

میان سالی
و
مشکلات شایع زنان
(مراقبت و آموزش)

مؤلفین : راضیه مقدم

سعیده نجفی

اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

سرنشانه	: مقدم، راضیه، ۱۳۴۲-
عنوان و نام پدیدآور	: میان‌سالی و مشکلات شایع زنان: مراقبت و آموزش
مشخصات نشر	: قزوین، پرک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ ص.
شابک	: 978-964-5703-87-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فنیای مختصر
یادداشت	: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده	: نجفی، سعیده، ۱۳۴۶-
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۰۴۴۵۷

انتشارات پرک _ قزوین صندوق پستی ۱۷۹۱-۳۴۱۸۵ تلفن (۳۴۶۶۲۳۵۰) ۰۲۸

نام کتاب: میان سالی و مشکلات شایع زنان (مراقبت و آموزش)

مؤلفین: راضیه مقدم و سعیده نجفی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: سعیدی

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

ISBN 978-964-5703-87-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۷۰۳-۸۷-۳

بیوگرافی نویسندگان

راضیه مقدم : متولد زنجان، فارغ التحصیل رتبه اول کارشناسی ارشد مامایی ، گرایش بهداشت مادر و کودک از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان می باشند. کتاب های منبع نویسی در علوم پزشکی و داروهای مجاز در مامایی از جمله تالیفات این نویسنده می باشد.

سعیده نجفی : متولد زنجان، فارغ التحصیل در رشته کارشناسی پرستاری از دانشکده پرستاری بانک ملی تهران و کارشناسی ارشد آموزش بهداشت روان از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران می باشند.

پیشگفتار

یائسگی از مراحل طبیعی در زندگی هر زن است که از ۵۵ - ۴۸ سالگی آغاز می‌شود. این مرحله با قطع تخمک گذاری، قطع قاعدگی، کاهش و سپس قطع قدرت باروری، ناپایداری وازوموتور، علایم روانی، اضطراب، افسردگی و آتروفی دستگاه ژنیتال همراه است "علایم وازوموتور" شامل گرگرفتگی و تعریق شبانه، یکی از رنج‌آورترین علایم دوران یائسگی است. گرگرفتگی نشانه اصلی دوران کلیماکتریک زنان به شمار می‌آید و بیشتر زنان به درجات متفاوتی به آن دچار می‌شوند.

امروزه رویکرد درمانی به سمت طب جایگزین و مکمل‌ها می‌باشد، امگا ۳ به عنوان مکمل می‌تواند جایگزین مناسبی در درمان مشکلات یائسگی باشد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد ارائه دهندگان خدمات بهداشتی درمانی به زنان بایسته مثل ماماها، متخصصین زنان، مشاورین تغذیه، نیز به عنوان یک عضو فعال درحیطه بهداشت و درمان ارتباط نزدیکی با زنان جامعه دارند و می‌توانند با معرفی این مکمل و حتی غذاهای حاوی امگا ۳، در تخفیف علایم یائسگی نقش موثری داشته باشند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	بخش اول دوران یائسگی و کیفیت زندگی
۷	بخش دوم علائم و شکایات یائسگی
۸	علائم واروموتور
۱۵	بخش سوم راهکارهای درمانی
۲۷	بخش چهارم جایگاه مکمل درمانی در یائسگی
۳۸	بخش پنجم ورزش های مناسب در یائسگی
۴۳	بخش ششم توصیه های تغذیه ای در دوران یائسگی
۴۶	منابع فارسی
۴۷	منابع انگلیسی