

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

همه چیز درباره

یادگیری

فصل جدیدی از زندگی

مؤلف :

آذر منتهوری

(کارشناس ارشد بهداشت باروری، دانشگاه تربیت مدرس)

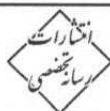
تحت نظارت : خانم دکتر زهره شاهوردی

(متخصص زنان و زایمان استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

انتشارات (سازمان) تفصیل / ۱۳۹۴



سرشناسه	مشهوری، آذر
عنوان و نام پدیدآور	همه چیز درباره یائسگی: فصل جدیدی از زندگی / مؤلف آذر مشهوری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۳۹۶ ص.: مصور، جدول، نمودار
شابک	978-600-293-147-4
وضعیت فهرست نویسی	فیپا:
دداشت	کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	یائسگی
رده بندی کنگره	RG۱۸۶/م۵۵۸ ۱۳۹۴:
رده بندی دیویی	۶۱۸/۱۷۵:
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۰۸۴۳۱:



- نشانی: تهران، ضلع غربی میدان فردوسی، خیابان پارس، کوچه جهانگیر، ساختمان یاس شرقی، طبقه سوم، واحد ۱۳
- تلفن: ۰۹۱۲۲۰۳۹۱-۰۶۶۷۳۷۳۳۲-۰۶۶۷۳۷۳۰۸-۰۶۶۷۳۷۱۳۳

همه چیز درباره یائسگی (فصل جدیدی از زندگی)

- مؤلف: آذر مشهوری
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۴
- تیراژ: ۱۰۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۱۴۷-۴
- قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه مولف	۵
آزمون یائسگی (پیش آزمون)	۹
آناتومی بدن زنان	۱۷
اپیدمیولوژی یائسگی	۲۷
فصل ۱ - علائم شیم یائسگی	۴۱
نامنظمی قاعدگی	۴۳
گرگرفتگی	۵۹
تعریق شبانه	۷۲
تغییرات خلقی	۷۹
خشکی واژن	۸۶
کاهش میل جنسی	۹۸
فصل ۲ - تغییرات بدن در یائسگی	۱۲۱
اختلال خواب در یائسگی	۱۲۳
خستگی مفرط در یائسگی	۱۳۴
اختلال تمرکز در یائسگی	۱۴۱
کاهش حافظه در یائسگی	۱۴۶

بی اختیاری ادراری در یائسگی.....	۱۵۶
احساس اتساع و نفخ شکم.....	۱۶۹
سوزش زبان در یائسگی.....	۱۷۶
ریزش مو در یائسگی.....	۱۸۲
افزایش وزن.....	۱۸۸
ناخن های شکننده در یائسگی.....	۲۰۳

فصل ۳ - بیماری های شایع در یائسگی ۲۱۱

افسردگی در یائسگی.....	۲۱۳
اضطراب در یائسگی.....	۲۲۷
بیماری های دمل و دانه در یائسگی.....	۲۳۶
اختلالات گوارشی در یائسگی.....	۲۴۸
درد های عضلانی و اسکلتی در یائسگی.....	۲۵۸
غربالگری پوکی استخوان.....	۲۷۰
بیماری های قلبی عروقی در یائسگی.....	۲۹۶

فصل ۴ - نقش مردان در دوران یائسگی همسران ۳۲۳

هفت نشانه شایع در یائسگی.....	۳۳۱
-------------------------------	-----

فصل ۵ - آزمون های غربالگری در یائسگی ۳۳۹

غربالگری سرطان پستان در یائسگی.....	۳۴۱
غربالگری سرطان دهانه رحم.....	۳۸۳
جدول غربالگری در یائسگی.....	۳۹۶

مقدمه مولف

از روزه نظام‌های سلامت مهمترین برنامه‌های خود را مبتنی بر سلامت خانواده ترسیم نموده‌اند. زنان محور سلامت خانواده و الگوی اصلی آموزش و ترویج شیوه زندگی سالم به نسل بعدی می‌باشند. اگرچه زنان و مردان مباحث مشترکی در امر سلامت دارند، اما زنان با مسائل ویژه‌ای ناشی از تغییرات فیزیولوژیک خود مواجه هستند که یکی از این مسائل دوره گذار یائسگی می‌باشد. در طی این دوره بدن دچار تغییراتی می‌شود که کیفیت زندگی زنان را کاهش داده و سلامت خانواده و حاله را به مخاطره می‌اندازد. در گذشته دیدگاه و نگرش جامعه نسبت به یائسگی زنان بسیار منفی بود، در حالی که امروزه با توجه به خدمات بهداشتی درمانی نوین، و شناخت تغییرات زیستی زنان، اینگونه تفکرات و برداشتها کاملاً مردود است. مطالعات نشان می‌دهد در فرهنگهایی که در آنها مقام و منزلت زنان به عنوان یائسگی در خانواده و اجتماع افزایش یافته است و حمایت اجتماعی از سبب اعضا خانواده و به خصوص همسر صورت گرفته است، زنان کمتر دچار اختلالات روحی و جسمی می‌شوند و به همین دلیل در اکثر تحقیقات به نقش حمایتی و مراقبت از زنان پس از یائسگی برای پیشگیری از مشکلات تاکید شده است. در سال ۱۹۹۰ جمعیت زنان بالای ۵۰ سال جهان ۴۶۷ میلیون نفر بوده است که بر حسب تخمین، این میزان در سال ۲۰۳۰ به ۱۲۰۰ میلیون نفر

خواهد رسید. آمارها نشان می‌دهد که ۶۰٪ این زنان در کشورهای در حال توسعه و ۴۰٪ ایشان در کشورهای توسعه یافته زندگی می‌کنند اما با توجه به نرخ بالای رشد جمعیت ۵۰ ساله در کشورهای در حال توسعه تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۳۰، تنها ۲۴٪ زنان یائسه در کشورهای صنعتی و ۷۶٪ در کشورهای در حال توسعه باشند. توجه به اینکه در ۵۰ سال آینده، تفرات دموگرافیک به سمت افزایش چشمگیر سالمندان در آسیا و آفریقا و امریکای جنوبی سوق داده خواهد شد، کشورهای در حال توسعه از جمله ایران با مشکلات بیشتری در زمینه مسائل مربوط به این گروه مواجه خواهند شد.

زنان بیش از یک سوم عمر خود را در یائسگی به سر می‌برند لذا توجه به کیفیت زندگی زنان یائسه از نظر بهداشت عمومی اهمیت فراوانی می‌یابد. از طرفی نقصان دانش نحوه مراقبت از خود و نیز شیوه نادرست زندگی در میان زنان یائسه منشاء بسیاری از ترارض‌های این دوران است. در جهت اشاعه سیاست مراقبت از خود، باید هر کس دانش و تکنیک‌های مراقبتی را بیاموزد. امروزه برای بسیاری از پیامدهای دوران یائسگی راهکارهایی ارائه شده است که در صورت آگاهی زنان، مشکلات این دوره به حداقل خواهد رسید.

از آنجایی که اکثر زنان یائسه دسترسی مناسبی به مراکز بهداشتی و درمانی دارند، به نظر می‌رسد مناسب‌ترین و در دسترس‌ترین راهکار جهت ارتقای کیفیت زندگی آنان، توجه ارائه دهندگان خدمات سلامتی به مسائل مربوط به یائسگی و برگزاری کلاس‌ها، جلسات آموزشی و مشاوره‌ای و یا تهیه کتابچه‌های راهنما در زمینه یائسگی با رویکرد ارتقای سلامت می‌باشد.

در مجموعه حاضر که بر اساس آخرین اطلاعات مورد تایید مجامع علمی تالیف شده است، به طور اختصار در مورد فیزیولوژی و تغییرات بدن در یائسگی و عوارض یائسگی صحبت خواهد شد و در نهایت راهکارهای ساده‌ای برای پیشگیری و سازگاری با این دوره گذار زندگی، همچنین راههایی برای حمایت و درک زنان یائسه از طرف همسر، اعضاء خانواده و کارکنان سلامت در جامه، ارائه خواهد شد. امید است با تدوین این مجموعه گامی موثر در جهت افزایش آگاهی و ارتقاء نگرش زنان و جامعه نسبت به یائسگی و جلب مشارکت مسئولان دولتی و خانوادها در افزایش کیفیت زندگی این گروه از جمعیت کشوری برداشته شود. در بخش هایی از کتاب با کسب اجازه از محضر اساتید و همه ارزان محقق کشور عزیزمان، مطالعات و تحقیقات، به رسم ادب با ذکر منبع و نام معنفان مردم شده است، بدان امید که نتایج حاصل از تلاش‌های ایشان به سمع و نظر سایر همکاران و زنان ایران زمین رسیده باشد.

در پایان شایسته است که در کسوت شاگردی از استاد فرهیخته سرکار خانم دکتر زهره شاهوری (جراح و متخصص زنان و زایمان - فلوشیپ سرطان‌های زنان - استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز - به پاس عاطفه سرشار و گرمای امید بخش وجودشان که همواره روشن ترانجام بودند و همچنین استاد گرانقدر سرکار خانم دکتر سعیده ضیایی (جراح و متخصص زنان و زایمان - استاد دانشگاه تربیت مدرس) به دلیل راهنمایی‌های بی‌چم داشت و کارگشایی‌های ثمربخش ایشان، در کمال امتنان و افتخار تقدیر و تشکر نمایم.

آذر مشهوری وایقان / کارشناس ارشد بهداشت باروری