

بسم الله الرحمن الرحيم

گر گرفتگی

علل و درمان

تالیف : مهری قیصری نیا نجف آبادی

سرشناسه : قیصری نیا، مهری، ۱۳۴۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : گر گرفتگی علل و درمان/ نویسنده مهدی قیصری نیا.
 مشخصات نشر : اصفهان: مهری قیصری نیا، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۵۰ ص.
 شابک : ۶۰۰۰۰ ریال: ۷-۶۶۹-۴-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰۰-۴
 وضعیت فهرست نویسی: قیبا
 موضوع : یالسی -- عوارض و عواقب -- به زبان ساده
 موضوع : Menopause -- Complications -- Popular works:

موضوع : یالسی -- درمان -- به زبان ساده
 موضوع : Menopause-- Treatment -- Popular works:
 موضوع : زنان میانسال -- بهداشت -- به زبان ساده
 موضوع : Middle aged women -- Health and hygiene -- Popular works:
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۴۷۹/۱۸۶ RG
 رده بندی دیوبند : ۶۱۰ ۱۷۵
 شماره کتابشناختی ملی : ۴۲۲۲۰۰

فهرست کتاب

نام کتاب: گر گرفتگی - علل و درمان

نویسنده: مهری قیصری نیا

ناشر: مولف

نوبت چاپ و تاریخ: اول - زمستان ۱۴۰۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

پیش گفتار:

برخی از مشکلات سلامتی و بیماری‌های بین زنان و مردان مشترک هستند اما از سوی دیگر زنان مشکلات سلامتی مخصوص به خود را دارند که به موجب آنها نیازمند مراقبت‌های ویژه‌ای نیز هستند.

متخصصان زنان همواره تاکید دارند که وظیفه آگاهی از این مشکلات و مراقبت از زنان، تنها منحصر به خود آنها نمی‌شود بلکه مردان نیز مسئولیت‌هایی در این زمینه دارند و باید از این حیث مراقب همسران خود باشند.

زندگی زنان طی قرن‌ها تغییرات زیادی کرده است. از نظر تاریخی، زندگی به ویژه برای اغلب زنان دشوار بوده است. علاوه بر خطرات فراوان و بیماری‌ها، اغلب آنها در سنین پایین ازدواج کرده و مادر می‌شدند.

مطالعه این اثر می‌تواند برای همه‌ی زنان و دختران به ویژه به کسانی که به طور جدی از عارضه‌گرگرفتنی رنج می‌برند، مفید واقع گردد.

بدیهی است پیشنهادها و نظریات همه‌کسانی که این نوشته را مطالعه می‌کنند، برای تکمیل مطالب و اصلاح کاستیها، بسیار ارزشمند خواهد بود.

فهرست

- ۳..... مقدمه
- ۵..... سلامت ، تندرستی عمومی زنان
- ۶..... بیماریهای رایج در زنان
- ۸..... سرطان در زنان
- ۱۰..... خطرات جراحه های زیبایی در زنان
- ۱۱..... عادت ماهیانه و سندرم پیش از قاعدگی
- ۱۳..... بارداری ، جلوگیری از حاملگی و ناباروری
- ۱۵..... بارداری
- ۱۷..... مادرشدن و وظایف مادری
- ۱۸..... یائسگی
- ۲۰..... یائسگی به عنوان رویدادی زیستی - فرهنگی

- ۲۱..... نشانه های یائسگی را بیشتر بشناسیم
- ۲۵..... توصیه هایی برای کاهش گر گرفتگی
- ۳۰..... چاره گر گرفتگی
- ۳۶..... دارو درمانی
- ۳۸..... رابطه میان گر گرفتگی و استعمال دخانیات
- ۳۹..... رابطه ورزش با گر گرفتگی در زنان یائسه
- ۴۱..... تخمه و ارتباط آن با گر گرفتگی
- ۴۳..... گر گرفتگی در زنان یائسه خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد
- ۴۴..... بادیان و تاثیر آن در کاهش گر گرفتگی
- ۴۶..... گیاه ۵ انگشت و تاثیر آن بر گر گرفتگی
- ۴۸..... سالخوردگی و دوران پس از یائسگی
- ۵۰..... منابع

مقدمه:

در قرن ۱۹ میلادی محدوده عمر زنان ۵۰ سال بود. اکنون در هزاره جدید، شاخص امید به زندگی در میان زنان آمریکایی به ۸۲ سال رسیده و همچنان نیز در حال افزایش است. در عصر حاضر در مقایسه با گذشته، زنان نه تنها عمر طولانی‌تری می‌کنند بلکه احساس لذت بردن از زندگی در طول عمر خود را نیز دارند. اما برای تحقق این امر، زنان باید در طول بیشتری بر وزن خود داشته باشند و دریابند که چگونه می‌توانند سطح سلامت و تندرستی خود را بهبود بخشند. این مسئله همچنین آگاهی مردان از موضوعات مرتبط با بهداشت زنان را افزایش داده و آنها را حامی سلامت زنان می‌کند.

«پزشکی زنان» یکی از شاخه‌های اصلی علوم پزشکی است که به بررسی مشکلات سلامت زنان می‌پردازد.

دست‌رسی هر یک از زنان به دانش مرتبط با مشکلات سلامتی آنها تنها فقط درباره دستگاه تولیدمثل، که درباره تمام جنبه‌های مرتبط با سلامت بدن آنها اهمیت دارد.