

به نام خدا

درمان‌های کاربردی سندرم پیش از قاعدگی

تالیف:

دکتر آیتنا باغدادساریانس

«عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی»

افسانه باقری کریمی



انتشارات آوازی نور

تهران-۱۳۹۳

سرشناسه	: باغداساریانس، آیتا
عنوان و نام پدیدآور	: درمان‌های کاربردی سندرم پیش از قاعدگی / تالیف آیتا باغداساریانس، افسانه باقری کریمی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۵۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: پیش از قاعدگی -- اختلالات
موضوع	: پیش از قاعدگی -- اختلالات -- درمان
شناسه افزوده	: باقری کریمی، افسانه
رده بندی کنگره	: ۱۶۵RG / ۴د۲ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۱۷۲/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۸۰۵۲۹



درمان‌های کاربردی سندرم پیش از قاعدگی

تالیف: دکتر آیتا باغداساریانس - افسانه باقری کریمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

چاپ اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ جلد

چاپ و صحافی: تایماز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۵۵-۲

تهران - انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهیدوحید نظری - پلاک ۹۹

تلفن: ۶ - ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲ / همراه: ۰۹۱۲۲۰۰۴۵۵۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۹
فصل ۱: سیر تاریخی	۱۱
فصل ۲: چرخه قاعدگی طبیعی و غیرطبیعی	۲۳
فصل ۳: اختلالات قاعدگی	۲۹
آمنوریا	۲۹
دیسمنوریا	۳۰
آندومترئوز	۳۱
الیگومنوریا	۳۲
منوراژی	۳۲
خونریزی‌های غیرطبیعی رحمی	۳۳
سندرم پیش از قاعدگی	۳۳
انواع سندرم پیش از قاعدگی	۳۵
اختلال ملال پیش از قاعدگی	۳۷
فصل ۴: تشخیص و سبب‌شناسی سندرم پیش از قاعدگی	۴۱
سبب‌شناسی	۴۱
افزایش میزان استروژن خون	۴۲
کاهش میزان استروژن خون	۴۳
کاهش پروژسترون خون	۴۵
افزایش آندروژن‌ها	۴۵
وراثت	۴۶
بیوشیمی مغز	۴۶
فاکتورهای افزایش احتمال سندرم پیش از قاعدگی	۴۷
شیوع سندرم پیش از قاعدگی	۴۸
فصل ۵: رویکردهای درمانی	۴۹
درمان‌های دارویی	۴۹
درمان‌های غیردارویی	۵۲
فصل ۶: رژیم غذایی	۵۳

فصل ۷: ویتامین‌ها و مواد معدنی ۶۱

ویتامین A ۶۲

ویتامین B ۶۳

ویتامین C ۶۴

ویتامین E ۶۵

کلسیم ۶۶

منیزیم ۶۷

روی ۶۸

ید ۶۸

کروم ۶۹

فصل ۸: گیاهان دارویی ۷۱

آنجلیکای چینی ۷۲

اسانس خوراکی پوست پرتقال ۷۳

بابا آدم ۷۳

بابونه دارویی ۷۴

بومادران ۷۵

پنج انگشت ۷۶

توت‌مار ۷۷

جینسینگ ۷۸

جینکگو ۷۹

خارمریم ۸۰

رازیانه ۸۰

زعفران ۸۱

زنجبیل ۸۲

سنبل‌الطیب ۸۳

سویا ۸۴

شیرین بیان ۸۴

علف‌چای ۸۵

گزنه ۸۶

۸۷	گل قاصدک.....
۸۸	گل مغربی.....
۸۹	مریم گلی.....
۹۱	فصل ۹: هومیوپاتی
۹۷	فصل ۱۰: رایحه‌درمانی
۱۰۵	فصل ۱۱: ورزش
۱۱۳	فصل ۱۲: بازتاب‌شناسی.....
۱۲۲	تئوری بازتاب‌درمانی
۱۲۶	موارد استفاده از بازتاب‌درمانی
۱۳۰	درمان
۱۳۱	نقاط بازتابی سندرم پیش از قاعدگی
۱۳۱	غده هیپوفیز
۱۳۲	غده تیروئید و پاراتیروئید.....
۱۳۵	غده پینه‌آل.....
۱۳۶	کلیه.....
۱۳۸	غده فوق‌کلیوی.....
۱۴۰	غده پانکراس.....
۱۴۱	ستون مهره‌ها.....
۱۴۱	تخمندان‌ها.....
۱۴۱	لوله‌های فالوپ.....
۱۴۲	رحم.....
۱۴۲	روده بزرگ.....
۱۴۳	واکنش‌های بدن به بازتاب‌درمانی
۱۴۳	واکنش‌های موضعی.....
۱۴۴	واکنش‌های عمومی.....
۱۴۴	واکنش‌های جسمانی
۱۴۸	واکنش‌های روانشناختی
۱۴۹	فصل ۱۳: درمان‌های روانشناختی
۱۶۱	منابع فارسی.....
۱۷۱	منابع انگلیسی.....

دستاوردهای علمی روزافزون قرن حاضر در زمینه جسم و روان زنان نشان داده است که تعمق بنیادین و آگاهی درست در مورد قاعدگی و اختلالات آن، بارداری و زایمان سالم نه تنها می‌تواند در سرشت وجودی و خلقت زیبای زنانه تأثیر گذاشته و ارزش فردی داشته باشد، بلکه با توجه به نقش زنان در جامعه و محوریت اثرگذاری آنها در تحکیم خانواده و رفاه اقتصادی-اجتماعی، پیش‌نیاز مهمی در راستای سلامت جامعه و نسل‌های آینده می‌باشد.

کتاب حاضر نیز که با هدف پیشبرد اهداف جامعه در جهت سلامت زنان تدوین گردیده، حاصل سالها تجربه مؤلفان در امر مطالعه و درمان سندرم پیش از قاعدگی است. عرضه‌ای که بیش از ۸۰ درصد زنان جامعه را در سنین باروری در بر گرفته و به طور جدی در فعالیت‌های روزانه و اجتماعی مبتلایان تداخل ایجاد می‌کند. بطوریکه کاهش عملکرد تحصیلی، کشمکش و مجادلات بین فردی، غیبت از محیط کار، کاهش کارایی و افزایش بروز حوادث و ارتکاب به جرم از جمله پیامدهای تحصیلی، خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی آن می‌باشد.

لذا مطالعه این کتاب برای تمامی زنان جامعه به منظور شناخت علایم سندرم پیش از قاعدگی، ایجاد و تقویت نگرش مثبت نسبت به این پدیده و توانمندسازی آنها جهت تعدیل علایم و انسجام زندگی خانوادگی و اجتماعی با استفاده از راهبردهای درمانی غیردارویی و کاربردی با حداقل عوارض جانبی توصیه می‌گردد. بطوریکه بعضی از این روشها نظیر تغییر در سبک رژیم غذایی و ورزش بدون نیاز به آموزش ویژه در ساده‌ترین شکل زیر نظر متخصص امر توسط خود فرد انجام می‌شود و بعضی چون بازتاب درمانی و درمان‌های روانشناختی با مراجعه به متخصص مورد نظر قابل استفاده می‌باشد.

شایان ذکر است که بر طبق مطالعات به عمل آمده اغلب مردان نیز با علایم این اختلال آشنایی نداشته و بیشترین دعواها و جر و بحث‌های خانوادگی مردان با زنان زندگی خود، اعم از همسر و دختران بالغ حدود هفت الی ده روز قبل از قاعدگی اتفاق می‌افتد. بنابراین مؤلفان ضمن توصیه مطالعه این کتاب به مردان بر این عقیده‌اند آگاهی و اطلاع رسانی صحیح این مسئله به آنها در سهولت روند درمان نقش بسزایی داشته و زندگی خانوادگی را سالمتر و پویاتر می‌کند.

در آخر ضمن تشکر و قدردانی از تلاش‌های مستمر و همکاری‌های صمیمانه مسئولان محترم انتشارات آوای نور، سپاس خود را پیشاپیش نثار کسانی خواهیم کرد که با مطالعه این کتاب و ارایه نظرات و پیشنهادهای خود جهت ارتقای هر چه بیشتر کیفیت مطالب ما را یاری دهند.

دکتر آنیتا باغداساریانس

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

افسانه باقری کریمی

