

خانواده و سلامت جسمی زنان

فریبا شایسته

سرشناسه: شایسته، فریبا، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور: خانواده و سلامت جسمی زنان / فریبا شایسته:

ویراستار سیده مهشید پیام

مشخصات نشر: دزفول: اهورا قلم، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: ۱۶/۵ × ۱۲ س.م.

شابک: 978-964-8942-64-4

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص ۸۰

موضوع: زنان -- بهداشت، زنان -- بیماری ها

شناسه افزوده: پیام، مهشید، ۱۳۴۴ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ر۲خ۲ش RA۵۶۴/۸۵

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۰۴۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۹۳۸۵۳



خانواده و سلامت جسمی زنان

مؤلف: فریبا شایسته

ویراستار: سیده مهشید پیام

انتشارات: اهورا قلم

قطع: جیبی ۱۶/۵ × ۱۲

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۱

چاپ: الهادی

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ISBN: 978-964-8942-64-4

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۴۲-۶۴-۴

www.ahoor-ghalam.ir

ahoor.ghalam@yahoo.com

آدرس: دزفول، خیابان اکباتان، بین خ میرداماد و خ قاضی، کوچه بنفشه، پلاک ۱۹۴

شماره تماس: ۰۹۱۶۶۴۱۵۸۹۴ - ۰۶۴۱۳۲۴۹۱۲۴

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۵
قاعدگی دردناک.....	۶
سندرم پیش از قاعدگی.....	۱۰
سردمزاجی.....	۱۴
آنچه در مورد روش پیشگیری اورژانس باید بدانید.....	۱۶
آنچه در مورد قرص های ترکیبی باید بدانید.....	۲۱
آنچه باید در مورد آمپول سه ماهه پیشگیری از بارداری بدانید.....	۲۶
آنچه باید در مورد آمپول ترکیبی یک ماهه پیشگیری از بارداری بدانید.....	۳۳
وسایل داخل رحمی (IUD).....	۳۶
حاملگی نابجا.....	۴۲
یبوست دوران بارداری.....	۴۶
مزایای زایمان طبیعی و عوارض سزارین.....	۴۸
مراقبتهای بعد از زایمان.....	۵۲

- ۵۶ چرا تغذیه با شیر مادر توصیه می شود؟
- ۵۸ یائسگی
- ۶۰ درد پستان
- ۶۳ سرطان پستان
- ۶۶ سرطان رحم
- ۶۹ پرولاپس مثانه و پرولاپس رحم
- ۷۳ منابع

بهداشت ناشر

سلامت جسمی و روانی زنان نقش تعیین کننده‌ای در تأمین بهداشت خانواده دارد. در این کتاب مولف که خود کارشناس عالی مامائی با سال‌ها سابقه‌ی خدمت در این عرصه به بانوان می‌بالشد سعی کرده‌اند اهم مسائلی را که زنان در رابطه با سلامت جسمی به آن نیاز دارند بیان کنند و چون مخاطب کتاب، عامه‌ی خانم‌ها در هر سطح سواد است سعی شده از اصطلاحات تخصصی به ندرت استفاده شود تا متنی ساده و روان در اختیار خوانندگان محترم قرار گیرد. موفقیت و سربلندی مولف از جمند را از خداوند منان خواستاریم.

فیزیولوژی قاعدگی

یکی از ویژگی‌های مشخص زنان بالغ، تغییرات دوره‌ای در دستگاه تولیدمثل است که به آن دوره یا سیکل قاعدگی یا عادت ماهانه (menstrual) گفته می‌شود. طول مدت هر دوره قاعدگی از اولین روز شروع خونریزی تا اولین روز خونریزی دوره ی بعدی محاسبه شده و در محدوده ۲۰ تا ۴۵ سالگی به طور متوسط ۲۸ روز (± 7 روز) می باشد. البته در ۶ سال ماقبل و مابعد این محدوده سنی طول دوره ی قاعدگی بیشتر و کمی نامنظم می باشد. سیکل قاعدگی تحت همکاری و تأثیر متقابل و تنگاتنگ بین هیپوتالاموس و هیپوفیز تخمدان و اندومتر بوجود می آید. اولین سیکل قاعدگی (موسوم به منارک) بطور معمول در سن ۱۳ سالگی بوقوع می پیوندد ولی در محدوده ی سن ۸ تا ۱۶ سالگی نیز طبیعی تلقی می شود. معمولاً در ۱ تا ۲ سال اول منارک سیکل های

قاعدگی بدون تخمک گذاری و نامنظم است و ظرف ۴ تا ۶ سال از نظم و توالی ثابتی برخوردار خواهد شد. طول مدت خونریزی ۳ تا ۷ روز و مقدار متوسط آن ۳۵ میلی لیتر (۲۰ تا ۸۰ میلی لیتر) است.

قاعدگی دردناک (دیسمنوره)

به بروز درد در زمان خونریزی قاعدگی دیسمنوره گفته می شود و یکی از شایع ترین شکایات ژنیکولوژیک می باشد که حدود ۵۰٪ از زنان واقع در سنین قاعدگی را مبتلا می سازد. اگر علت پاتولوژیک خاص و شناخته شده ای وجود داشته باشد دیسمنوره ثانویه و در غیر این صورت دیسمنوره اولیه گفته می شود. درد ناشی از دیسمنوره اولیه معمولاً چند ساعت قبل یا درست بعد از شروع سیکل قاعدگی بروز می کند و ممکن است ۲۲-۴۸ ساعت به طول انجامد. کیفیت درد کرامپی بوده و در خط وسط در ناحیه سوپراپوبیک و گاهی پهلوها، کمر و کشاله ران احساس می شود. ممکن است همراه با علائم سیستمیک نظیر تهوع، استفراغ، بی اشتها، اسهال، خستگی، تحریک پذیری و سردرد باشد. معمولاً با افزایش سن و بعد از زایمان واژینال درد تخفیف یا بهبود می یابد.