

سلامتی زنان

همه آن چه باید درباره زندگی سالم بدانید

سندیا پروتی

رویا فعلی

www.ketab.ir

Pruthi, Sandhya

پروتهی، ساندھیا، ۱۹۶۶-م

سرشماسه

عنوان و نام پدید آورنده : سلامتی زنان/سندیا پروتی؛ ترجمه‌ی رویا فعلی

مشخصات نشر : تهران: پردیس دانش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۴۴ اس

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۰-۱۳۴-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : The complete guide to woman's health : عنوان اصلی :

موضوع : زنان-بهداشت-به زبان ساده

موضوع : زنان-سلامتی و بهداشت

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ اس ۳۶ پ RAWA

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۰۴۲۴۴

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۵۴۱۳۳



سلامتی زنان

همه آن چه باید درباره زندگی سالم بدانید

سندیا پروتی

رویا فعلی

ناشر: پردیس دانش

سال چاپ: ۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۰-۱۳۴-۳

نشانی: میدان بهارستان، خیابان ظهیرالاسلام، کوچه رزاقی، شماره ۸

تلفاکس: ۳۳۹۱۰۳۱۲

فهرست

۱۵	مقدمه
۱۶	داروهای جایگزین و مکمل رایج
۱۹	فصل اول: مراحل از زندگی زنان
۲۱	نشانه‌های بلوغ
۲۳	سی سالگی
۲۳	مادر شدن و شاغل بودن
۲۴	آزادی انتخاب
۲۴	مادر شدن
۲۵	میانسالی
۲۷	چالش‌های دوران یائسگی
۲۷	زنان مسن
۲۸	به‌طور مداوم در حرکت باشید
۲۹	زنان هدفمند
۲۹	حمایت و دوستی
۲۹	اصول سلامتی
۳۰	تغذیه‌ی سالم
۳۰	بدنسازي با پروتئين

- ۳۱..... کربوهیدرات‌های پیچیده.
- ۳۱..... چاقی مفرط.
- ۳۳..... ویتامین‌ها و مواد معدنی.
- ۳۴..... حفظ آب بدن.
- ۳۵..... روش ۸۰/۲۰.
- ۳۶..... رژیم درمانی.
- ۳۷..... دلایل افزایش وزن.
- ۳۸..... رژیم غیر متعادل.
- ۳۸..... ورزش کافی نیست.
- ۳۸..... بی‌حوصلگی و افسردگی.
- ۳۹..... ضعف شخصیت.
- ۳۹..... عادات غذایی نادرست.
- ۴۰..... ارتباطات ژنتیکی.
- ۴۰..... برنامه‌ی ورزشی.
- ۴۱..... هشدار.
- ۴۲..... تعیین اهداف.
- ۴۳..... رشته‌ی ورزشی خود را انتخاب کنید.
- ۴۳..... ورزش به شیوه‌ی خودتان.
- ۴۳..... بدنسازی.
- ۴۴..... ارتباط جمعی.
- ۴۴..... ورزش حرفه‌ای.
- ۴۴..... انعطاف پذیر باشید.
- ۴۵..... مزایای کلاس‌های ورزشی.
- ۴۵..... طراحی خواب مفید و رضایت بخش.

فرایند خواب.....	۴۶
ساعت بیولوژیکی.....	۴۷
اختلالات خواب.....	۴۸
دلایل بی خواب.....	۴۹
ظاهری سالم.....	۴۹
با خودتان مهربان باشید.....	۵۰
اعتماد به نفس.....	۵۱
اوج جوانی.....	۵۲
تحقق اهداف.....	۵۲
کمال گرایی.....	۵۲
موفقیت نهایی.....	۵۲
ایمنی محل کار.....	۵۳
استراحت کردن.....	۵۴
در میان گذاشتن مشکلات.....	۵۵
فصل دوم: افکارتان را سالم نگهدارید.....	۵۷
استرس.....	۵۹
شناسایی عوامل مشکل‌زا.....	۶۰
آرام سازی روح.....	۶۲
مثبت اندیشی را در ذهن خود پیروانید.....	۶۲
ذهن خود را بازپروری کنید.....	۶۳
تشخیص افکار منفی.....	۶۳
برگه‌ی ارزیابی شخصیتی.....	۶۴
یادداشت کردن.....	۶۵
ابراز نظر.....	۶۶

- ۶۷ مهارت‌یابی
- ۶۷ ایجاد تعادل بین کار و خانواده
- ۶۸ کنترل خشم
- ۶۹ رویارویی با بیماری
- ۶۹ مواجهه با مرگ
- ۷۱ به چالش کشیدن ذهن
- ۷۲ اعتماد
- ۷۲ دلایل اعتماد
- ۷۳ فیزیولوژی
- ۷۳ ژنتیک
- ۷۳ محیط
- ۷۳ اضطراب روان‌شناختی
- ۷۴ الکل
- ۷۵ چه مواقعی باید از الکل اجتناب کرد
- ۷۵ درخواست کمک کنید
- ۷۵ اثرات مخرب سیگار
- ۷۶ مصرف سیگار و بدن شما
- ۷۷ مصرف سیگار و زایمان
- ۷۷ اعتماد به مواد مخدر
- ۷۸ سن و سال عامل بازدارنده نیست
- ۷۸ در خیابان‌های شهر چه می‌گذرد
- ۷۹ اختلالات خوردن
- ۸۰ بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا)
- ۸۱ درمان بی‌اشتهایی عصبی

۸۲	پر خوری عصبی (بولیمیا)
۸۳	بی اختیار خوردن
۸۳	ذهن و روح
۸۴	ترس و نگرانی
۸۴	چه افرادی در معرض خطر استرس هستند؟
۸۵	دلشوره
۸۶	شک و وسواس
۸۷	هراس (فوبیا)
۸۷	دیگر اختلالات
۸۸	خودبیمارانگاری (هیپوکندریا)
۸۸	بازمانده‌ها
۸۹	چه کارهای می‌توان انجام داد؟
۸۹	رفتار درمانی
۹۰	دارو درمانی
۹۰	هیپنوتیزم (کنترل ذهن)
۹۰	زنان و استرس
۹۱	واکنش بدن نسبت به استرس
۹۱	سنجش استرس
۹۲	بانوان
۹۴	زنان و افسردگی
۹۵	دلایل افسردگی
۹۷	عوامل خطر
۹۷	ژنتیک
۹۷	فعالیت هورمونی غیر طبیعی مغز

- عوامل محیطی و اجتماعی..... ۹۸
- رهایی از افسردگی..... ۹۸
- داروها..... ۹۸
- درمان یا مشاوره..... ۹۹
- درمان با شوک الکتریکی..... ۹۹
- افسردگی بعد از زایمان..... ۱۰۰
- مردرد..... ۱۰۱
- دلایل سردرد..... ۱۰۱
- تأثیر روش زندگی بر سردرد..... ۱۰۲
- راه حل ساده..... ۱۰۳
- میگرن..... ۱۰۴
- کنترل میگرن..... ۱۰۶
- مسکن ها..... ۱۰۶
- درمان دارویی..... ۱۰۶
- به تاریکی پناه ببرید..... ۱۰۷
- با دیگر بیماران در ارتباط باشید..... ۱۰۷
- تشخیص شروع حمله..... ۱۰۷
- چه کمک‌هایی در این راستا امکان‌پذیر است..... ۱۰۷
- شیوه‌ی درمان..... ۱۰۸
- پنج راهکار..... ۱۰۹
- روان‌کاوی..... ۱۰۹
- تشخیص درمانی..... ۱۰۹
- رفتار درمانی..... ۱۰۹
- گروه درمانی..... ۱۰۹

۱۱۰	مشاوره.....
۱۱۰	فردی یا گروهی.....
۱۱۱	هیپنوتیزم (کنترل ذهن).....
۱۱۳	فصل سوم: شفا دهنده‌ی بدن.....
۱۱۵	طرح‌های درمانی.....
۱۱۵	کشف حقیقت.....
۱۱۶	شرح حال بیمار.....
۱۱۷	شناخت تیم پزشکی.....
۱۱۷	از مشاور کمک بگیرید.....
۱۱۷	درمان‌های رایج.....
۱۱۸	توانبخشی.....
۱۱۸	اصلاح اندام‌ها.....
۱۱۹	زندگی سالم با ورزش.....
۱۱۹	ماساژ.....
۱۲۰	ماساژ هندی.....
۱۲۰	شیتزو.....
۱۲۰	ماساژ سوئدی.....
۱۲۰	ماساژ تایلندی.....
۱۲۰	ماساژ توینا.....
۱۲۱	درمان‌های جایگزین و مکمل‌ها.....
۱۲۱	داروهای گیاهی.....
۱۲۲	مادر طبیعت.....
۱۲۲	حوزه‌های فعالیت کارشناس طب سنتی.....
۱۲۳	اولین وقت ملاقات با متخصص طب سنتی.....

۱۲۳	کار گروهی
۱۲۴	معالجه روح و جسم
۱۲۴	تصویر سازی ذهنی و ریلکس کردن
۱۲۶	یوگا
۱۲۷	کمک حرفه ای بگیرید
۱۲۷	اصلاح وضعیت بدن
۱۲۸	روش الکساندر
۱۲۸	ارزیابی حرکات
۱۲۹	کاهش تنش های فردی
۱۳۰	پيلاتس
۱۳۰	تمرین های پيلاتس
۱۳۱	حرکت درمانی
۱۳۱	تای چی چوان
۱۳۲	چی کونگ
۱۳۲	حرکات موزون
۱۳۳	سیستم سراسری پزشکی
۱۳۳	هومیوپاتی
۱۳۳	داروهای هومیوپاتی
۱۳۵	آیورودا
۱۳۶	طب سنتی چینی (TCM)
۱۳۷	طب سوزنی
۱۳۸	روند بهبود
۱۳۸	سوزن و فشار انگشت
۱۳۹	آب درمانی

- آب درمانی به چه طریق عمل می‌کند؟ ۱۳۹
- زایمان در آب ۱۴۰
- غوطه‌ور شدن ۱۴۰
- آب افشانه کردن ۱۴۰
- تغذیه‌ی سالم ۱۴۱
- از چه افرادی کمک بگیریم؟ ۱۴۱
- انتظارات شما ۱۴۲
- تثبیت قند خون ۱۴۲
- درمان قند خون پایین ۱۴۳

مقدمه

در سال‌های اخیر، خوشبختانه تحقیقات پزشکی شایان توجهی در خصوص زنان و سلامتی آنان صورت گرفته که حاصل آن‌ها اطلاعات مفید و کاربردی در جهت حفظ سلامتی بانوان بیش از پیش بوده است.

این تحقیقات نشان داده‌اند که واکنش زنان نسبت به بسیاری از بیماری‌ها از جمله استرس، افسردگی، بیماری‌های قلبی-عروقی و همچنین روش درمان آن‌ها با مردان متفاوت است.

علاوه بر این، زنان به‌طور طبیعی در مقابله با بعضی از انواع ویروس‌ها و استرس‌ها نوعی سیستم محافظتی دارند که مردان از این ویژگی بی‌بهره‌اند. این ویژگی خاص بانوان، کتاب موجود را از سایر کتب پزشکی متمایز می‌کند. چهار پزشک حاذق زن، در کلینیک مایو واقع در روجوستر مینه‌سوتا، آمریکا این تحقیقات ارزشمند اخیر را به‌واسطه‌ی تجربیات فردی و گروهی به‌روز و جمع‌آوری کرده‌اند و شما عزیزان خواننده را قادر به حفظ سلامتی روح و جسم‌تان در شرایط غیرقابل پیش‌بینی کرده‌اند.

در رسانه‌ها و اینترنت مطالب بسیار زیادی در ارتباط با سلامتی منتشر می‌شود و منجر به چالش‌های فراوان مبنی بر صحت و سقم این یافته‌ها می‌شود. علاوه بر این، گاهی اوقات گزارش‌ها و نتیجه‌های ثبت شده‌ی پزشکی با یکدیگر بسیار متفاوت به نظر می‌رسند و متأسفانه خواننده‌ی مطلب را به منظور کسب حقیقت گمراه می‌کنند. برای مثال: آیا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در زنان بیش‌تر است؟ آیا معاینه سالانه و توصیه‌های پزشکی در پیشگیری از بروز سرطان مؤثر است؟ چه تعداد از سرطان‌ها موروثی و چه تعداد تحت تأثیر عوامل مخرب محیطی‌اند؟ بسیاری از مباحث پزشکی با عناوین جذاب و فریبنده‌ای همراه‌اند، اما فقط تعداد بسیار معدودی از آن‌ها بستری مناسب برای تفهیم مطلب به خواننده را میسر می‌کنند.

هدف این کتاب آشنا کردن شما با آخرین دستاوردها و تحقیقات پزشکی به طریق سازماندهی اصولی و علمی اطلاعات است. این کتاب به بحران‌های دوران بلوغ، جوانی، حاملگی و زایمان، میانسالی و کهولت با محور قرار دادن سلامتی روح و روان می‌پردازد و شما را قادر به برقراری ارتباط مؤثر با پزشک و مشاوران در دوره‌های درمان و پرورش ذهنی پویا و حضور فیزیکی مناسب در مواقع ضروری می‌کند.

داروهای جایگزین و مکمل رایج

هرگاه پزشک معالج پس از معاینه اولیه، بیماری را تشخیص دهد شما نیازمند جمع‌آوری اطلاعات ضروری به منظور درک عواملی که سبب بیماری می‌شود، خطرات احتمالی درمان‌های پیشنهادی (عمل جراحی و...) هستید. کتاب موجود آگاهی‌های لازم در ارتباط با حقایق مستدل را در دسترس شما قرار می‌دهد و شما را با نحوه‌ی پرسش از پزشک،

انتظارات موجود برای بهبود بیماری و روش‌های درمانی مختلف آشنا می‌سازد.

علم پزشکی و شیوه‌ی درمان همواره رو به پیشرفت است و دانستنی‌های موجود در این کتاب آخرین و جدیدترین اطلاعات پزشکی را به سهولت در اختیار خواننده قرار می‌دهد و درمان‌های جایگزین مثل یوگا، مدیتیشن، درمان‌های مکمل و رایج همانند درمان سنتی چینی را پیشنهاد می‌کند، این درمان‌ها به راحتی قابلیت جایگزینی با داروهای متداول را دارند. قبل از عملی کردن نوع روش درمان با پزشک معالج‌تان مشورت کنید.

یکی از مهم‌ترین نقش‌های زنان باروری و تولیدمثل است. بدون شک تماشا کردن کردگی در حال رشد از زمانی که معصوم و بی‌پناه متولد می‌شود تا زمانی که به جوانی برومند و مستقل تبدیل می‌شود یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زنان است. در جایگاه یک زن کمال بهره را از این موهبت الهی ببرید و خود را از این نعمت بی‌نصیب نکنید.