

آشنایی با سندرم
پیش از قاعدگی

www.ketab.ir

مؤلف

بیتا سربولکی

سرشناسه	سرپولکی، بیتا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	آشنایی با سندرم پیش از قاعدگی / مولف بیتا سرپولکی.
وضعیت ویراست	ویراست ۲.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۶۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۳۰۶۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۵۵-۱۶۲.
موضوع	اختلالات پیش از قاعدگی Premenstrual syndrome اختلالات پیش از قاعدگی -- تأثیر تغذیه Premenstrual syndrome -- Nutritional aspects اختلالات پیش از قاعدگی -- جنبه‌های روان‌شناسی Premenstrual syndrome -- Psychological aspects اختلالات پیش از قاعدگی -- درمان جایگزین Premenstrual syndrome -- Alternative treatment
رده بندی کنگره	۱۶۵RG
رده بندی دیویی	۱۷۲/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	۹۳۳۵۶۱۳
اطلاعات رگورد کتابشناسی	فیا

آشنایی با سندرم پیش از قاعدگی

تالیف: بیتا سرپولکی

نوبت چاپ: دوم- ویرایش شده - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۶۲ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شماره شابک: ۷-۳۰۶۸-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۳۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnorouzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

www.entesharate-norouzi.com

entesharate.norouzi@Gmail.com

فهرست

۷.....	مقدمه
۸.....	سیکل قاعدگی
۸.....	- سندرم پیش از قاعدگی (PMS) چیست؟
۹.....	- علائم سندروم پیش از قاعدگی:
۱۲.....	- شناخت انواع سندروم پیش از قاعدگی:
۱۲.....	تنش پیش از عادت ماهانه - A - گروه اضطراب:
۱۳.....	تنش پیش از عادت ماهانه - H - گروه هیمن:
۱۳.....	تنش پیش از عادت ماهانه - C:
۱۳.....	تنش پیش از عادت ماهانه ی - D:
۱۶.....	- تشخیص سندروم پیش از قاعدگی
۱۷.....	سندروم پیش از عادت ماهانه در مقایسه با انقباضات عادت ماهانه:
۱۹.....	سندروم در مقایسه با آندومتروز:
۲۱.....	سندروم پیش از عادت ماهانه در مقایسه با یائسگی:
۲۳.....	- دلایلی بروز سندروم پیش از قاعدگی:
۳۰.....	- سیستم آلدوسترون
۳۲.....	- اختلالات در خواب و بیداری
۳۳.....	شیوه های متداول درمان سندروم پیش از قاعدگی
۳۶.....	- تمهیدات عمومی یا درمانهای طبیعی
۴۹.....	نام ویتامین
۴۹.....	ویتامین محلول در چربی
۴۹.....	ویتامین محلول در آب

نام ماده معدنی.....	۵۰
اعمال فیزیولوژیکی.....	۵۰
منابع غذایی.....	۵۰
کلسیم.....	۵۰
در ساختمان استخوانها و دندانها، هدایت جریان عصبی، انعقاد خون و انقباض عضلانی.....	۵۰
شیر، پنیر، ماهی ساردین در صورتی که با استخوان مصرف شود، دانه ها خردل و کلم.....	۵۰
پتاسیم.....	۵۰
کاتیون اصلی مایع داخل سلولی است تعادل اسیدی - بازی، تعادل آب و فشار اسموتیک، انتقال جریان عصبی.....	۵۰
بسیاری از میوه های گردویی، گوشتها، شیر، سبزیجات، انواع سیب زمینی، غلات.....	۵۰
منیزیم.....	۵۰
فعال کردن بسیاری از آنزیمها، انتقال تحریکات عصبی و انقباض عضلات، قسمتی از ساختمان استخوان و دندان.....	۵۰
دانه های کامل، میوه های گردویی یا آجیل، حبوبات، سبزیهای برگ سبز و غذاهای دریایی.....	۵۰
کروم.....	۵۰
فعال کننده انسولین، متابولیسم گلوکوز و انرژی، محرک سنتز کلسترول و چربیها.....	۵۰
جگر، پنیر، گوشت، عضلات و دانه کامل غلات.....	۵۰
آهن.....	۵۰
قسمتی از هموگلوبین و آنزیمهای سیتو کروم که در به دام انداختن و انتقال اکسیژن و الکترون نقش دارند.....	۵۰
جگر، گوشتهای بدون چربی، حبوبات، زرده تخم مرغ، نانها و غلات غنی شده.....	۵۰
روی.....	۵۰
شرکت در واکنشهای سلولی، سنتز بافت ارتباطی (پیوندی) و کمک به سیستم ایمنی.....	۵۰
غذاهای دریایی، زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، نرم تنان، جوانه گندم.....	۵۰
سلامت جسمی و سندروم پیش از عادت ماهانه.....	۵۲
- ورزش ویژه ی سندروم پیش از عادت ماهانه.....	۵۴
حرکات یوگا برای تسکین سندروم پیش از عادت ماهانه.....	۶۳

۷۲.....	-آشنایی با هاتا یوگا برای تسکین سندروم پیش از عادت ماهانه
۷۵.....	تمرینات یوگای کششی مناسب برای سندروم پیش از قاعدگی :
۹۱.....	- درمانهای دارویی سندرم پیش از قاعدگی
۹۴.....	درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۹۵.....	-تعریف و شرح ذهن آگاهی
۹۸.....	-بنیان و شالوده نگرش در تمرین ذهن آگاهی
۱۰۱.....	-درمانهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۰۲.....	شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن
۱۰۵.....	- درمان رفتاری دیالتیکی (DBT)
۱۰۶.....	درمان پذیرش و تعهد (ACT)
۱۰۷.....	-درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR)
۱۱۹.....	آموزش روانی درباره برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۱۹.....	آموزش مفهوم هدایت خودکار
۱۲۰.....	تمرین توجه بر شیء (خوردن کشمش)
۱۲۲.....	تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای 3MBS
۱۲۴.....	تمرین واریسی بدنی
۱۲۶.....	- تمرین مراقبه تنفس
۱۲۷.....	بازخورد مراقبه تنفس
۱۲۷.....	یوگای هوشیارانه
۱۲۸.....	آموزش ثبت تجارب خوشایند
۱۳۹.....	مراقبه کوهستان
۱۴۳.....	پیوست اول :
۱۴۷.....	پیوست دوم:
۱۵۱.....	پیوست سوم:
۱۵۳.....	پیوست چهارم
۱۵۵.....	فهرست منابع

مقدمه

شاید تجربه کرده باشید بی‌حوصلگی و سردردهای گذرا که شاید ماهیانه تنها یکبار به سراغمان می‌آمد؟ پس از پرس و جوی بسیار از اساتید و بررسی پژوهشهای به چاپ رسیده، به این نتیجه رسیدیم که تعداد بیشماری، قربانیان سندرم پیش از قاعدگی (PMS) هستند. سندروم پیش از قاعدگی یک اتفاق معمول است که برای بسیاری از زنان رخ می‌دهد و در واقع یک بخش طبیعی از چرخه قاعدگی هر زن تلقی می‌شود. براساس برخی آمارها در حدود دو سوم زنان علائم متوسط تا شدید، ۱-۲ هفته قبل از شروع چرخه قاعدگی بعدی را تجربه می‌کنند و حدود یک سوم آنها درجست و جوی مراقب بهداشت برای کمک به آنها هستند. گاهی شرایط طبیعی مشکلاتی را ایجاد می‌کند که به ظاهر جز تحمل و انطباق با آنها کاری نمی‌توان کرد. مثلاً حالتی را تصور کنید که بطور منظم و در فواصل زمانی معین به بیماری خاصی مبتلا شده و مجبور به تحمل آن باشید. حداقل در یک مورد این مسأله واقعیت داشته و زنان همه ماهه با چنین مسأله‌ای روبرو هستند. عادت ماهیانه، پدیده‌ای است که در ۳۰ تا ۴۰ درصد زنان علائم آن به قدری شدید است که بعنوان یک بیماری شناخته می‌شود. چنانچه عادت ماهیانه از ۱۳ سالگی آغاز و تا ۵۰ سالگی ادامه یابد و هر تجربه آن ۵ روز از یک دوره ۲۸ روزه را به خود اختصاص دهد، هر زن بطور متوسط ۷ سال از عمرش را با این پدیده سپری می‌کند و این امر اهمیت توجه به این حالت را نشان می‌دهد.

با توجه به مطالب ارائه شده بر آن شدیم تا کتابی را در این زمینه گردآوری کنیم تا مورد استفاده زنان و درمانگران رشته روانشناسی باشد.