، مترجم                                                                                                  |
| رده بندی کنگره      | : RG۱۸۶                                                                                                                        |
| رده بندی دیویی      | : ۱۷۵/۶۱۸                                                                                                                      |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۲۸۹۸۰۱                                                                                                                      |

## یانگی

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| نویسندگان   | ■ دکتر مارینا کارر دانکوس - دکتر میشل سیم |
| مترجم       | ■ دکتر بهزاد هاشمی                        |
| ویراستار    | ■ سیروس بیانی - محمدآمین منصوری           |
| صفحه‌آرا    | ■ حسین فلاحی                              |
| طراح جلد    | ■ افشین نیک‌روش - منیر غلامی              |
| چاپ و صحافی | ■ الفبا                                   |
| نوبت چاپ    | ■ اول - زمستان ۱۴۰۰                       |
| شابک        | ■ ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۵۹-۳۸-۱                       |
| شمارگان     | ■ ۱۰۰۰                                    |

«همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است»

تلفن: ۲۲۸۹۳۱۳۹ فکس: ۲۲۸۹۳۱۱۲ موبایل: ۰۹۱۲۸۳۶۸۶۵۴

تهران، سید خندان، خیابان ابوذر غفاری، پلاک ۱، طبقه ۵، واحد ۹

ایمیل: rad@rahoepouya.ir سایت: www.rahoepouya.ir

اینستاگرام: @rahoepouya تلگرام: t.me/rahoepouya

## فهرست مطالب

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| فهرست مطالب.....                                                                                        | ۳  |
| معرفی مترجم.....                                                                                        | ۷  |
| وی همچنین در چندین همایش بین‌المللی و ملی شرکت نموده و نتایج کار و پژوهش‌های خود را عرضه نموده است..... | ۷  |
| مقدمه مترجم.....                                                                                        | ۹  |
| بهزاد هاشمی.....                                                                                        | ۱۰ |
| پیشگفتار.....                                                                                           | ۱۱ |
| مقدمه.....                                                                                              | ۱۵ |
| پدیده‌ای طبیعی.....                                                                                     | ۱۵ |
| یائسگی یک تحول.....                                                                                     | ۱۹ |
| یک تحول واقعی در زندگی یک زن.....                                                                       | ۲۰ |
| سن یائسگی.....                                                                                          | ۳۱ |
| پرسش‌های شما از ما.....                                                                                 | ۳۹ |
| پاسخ به سؤالاتی که شما مطرح کرده‌اید.....                                                               | ۳۹ |
| اثرات کوتاه‌مدت و میان‌مدت یائسگی.....                                                                  | ۴۱ |
| پیامدهای یائسگی.....                                                                                    | ۴۲ |

- پیامدهای عصبی و روانی یائسگی..... ۵۹
- یائسگی و مشکلات پنجمسالگی..... ۶۰
- عوارض ناشی از یائسگی..... ۶۳
- اثرات بلندمدت یائسگی..... ۷۱
- پوکی استخوان..... ۷۲
- بیماری‌های قلبی-عروقی..... ۷۸
- بروز سرطان‌های احتمالی..... ۸۲
- یائسگی و هورمون درمانی..... ۸۵
- هورمون درمانی جایگزین (THS)..... ۸۶
- پرسش‌های شما از ما..... ۹۹
- پرسش‌هایی که شما در زمان پخش برنامه تلویزیونی «مجله سلامت»  
از ما پرسیداید..... ۹۹
- پیش‌داوری‌ها در مورد هورمون درمانی جایگزین (THS) و ماهیت واقعی  
آن..... ۱۰۳
- با هورمون درمانی جایگزین موافق هستید یا مخالف؟..... ۱۰۴
- رابطه بین هورمون درمانی جایگزین و سرطان سینه: نکاتی در مورد  
چالش موجود..... ۱۰۸

- رابطه بین TSH (هورمون درمانی جایگزین) و سرطان‌های رحم،  
 تخمدان و قولون..... ۱۱۲
- ارتباط بین هورمون درمانی جایگزین، بیماری‌های قلبی-عروقی و  
 مشکلات مربوط به سیاهرگ‌ها..... ۱۱۴
- موارد عدم تجویز هورمون درمانی..... ۱۱۶
- پرسش‌های شما از ما..... ۱۲۰
- پاسخ به پرسش‌هایی که شما از ما پرسیده‌اید..... ۱۲۰
- سایر روش‌های درمان یائسگی..... ۱۲۳
- جایگزینی‌های واقعی و کاذب هورمون درمانی..... ۱۲۴
- پیش‌گیری از اثرات بلندمدت یائسگی..... ۱۴۱
- حفظ سرمایه استخوانی، قلب و تشخیص انواع سرطان..... ۱۴۲
- یائسگی، معضل روزمره..... ۱۵۱
- بهداشت فردی..... ۱۵۲
- آیا یائسگی بیماری است یا پدیده‌ای طبیعی؟..... ۱۶۵
- ضمیمه‌ها..... ۱۷۱
- اعداد و ارقامی در مورد یائسگی..... ۱۷۱

## مقدمه مترجم

به نام خداوند جان آفرین حکیم سخن در زبان آفرین

یائسگی یا منوپوز یک مسئله‌ی فیزیولوژیک بوده که در زندگی همه‌ی زنان به صورت طبیعی به چشم می‌خورد. با افزایش سن در خانم‌ها، تخمدان‌ها به تدریج کارایی خود را از دست داده، بنابراین به تدریج قاعدگی‌های فرد نامنظم می‌شود و پس از مدتی به طور کامل متوقف می‌گردد.

یائسگی بیماری نیست و نارسایی یا نقص تلقی نمی‌شود و شیوع آن در بین زنان متفاوت است. یائسگی تغییری طبیعی و لازم در زندگی است. این دوران مانند هر دوره دیگر زندگی از جمله دوران بلوغ، جوانی یا بارداری، مشکلات و محاسن خود را دارد؛ با این تفاوت که در دوران یائسگی فرد توانایی برخورد با مشکلات و حل و فصل مسائل را دارد.

متغیرهای زیادی در یائسگی تأثیر دارند از قبیل سابقه بهداشت فردی و خانوادگی، شرایط محیطی، ژنتیک و سن، سبک زندگی و البته عوامل طبیعی. تقریباً یک‌سوم طول عمر زنان در دوران یائسگی می‌گذرد و با توجه به روند رو به افزایش امید به زندگی در بین خانم‌ها، در آینده‌ای نزدیک ممکن است حتی نسبت بیشتری از طول عمر خود را در این دوران سپری نمایند.

برخی از علائمی که با یائسگی به وجود می‌آیند مانند گرگرفتگی، تپش قلب، تعریق، اضطراب و بی‌خوابی در ابتدای یائسگی شدت بیشتری داشته؛ ولی با گذشت زمان بهبود می‌یابد.