

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آشنایی با یائسگی و تغییرات مهم این دوران

مؤلفان

مرضیه سوری

دکتر میترا کولیوند

(استادیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات پزشکی درمانی کرمانشاه)

دکتر یدالله ابوالفتحی ممتاز

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

نوبت اول ۱۳۹۹

شماره کتابشناسی ملی: ایران ۷۴۳۷۸۰۳
شابک: ۴-۹۵۱۲۰۷-۶۲۲-۹۷۸
سرشناسه: سوری، مرضیه، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور: آشنایی با یانسی و تغییرات مهم این دوران [منابع الکترونیکی: کتاب] / مولفان مرضیه سوری،
میترا کولیوند، یدالله ابوالفتحی ممتاز
مشخصات نشر: کرمانشاه: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱ منبع برخط (ل، ۱۳۸ص): مصور (رنگی)، جدول
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۲-۱۳۸.
نوع منبع الکترونیکی: فایل متنی (PDF).
یادداشت: دسترسی از طریق وب.
شناسه افزوده: کولیوند، میترا، ۱۳۴۵-
شناسه افزوده: ابوالفتحی ممتاز، یدالله، ۱۳۵۳-
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه. انتشارات.
موضوع: یانسی
موضوع: Menopause
رده بندی کنگره: RG۱۸۶
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۱۷۵
دسترسی و محل الکترونیکی: <https://faradanaee.com>



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

آشنایی با یانسی و تغییرات مهم این دوران

مولفان: مرضیه سوری- میترا کولیوند- یدالله ابوالفتحی ممتاز
ناشر: دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه
نوبت انتشار: اول
سال انتشار: ۱۳۹۹
ویراستار، صفحه آرا و طرح جلد: افشین باوفا (پژوهش ساوالان)
بهاء: ۴۵۰۰۰۰ ریال
ISBN: 978-622-95120-7-4
تارنما: <http://www.pub.kums.ac.ir>



تقديم

به اسوه زنان دو عالم
حضرت فاطمه زهرا (سلام الله عليها)

فهرست مطالب

۱.....	پیش گفتار
فصل اول مقدمه و آشنایی با کلیات یائسگی	
۳.....	مقدمه
۴.....	چگونگی وقوع یائسگی
۵.....	سن یائسگی
۵.....	اهمیت یائسگی
۶.....	واکنش روانی زنان نسبت به یائسگی
۷.....	یائسگی و سالمندی
۷.....	جنسیت و نگرش به پیری
۸.....	یائسگی زودرس
۹.....	عوامل مؤثر بر ایجاد یائسگی زودرس
۹.....	جراحی
۹.....	شیمی درمانی و پرتودرمانی
۹.....	نقص کروموزوم‌های جنسی
۹.....	بیماری‌های خودایمنی یا اتوایمیون
۱۰.....	سایر عوامل
۱۰.....	تظاهرات اصلی نارسایی زودرس تخمدان
۱۰.....	تشخیص و اقدامات درمانی
۱۱.....	اهمیت تشخیص زود هنگام یائسگی زودرس
فصل دوم آشنایی با علائم، عوارض و بیماری‌های شایع دوران یائسگی	
۱۳.....	خونریزی‌های غیرطبیعی
۱۳.....	گرگرفتگی و تعریق شبانه
۱۴.....	خشکی مهبل
۱۵.....	احساس خستگی و اختلال در خواب
۱۵.....	تمایل جنسی در یائسگی

اختلال در عملکرد جنسی	۱۶
سایر تغییرات جسمانی	۱۶
تغییرات خلقی	۱۷
تغییرات شناختی در یائسگی	۱۷
پوکی استخوان	۱۸
عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان	۱۸
بی‌اختیاری ادراری	۱۹
انواع بی‌اختیاری ادراری	۲۰
فشارخون و بیماری‌های قلبی - عروقی	۲۱
سرطان‌های شایع در دوران یائسگی	۲۲
آشنایی با تغییرات روحی روانی شایع در یائسگی	۲۲
افسردگی	۲۳
تنیدگی و اضطراب	۲۶
آیا یائسگی باعث ایجاد افسردگی، اضطراب و تنیدگی می‌شود؟	۲۶

فصل سوم اقدامات بهداشتی - درمانی جهت کاهش علائم و عوارض دوران یائسگی

اقدامات بهداشتی در خونریزی‌های غیرطبیعی دوران یائسگی	۲۹
اقدامات بهداشتی جهت بهبود گرگرفتگی	۲۹
اقدامات بهداشتی جهت به حداقل رساندن سوزش و خشکی مهبل	۳۰
درمان‌های غیردارویی خشکی مهبل	۳۱
توصیه‌ها جهت بهبود بهداشت خواب	۳۱
مداخلات غیردارویی برای ارتقای کیفیت خواب	۳۲
عوامل مؤثر در تغییرات جسمانی یائسگی	۳۲
اقدامات بهداشتی جهت پیشگیری از پوکی استخوان	۳۳
چگونه مئانه را تقویت کنیم؟	۳۵
چگونه عضلات کف لگن را تقویت کنیم؟	۳۷
ریزمغذی‌ها و کاهش علائم یائسگی	۳۹
مواد مشابه هورمون زنانه	۴۰
هورمون درمانی	۴۰
در چه مواردی از هورمون درمانی استفاده می‌شود؟	۴۱

۴۱	موارد منع مصرف هورمون درمانی
۴۲	تصمیم‌گیری جهت شروع هورمون درمانی به چه مواردی بستگی دارد؟
۴۲	اقدامات لازم قبل از انجام هورمون درمانی
۴۲	اقدامات لازم طی دوره هورمون درمانی
۴۳	نقش حمایت‌های اجتماعی در تغییرات روحی - روانی یائسگی
۴۳	نقش حمایتی همسران در یائسگی

فصل چهارم مشاوره آموزشی شیوه زندگی سالم در یائسگی

۴۷	مزیت‌های ورزش
۴۸	انواع تمرینات ورزشی
۵۰	میزان ورزش در طول هفته
۵۱	مراحل ورزش
۵۲	برنامه‌ریزی فعالیت ورزشی مناسب
۵۳	مشاوره آموزشی پیرامون ورزش در بیماری‌های شایع زنان در دوره یائسگی
۵۳	ورزش در بیماری‌های قلبی و عروقی
۵۳	ورزش در بیماری فشارخون بالا
۵۴	ورزش در بیماری چربی خون
۵۴	ورزش در پوکی استخوان
۵۴	ورزش در افسردگی و اضطراب
۵۴	تغذیه سالم در یائسگی
۵۵	توصیه‌های کلی تغذیه‌ای در یائسگی
۵۷	توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری از عوارض و بیماری‌های شایع دوران یائسگی
۵۷	تغذیه مناسب در گرگرفتگی
۵۸	تغذیه مناسب در پوکی استخوان
۵۹	تغذیه مناسب در افزایش وزن و چاقی
۶۰	تغذیه مناسب در سرطان پستان
۶۰	تغذیه مناسب در افسردگی
۶۱	تغذیه مناسب در سرطان روده بزرگ
۶۱	تغذیه مناسب در فشارخون بالا
۶۲	تغذیه مناسب در بیماری‌های قلبی - عروقی مرتبط با چربی خون بالا
۶۴	مدیریت عوارض روانی مربوط به یائسگی

۶۴	تصویر بدن
۶۴	آسیب‌پذیری روانی، شخصی
۶۴	روابط میان‌فردی
۶۴	عوامل فرهنگی و اجتماعی
۶۵	سلامت معنوی
۶۶	مدیریت استرس
۶۶	بهبود روابط جنسی در یائسگی
۶۸	پیشنهاد‌های غیردارویی در بهبود روابط جنسی در یائسگی
۶۸	با باورهای نادرست درباره روابط زناشویی در دوران یائسگی چگونه برخورد کنیم؟
۷۰	تنظیم خانواده در یائسگی
۷۰	زمان قطع استفاده از روش‌های پیشگیری از حاملگی
۷۰	نکات مهم در انتخاب روش پیشگیری از حاملگی
۷۱	معاینات پزشکی منظم
۷۱	تست‌های غربالگری ضروری در میان‌سالی

فصل پنجم مشاوره آموزشی سرطان‌های شایع زنان در یائسگی

۷۴	سرطان پستان
۷۴	تعریف
۷۴	چه تعداد از زنان به سرطان پستان مبتلا می‌شوند؟
۷۵	علائم فیزیکی سرطان پستان
۷۵	علت سرطان پستان چیست؟
۷۶	عوامل خطر ساز ثابت و غیر قابل تغییر
۷۶	جنس و سن
۷۶	عوامل خطر ساز ژنتیکی
۷۷	سابقه خانوادگی
۷۷	سابقه شخصی سرطان پستان
۷۷	نژاد
۷۷	بافت پستانی متراکم
۷۸	عادت ماهانه
۷۸	درمان با داروی DES (دی اتیل استیل بسترول)
۷۸	عوامل خطر قابل تغییر سرطان پستان و مرتبط با شیوه زندگی

- نداشتن فرزند و یا به دنیا آوردن بچه در سن بالا ۷۸
- مصرف اخیر قرص ضد بارداری ۷۸
- درمان‌های هورمونی بعد یائسگی و یا درمان جایگزین هورمونی (HRT) ۷۹
- خطر ابتلا به سرطان پستان در انواع هورمون درمانی دوران یائسگی ۷۹
- درمان ترکیبی استروژن و پروژسترون ۷۹
- درمان با استروژن به تنهایی ۷۹
- عدم شیردهی توسط مادر ۸۰
- الکل ۸۰
- اضافه وزن و چاقی ۸۰
- بی تحرکی ۸۰
- عوامل خطر احتمالی و غیرقطعی ۸۱
- رژیم پر از چربی ۸۱
- پروتز پستان ۸۱
- آلودگی‌های محیطی ۸۱
- سیگار کشیدن ۸۱
- آیا سرطان پستان قابل پیشگیری است؟ ۸۲
- کاهش خطر ابتلا به بیماری ۸۲
- شناسایی زودرس سرطان پستان ۸۲
- آزمایش ژنتیک ۸۲
- پیشگیری از سرطان پستان با داروی شیمیایی ۸۳
- جراحی پیشگیرانه در زنان با خطر بسیار بالای ابتلا به سرطان پستان ۸۳
- جراحی پیشگیرانه برداشت تخمدان (اوفورکتومی پیشگیرانه) ۸۳
- سرطان پستان چگونه تشخیص داده می‌شود؟ ۸۴
- دستورعمل تشخیص زودرس سرطان پستان در زنان بدون علامت ۸۴
- ماموگرافی ۸۴
- معاینه فیزیکی پستان توسط پزشک ۸۴
- معاینه پستان توسط خود فرد ۸۴
- اقدامات غربالگری در زنان پرخطر ۸۵
- ماموگرافی ۸۵
- معاینه فیزیکی پستان توسط پزشک ۸۶

۸۶	معاینه پستان توسط خود فرد و آگاهی از وضعیت آن
۸۸	MRI پستان
۸۸	سونوگرافی پستان
۸۸	در صورت شک به سرطان پستان چه باید کرد
۸۸	توصیه‌های خودمراقبتی در پیشگیری از سرطان پستان
۸۹	سرطان دهانه رحم (CERVIX)
۸۹	عوامل خطر سرطان دهانه رحم و پیشگیری از آن
۹۰	علائم سرطان دهانه رحم و تشخیص زودهنگام آن‌ها
۹۱	غربالگری و تشخیص زودهنگام
۹۱	از چه سنی باید پاپ اسمیر انجام شود؟
۹۲	شرایط تهیه نمونه پاپ اسمیر
۹۳	واکسیناسیون علیه عفونت ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)
۹۳	کاربرد واکسن در پیشگیری از سرطان دهانه رحم
۹۴	سرطان تخمدان
۹۴	تعریف بیماری سرطان تخمدان
۹۴	عملکرد تخمدان در بدن
۹۴	عوامل خطر سرطان تخمدان
۹۴	سن
۹۵	سابقه خانوادگی
۹۵	بارداری
۹۵	سایر عوامل احتمالی
۹۵	علل اهمیت سرطان تخمدان
۹۵	علائم بیماری سرطان تخمدان
۹۶	پیشگیری از سرطان تخمدان
۹۶	درمان بیماری سرطان تخمدان
۹۷	آشنایی با رحم و بیماری‌های آن
۹۷	اختلالات خوش خیم رحم
۹۷	فیبروئید یا فیبرم
۹۸	آندومتریوز
۹۸	هایپرپلازی آندومتر