

سلامتی زنان در یائسگی

نویسندگان:

فرگس بحری

(کارشناس ارشد مامایی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی)

فریال اثنی عشری

(کارشناس ارشد مامایی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی)

دکتر

قدسیه سیدی علوی

(استاد دانشگاه علوم پزشکی)

معصومه کردی

(کارشناس ارشد مامایی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی)

ویرایش و نظارت:

دکتر قدسیه سیدی علوی



کتابخانه ملی ایران
مجله کتابشناسی
۶۱۸/۱۷۵

سلامتی زنان در یانستگی / نویسندگان قدسیه سیدی علوی ... (و دیگران). -
مشهد: آفتاب هشتم، ۱۳۸۱.

۱۶۸ ص. : مصور، جدول. - (آفتاب هشتم: ۱)

ISBN 964-94258-0-2

شابک: ۲ - ۰ - ۹۴۲۵۸ - ۹۶۴

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه.

۱. یانستگی -- عوارض و عواقب. ۲. یانستگی. الف. سیدی علوی، قدسیه.
۱۳۳۰ -

۶۱۸ / ۱۷۵

RG ۱۸۶/۷۷

۸۱ - ۲۶۳۸۳ م

کتابخانه ملی ایران



سلامتی زنان در یانستگی

نویسندگان: دکتر قدسیه سیدی علوی، معصومه کردی، نرگس بحری، فریال اثنی عشری

ویرایش و نظارت: دکتر قدسیه سیدی علوی

ناشر: آفتاب هشتم

نوبت چاپ: اول / ۱۳۸۱

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۱۶۸ صفحه

چاپ: پیمان

شابک: ۲ - ۰ - ۹۴۲۵۸ - ۹۶۴

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.



فهرست مطالب

		۷	مقدمه مؤلف
		۹	فصل ۱
		۹	یانسگی
		۹	تعریف یانسگی
		۱۰	علت ایجاد یانسگی
		۱۲	مستطیل شدن جامعه
		۱۴	فصل ۲
		۱۴	علائم و عوارض یانسگی
		۱۴	تغییرات الکوی قاعدگی
		۱۶	گرگرفتگی
		۱۸	اپیدمیولوژی
		۱۹	تغییرات هورمونی
		۱۹	استروژن
		۱۹	هورمون تشکیل دهنده جسم زرد
		۲۰	هورمون آزادکننده گنادوتروپین‌ها
		۲۱	سایر هورمون‌ها
		۲۱	مکانیسم‌های آلفا - آدرنژیک
		۲۲	درمان
۲۲	درمانهای طبی		
۲۲	استروژن‌ها		
۲۲	پروژستین‌ها		
۲۲	آگونیست‌های آلفا - آدرنژیک		
۲۳	بلرغال		
۲۳	کلونیدین - بروموکریپتین - نالوکسان		
۲۳	ونلافاکسین		
۲۳	ویتامین E		
۲۳	تغییر در شیوه زندگی		
۲۳	اختلالات خواب		
۲۴	الگوهای شایع اختلالات خواب		
۲۴	درمان		
۲۵	آتروفی بافتها		
۲۶			
۲۸	فصل ۳		
۲۸	بیماریهای قلبی عروقی در یانسگی		
۲۸	شیوع		
۲۸	علت		
۳۰	درمان		
۳۱	پیشگیری		

۶۴	تأثیر یائسگی بر رفتار جنسی
۶۶	ارتباط هورمونها و رفتار جنسی
۶۶	استروژن
۶۸	اندروژن‌ها
۶۹	سایر هورمونها
۶۹	ارتباط بیماریهای طبی و رفتار جنسی
۶۹	بیماری‌های قلبی - عروقی
۷۰	دیابت
۷۰	هیستریکتومی
۷۱	سرطان
۷۱	ارتباط داروها و رفتار جنسی
۷۲	ارتباط عوامل مردانه و رفتار جنسی
۷۴	تشخیص و درمان

فصل ۷

۷۸	سر درد در یائسگی
۷۸	سرردهای میگرنی
۷۹	سرردهای خوشه‌ای
۸۱	سرردهای عصبی
۸۱	سرردهای عصبی مزمن
۸۲	سایر انواع سردرد
۸۲	منابع (فصل‌های ۱ تا ۷)

فصل ۸

۸۵	باروری در حوالی یائسگی
۸۵	اثر سن بر باروری
۸۶	باروری کمکی در زنان مسن
۸۸	پیشگیری از بارداری در حوالی یائسگی
۸۹	قرص‌های خوراکی ترکیبی ضد بارداری
۹۱	قرص‌های پروژسترون
۹۲	کیسولهای کاشتنی و آمپولهای تزریقی
۹۲	وسيله داخل رحمی و روشهای ...
۹۲	عقیم سازی
۹۳	منابع (فصل ۸)

فصل ۹

۹۴	درمان مشکلات یائسگی
۹۴	هورمون درمانی جایگزینی
۹۵	

فصل ۴

۳۳	پوکی استخوان
۳۳	شیوع
۳۴	علت
۳۵	علائم و نشانه‌ها
۳۷	تشخیص
۳۹	جذب سنجی تک فوتونی
۳۹	جذب سنجی دو فوتونی
۴۰	توموگرافی کامپیوتری تنه مهره
۴۰	راديوگرافی دیپزیتال کمی
۴۰	تراکم سنجی با سونوگرافی
۴۱	DEXA
۴۱	شاخص‌های بیوشیمیایی استخوان
۴۱	سایر آزمایشات تشخیصی
۴۲	درمان

۴۲	استروژن‌ها
۴۲	پروژستین‌ها
۴۳	رالوکسیفن
۴۳	بیس فسفوناتها
۴۴	کلسی تونین
۴۴	کلسیم
۴۵	فلوراید
۴۵	ویتامین D
۴۶	مدرهای تیاژیدی
۴۶	هورمون رشد
۴۶	تیبولون
۴۷	پیشگیری

فصل ۵

۵۰	اختلالات روانی - شناختی
۵۰	افسردگی
۵۱	اضطراب
۵۶	زوال عقل (دمانس)
۵۸	آنزایمر
۶۰	درمان
۶۲	

فصل ۶

۶۳	روابط جنسی در دوران یائسگی
۶۳	

- ۱۲۰ استروژن درمانی و فشارخون بالا
- ۱۲۱ استروژن درمانی و دیابت قندی
- ۱۲۱ استروژن درمانی و بیماری آلزایمر
- ۱۲۲ استروژن درمانی و بینایی
- ۱۲۲ استروژن درمانی و کاهش شنوایی
- ۱۲۳ استروژن درمانی و لیومیومهای
رحمی
- استروژن درمانی و توقف تنفس در
خواب
- ۱۲۳ خواب
- استروژن درمانی و بیماریهای
روماتوئید
- ۱۲۴ روماتوئید
- استروژن درمانی و التهاب مفاصل
استخوانها
- ۱۲۵ استخوانها
- استروژن درمانی و آسم
- ۱۲۵ استروژن درمانی و حقره دهان
- فصل ۱۱**
- ۱۲۷ درمانهای طبیعی در یائسگی
- ۱۲۷ تأثیر بالینی استروژنهای گیاهی
- ۱۲۷ فارماکولوژی و بیولوژی
- اثرات فیتو استروژن سویا بر روی
کرکرفتگی
- ۱۲۸ اثر استروژنهای گیاهی بر روی پوکی
- ۱۲۹ استخوان پس از یائسگی
- اثر حفاظتی قلبی و عروقی استروژنهای
گیاهی
- ۱۲۹ گیاهی
- اثر استروژنهای گیاهی بر روی آندومتر
- ۱۳۰ اثر بالقوه استروژنهای گیاهی در
- محافظت از سرطان پستان
- ۱۳۰ درمانهای دیگر در یائسگی و پیشگیری
- از مشکلات آن
- ۱۳۱ شایعترین راههای درمان مشکلات
- یائسگی
- ۱۳۱ درمانهای جایگزین جهت پیشگیری از
- مشکلات یائسگی
- ۱۳۲ تغذیه
- ۱۳۴ ورزش
- بینش و عملکرد زنان یائسه در
مورد هورمون درمانی
- ۹۹ پیگیری جهت حفاظت از عوارض
هورمون درمانی
- ۱۰۱ چه مدت می‌توان HRT را ادامه داد
- ۱۰۲ خونریزیهای حین درمان هورمونی
پس از یائسگی
- ۱۰۲
- فصل ۱۰**
- ۱۰۶ جنبه‌های بالینی هورمون درمانی
- ۱۰۶ جایگزینی و روش‌های تجویز آن
- ۱۰۶ درمان خوراکی استروژن
- عواملی که بر روی جذب استروژنهای
خوراکی اثر می‌گذارند
- ۱۰۷ عواملی که بر روی انتخاب استروژنهای
غیر خوراکی اثر می‌گذارند
- ۱۰۸ عوامل مؤثر در انتخاب فرآورده‌های
غیر خوراکی
- ۱۱۰ فرآورده‌های غیر خوراکی که تأثیر
عمومی دارند
- ۱۱۰ فرآورده‌های واژینال
- ۱۱۱ روشهای تجویز پروژستین‌ها
- ۱۱۱ استفاده از پروژسترون
- ۱۱۲ پروژسترون‌های صنعتی
- ۱۱۲ تأثیر بالینی تجویز پروژسترون
- ۱۱۳ درمان با پروژسترون غیر خوراکی
- ۱۱۳ درمانهای مداوم و دائمی
- در چه مواردی از هورمون درمانی
باید پرهیز کرد
- ۱۱۴ موارد منع مطلق استروژن درمانی
- ۱۱۴ استروژن درمانی و سرطان پستان
- ۱۱۵ استروژن درمانی و بیماریهای
خوش خیم پستان
- ۱۱۸ استروژن درمانی و سرطان تخمدان
- ۱۱۸ استروژن درمانی و بیماریهای قلبی
عروقی
- ۱۱۹ استروژن درمانی و سرطان آندومتر
- ۱۲۰

۱۵۲ مکمل مواد معدنی
 ۱۵۵ مکمل ویتامینی
 ۱۵۷ اسیدهای چرب ضروری
 ۱۵۸ آنزیمهای هاضمه
 مکملها را چه زمانی و چگونه تجویز
 ۱۵۹ نمایم
 ۱۶۰ فعالیت
 ۱۶۲ اجزاء کلیدی یک برنامه ورزشی
 تمرین برای نشانه‌های بالینی مربوط
 ۱۶۵ به دوران کلیماکتریک
 ۱۶۶ منابع (فصل ۱۲)
 ۱۶۷ نتیجه گیری

درمانهای روحی روانی و کنترل
 ۱۳۴ استرس
 گیاه درمانی جهت کنترل علائم
 ۱۳۵ مربوط به یائسگی
 هومئوپاتی درمانی جهت درمان
 ۱۳۷ علائم مربوط به یائسگی
 ۱۳۹ منابع (فصل های ۹ تا ۱۱)

فصل ۱۲

۱۴۱ سبک زندگی
 ۱۴۱ فیتو استروژنها
 ۱۴۸ توسعه رهنمودهای پایه تغذیه‌ای
 ۱۵۱ مکمل تغذیه‌ای
 ۱۵۲

مقدمه

حمد و سپاس و ستایش بیکران به درگاه خداوندی که علیم است و بصیر است و سمیع و دریای رحمت بی‌منتهایش منشأ خیر و برکت برای پویندگان و نیازمندانش شده است. و بار دیگر توفیق عنایت فرمود تا در وادی علم و دانش و در راه نشر و ارائه مفاهیم علمی و در زمینه یکی از دورانهای بسیار حساس و مهم زندگی زنان و ناراحتی‌ها و مسائل مربوط به آن یعنی دوران یانسگی گامی برداشته شود.

جا دارد در مقدمه این اثر علمی از کسانی که زمینه ساز حیات توأم با عزت و افتخار جامعه اسلامی را فراهم نمودند، «شهادی والامقام، ایثارگران عزیز، امام بزرگوار(ره) و ملت رشید ایران» یاد نمائیم. هم چنین بایستی حمایتها و رهنمودهای مقام معظم رهبری را که همیشه مشوق جامعه پزشکی بویژه زنان مسلمان و متخصص پزشک در راه نشر و ترویج علم و دانش و فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی بوده‌اند ارج نهاده و گرامی بداریم.

نگارش کتاب پزشکی به زبان فارسی برای فهم بهتر مطالب پزشکی برای دانش پژوهان تمام رشته‌های پزشکی و عموم مردم نیازمند وقت فراوان و بررسی منابع جدید پزشکی و ارزیابی بیماران و ارائه تجربیات پزشکی و کاری بس دشوار بوده و جز با توفیق الهی و مدد و یاری از ایزد متآن امکان پذیر نبوده است.

انگیزه طبع این کتاب ضرورت شناخت بیشتر از اعمال و فعالیت‌های یکی از ارگانهای اساسی زنان که در تولید مثل نسل انسانی نقش اصلی داشته یعنی «تخم‌دانها» که برای بدن بسیار با اهمیت و قابل توجه می‌باشد و مراحل مختلفی را در دوران کودکی، بلوغ، جوانی، باروری و یانسگی می‌گذرانند، بوده است.

در طول حیات زنان، یانسگی شروع دوران جدیدی از زندگی می‌باشد که نقطه عطف مهمی محسوب می‌گردد و ممکنست با عوارض و علائم جسمی و روحی همراه شود ولی اهمیت مسأله در این است که بسیاری از این عوارض حتی از دوران جوانی قابل پیشگیری می‌باشد.

کتاب «سلامتی زنان در یانگی» که در ۱۲ فصل تهیه و تنظیم شده است، به بررسی تعریف، علت، علائم و عوارض یانگی، بیماریهای قلبی عروقی و از همه مهمتر پوکی استخوان، اختلالات روان شناختی، روابط جنسی، باروری، درمانهای جدید طبی و گیاهی، ضرورت هورمون درمانی، درمانهای جایگزین در یانگی و سبک زندگی پرداخته است و قابل استفاده اساتید و متخصصین محترم دستیاران گرامی و کلیه دانشجویان پزشکی، پرستاری، مامایی که در آینده با یکی از حساس ترین دورههای زندگی بیمارانشان روبرو خواهند شد، می باشد. هم چنین بسیاری از فصول این کتاب برای اقشار مختلف زنان قابل درک و استفاده خواهد بود.

لازمست از همکاران بسیار عزیز و محترمی که نهایت همکاری دقت و تلاش را در تهیه و ترجمه مطالب نو با استفاده از منابع جدید برای این کتاب داشته اند، تقدیر و تشکر وافر بعمل آید. هم چنین از خانم ملکی زاده، دانشجوی ارشد مامایی که در تهیه فصل آخر با علاقه مندی ما را یاری نمودند، سپاس بی نهایت داریم.

آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون این عزیزان را در ادامه فعالیت های علمی دیگر در راستای ارتقاء و ارائه مفاهیم علمی و معنوی از خداوند متعال مسئلت می نمایم.

دکتر قدسیه سیدی علوی

استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

تابستان ۱۳۸۱

یائسگی

هر خانمی «یائسگی»^۱ را به نحوی تفسیر می‌نماید. بعضی آن را علامت شروع پیری و کاهش قدرت و توانایی خود می‌دانند ولی در هر حال یائسگی علامت شروع یک دوره جدید در زندگی است و هر خانمی فارغ از مشکلات و درگیریهای قبلی فرصتهای جدیدی در زندگی بدست می‌آورد ضمن اینکه با کمک تحصیلات و تجربیات بیشتر کسب کرده در دوران زندگی اش می‌تواند نهایت استفاده را از این دوران بنماید و باید از همه جوانب آن بخوبی استفاده کند.

تعریف یائسگی

یائسگی آن نقطه از زمان است که قطع دائمی قاعدگی متعاقب فقدان فعالیت تخمدانها اتفاق می‌افتد. «حول یائسگی»^۲ دوره زمانی بلافاصله قبل و بعد از یائسگی است. سالهای قبل از یائسگی که شامل تغییر چرخه‌های طبیعی تخمک گذاری به سوی قطع قاعدگی می‌باشند تحت عنوان «سالهای تغییرات حول یائسگی»^۳ شناخته می‌شود. «کلیماکتریک»^۴ یک دوره زمانی است که زن دوران باروری زندگی را به سمت تغییرات

1- Menopause.

2- Perimenopause.

3- Perimeopause years.

4- Climacteric.