

بسم الله الرحمن الرحيم

آنچه دختران و زنان باید در مورد

سلامت خود بدانند

گردآوری و تالیف:

فاطمه محمدی

دانشجوی دکترای بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر شهناز کهن

دکترای بهداشت باروری، اسنادیاب مرکز تحقیقات مراقبتهای پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر فیروزه مصطفوی

دکترای آموزش بهداشت، استاد یار گروه بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دکتر علی غلامی

دکترای تاریخ اسلام، استاد یار گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

عنوان و نام پدیدآور	: آنچه دختران و زنان باید در مورد سلامت خود بدانند
مشخصات نشر	: اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص.
شابک	: 978-600-136-269-9
وضعیت فهرست نویسی	: فبیای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: گردآوری و تالیف: فاطمه محمدی شهناز کهن فیروزه مصطفوی علی غلامی.
شناسه افزوده	: محمدی، فاطمه، ۱۳۵۹ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۵۷۶۲۵



انصار نشر کنکاش ناشر بزرگتر کشور سال ۱۳۹۰ و ناشر برگزیده ی استان سال ۱۳۸۸

آنچه دختران و زنان باید در مورد سلامت خود بدانند

فصل نویسی و ویراستاری:	فاطمه محمدی، دکتر شهناز کهن، دکتر فیروزه مصطفوی
ناشر:	دکتر علی غلامی
نویسندگان:	انتشارات کنکاش
تاریخ نشر:	اول
تیراژ:	۱۰۰۰
مدیر تولید:	محمد جبینی
طرح جلد:	محمد جبینی
صفحه آرای:	فاطمه شاهنژاد
چاپ:	کنکاش
صحافی:	پیمان
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۲۶۹-۹

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۳۶۲۵۸۰۴۹ (۰۳۱)

فهرست:

فصل اول: ساختمان و عملکرد سیستم باروری زنان	۱
ساختمان دستگاه تناسلی زنانه	۴
عملکرد ج. خه قاعدگی	۹
مشکلات مرتبط با قاعدگی و راه حل‌های آن	۱۳
عدم وقوع قاعدگی	۱۴
خونریزی در فاصله دو قاعدگی	۱۸
خونریزی زیاد قاعدگی	۱۹
قاعدگی‌های دردناک	۲۳
سردرد قبل از قاعدگی	۲۹
سندرم (ناخوشی) قبل از قاعدگی (PMS)	۲۹
استفاده از درمان‌های مکمل (غیر دارویی) در بیماری‌های زنان	۳۳
سندرم شوک عفونی (شوگ توکسیک)	۳۴
بهداشت قاعدگی	۳۵
فصل دوم: عفونت‌های واژن (واژینیت) و عفونت‌های ادراری	۳۹
عفونت‌های قارچی واژن (واژینیت)	۴۲

۴۷	 عفونت باکتریایی واژن (واژینیت باکتریائی)
۴۹	 عفونتهای دستگاه ادراری
۵۵	 فصل سوم: بیماریهای منتقل شونده از راه تماس جنسی
۵۸	 تریکوموناژ
۶۰	 هرپس تناسلی (تبخال تناسلی)
۶۵	 ویروس پاپیلوماى انسانی (زگیل تناسلی)
۶۸	 گموره (سوزاک)
۷۰	 کلامیدیا
۷۳	 سیفلیس
۷۵	 هیپاتیت ب
۷۷	 ایدز/ ای وی
۸۵	 فصل چهارم: بیماریهای شایع سیستم بارور زنانه
۸۷	 کیستهای تخمدان
۸۸	 سندرم تخمدان پلی کیستیک
۹۰	 فیبروم (میوم)
۹۳	 اندومتریوز
۹۷	 فصل پنجم: بیماریهای پستان و نحوه تشخیص زودرس سرطان پستان
۹۹	 سرطان پستان
۱۰۷	 دردهای پستانی

فصل ششم: نحوه کنترل میل و هیجان جنسی، خویشتن داری	۱۱۱
فصل هفتم: آزار و سوء استفاده جنسی	۱۲۳
روشهای کاهش خطر وقوع آزار جنسی	۱۲۵
اقدامات لازم در زمان وقوع آزار یا تجاوز جنسی	۱۲۷
فصل هشتم: خدمات سلامت باروری	۱۳۱
ضرورت استفاده از خدمات سلامت باروری	۱۳۳
خدمات سلامت باروری موجود و نحوه استفاده از آن	۱۳۳
نحوه برقراری ارتباط موثر با کارکنان سلامت	۱۳۵
خدمات سلامت باروری واقع در	۱۳۷
مراکز مشاوره بیمهها رفاه	۱۳۷
اورژانس اجتماعی	۱۳۹
فصل نهم: اطلاعات مرتبط با سلامت باروری	۱۴۱
روش پیدا کردن اطلاعات صحیح و موثق در اینترنت	۱۴۲
معرفی چند منبع اطلاعات برای استفاده دختران	۱۴۴
فصل دهم: روشهای پیشگیری از بارداری	۱۴۵
انواع روشهای پیشگیری از بارداری چه هستند؟	۱۴۷
کاندوم	۱۴۹
روشهای اورژانسی	۱۵۱
روشهای هورمونی پیشگیری از بارداری	۱۵۴

۱۶۲.....	بستن لوله در زنان
۱۶۳.....	بستن لوله در مردان (واژکتومی)
۱۶۵.....	فصل یازدهم: یائسگی، علائم و مراقبتها
۱۶۷.....	یائسگی
۱۶۸.....	گرگرفتگی
۱۶۹.....	خشکی و سوزش دستگاه ادراری و دستگاه تناسلی
۱۶۹.....	پوکی استخوان
۱۷۱.....	ا. سلال عملکرد جنسی
۱۷۳.....	فصل دوازدهم: غش بزرگری بیماریها در زنان
۱۷۵.....	غربالگری
۱۷۸.....	واژه نامه
۱۸۱.....	منابع

مقدمه مؤلفین:

سپاس خدای را که انسان را بها داد و مسند برترین آفریدگان را به وی بخشید نویسنندگان کتاب حاضر بر اساس تجارب چندین ساله خود در آموزش و ارائه خدمات سلامت به زنان، یکی از مهمترین علل نگرانی و تنش زنان و دختران در مواجهه با مسائل مرتبط با سلامت باروری را عدم آگاهی کافی آنان از ساختمان دستگاه تناسلی، عملکرد آن و نحوه مراقبت از سلامت باروری می‌دانند لذا به نظر می‌رسید اولین گام در حل این مشکلات، افزایش دانش و آگاهی واد سلامت باروری زنان و دختران باشد که این امر مهم با تالیف این کتاب میسر گردیده است.

از آنجا که گروه هدف و مخاطب این کتاب کلیه زنان و دختران در سطوح مختلف اجتماع هستند، نحوه‌ی بیان مطالب در آن به صورت پرسش و پاسخ می‌باشد و هدف از انجام این کار پاسخگویی علمی به سؤالات رایج در زمینه سلامت زنان بوده است. همچنین سعی بر آن بوده که کلیه اطلاعات مورد نیاز زنان ساده و کامل در اختیار خوانندگان قرار داده شود. از دیگر نکاتی که در نگارش کتاب، آن توجه شده است معرفی منابع اطلاعات، مراکز ارائه دهنده خدمات و مراکز کمک به زنان و دختران در بحرانهای زندگی است.

در پایان مسئله مهمی که نیاز به یادآوری دارد این است که آگاهی‌ها و اطلاعات ارائه شده در این کتاب به هیچ وجه جایگزین مراجعه به پزشک، ماما یا مشاور نخواهد بود و برای پیدا کردن راه حل صحیح در زمان بروز مشکلات، مراجعه به مراکز بهداشتی-درمانی ضروری می‌باشد.