

بهداشت زنان

«قابل استفاده برای همه، بویژه خانم‌ها»

ترجمه و تألیف:

دکتر علی اکبر محمدی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز)

و

زهره کیانی

انتشارات نوید شیراز



سرشناسه	: محمدی، علی اکبر، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدید آور	: بهداشت زنان / ترجمه و تألیف علی اکبر محمدی، زهره کیانی
مشخصات نشر	: شیراز نوید شیراز، ۱۳۸۶
مشخصات ظاهری	: ۲۲۶ ص: مصور.
شابک	: 964-358-491-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زنان - بهداشت
شناسه افزوده	: کیانی، زهره، ۱۳۴۸
رده بندی کنگره	: ۹ب۱۷/ج۸۵/۸۵۶۴ RA
رده بندی دیوبی	: ۶۱۳/۰۴۲۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۴۸۵۵۶



بهداشت زنان

ترجمه و تألیف: دکتر علی اکبر محمدی - زهره کیانی

حروفچینی: پدیده □ گرافیک: کانون تبلیغات کلید □ لیتوگرافی: واصف □ چاپ: ستاره

چاپ اول: ۱۳۸۶ □ حق چاپ محفوظ □ تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱-۲۲۲۹۶۷۶ نمایر ۰۷۱۱-۷۱۲۶۵/۶۶۶ ص:پ

دفتر تهران - تلفن ۵۹۳۵-۸۸۹۰ نمایر ۰۲۱-۸۸۹۲۱۵۲۲

پست الکترونیکی: navidshiraz@navidshiraz-pub.com

وب سایت: www.navidshiraz-pub.com

شابک: ۹۶۴-۳۵۸-۴۹۱-۷ ISBN: 964-358-491-7

۲۸۰۰ تومان

مقدمه

حافظ سخن بگوی که بر صفحه جهان
این نقش ماند از قلمت یادگار عمر

امروزه، رشد علم، چنان شتاب گرفته است که افراد جامعه، همه روزه با انبوهی از اطلاعات جدید بمباران می شوند. تنوع و گهگاه، تناقض این اطلاعات به گونه ای است که موجب سردرگمی افراد غیر متخصص می گردد. از سوی دیگر، زنان کشور ما، با تشکیل نیمی از جامعه، مسئولیت سنگین مراقبت از خود و اعضای خانواده را به عهده دارند. و به انجام رساندن این مسئولیت، نیازمند بهره گیری صحیح از اطلاعات روز به زبان ساده و قابل فهم است. ما در این کتاب تلاش کرده ایم با استفاده از آخرین چاپ منابع معتبر پزشکی شامل طب اطفال نلسون، روانپزشکی کاپلان، جراحی شوارتز، طب داخلی هاریسون، طب زنان ویلسون و کتاب *Speaking of woman's health* مجموعه ای از اطلاعات ضروری جهت ارتقاء بهداشت زنان و خانواده را ارائه دهیم.

امیدواریم این تلاش، گامی هرچند کوچک در جهت حفظ
سلامت روحی و جسمی زنان کشور عزیزمان بوده و مقبول درگاه
خدای بزرگ واقع شود.

دکتر علی اکبر محمدی - زهره کیانی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
فصل اول: روابط اجتماعی	-	تغییرات کوچک ایجاد کنید.....	۴۱
روابط سالم.....	۱۳	پر خوری روانی... یا گرسنگی واقعی؟.....	۴۴
دوستان.....	۱۳	کلسیم.....	۴۴
پزشک - بیماری.....	۱۵	آهن.....	۴۵
انتخاب پزشک.....	۱۶	اسید فولیک.....	۴۶
یک عضو کلیدی تیم: داروساز.....	۱۸	کنترل دیابت.....	۴۶
گفتگو با مردان در رابطه با سلامتی.....	۲۱	توصیه‌ها.....	۴۶
		نمایه توده بدن (BMI).....	۴۷
فصل دوم: ورزش			
ورزش یک داروی جادویی است.....	۲۷	فصل چهارم: زیبایی درونی و ظاهری شما	
یک تعریف ساده ورزش.....	۲۸	زیبایی درونی و ظاهری شما.....	۴۹
چرا ورزش؟.....	۲۹	مراقبت پوست.....	۵۰
سه نوع ورزش.....	۳۰	پوست دولایه دارد.....	۵۰
توصیه‌های قبل از شروع ورزش.....	۳۱	پوست وظایف زیادی دارد.....	۵۱
لوازم مناسب.....	۳۳	الکل.....	۵۲
لباس مناسب بپوشید.....	۳۳	سیگار.....	۵۲
اگر کفش‌ها مناسب باشد.....	۳۴	اضافه وزن و کاهش وزن سریع.....	۵۲
نگاه خود را به هدف معطوف کنید.....	۳۵	تغذیه.....	۵۲
حرکات کششی.....	۳۶	سلامت روحی.....	۵۲
بایدها و نبایدها.....	۳۶	ورزش.....	۵۲
		ترکیبات محافظ پوست.....	۵۳
فصل سوم: تغذیه		خواب.....	۵۳
تغذیه.....	۳۷	نور خورشید و تماس با پرتو مساوره	

۵۳	بنفش	۵۳	فصل ششم: بدن زن
۵۳	آب	۷۷	عادت ماهیانه
۵۴	پوست معمولی	۸۰	توصیه‌ها
۵۴	پوست خشک	۸۲	بهداشت پستان
۵۴	پوست چرب	۸۳	معاینه پستان توسط خود فرد
۵۵	پوست مرگب	۸۵	نگاه کنید و تغییرات را احساس کنید
۵۵	مراقبت روزانه پوست	۸۸	برنامه ماموگرام
۵۷	زنان رنگین پوست	۸۹	بهداشت رحم و گردن رحم
۵۸	مراقبت از مو	۹۱	فیروئیدها
۵۹	علل ریزش مو چیست؟	۹۱	آندومتریوز
۶۰	کنترل و درمان ریزش مو	۹۲	هیستریکتومی
۶۱	لبخندهای سالم	۹۲	بهداشت مهبل
۶۲	دندانپزشکی زیبایی	۹۳	بهداشت تخمدان
۶۲	دندان ترک خورده، لب پریده یا پوسیده	۹۴	بهداشت خون
۶۲	جای خالی دندان یا مشکلات گاز زدن	۹۵	بررسی‌های منظم (چک آپ)

فصل پنجم: یائسگی	فصل هفتم: استرس
------------------	-----------------

۶۵	بروز یک تغییر	۹۹	استرس خوب - استرس بد
۶۶	یائسگی چیست؟	۱۰۰	واکنش استرس
۶۷	نشانه‌ها	۱۰۰	استرس چیست؟
۶۷	نشانه‌های شایع یائسگی	۱۰۱	استرس در بدن شما چه می‌کند؟
۶۹	درمان جایگزینی هورمونی - ادامه اختلاف نظر	۱۰۳	نیرو گرفتن
۷۱	جایگزین‌ها	۱۰۴	کنترل استرس
۷۳	بهبود نشانه‌های ادراری	۱۰۵	استرس را از خود دور کنید
۷۴	بی‌اختیاری ادرار	۱۰۶	سرکوب استرس در مغز
		۱۰۶	غذاها و موادی که ممکن است ایجاد استرس کنند

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
فصل هشتم: بیماری‌های مزمن	-	آیا عوامل خطر دیگری مطرح هستند؟	۱۳۷
بیماری‌های مزمن	۱۰۹	کاهش خطر	۱۳۹
درمان آسم	۱۱۳	در صورت بروز حمله قلبی چه باید کرد و چه	
حساسیت‌ها (آلرژی‌ها)	۱۱۴	نباید کرد؟	۱۴۰
آرتریت (التهاب مفاصل)	۱۱۶	کاهش خطر بیماری قلبی	۱۴۰
اداره آرتریت	۱۱۷		
افق خبرهای خوب	۱۱۹	فصل نهم: دستگاه گوارش	
دیابت	۱۱۹	دستگاه گوارش خود را آرام سازید	۱۴۳
نشانه‌های دیابت	۱۲۰	سوزش سردل	۱۴۵
اداره دیابت	۱۲۱	حاملگی	۱۴۶
روش‌های دیگر	۱۲۱	بیماری برگشت معده به مری	
ورزش	۱۲۲	(GERD)	۱۴۶
وزن خود را کاهش دهید	۱۲۲	فتق هیاتال	۱۴۶
آیا رژیم دیابتی وجود دارد؟	۱۲۲	دیابت	۱۴۷
اسکروز متعدد (MS)	۱۲۳	داروها	۱۴۷
فیرومیالژی	۱۲۶	درمان سوزش سردل	۱۴۷
عوامل تشدیدکننده	۱۲۷	آنتی اسیدهای OTC	۱۴۹
درمان	۱۲۷	بلوکرهای H2	۱۴۹
مشکلات تیروئید	۱۲۸	مهارکننده‌های پمپ پروتون	۱۵۰
	-	ترکیبات مکمل یا گیاهی	۱۵۰
فصل نهم: بهداشت قلب	-	سندرم رود تحریک‌پذیر	۱۵۱
انواع بیماری قلبی	۱۳۳	یبوست	۱۵۲
نارسایی احتقانی قلب	۱۳۵		
آریتمی	۱۳۵	فصل یازدهم: بهداشت استخوان	
حمله مغزی	۱۳۵	بهداشت استخوان	۱۵۵
فشار خون بالا	۱۳۶	آیا شما در معرض خطر هستید؟	۱۵۷
عوامل خطر برای بیماری قلبی	۱۳۶	چگونه متوجه شوید که مبتلا به پوکی	

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
استخوان هستید؟	۱۵۷	چه زمانی سیگار را ترک کنید؟	۱۷۲
معنی مقیاس T چیست؟	۱۵۸	فصل سیزدهم: بهداشت روحی و روانی	
درمان پوکی استخوان	۱۵۸	بهداشت روحی و روانی	۱۷۵
درمان دارویی	۱۶۰	بحث	۱۷۶
معادله شکستگی	۱۶۰	انواع اختلالات روحی	۱۷۷
افتادن	۱۶۱	فعالیت‌های روحی	۱۸۰
نیرو	۱۶۱	تفکر غیرطبیعی	۱۸۰
شکستگی	۱۶۲	روابط متقابل با دیگران	۱۸۰
خطوط راهنمای سلامت استخوان	۱۶۲	اعمال و رفتارها	۱۸۱
ارزیابی سلامت استخوان شما	۱۶۳	ظاهر فیزیکی	۱۸۱
غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D	۱۶۳	غل افسردگی	۱۸۱
		عوامل ژنتیکی	۱۸۱
فصل دوازدهم: ترک سیگار		عوامل بیوشیمیایی	۱۸۲
برای رسیدن به یک زندگی بهتر سیگار را		استرس‌های محیطی	۱۸۲
ترک کنید	۱۶۵	عوامل اجتماعی و روانی	۱۸۲
خطرات مصرف سیگار در زنان	۱۶۶	درمان افسردگی	۱۸۲
چرا سیگار را ترک کنیم؟	۱۶۷		
مصرف سیگار یک اعتیاد است	۱۶۷	فصل چهاردهم: سرطان	
مغز	۱۶۸	سرطان	۱۸۵
وضعیت مزاجی	۱۶۹	پیشگیری	۱۸۶
ریه‌ها	۱۶۹	سرطان پستان	۱۸۸
قلب	۱۶۹	نشانه‌ها	۱۸۸
معده	۱۷۰	چه کسانی در معرض خطر هستند؟	۱۸۹
پوست	۱۷۰	تشخیص زودرس	۱۹۰
مسائل جنسی	۱۷۰	درمان	۱۹۰
پنج تصور غامیانه شایع	۱۷۱	پیشگیری	۱۹۱
از داروها بطور صحیح استفاده کنید	۱۷۱		

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
سرطان پوست	۱۹۱	پیشگیری	۱۹۹
واقعیات	۱۹۲	سرطان آندومتر: (پوشش داخلی رحم)	۱۹۹
نشانه‌ها	۱۹۲	سرطان روده بزرگ	۲۰۰
تشخیص زودرس	۱۹۳	واقعیات	۲۰۰
چه کسانی در معرض خطر هستند	۱۹۳	نشانه‌ها	۲۰۰
درمان	۱۹۳	تشخیص زودرس	۲۰۰
پیشگیری	۱۹۳	چه کسانی در معرض خطر هستند؟	۲۰۱
سرطان ریه	۱۹۵	درمان	۲۰۱
واقعیات	۱۹۵	پیشگیری	۲۰۱
نشانه‌ها	۱۹۵		
تشخیص زودرس	۱۹۵	فصل پانزدهم: کمک‌های اولیه در منزل	
چه کسانی در معرض خطر هستند؟	۱۹۵	کمک‌های اولیه در منزل	۲۰۳
درمان	۱۹۶	قفه دارویی خانواده	۲۰۴
پیشگیری	۱۹۶	اصول کمک‌های اولیه	۲۰۶
سرطان گردن رحم	۱۹۶	درمان شوک: ABC	۲۰۷
واقعیات	۱۹۶	هشدار	۲۰۸
نشانه‌ها	۱۹۷	کنترل خونریزی	۲۰۸
تشخیص زودرس	۱۹۷	آسیب اختصاصی	۲۰۹
چه کسانی در معرض خطر هستند؟	۱۹۷	درمان خفگی: مانور هیملیش	۲۱۱
درمان	۱۹۷	خفگی شیرخوار	۲۱۳
پیشگیری	۱۹۸	کشیدگی‌ها، پیچ خوردگی‌ها و شکستگی‌ها	۲۱۵
سرطان تخمدان	۱۹۸	آسیب‌های ناشی از سرما	۲۱۶
واقعیات	۱۹۸	سرمازدگی... سرماى شدیدتر	۲۱۶
نشانه‌ها	۱۹۸	آسیب‌های گرمایی	۲۱۶
تشخیص زودرس	۱۹۸	احیاء قلبی - ریوی (CPR)	۲۱۷
چه کسانی در معرض خطر هستند؟	۱۹۹	نکات ایمنی در منزل	۲۲۱
درمان	۱۹۹		