

۲۲۸۸۱۱

دانشتنيهای ضروری در سلامت زنان میانسال

(قابل استفاده برای ماماها و عموم زنان)

www.ketab.ir
نویسنده

دکتر سهیلا نظرپور

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس



دانشتنیهای ضروری در سلامت زنان میانسال

نویسنده
دکتر سهیلا نظریور

عنوان کتاب: دانشتنیهای ضروری در سلامت زنان میانسال

ناشر: گلپان با همکاری قاضی جهانی

واژه پردازی: رقیه تقلیسی

طراحی متن و جلد: حسن روشنایی

مدیر تولید: احسان اکبرزاده

لیتوگرافی: اطلس

چاپ و صحافی: ترانه

نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵ هزار تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۰-۴۸۱-۸

سرشناسه: نظریور، سهیلا، ۱۳۴۷

عنوان و نام پدیدآور: دانشتنیهای ضروری در سلامت زنان میانسال / مولف
سهیلا نظریور.

مشخصات نشر: تهران: گلپان، تبریز: قاضی جهانی، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۶۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۰-۴۸۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: زنان میانسال -- بهداشت

Middle aged women-Health and hygiene : موضوع

رده بندی کنگره: RA ۷۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۰۴۳۴۴

کتابشناسی ملی: ۸۵۷۹۸۰۷

گلپان در اینستاگرام www.instagram.com/golbanpub

گلپان در تلگرام <https://t.me/golbanpub>



چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید



follow us with: golbanpub

دفتر مرکزی و فروشگاه: مقابل دانشگاه تهران، خیابان ۱۲ فروردین، نبش شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۶. طبقه سوم، تلفن: ۵۴۷۱۹ (۰۲۱)

پیشگفتار

میانسالی دوره‌ای از زندگی است که پس از جوانی و پیش از سالمندی قرار دارد. محدوده سنی میانسالی در منابع مختلف، متفاوت ذکر شده است و معمولاً بین سنین ۴۰ تا ۶۰ در نظر گرفته می‌شود. در حال حاضر جمعیت ایران به سمت میانسالی می‌رود. در نتیجه، توجه به این برهه از زندگی می‌تواند از اهمیت خاصی برخوردار باشد.

دوره میانسالی از دوره‌های حساس و آسیب‌زا در زندگی زنان است. اگر افراد کادر سلامتی بالاخص ماماها، زنان میانسال را با تحولات فیزیولوژیکی و درونی و بیرونی این دوره آشنا نمایند، می‌توانند دوره‌ای پر بار و پویا برای آنان طرح ریزی نمایند. در غیر این صورت زنان میانسال این دوره را در خمودگی، افسردگی و کسالت خواهند گذرانید. اهمیت این دوره و ویژگیهای آن و تحولات چشمگیر آن ضرورت افزایش بینش و آگاهی نسبت به این دوره را اجتناب‌ناپذیر می‌کند.

در این کتاب سعی گردیده است تا نکات مهم و قابل توجه دوره میانسالی در زنان مطرح شده و نحوه برخورد مناسب با مشکلات این دوره بیان گردد. مطالعه این کتاب برای کادر پزشکی به ویژه ماماها پیشنهاد می‌گردد و نیز توصیه به یادگیری و کاربرد آن برای زنان میانسال می‌تواند در جهت حفظ سلامتی، نشاط و پویایی آنان مفید واقع شود. امید است این مجموعه بتواند قدمی در مسیر ارتقا سلامت زنان جامعه باشد.

در خاتمه جا دارد از زحمات بی دریغ جناب آقای دکتر قاضی جهانی و جناب آقای روشنایی تشکر و قدردانی گردد.

دکتر سهیلا نظرپور

دکترای تخصصی بهداشت باروری

فارغ التحصیل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس

www.ketab.ir

فهرست

فصل اول: توصیه های بهداشتی و غذایی در میانسالی...

تغذیه سالم.....	۱
مواد مغذی مهم.....	۱
آهن.....	۲
کلسیم.....	۲
ویتامین D.....	۲
امگا ۳.....	۲
فیتواستروژن.....	۲
توصیه های کلی در رژیم غذایی زنان میانسال.....	۳
انجام فعالیت فیزیکی و ورزش.....	۳
سه نوع روش تمرین.....	۴
(۱) تمرینات هوازی.....	۴
(۲) تمرینات قدرتی.....	۴
(۳) تمرینات کششی.....	۴
توصیه های کلی در باره انجام حرکات ورزشی در زنان میانسال.....	۹
انجام ورزش های تقویت کف لگن.....	۹
کاهش استرس.....	۹
ماساژ بین ابروها برای کاهش استرس های روزانه ...	۱۰
ماساژ دست برای کاهش استرس.....	۱۰

فصل سوم: شلی های لگنی و بی اختیاری ادراری

۱۹..... Pelvic Relaxation & Incontinence

پرولاپس اعضای لگن (POP) Pelvic Organs Prolapse ... ۱۹

سیستم های درجه بندی ۱۹

عوامل مستعد کننده POP ۲۰

تظاهرات بالینی..... ۲۰

سیستوسل Cystocele..... ۲۱

اورتروسل Urethrocele..... ۲۱

رکتوسل Rectocele..... ۲۲

انتروسل Enterocoele..... ۲۲

شلشدگی پرنه Perineal Relaxation..... ۲۲

پرولاپس رحمی Uterine Prolapse..... ۲۲

بررسی و تشخیص POP ۲۳

درمان..... ۲۴

بی اختیاری ادراری..... ۲۶

عوامل خطر بی اختیاری ادراری..... ۲۶

توصیه های درمانی در بی اختیاری ادرار ۲۷

ورزش های تقویت کننده کف لگن (ورزش کگل Kegel)..... ۲۸

فصل چهارم: روش های غربالگری و آزمایشات لازم

در زنان میانسال..... ۳۳

مهمترین تست های غربالگری زنان میانسال..... ۳۳

سرطان پستان Breast Cancer..... ۳۳

عوامل مستعدکننده سرطان پستان..... ۳۳

علائم بالینی سرطان پستان..... ۳۵

غربالگری و تشخیص زودرس سرطان پستان..... ۳۵

معاینه فیزیکی پستان توسط پزشک..... ۳۵

معاینه پستان توسط خود بیمار BSE..... ۳۶

مطالعات تصویربرداری پستان..... ۳۶

ماموگرافی..... ۳۶

سونوگرافی..... ۳۶

MRI..... ۳۷

فصل دوم: یائسگی Menopause..... ۱۱

مشکلات عمده یائسگی..... ۱۱

گرگرفتگی وازوموتور Hot Flashes..... ۱۱

استئوپروز (پوکی استخوان)..... ۱۲

آتروفی ادراری تناسلی..... ۱۴

بیماری قلبی عروقی..... ۱۴

سر درد..... ۱۵

اختلالات خواب..... ۱۶

سرطان پستان..... ۱۶

اختلالات عملکرد جنسی..... ۱۷

آلزایمر..... ۱۷

هورمون درمانی جایگزینی در یائسگی..... ۱۸

۴۶.....	علائم استئوپروز.....	۳۷.....	برنامه زمان بندی انجام غربالگری.....
۴۷.....	غربالگری و تشخیص استئوپروز.....	۳۸.....	بیوپسی پستان.....
۴۷.....	سرطان پوست.....	۳۸.....	سرطان سرویکس Cervical Cancer.....
۴۷.....	عوامل مستعد کننده سرطان پوست.....	۳۸.....	عوامل مستعد کننده سرطان سرویکس.....
۴۸.....	علائم سرطان پوست.....	۳۹.....	علائم بالینی سرطان سرویکس.....
۴۸.....	غربالگری و تشخیص زودرس سرطان پوست.....	۳۹.....	غربالگری و تشخیص زودرس سرطان سرویکس.....
۴۹.....	دیابت نوع ۲.....	۴۱.....	زمان بندی غربالگری.....
۵۰.....	عوامل مستعد کننده دیابت نوع ۲.....	۴۲.....	هیپرتانسیون.....
۵۰.....	علائم دیابت نوع ۲.....	۴۲.....	طبقه بندی فشارخون.....
۵۰.....	غربالگری و تشخیص زودرس دیابت نوع ۲.....	۴۳.....	عوامل مستعد کننده هیپرتانسیون.....
۵۱.....	آزمایشات غربالگری دیابت نوع ۲.....	۴۴.....	غربالگری و تشخیص فشارخون.....
۵۲.....	سرطان کولورکتال.....	۴۴.....	هیپرلیپیدمی (بالا بودن چربی خون).....
۵۲.....	عوامل مستعد کننده سرطان کولورکتال.....	۴۴.....	کلسترول.....
۵۲.....	علائم بالینی سرطان کولورکتال.....	۴۵.....	تری گلیسرید.....
۵۳.....	غربالگری و تشخیص زودرس سرطان کولورکتال.....	۴۵.....	غربالگری و تشخیص سطح چربی خون.....
۵۳.....	زمان بندی غربالگری.....	۴۵.....	میزانهای طبیعی و غیر طبیعی کلسترول و تری گلیسرید.....
۵۴.....	پیگیری غربالگری.....	۴۵.....	خون.....
۵۵.....	منابع.....	۴۵.....	استئوپروز (پوکی استخوان).....
		۴۶.....	عوامل مستعد کننده استئوپروز.....