بسم الله الرحمن الرحیم

نام مدرس: دکتر کاشانی
نام مبحث: یائسگی
تاریخ برگزاری: ۲۷ مهرماه

عناوین:

- یائسگی از دید گاه طب نوین و طب ایرانی
- عوامل موثر بر سن یائسگی
- تبیین گرگرفتگی
- عوامل بروز گرگرفتگی از منظر طب نوین و طب ایرانی
- تدابیر و درمانهای طب ایرانی بر پایه علل بروز گرگرفتگی

معرفی بیمار

انجمن علمی مامایی ایران- آموزش مداوم - مبحث یائسگی نام مدرس: دکتر کاشانی

معرفی بیمار

- خانم ۵۳ ساله‌ای با شکایت از گرگرفتگی، مشکلات گوارشی با علائم یبوست و نفخ و بدون فعالیت بدنی مراجعه کرده است
- خانم ۴۶ ساله‌ای با شکایت گرگرفتگی، اختلال خواب ، ترافیک فکری و افسردگی مراجعه کرده است چند ماه از آخرین قاعدگی او می‌گذرد، به تازگی نامزد کرده و نگران آینده باروری و سلامت جسمی می‌باشد
- خانم ۵۰ ساله لاغر اندامی با علامت گرگرفتگی که از خشکی و خارش پوست، خشکی چشم و یبوست مزمن شکایت دارد
- دختر ۲۸ ساله مجرد با تأخیر چند ماهه قاعدگی، لاغر اندام، بسیار مضطرب، که فقط با مصرف قرص عادت می‌شود و به گفته خودش، اگر تشخیص نارسائی تخمدان بگذارید، زندگی‌اش به‌عنوان یک دختر یائسه در هاله‌ای از ابهام است.

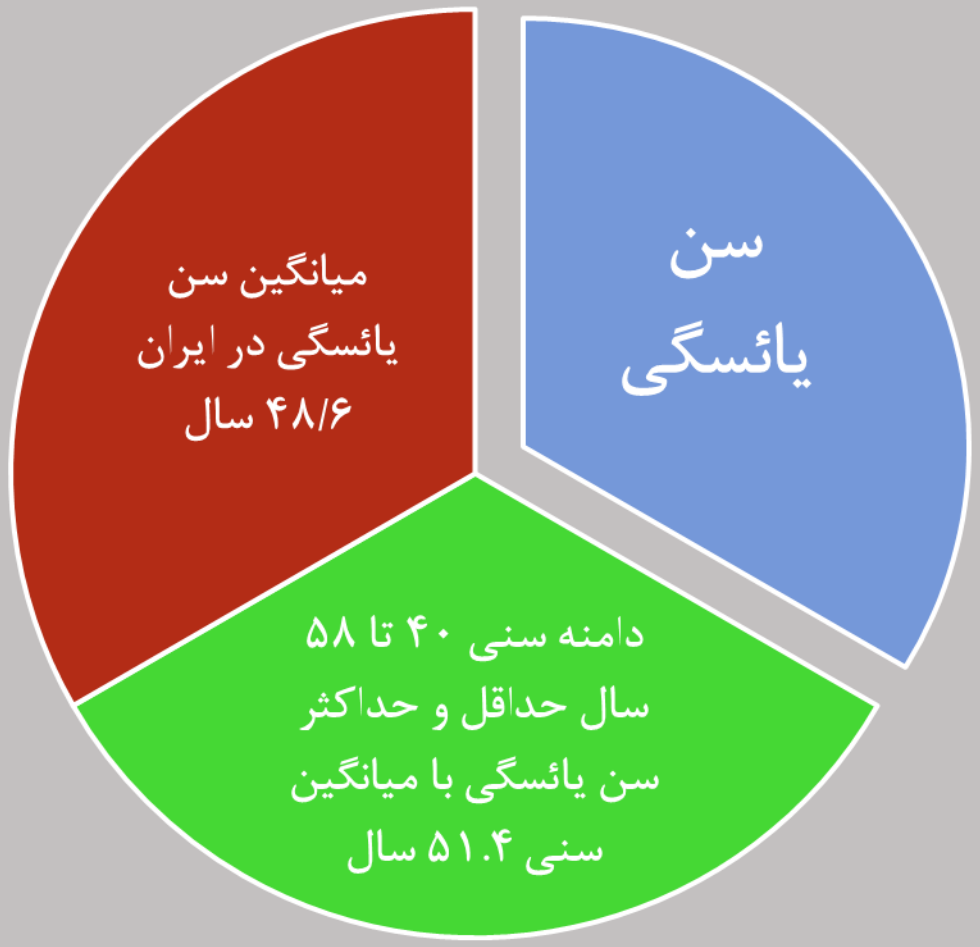
تعریف و علت
یائسگی

تعریف یائسگی MENOPAUSE

از دیدگاه طب رایج : یائسگی طبیعی قطع کامل قاعدگی به مدت ۱۲ ماه بعد از سن ۴۵ سالگی است.

از دیدگاه طب ایرانی : یائسگی، قطع دائمی قاعدگی است،که به صورت طبیعی پس از سن ۳۵ سالگی لغایت ۶۰ سالگی به وقوع می‌پیوندد.

اپیدمیولوژی



- **early menopause:**
- %5 of women experience menopause prior to 46 years of age early menopause

- **Primary ovarian insufficiency (or premature ovarian failure) [POI]:**
- %1 of women experiencing menopause at an age younger than 40 years

یائسگی

مرحله طبیعی از زندگی زنان

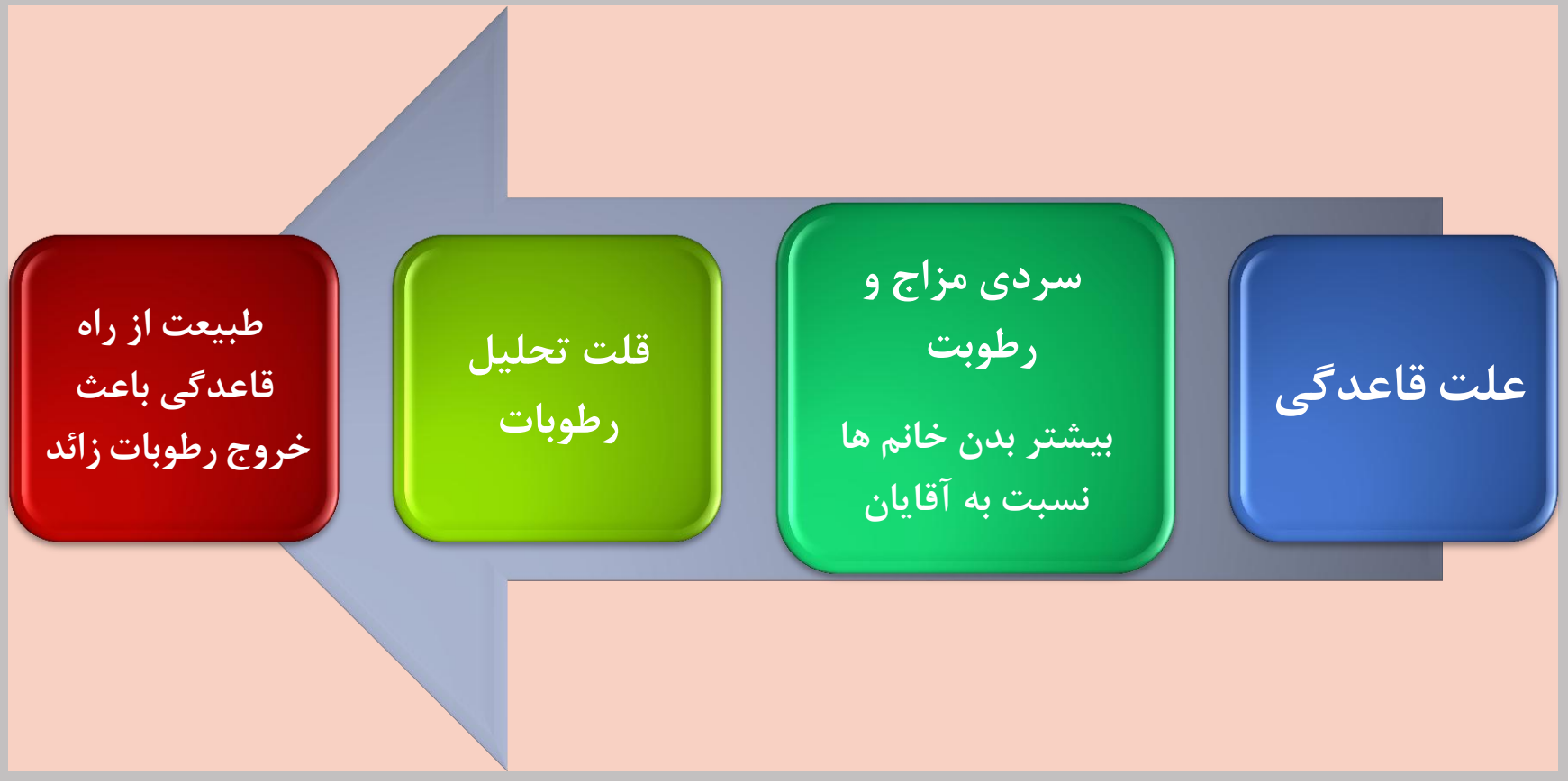
تقریبا یک سوم از عمر بانوان را به خود اختصاص می‌دهد

علی‌رغم افزایش طول عمر بانوان(افزاش امید به زندگی)، سن شروع کاهش چرخه عملکرد تخمدان که منتهی به فقدان کامل عملکرد می‌شود ثابت باقی مانده است

دوره گذار به یائسگی PERIMENOPAUSE

- دوره پری‌منوپوز یا دوره گذار به یائسگی تقریبا ۴ سال قبل از یائسگی قطعی
- شامل تعدادی از تغییرات فیزیولوژیکی است که تأثیر بر کیفیت زندگی بانوان می‌گذارد
- تغییرات هورمونی و متعاقب آن علائمی مانند:
  - ✓ بی‌نظمی در سیکل‌های قاعدگی
  - ✓ گرگرفتگی
  - ✓ اختلالات خواب
  - ✓ تغییرات خلقی
  - ✓ خشکی واژن
- نوسانات ترشح استروژن وجود دارد، فولیکول‌های حاوی تخمک باقیمانده به تحریکات تخمک‌گذاری پاسخ نمی‌دهند و اختلال تخمک‌گذاری مشاهده می‌شود

قاعدگی از دیدگاه طب سنتی ایران



- از نظر حکما:
- اعتدال در حیض، سبب تندرستی، صلاح و پارسایی زنان است و حیض معتدل، ماهی یک بار است.
- اولین حیض، بعد از ده سالگی آغاز می‌شود و چهارده سالگی آخرین زمان وقوع اولین حیض می‌باشد

یائسگی در طب سنتی ایران

- حکیم جرجانی:
- "از پس چهل سال، حیض باز ایستد از بهر آنکه مزاج ایشان بگردد و به سردی گراید و جگر خون کمتر تولید کند و آنچه که تولید می‌شود به سردی میل دارد."
- از دیدگاه حکما با افزایش سن، مزاج بدن به سمت سردی و خشکی می‌رود. سردی و خشکی ایجاد شده در مزاج اعضای اصلی به‌ویژه اعضای تناسلی می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد یائسگی شود.
- در زمان یائسگی، کاهش رطوبات اصلی بدن و حرارت غریزی منجر به ضعف بدن می‌گردد، در نتیجه تولید خون از کبد کاهش می‌یابد. بنابراین طبیعت برای حفظ رطوبت، مانع دفع خون از طریق قاعدگی می‌شود، که به احتباس طمث یا توقف قاعدگی و ایجاد یائسگی منجر می‌شود.

علل توقف قاعدگی از دیدگاه طب ایرانی

- تغییر در مزاج رحم در اثر افزایش سن یا بروز سوءمزاج
- کاهش تولید خون در بدن
- غلظت خون
- ضعف قوه دافعه و زیاد بودن قوه ماسکه (نگهدارنده)
- سدّه
- حالات عصبی و روانی (اعراض نفسانی)

عوامل مؤثر بر سن یائسگی

سیگار کشیدن از عوامل موثر دریائسگی زودرس است (با افزایش تعداد سیگارها و مدت زمان سیگار کشیدن (رابطه دوز-پاسخ) احتمال یائسگی زودرس افزایش پیدا می‌کند)

مادران و دختران در سن مشابه، یائسگی را تجربه می‌کنند

زنان گیاهخوار دچار یائسگی زودرس می‌شوند

به‌دلیل سهم چربی در تولید استروژن، زنان لاغر یائسگی را کمی زودتر تجربه می‌کنند

قاعدگی نامنظم زنان اوایل ۴۰ سالگی، یائسگی زودرس را پیش بینی می‌کند

عوارض یائسگی

- علایم وازوموتور: گرگرفتگی
- آتروفی اوروژینتال
- علایم شناختی- خلقی
- پوکی استخوان
- بیماری‌های آترواسکلروتیو

- بالاترین میزان گرگرفتگی به ترتیب در زنان ترکیه‌ای (۹۷٪)، استرالیایی (۸۳٪)، اروپایی (۷۶.۵٪) و امریکای شمالی (۵۸.۸٪)
- در زنان افریقای جنوبی (۴۷٪) و در آسیا (۴۵٪)

علائم و عوارض یائسگی از دیدگاه طب ایرانی

سن بروز یائسگی و علائم و عوارض همراه آن، بسته به:

- سطح سلامت فرد
- مزاج پایه
- میزان رعایت تدابیر سبک زندگی

- به نظر می‌رسد هرچه خشکی مزاج بیشتر یا به عبارتی رطوبت بدن کمتر باشد یائسگی در سن پایین‌تر اتفاق می‌افتد
- قطع قاعدگی طبیعی در برخی از زنان بدون عارضه جدی و یا با عوارض کمی همراه است ولی برخی دیگر، عوارضی شدید و آزاردهنده را تجربه می‌کنند.
- نوع نگاه: اگر جامعه‌ای، یائسگی را پایان فعالیت و توانایی یک فرد بداند، عوارضی مانند افسردگی بیشتر مشاهده می‌شود ولی اگر یائسگی مرحله طبیعی از زندگی زنان به معنای افزایش سن، بزرگ خانواده شدن و متعاقب آن افزایش احترام باشد، این عوارض کمتر خواهد بود.

گرگرفتگی HOT FLASHING

- گرگرفتگی مشخصه بارز و شایعترین مشکل یائسگی است
- حدود ۸۰٪ از زنان یائسه آن را تجربه می‌کنند
- فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد به‌دنبال درمان‌های مناسب برای این عارضه هستند
- خطری برای سلامتی ندارد
- گرگرفتگی توصیفی از شروع ناگهانی احساس گرمای شدید بدن در ناحیه سر و صورت، گردن و قفسه سینه، همراه با قرمز شدن پوست و گاهی تعریق فراوان است که مدت زمان آن از چند ثانیه تا چند دقیقه و به‌ندرت تا یک ساعت متغیر است و ممکن است تکرار شونده باشد. گرگرفتگی اغلب در شب مکرر و شدیدتر است (سبب بیدار شدن می‌شود) در حالی‌که در شرایط بدون استرس و در محیط خنک گرگرفتگی کمتر است

گرگرفتگی

در منابع طب ایرانی:

- گرگرفتگی به‌صورت بروز دوره‌ای گرما در صورت و سینه و قرمزی در صورت توصیف می‌شود که گاه با علائمی مانند سردرد و صدای گوش (دوی) همراه می‌شود. برخی افراد به جای گرمی، درد و سوزش در کل بدن احساس می‌کنند

اتیولوژی گرگرفتگی HOT FLASHING

با تغییر بسیار کوچکی در درجه حرارت مرکزی بدن (احتمالا در هیپوتالاموس)، پاسخ حرارتی قابل ملاحظه‌ای را در دمای بدن، میزان متابولیسم و دمای پوست ایجاد می‌کند که قبل از یائسگی وجود نداشت. این واکنش سبب اتساع رگ‌های محیطی و تعریق می‌شود

کمبود استروژن، تغییر سطح نوراپی نفرین، دوپامین و یا سروتونین به‌دنبال نوسان سطح استروژن است که منجر به تعریق نامناسب و برافروختگی مشخصه گرگرفتگی می‌شود

از عوامل خطر برای گرگرفتگی:

- چاقی
- سبک زندگی بدون تحرک
- سیگار
- وضعییت اجتماعی اقتصادی ضعیف
- وجود سندرم قبل از قاعدگی
- عوامل ژنتیک

علل بروز گرگرفتگی از دیدگاه طب ایرانی

گرگرفتگی، شایعترین عارضه یائسگی است که به‌صورت احساس حرارت درونی تجربه می‌شود

از دیدگاه طب ایرانی، علل ایجاد حرارت در بدن که می‌تواند بروز گرگرفتگی را توجیه کند:

- یکی ایجاد انسداد در منافذ، مجاری و سده اعضاء، که موجب احتباس حرارت در بدن می‌شود
- دیگری ایجاد حرارت ناشی از فساد مواد زائد انباشته شده در بدن است

علل بروز گرگرفتگی از دیدگاه طب ایرانی

مزاج سرد و خشک سن یائسگی، می‌تواند به خشکی پوست و بسته‌شدن منافذ آن منجر شود. با انسداد منافذ، تهویه پوستی و تبادل حرارتی با محیط کاهش یافته و موجب احتباس حرارت (احتقان) و افزایش احساس گرما در بدن می‌شود.

ضعف در اعضای بدن با افزایش سن بدون رعایت تدابیر حفظ سلامتی به ضعف هضم، اختلال در تولید صحیح اخلاط، افزایش اخلاط نامناسب و غلیظ و همچنین کاهش تحلیل و دفع مواد زائد منجر می‌شود. که با تجمع مواد زائد، زمینه‌ساز انسداد (سدّه) عروق، مجاری و منافذ بدن (مسام) می‌شود.

مواد زائد انباشته، که بدن نمی‌تواند به خوبی آنها را تحلیل ببرد و دفع کند، فاسد می‌شوند که از علایم و عوارض این فساد، افزایش حرارت (بروز تب) است که فرد آن را به‌صورت گرگرفتگی تجربه می‌کند

تناظرات تبیین یائسگی بین دو مکتب طب ایرانی و طب رایج

علت تعریق:

- طب ایرانی: باز کردن منافذ پوستی و ایجاد عرق، از راهکارهای بدن برای کاهش حرارت است. در واقع حرارت افزایش یافته نوعی مکانیسم دفاعی بدن برای تحلیل مواد زائد انباشته شده و باز کردن منافذ مسدود شده می‌باشد تا با پاکسازی ماده مزاحم و دفع حرارت از منفذ باز شده، حرارت کاهش یابد
- طب رایج: در توصیف فیزیولوژی ایجاد گرگرفتگی و رفع آن نیز، تعریق عامل کاهش حرارت افزایش یافته بدن و تعدیل حرارت مرکزی بدن دانسته شده است

افراد لاغر زودتر یائسه می‌شوند:

- طب ایرانی: افراد لاغرتر که خشکی بیشتری دارند یائسگی را در سن پایین‌تری تجربه می‌کنند
- طب رایج: طب رایج نیز به زودتر یائسه شدن افراد لاغرتر تصریح کرده است

گرگرفتگی در افراق چاق بیشتر است:

- طب رایج: افراد چاق و کم تحرک، گرگرفتگی را بیشتر تجربه می‌کنند
- طب ایرانی: مواد زائد در بدن افرادی که زندگی راحت و بدون تحرک همراه با پرخوری و وزن بالا دارند، تجمع می‌کند مواد زائد تجمع یافته در بدن دچار فساد می‌شود که یکی از علایم و عوارض این فساد، افزایش حرارت (بروز تب) است که فرد آن را به صورت گرگرفتگی تجربه می‌کند.

فرصت شگفت‌انگیز مراقبت‌های دوران یائسگی

- یائسگی مرحله طبیعی زندگی است، تقریباً مانند بلوغ. نباید آن را غیرعادی تلقی کرد. برای بسیاری از زنان، این یک تغییر خوشایند است. چون دیگر هیچ قاعدگی یا سندرم پیش از قاعدگی را تجربه نمی‌کنند و نیازی به پیشگیری از بارداری و نگرانی برای باردار شدن هم نیست
- یک فرصت شگفت‌انگیز و یک وظیفه مهم برای پزشکانی است که مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه را به بانوان یائسه ارائه می‌کنند
- اهمیت عادات خوب بهداشتی در بین جوانان ارزشمند است، اما تأثیر آموزش مراقبت‌های پیشگیرانه در میانسالی بیشتر و ملموس‌تر است
- اگرچه احتمال بیماری بیشتر است، اما تغییرات در سبک زندگی مؤثرتر است
- باید نگاهی فراتر از علائم فیزیکی ارائه شده توسط بیمار به زندگی او داشت احتمال وجود یک مشکل عاطفی-احساسی یا روانی - اجتماعی زمینه‌ای وجود دارد که پزشکان باید به آن حساس باشند که گاهی تنها راه دستیابی به درمان و مقابله با برخی از مشکلات است

درمان گرگرفتگی

درمان گرگرفتگی با درنظرگرفتن عوامل ذیل

- شدت گرگرفتگی و تکرار آن
- انتخاب شخصی
- وجود یا عدم وجود سایر علائم مانند افسردگی، بی‌خوابی

درمان برای هر فرد به صورت اختصاصی پیشنهاد می‌شود

گزینه‌های درمانی گرگرفتگی شامل

- تغییر شیوه زندگی
- هورمون درمانی
- داروهای غیر هورمونی
- درمان‌های مکمل و جایگزین از جمله، داروهای گیاهی و تکنیک‌های آرام‌بخشی

درمان گرگرفتگی

- نوع خفیف: گرگرفتگی بدون تعریق و بدون اختلال در فعالیت‌های روزانه
- نوع متوسط: گرگرفتگی با تعریق که تا حدی فعالیت‌های روزانه را تحت تأثیر قرار می‌دهد
- نوع شدید: گرگرفتگی با تعریق که مانع فعالیت‌های روزانه می‌شود

- درگرگرفتگی خفیف، به‌طور معمول نیاز به دارو درمانی ندارند
- درگرگرفتگی با علائم متوسط تا شدید، هورمون درمانی به‌عنوان خط اول درمان پیشنهاد می‌شود به شرطی‌که منع مصرف وجود نداشته باشد

- روش استاندارد درمان، درمان جایگزینی هورمون است.استروژن سیستمیک مؤثرترین دارو برای علایم وازوموتور است. ولی دارای عوارض جانبی جدی است: افزایش خطر کانسر پستان، تخمدان، حوادث ترومبوآمبولی و بیماری قلبی
- از دیگر درمان‌های انجام شده: داروهای ضد افسردگی و اضطراب، کلونیدین، آسپرین، گاباپنتین

درمان گرگرفتگی

تغییر سبک زندگی، تغذیه و استفاده از مکمل‌های غذایی:

- مداخلات شیوه زندگی، علایم وازوموتور را به‌طور امنی کاهش می‌دهد خنک کردن محیط، پوشیدن لباس‌های خنک و نازک با الیاف طبیعی، اجتناب از مواردی که باعث شروع گرگرفتگی می‌شود، مانند غذاهای تند و ادویه‌دار، سیگار کشیدن و مصرف الکل
- ورزش منظم، توصیه‌های غذایی و تغییرات رفتاری حس خوبی در فرد ایجاد می‌کند
- سیگار کشیدن و افزایش وزن، علایم گرگرفتگی را تشدید می‌کند تشویق به کاهش وزن و ترک سیگار

طب مکمل و جایگزین :CAM

- بسیاری از زنان یائسه علاقه دارند درمان‌های CAMرا برای تسکین گرگرفتگی‌شان استفاده کنند
- تنفس کنترل شده paced breathing، تنفس آهسته، عمیق و شکمی
- ایزوفلاون‌ها و فیتواستروژن‌ها (ترکیبات غیراستروئیدی که به‌طور طبیعی در بسیاری از گیاهان، میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد) ممکن است از طریق تعامل با رسپتورهای استروژن به‌عنوان یک اگونیست-انتاگونیست استروژن عمل کنند، علی‌رغم اینکه، تأثیرشان مشابه پلاسبو است، شدت و تعداد گرگرفتگی را کاهش می‌دهند

فیتواستروژنها

فیتواستروژن‌ها

دارای خواص آگونیستی و آنتا گونیستی استروژنی

اگر استروژن داخلی زیاد باشد:

خواص آنتی استروژنی را با جداکردن استرادیول از رسپتورش نشان می‌دهند

در یائسگی: اثرات استروژنیک فیتواستروژنها را قوی‌تر می‌بینیم

فیتواستروژن‌ها

- قدرت فعالیت استروژنی فیتواستروژن‌ها، تنها ۲٪ استروژن‌های انسانی است
- توجه: مدت زمان مصرف
- کمک به کاهش گرگرفتگی؛ جلوگیری از پوکی استخوان؛ کاهش بروز سرطان پستان و رودهٔ بزرگ
- غذاهای حاوی فیتواستروژن را بیشتر در رژیم غذائی خود قرار دهند
- غلات: گندم، برنج ، جو
- مغزها: فندق، کنجد، گردو، بادام زمینی، مغز آفتاب‌گردان
- میوه‌ها: سیب، خرما، هلو، زردآلو، توت‌فرنگی
- سبزیجات: هویج، کرفس، چغندر، سیر، پیاز، زیتون، کاهو، کلم بروکلی، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی
- سایر فیتواستروژن‌ها: نعناع، سویا، دانه کتان، رازیانه، پنج انگشت، شیرین‌بیان، شنبلیله، گل ساعتی، سنبل‌الطیب، مریم گلی، انیسون، کوهوش سیاه، شبدر قرمز و سویا

برخورد گام به گام با
بیماری

شرح حال و معاینه فیزیکی

شرح حال سبک زندگی:

- تغذیه (آداب خوردن، نوع غذاهای مصرفی)
- خواب (زمان خواب، خواب روزP)
- ورزش (میزان P2و نوع ورزش)
- حالات روانی P
- شرایط آب و هوایی محل زندگی
- دفع مواد زائد (شروع عقب افتادن قاعدگی، یبوست، مقاربت)
- عادات
- فضای مجازی

شرح حال گرگرفتگی:

- از علائم گرگرفتگی
- عوامل تشدید و تخفیف‌دهنده
- بروز اختلال در عملکرد فرد
- الگوی طبیعی خواب؛ تمرکز
- تحریک‌پذیری، افسردگی، اضطراب و خستگی
- علایم همراه گرگرفتگی (شامل: تغییر رنگ پوست، تعریق، احساس سرما، لرز، احساس سیخ شدن موی بدن، سوزن سوزن شدن و ضعف شدید یا حتی از حال رفتن)

ارزیابی پاراکلینیک

بررسی بیماری‌های زمینه‌ای در صورت عدم انجام آزمایشات در۶ ماه اخیر و یا وجود ردپای بیماری در شرح‌حال و معاینه با ارزیابی:

- CBC: بررسی میزان Hb و Hct و ارزیابی کم‌خونی یا غلظت خون/ قند خون /FBS
- کلسترول و تری‌گلیسیرید، LDLو /HDL، آنزیم‌های کبدی/ ویتامین دی

ارزیابی هورمونی:

- سن بالای ۴۵ سال: اگر تشخیص یائسگی گذاشته شود فقط اندازه‌گیری TSH
- سن ۴۰-۴۵ سال: بعد از اطمینان از عدم بارداری، اندازه‌گیری TSH, FSH, prolactin

بررسی سایر مشکلات یائسگی:

- بررسی عفونت ادراری با انجام آزمایش UA و در صورت نیاز UC

سونوگرافی در برخی موارد توصیه می‌شود:

- سونوگرافی کبد: بررسی کبد چرب
- سونوگرافی از رحم و تخمدان‌ها :بررسی ضخامت آندومتر و توده‌های تخمدانی در صورت بروز خونریزی غیر طبیعی

ارزیابی پاراکلینیک

غربالگری از نظر کانسرها:

- توصیه به انجام ماموگرافی در صورت عدم انجام ماموگرافی طی دو سال اخیر
- توصیه به انجام پاپ اسمیر در صورت عدم انجام پاپ اسمیر ساده طی سه سال اخیر و عدم انجام پاپ اسمیر مایع طی ۵ سال اخیر
- توصیه به انجام کولونوسکوپی در صورت سن بالای ۵۰ سال و عدم انجام طی ده سال اخیر

برخورد گام به گام
تشخیصی

برخورد گام به گام تشخیصی

الف) بررسی علائم هشدار و موارد نیاز به ارجاع یا مشاوره

ب) بررسی داروهای مصرفی

ج) بررسی یائسگی

د) بررسی اختلال در سبک زندگی

ه) بررسی سلامت کلی بدن و عملکرد معده و کبد

سلامت کلی بدن و اعضای مختلف آن به خصوص معده و کبد، برای عبور سلامت از دوران یائسگی لازم است

برخورد گام به گام تشخیصی

بررسی علائم هشدار و موارد نیاز به ارجاع یا مشاوره:

برافروختگی و تعریق می‌تواند به علت مصرف داروها و ابتلا به بیماری‌ها از جمله فئوکروموسیتوما، انواع عفونت، تومور کارسینوئید، سرطان خون و مشکلات تیروئید باشد

بررسی داروهای مصرفی: ضد افسردگیها، لوودوپا، اسید نیکوتینیک، بروموکریپتین، دیازپام، نیتراتها، لووتیروکسین و داروهای ضد پوکی استخوان (drug-induced immune reaction)

بررسی یائسگی: «به توقف قاعدگی به مدت ۱۲ ماه متوالی، یائسگی گفته می‌شود» «یائسگی زودرس، وقوع یائسگی بین سنین ۴۰ تا ۴۵ سال» و «نارسایی اولیه تخمدان، از دست دادن عملکرد تخمدان قبل از ۴۰ سالگی است»

برخورد گام به گام تشخیصی

بررسی اختلال در سبک زندگی:

مصرف غذاهای غلیظ، سردیجات و غذاهای بلغم‌زا و سوداز به افزایش غلظت خون و انسداد عروق، مجاری وسده اعضاء منجر می‌شود که موجب ایجاد و تشدید عوارض یائسگی می‌شود. مصرف ادویه‌جات تندو سرخ کردنی‌ها علائم گرگرفتگی را تشدید می‌کند.

الگوی اشتباه خواب می‌تواند موجب تولید اخلاط زائد از جمله بلغم و سودا ی زاید شود و یا مانع نضج اخلاط شود.

بی‌تحرکی و ترک ورزش زمینه ساز عوارض یائسگی است، ورزشهای سخت و طولانی که حرارت بدن را بالا می‌برد می‌تواند علائم گرگرفتگی را تشدید کند

استرس، افسردگی و داشتن دیدگاه منفی نسبت به یائسگی موجب تشدید علایم می‌شود. همراهی اعراض نفسانی در غلبه سودا، بیشتر مشاهده می‌شود

یبوست و علایم امتلا بررسی شود. با رفع یبوست و کاهش امتلاء, علاوه بر رفع علائم گرگرفتگی، علت بروز علائم هم برطرف می‌شود

در محیط گرم ، گرمی هوا و در آلودگی هوا گرگرفتگی تشدید می‌شود. پوشیدن لباس های گرم، تنگ و غیر نخی هم علائم گرگرفتگی را تشدید کند.

برخورد گام به گام تشخیصی

ضعف معده

بی اشتهایی همراه با حالت تهوع و عدم تحمل غذا، احساس سنگینی و درد معده همزمان با غذاخوردن و همراه با آروغ و نفخ

ضعف و انسدادکبدی

وجود پف‌آلودگی صورت، ورم پلک، سنگینی و درد بعد از خوردن غذا در ناحیهٔ کبد و پهلوی راست، تغییر رنگ بدن به زردی و رنگ پریدگی ، همراه با کم اشتهائی و ضعف هضم ، نشانه ضعف کبد است

غلبه اخلاط و امتلا در بدن

اخلاط نامناسب و غلیظ انباشته، که بدن نمی‌تواند به خوبی آنها را تحلیل ببرد و دفع کند، زمینه‌ساز انسداد (سدّه) عروق، مجاری و منافذ بدن (مسام) می‌شود همچنین مواد زائد انباشته، فاسد می‌شوند که از علایم و عوارض این فساد، افزایش حرارت (بروز تب) است که فرد آن را به‌صورت گرگرفتگی تجربه می‌کند

مراقبت‌های
دوران یائسگی

- با اصلاح سبک زندگی می‌توان مرحله گذر از یائسگی را بدون عارضه یا با عوارض کم طی کرد
  - (در هر نوع غلبه خلط و یا ضعف اعضاء)
- یائسگی درسنین میانسالی است مزاج ایشان به سبب تحلیل حرارت غریزی و رطوبت اصلی، سرد و خشک است، باید که غذاهای ایشان و جمیع تدابیر ایشان گرمی معتدل و رطوبت مناسب داشته باشد

رعایت تدابیر سنین میانسالی (کهولت) و پیری (شیخوخت) در دوران یائسگی

تدابیر میان‌سالی:

مزاج در این سن سرد و خشک:

تدابیر گرم و تر

غذاها و نوشیدنی‌ها گرمی معتدل و مرطوب مناسب

تدابیرسالمندی:

مزاج اعضای اصلی در این سن سرد و خشک با رطوبت بلغمی اضافه در اعضا

غذای مصرفی باید معتدل و سریع‌الهضم با افزایش کیفیت و کاهش کمیت؛ دفعات غذا خوردن به جای حجم آن افزایش یابد.

تخم‌مرغ عسلی (تخم‌مرغ نیم‌برشت)

گوشت جوجه

شیر

سبزیجات مناسب: برگ چغندر، کاهو با ادویه گرم، کرفس، تره

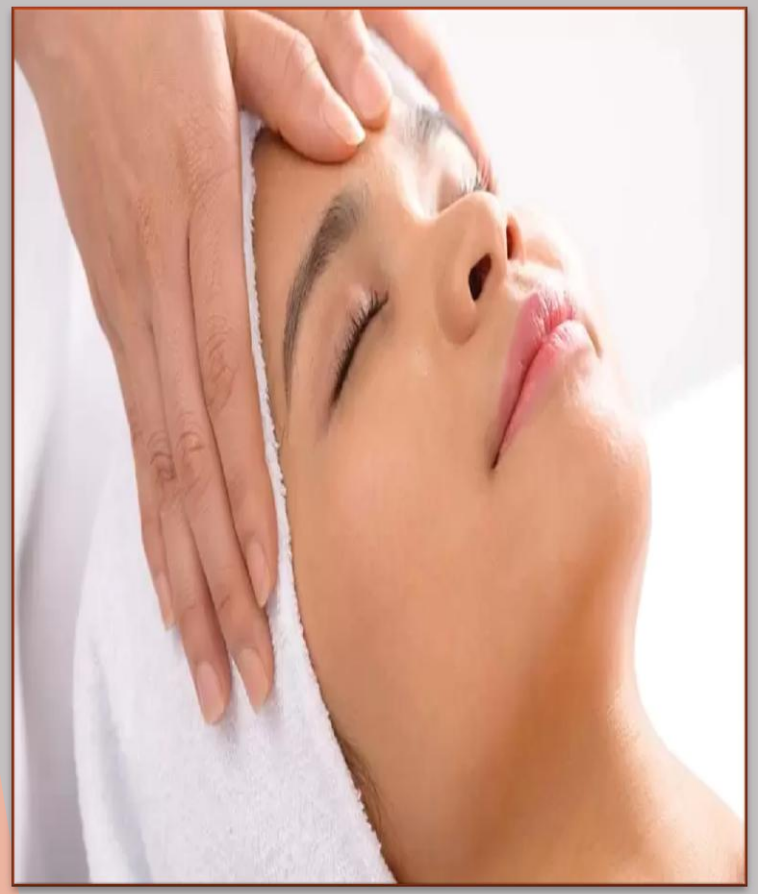
۱. حرکت و سکون بدنی (ورزش)

- ورزش سبکی، شادابی و نشاط ایجاد می‌کند
- مقدار ورزش و نوع ورزش بستگی به سن و شرایط جسمی- روانی و سلامت و بیماری فرد
- بهترین توصیه، به دفعات ورزش کردن است به‌خصوص در سنین بالاتر که افراد ضعف قلبی - عروقی دارند
- توجه: ورزش نباید در بانوان یائسه به خستگی منجرشود
- پیاده‌روی و فعالیت‌های بدنی خفیف تا متوسط (رایج) نرمش ها، تاب‌سواری
- پرهیز از ورزش در مکان‌های نمدار با سقف کوتاه و فعالیت در محل‌های شلوغ و گرم

۱. حرکت و سکون بدنی (ورزش)

- یکی از علل ایجاد کننده گرگرفتگی، اختلال در سیستم اندورفین‌ها در هیپوتالاموس است
- ورزش افزایش دهنده ترشح اندورفین‌ها است بنابراین شدت و دفعات گرگرفتگی در خانم‌های یائسه‌ای که ورزش می‌کنند کمتر است
- ورزش با افزایش اعتماد به نفس، اعراض نفسانی و اختلالات خلقی را کنترل می‌کند و شرایط کنترل استرس را بهبود می‌دهد.
- ورزش، کاهنده کلسترول و قند خون و کاهش دهنده پوکی استخوان و پیشگیری کننده از بیماری‌های قلبی - عروقی است.

۱. حرکت و سکون بدنی (ورزش)



- روغن‌مالی صبحگاهی با بنفشه بادام و بابونه و ورزش معتدل صبحگاهی و سپس حمام معتدل
- ماساژ ملایم با روغن

۲. اصلاح محیط زندگی

- پرهیز از هوای سرد
- خنک نگه داشتن محیط در زمان گرگرفتگی
- پوشیدن لباس‌های نازک و کتانی مناسب
- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان و غیر نخی
- پرهیز از تجمع در محل‌های شلوغ و فضاهای بسته
- استعمال عطرها و بوهای خوش در محیط

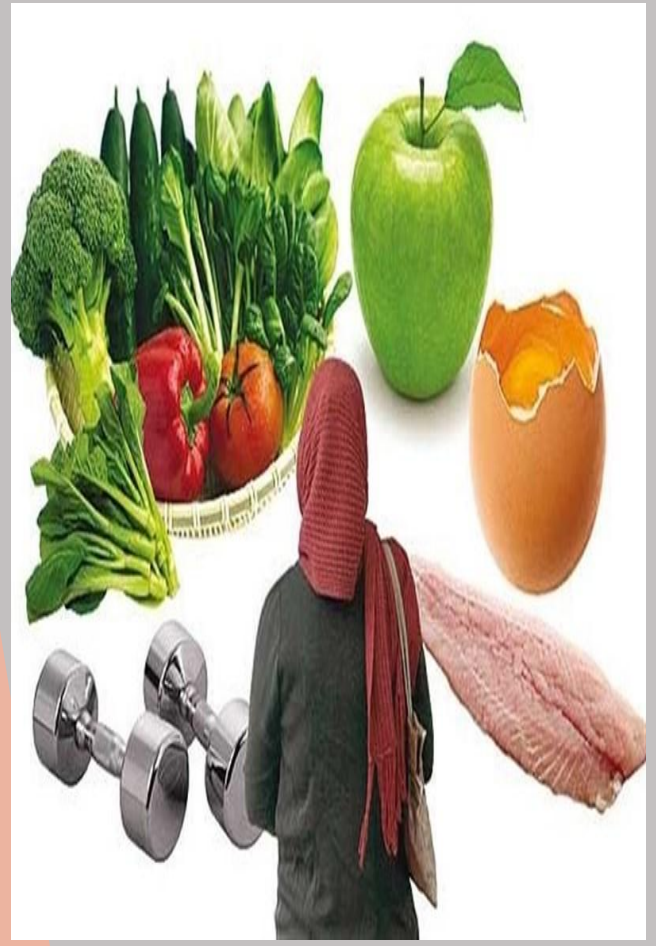
تدابیر

۳. غذا خوردن

- استفاده از غذاهای آسان هضم
- اجتناب از مواد غلیظ مولد سودا و بلغم
- مصرف مربای به، مربای بالنگ و مربای سیب بدون مصرف شیرابه در وعده صبحانه
- سکنجبین از نوشیدنی‌های مفید در این دوران
- پرهیز از همه مواد تیز و تند مزه‌ی مجفف مثل ادویه و چاشنی‌ها
- کاهش مصرف قهوه و مواد کافیین‌دار
- مصرف انواع میوه‌های مناسب این سن مانند انجیر تازه و خشک، انگور، مویز و مغز بادام
- مصرف شیر با رعایت تدابیر

تدابیر

۳. غذا خوردن



- خوردن غذا هنگام اشتهای واقعی
- در زمان گرسنگی واقعی نبایستی غذاخوردن را بیش از یک ساعت به تأخیر افکند، هنگام غذا خوردن باید سکون داشته باشد و غذا را به خوبی بجود
- پرهیز از گرسنه خوابیدن
- به همراه غذا، ماده غذایی دیگر مانند ماست و سالاد و دوغ مصرف نشود
- محدودیت مصرف ترشی‌ها خاصه سرکه (چون مضر اعصاب بوده و سردی را افزایش می‌دهند)
- پرهیز از مصرف میوه‌های سرد و تر مانند هندوانه، خیار در گرگرفتگی p
- پرهیز از مصرف شیر و ماهی هنگام گرگرفتگی
- پرهیز از نوشیدن آب سرد

۴. خواب و بیداری

- خواب مطلوب، باعث آرامش روانی و تمدد قوا
- میزان خواب در هر فردی بر اساس مزاج و سن متفاوت است. بهترین زمان خواب در فصل زمستان بین ساعت ۹ – ۱۰ شب و در فصل تابستان بین ساعت ۱۰ – ۱۱ شب است، از این ساعت تا ساعت ۴ صبح بهترین کیفیت برای خواب متصور است.
- از بیداری طولانی باید پرهیز شود. خواب متوسط ۷ تا ۸ ساعت توصیه شده
- پرهیز از خواب در شروع گرگرفتگی و در هنگام احساس گرما

تدابیر

۵. حالات روانی- عصبی

- انواع اختلالات خلقی و روانی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال خواب، اختلال تمرکز و توجه، اختلال حافظه و فراموشی واختلال در روابط عاطفی به علت نوسان و کاهش سطح هورمونها در دوران یائسگی به وجود می‌آیند
- کنترل اعراض نفسانی از عوامل کلیدی در کنترل عوارض یائسگی است
- تقویت نگرش مثبت در مورد یائسگی، با توضیح تغییرات فیزیولوژیک عملکرد تخمدان‌ها
- کنترل اعراض نفسانی با مدیریت هیجانات و حوادث پیرامون
- پرهیز از شرایط اضطرابی
- تمرین تنفس عمیق
- تقویت قلب و مغز برای کاهش اضطراب و کنترل اعراض نفسانی
- قدر خود را بزرگ داشتن، همت بلند داشتن، خویشتن‌داری، در حادثه به چشم حقارت نگریستن

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

هر کس بر خدا توکل کند،
سختی‌ها بر وی آسان می‌شود
اسباب‌ها برای او فراهم می‌شوند
و در جایگاه راحت و کرامت جای می‌گیرد

تدابیر

۶. دفع مواد زائد
حفظ مواد ضروری

- لینت طبع؛ اصلاح یبوست و توجه به نرم نگهداشتن مدفوع
- اصلاح مشکلات دفع ادرار
- حمام با آب معتدل
- پرهیز از حمام گرم و طولانی مدت در هنگام گرگرفتگی
- اجتناب از هر گونه خونگیری (فصد و حجامت و زالو) جز در موارد ضروری (تولید خون توسط کبد کم)
- کاهش دفعات مقاربت به علت ضعف قوا و سردی و خشکی ناشی از آن
- کاهش دفعات نزدیکی جنسی، توقف فعالیت جنسی نیست
- فعالیت جنسی همراه با تقویت روابط عاطفی و افزایش صمیمیت در ارتباطات جنسی غیر دخولی

تدابیر کلی اصلاح سبک زندگی

تدابیر شش‌گانه	توصیه‌ها	موارد ممنوع
اصلاح محیط زندگی	• خنک نگه داشتن محیط در زمان گرگرفتگی • پوشیدن لباس‌های نازک و کتانی • استفاده از عطرها و بوهای خوش در محیط	• هوای گرم، سرد و مرطوب • پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان و غیر نخی • تجمع در محل‌های شلوغ و فضاهای بسته به‌ویژه در زمان‌های بروز گرگرفتگی • مصرف سیگار و الکل
اصلاح تغذیه	• غذاهای با هضم آسان • از نوشیدنیها انواع سکنجبین ها • مصرف شیر با رعایت تدابیر • مصرف غذا در وعده‌های بیشتر و با حجم کمتر • مصرف غذای کم و معتدل در روز و وعده غذای اصلی نزدیک شب	• غذاهای غلیظ مولد سودا و بلغم • خوراکی‌های با طعم تند مثل ادویه‌جات • ترشیجات به خصوص سرکه • قهوه و مواد کافئین‌دار
تدابیر حرکت و سکون	• ورزش هوازی، منظم، روزانه با شدت متوسط و در حد توان: • پیاده‌روی، دویدن آهسته، اسب‌سواری • در صورت وجود محدودیت حرکت: • تاب سواری، ماساژ ملایم با روغن	• ورزش در مکان سرد، گرم و مرطوب • ورزش در مکان با سقف کوتاه و تهویه نامناسب • ورزش هنگام گرسنگی و تا دو ساعت بعد از غذا خوردن • ورزش هنگام نیاز به دفع ادرار و مدفوع • خوردن و آشامیدن حین و بلافاصله بعد از ورزش

تدابیر کلی اصلاح سبک زندگی

تدابیر شش‌گانه	توصیه‌ها	موارد ممنوع
خواب و بیداری	• خواب شبانه زودهنگام منظم به میزان ۷ تا ۸ ساعت	• بیدار ماندن طولانی • خواب در حالت گرسنگی
احتباس و استفراغ	• اصلاح یبوست و توجه به نرم نگهداشتن مدفوع • دفع ادرار کافی • استفاده از ملین‌های مناسب در صورت لزوم (در فرد با مزاج گرم یا در فصل تابستان، انجیر تازه همراه با آلو و در فرد با مزاج سرد یا در فصل زمستان، انجیر خیسانده یا انجیر خشک پخته شده در ماء العسل)	• هرگونه خونگیری (فصد و حجامت و زالو) غیر ضروری
حالات روانی-عصبی	• تنفس آرام و عمیق شکمی	• پرهیز از استرس و تنش‌های محیطی در حد توان
حمام	• حمام با آب ولرم و هوای معتدل	• حمام با آب سرد • حمام بعد از مقاربت • حمام بعد از غذا

غذاهای لطیف

در ابتدای ابتلاء، استفاده از غذاهای لطیف

هضم سریع

مواد زائد چندانی باقی نگذارد

ضمن حفظ قوی، بدن را مشغول هضم غذای غلیظ نکند و بتواند به نضج و دفع مواد زائد بپردازد

بعد از نضج یعنی آماده شدن مواد زائد در جهت دفع

برای حفظ قوت، گوشت به غذاها افزوده می‌شود

به تدریج غذا مقوی و غلیظ تر

اگر بیمار در ابتدا دچار ضعف باشد

اضافه کردن گوشت به غذاها در مراحل اولیه درمان انجام شود

غذاهای لطیف

- زرده تخم‌مرغ نیم برشت (عسلی)
- انواع شوربا یا سوپ سبزیجات (اسفیدباج)، سوپ انار (رمانیه)، آش خرفه، خوراک کدو، کوکوی خرفه
- کباب ماهی کیلکا
- انواع سوپ جو
- ماءالشعیر باسبزیجات: اسفناج، خرفه، گشنیز، برگ چغندر، نخود و رازیانه
- نخوداب

در زمان ضعف قوت:

- جوجه مرغ خانگی بریان کرده جوجه کباب
- ماهی کوچک
- کباب گوشت کبک
- زرده نیم برشت

درمان گرگرفتگی در
یائسگی

سردی و خشکی مزاج بدن در سنین یائسگی

خشکی پوست و بسته شدن منافذ

ضعف اعضای بدن:

ضعف گوارش و معده

افزایش اخلاط نامناسب و غلیظ

کاهش تحلیل و دفع مواد زائد

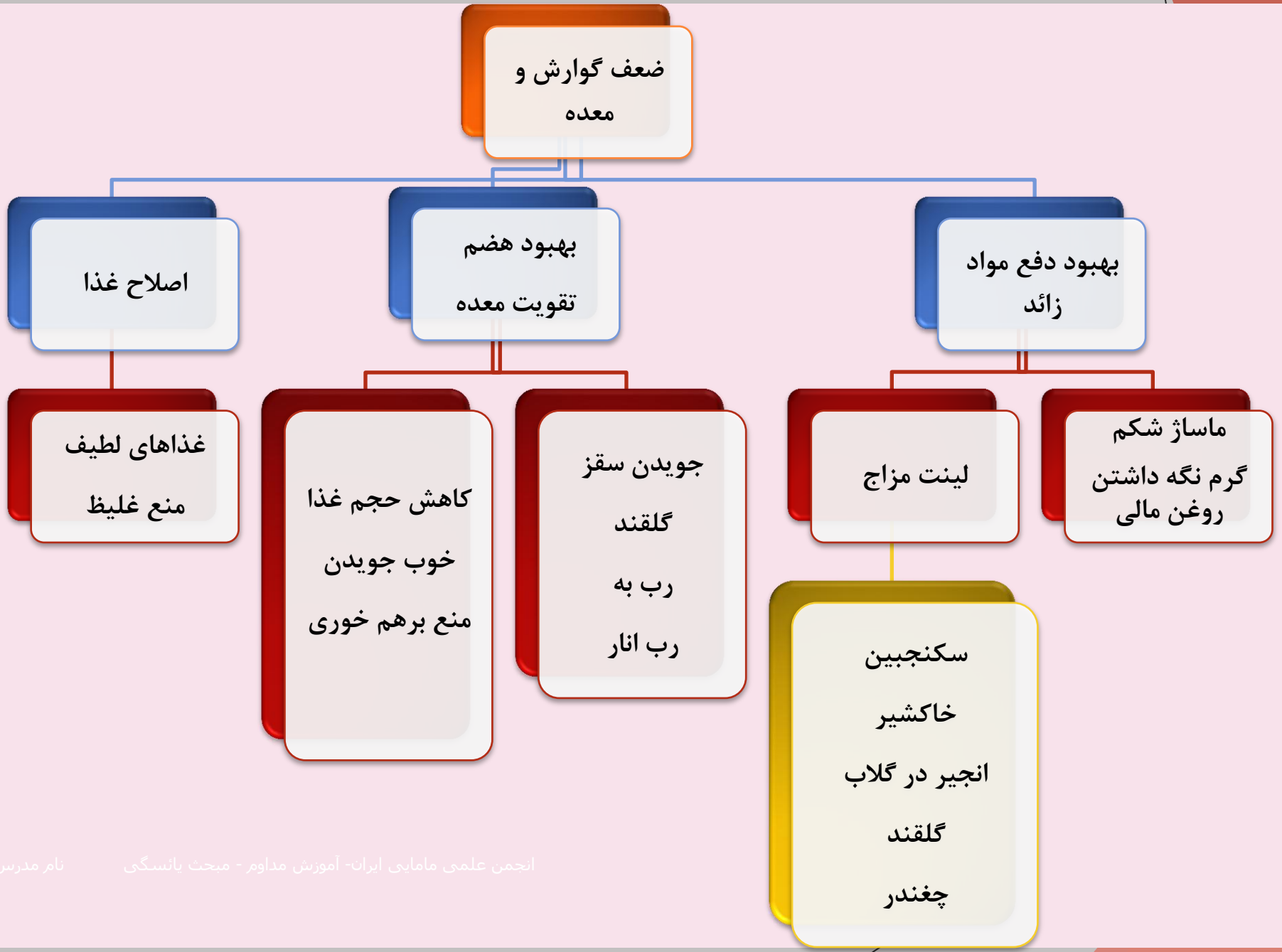
غلظت خون وکندی جریان خون

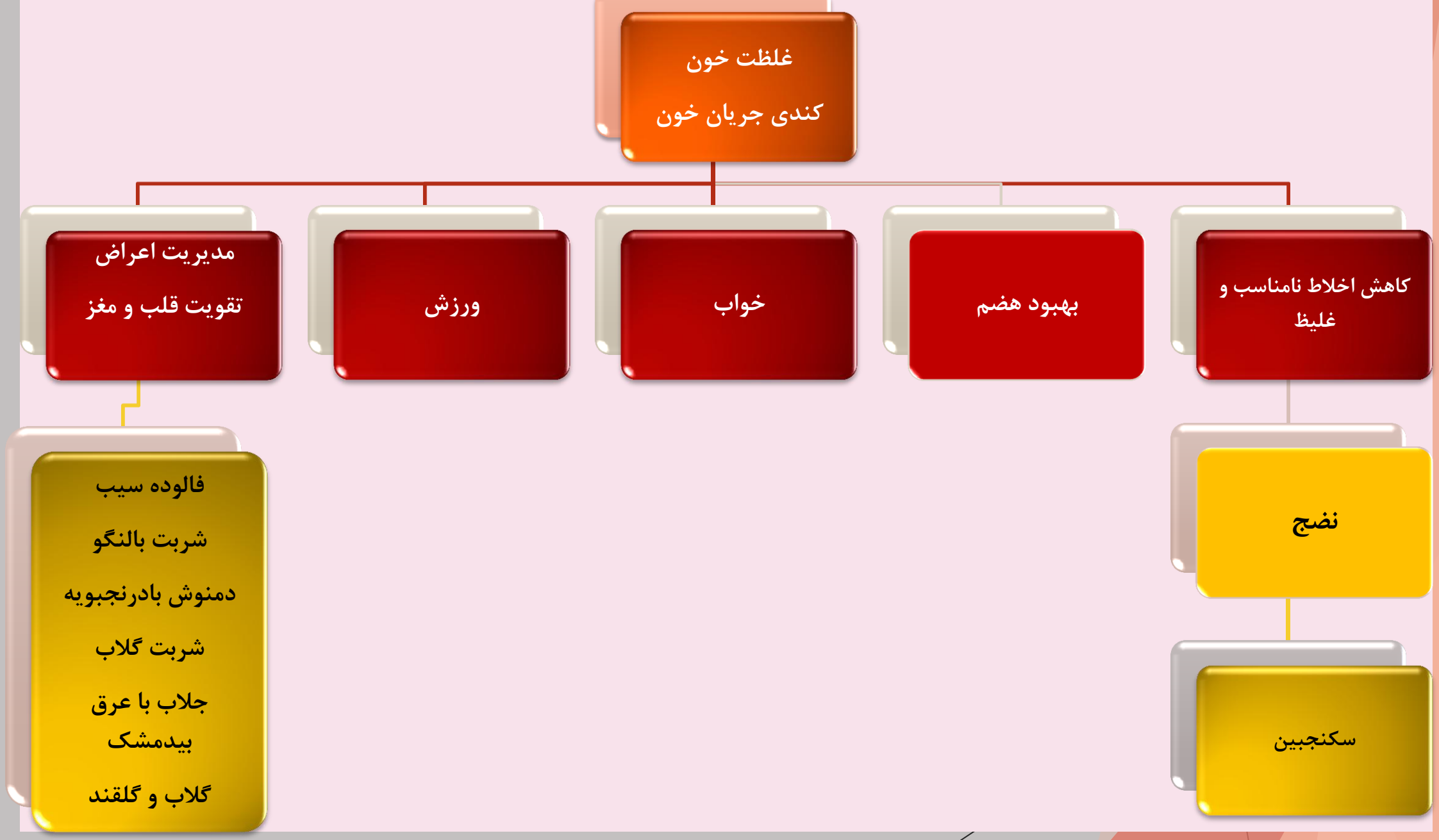
انسداد(سده) عروق، مجاری و منافذ بدن (مسام)

فساد مواد زائد انباشته شده

ایجاد حرارت

اصلاح عملکرد گوارشی با اصلاح هضم و تقویت معده




غلظت خون
کندی جریان خون
مدیریت اعراض
تقویت قلب و مغز
ورزش
خواب
بهبود هضم
کاهش اخلاط نامناسب و غلیظ
فالوده سیب
شربت بالنگو
دمنوش بادرنجبویه
شربت گلاب
جلاب با عرق بیدمشک
گلاب و گلقند
نضج
سکنجبین

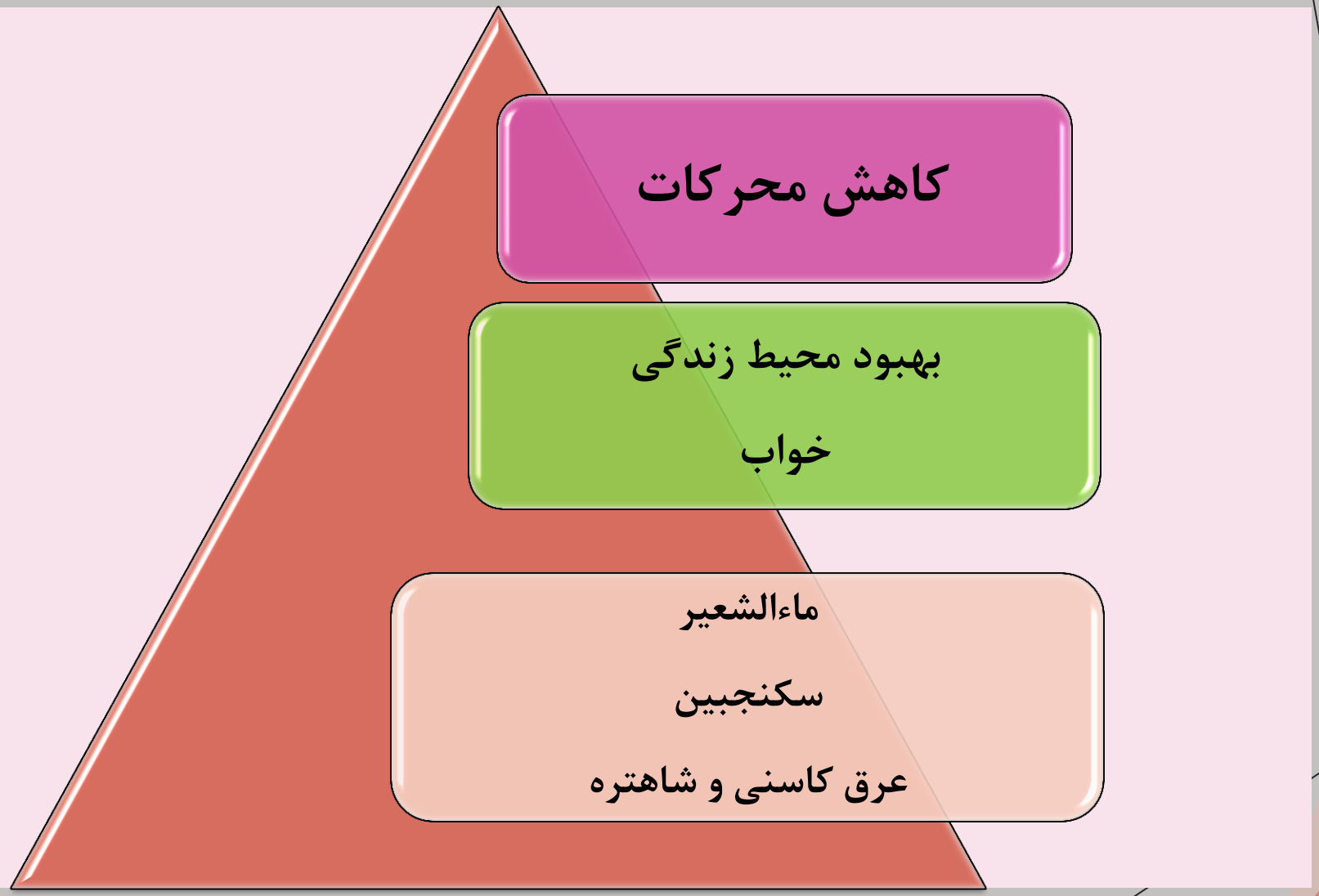
تدابیر اختصاصی

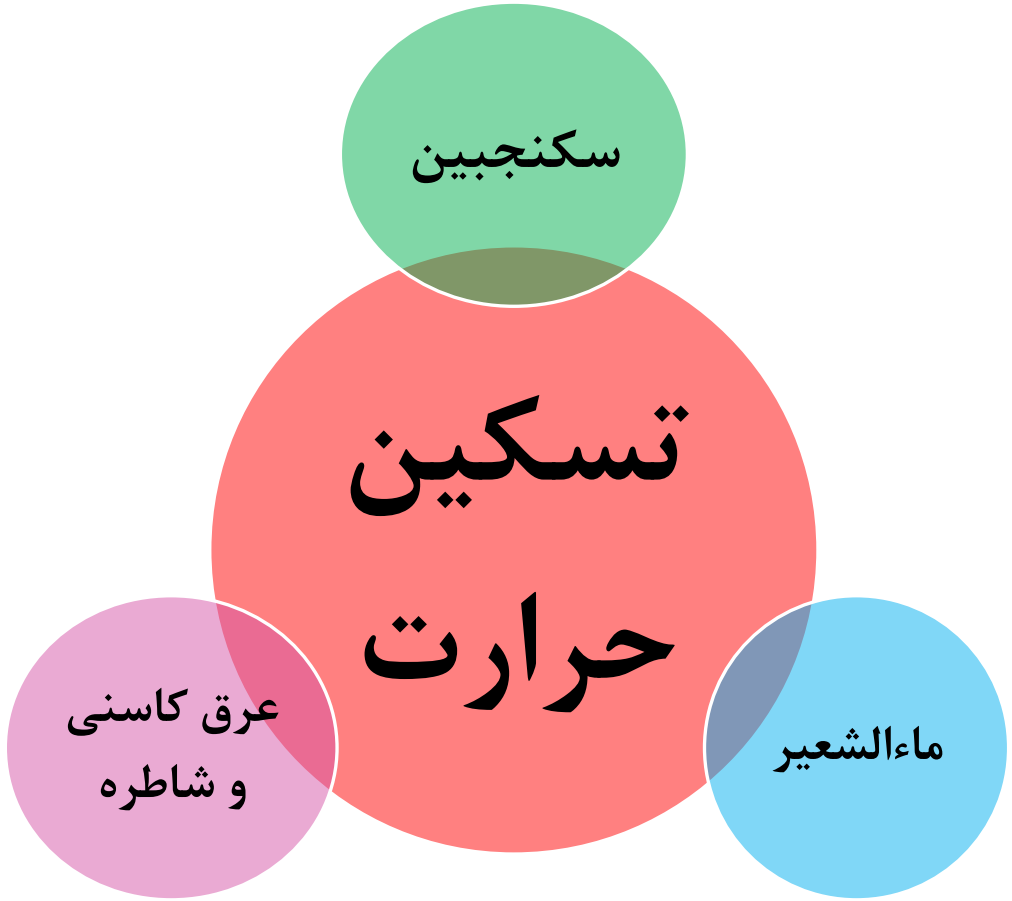
- تسکین حرارت
- لینت
- نضج
- اصلاح عملکرد گوارشی با اصلاح هضم و تقویت معده
- اصلاح عملکرد روانی با اصلاح عوارض روانی(اعراض نفسانی) و تقویت قلب و مغز

تدابیر اختصاصی در مدت گرگرفتگی

- پرهیز از خوردن و آشامیدن در زمان گرگرفتگی
- منع مصرف آب میوه‌ها
- منع خواب در شروع گرگرفتگی و احساس گرما
- منع حمام گرم و طولانی مدت (محلّل)
- منع ورزش‌های سخت و سنگین

تسکین گرگرفتگی




سکنجبین
تسکین
حرارت
عرق کاسنی
و شاطره
ماءالشعیر

ماءالشعیر

- یک پیمانه جو بدون پوست و ۱۴ پیمانه آب را بجوشانید هم نزنید، ابتدا کمی شعله زیاد باشد تا جوش بیاید. سپس شعله را کم کنید تا به ملایمت بجوشد، آب کمرنگ پوست پیازی شکلی روی آن تشکیل می‌شود، صاف بفرمایید در یک ظرف شیشه‌ای مناسب بریزید و در یخچال قرار دهید.
- از یک تا ۳ لیوان روزانه، بسته به شدت علائم می‌تواند استفاده شود. مصرف ماءالشعیر تا کاهش علائم گرگرفتگی می‌تواند ادامه یابد (گاهی فقط به مدت ۳ تا ۴ روز کافی است).
- در شروع یک فنجان صبح و عصر و به تدریج افزایش

توصیه:

- ماءالشعیر ۴ تا ۶ ساعت قبل از بروز گرگرفتگی
- عدم مصرف از شش عصر به بعد
- در صورت بروز نفخ یا دلپیچه به ازای هر لیوان اضافه کردن یک قاشق چایخوری عسل،گلقند یا شکر
- پس از صرف ماءالشعیر طبی، تا یک ساعت عدم مصرف خوراکی یا نوشیدنی

سکنجبین ساده:

با نسبت ۴ آب، ۲ شکر، ۱سرکه تهیه می‌شود. آب و شکر، ملایم حرارت داده می‌شوند بعد از حل شدن شکر، سرکه اضافه می‌شود. اگر ترشی سرکه زیاد باشد نسبت سرکه ۱/۲ می‌شود

از سکنجبین رقیق شده، از ۱ تا ۳ لیوان استفاده کنند

عرق کاسنی و شاتره:

۶۰ تا ۷۵ سی سی از هر کدام صبح و عصر یا قبل از صبحانه و شام تا ۲ هفته.

ماءالشعیر

- Trius-Soler M, Marhuenda-Muñoz M, Laveriano-Santos EP, Martínez-Huélamo M, Sasot G, Storniolo CE, Estruch R, Lamuela-Raventós RM, Tresserra-Rimbau A. Moderate Consumption of Beer (with and without Ethanol) and Menopausal Symptoms: Results from a Parallel Clinical Trial in Postmenopausal Women. Nutrients. 2021;13(7):2278-97.

- مصرف ماءالشعیر با داشتن قوی ترین فیتواستروژن شناسایی شده تا به امروز، می‌تواند علائم یائسگی را کاهش دهد. در یک کارآزمایی بالینی، پس از یک پیگیری ۶ ماهه از ۳۴ شرکت کننده که دوره را به پایان رساندند، شدت علائم یائسگی به طور قابل توجهی در گروه مداخله کاهش داشت. علاوه بر این، ماءالشعیر غیر الکلی باعث بهبود پروفایل لیپید و کاهش فشار خون در زنان یائسه شد.

سکنجبین

- Hadian F, Varshochi M, Feyzabadi Z, Zargaran A, Besharat M, Mousavi Bazaz M. Management of Fever in Children based on Persian Medicine. International Journal of Pediatrics. 2019;7(12):10553-63.
- سکنجبین با مزاج سرد می تواند دما را کاهش دهد و حتی اخلاط ناسالم را از بدن خارج کند.

- Zargaran A, Zarshenas MM, Mehdizadeh A, Mohagheghzadeh A. Oxymel in medieval Persia. Pharm Hist (Lond). 2012;42(1):11-3.

Oxymel: تاریخچه طولانی مصرف سکنجبین در کاهش حرارت بدن به زمان جالینوس می‌رسد (قرن دوم پس از میلاد).

عرق کاسنی و شاه تره

- [پایان نامه]. مقایسه اثر عرق کاسنی و شاه تره با ونلافاکسین بر گرگرفتگی مبتلایان به سرطان پستان تهران.
- JOURNAL OF COMPLEMENTARY MEDICINE RESEARCH

RESEARCH ARTICLE

Effects of Chicory and Fumitory on Hot Flashes of Breast Cancer Survivors Compared to Venlafaxine: A Randomized Clinical Trial

MONA MALEKZADEH MOGHANI 1 , SINA MOGHTADAEI 2 , ALI SONBOLI 3 , SAJJAD SADEGHI 4 , SEYED MOHAMMAD RIAHI 5 , GHAZALEH HEYDARIRAD .

- عرق کاسنی و شاه تره مانند ونلافاکسین می تواند شدت و فراوانی گرگرفتگی را در زنان مبتلا به سرطان سینه که تحت درمان هورمونی بودند، بهبود بخشد. در هفته آخر مداخله، ونلافاکسین کارایی بیشتری داشته است

عرق کاسنی و شاه تره

- [پایان نامه]. بررسی تاثیر فراورده کاسنی و شاهتره روی گرگرفتکی مبتلایان به سرطان پستان.

JICM

- **Effects of Chicory and Fumitory on Hot Flashes Among Breast Cancer Survivors: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Trial.**

Alireza Khosropanah, MD, PhD,1 Mojgan Mehri Ardestani, PharmD, PhD,2 Nematollah Rostami, MD,3 Fatemeh Hashemi, PhD,4 Mehdi Pasalar, MD, MPH, PhD,5 Jennifer Hunter, PhD,6 and Ghazaleh Heydarirad, MD, PhD.

-

- یافته ها نشان می دهد که فراورده کاسنی و شاهتره می تواند دفعات و شدت گرگرفتگی را در بازماندگان سرطان سینه بهبود بخشد

انار

J. Exp. Biomed. Sci. 2010, 16(1): 53~64

Effects of *Punica granatum* (Pomegranate) Extracts on the Menopause Women

Hyung Jun Kim[1,†], Do Hyeong Kwon[2] and Eun Joo Kum[2]

[1]*Department of Oriental Medicine Gynecology, Semyung University, Jecheon-si, 390-711, Korea*
[2]*Research Center of Hanil Co., Ltd., Anseong-si, 456-825, Korea*

- نتایج این مطالعه نشان داد که با مصرف عصاره انار طول مدت گرگرفتگی و میزان تعریق به طور قابل توجهی کاهش یافت.

ELSEVIER

Available online at www.sciencedirect.com
SCIENCE DIRECT®

Journal of Ethnopharmacology 92 (2004) 93–101

Journal of ETHNO-PHARMACOLOGY

www.elsevier.com/locate/jethpharm

Pomegranate extract improves a depressive state and bone properties in menopausal syndrome model ovariectomized mice

Junko Mori-Okamoto[a,*], Yoko Otawara-Hamamoto[a], Hideyuki Yamato[b], Hiroyuki Yoshimura[c]

- عصاره انار حالت افسردگی و تراکم استخوانی موش های یائسه شده با برداشت تخمدان را بهبود می بخشد

لینت مزاج

- گلقند: اگر با مصرف ۱ ق م گلقند ناشتا لینت برقرار نشد یک ق م گلقند نیز قبل از ناهار توصیه شود
- انجیر خیس کرده ۲ عدد قبل از هر غذا
- ۱ق غ خاکشیر در ۱ لیوان آب جوش با معده خالی ترجیحا صبح ناشتا
- ۵۰ گرم چغندر پخته ناشتا

گلقند

- Saneian H, Ghaedi S, Famouri F, Khademian M, Ahmadi N, Memarzadeh M, Sadeghi S, Nasri P. Comparing the effect of a herbal-based laxative (Goleghand®) and polyethylene glycol on functional constipation among children: A randomized controlled trial. Journal of Research in Pharmacy Practice. 2021 Jan;10(1):43.
- در کارآزمائی بالینی تصادفی، هشت هفته درمان یبوست عملکردی کودکان، اثربخشی گلقند مشابه PEG بود
- گلقند را می توان به عنوان یک داروی ملین گیاهی برای یبوست عملکردی کودکان در نظر گرفت.
- Hashem Dabaghian, F., Taghavi Shirazi, M., Amini Behbahani, F., & Shojaee, A. (2015). Interventions of Iranian traditional medicine for constipation during pregnancy. Journal of Medicinal Plants, 14(53), 58-68.
- ترکیب گل رز با شکربه نام (گلقند) یا عسل (به نام گل انگبین) در طب سنتی به عنوان ملین ملایم بی عارضه در زنان باردار استفاده می شود

انجیر

- Baek, H. I., Ha, K. C., Kim, H. M., Choi, E. K., Park, E. O., Park, B. H., ... & Chae, S. W. (2016). Randomized, double-blind, placebo-controlled trial of'Ficus carica'paste for the management of functional constipation. Asia Pacific journal of clinical nutrition, 25(3), 487-496.
- اثر بخشی و ایمنی انجیر در درمان یبوست عملکردی در کارآزمائی بالینی تصادفی ارزیابی شد. انجیر اثرات مفیدی در افراد مبتلا به یبوست دارد

- Lee, H. Y., Kim, J. H., Jeung, H. W., Lee, C. U., Kim, D. S., Li, B., ... & Chae, S. W. (2012). Effects of Ficus carica paste on loperamide-induced constipation in rats. *Food and Chemical Toxicology*, *50*(3-4), 895-902.
- اثرات انجیر بر یبوست ناشی از لوپرامید در موش صحرایی ارزیابی شد. درمان انجیر می‌تواند استراتژی درمانی و پیشگیرانه مفید برای یبوست مزمن باشد.

خاکشیر

- Nimrouzi, M., Sadeghpour, O., Imanieh, M. H., Ardekani, M. S., Salehi, A., Minaei, M. B., & Zarshenas, M. M. (2015). Flixweed vs. polyethylene glycol in the treatment of childhood functional constipation: a randomized clinical trial. *Iranian journal of pediatrics*, *25*(2).

- خاکشیر به عنوان یک داروی ارزان و در دسترس ، می تواند به عنوان جایگزینی ایمن برای PEG معمولی درمدیریت یبوست عملکردی مزمن کودکان به کار رود.

- **Lee, Y. J., Kim, N. S., Kim, H., Yi, J. M., Oh, S. M., Bang, O. S., & Lee, J. (2013). Cytotoxic and anti-inflammatory constituents from the seeds of Descurainia sophia. Archives of pharmacal research, 36, 536-541.**

- ۴ ترکیب استخراج شده از دانه خاکشی اثر ضد التهابی بر روی لیپوپلی ساکارید تحریک شده ماکروفاژهای موش دارد

چغندر

- Singh, B., & Hathan, B. S. (2013). Optimization of osmotically dehydrated beetroot candy using response surface methodology. International Journal of Food and Nutritional Sciences, 2(1), 15-21.

- چغندر با داشتن فیبر و ترکیبات آنتی اکسیدان را می توان در درمان تب و یبوست استفاده کرد

- Hadian, F., Varshochi, M., Feyzabadi, Z., Zargaran, A., Besharat, M., & Mousavi Bazaz, M. (2019). Management of fever in children based on Persian medicine. International Journal of Pediatrics, 7(12), 10553-10563.

- چغندر یکی از مفردات موثر در درمان تب کودکان است

سکنجبین

میتوان برای نضج بلغم، از سکنجبین عسلی استفاده کنیم که با نسبت ۴ آب، ۲ عسل، ۱سرکه تهیه می‌شود و با شعله ملایم تا سکنجبین غلیظ شود

سکنجبین

مجله‌ی طب سنتی اسلام و ایران، سال ششم، شماره‌ی دوم، تابستان ۱۳۹۴

سکنجبین‌ها در طب سنتی ایران: انواع و کاربردهای آنها

حسین سلمان نژاد[الف]، سید علی مظفرپور[ب،ج]، مرتضی مجاهدی[ب،ج*]، روشنک ثاقبی[ج]، امید صادقپور[د]، حسام‌الدین علامه[الف]، الهام بهمنش[الف]، زینب محمودپور[الف]

- سکنجبین به عنوان ملطف اخلاط و گشاینده سده در کبد و طحال مطرح است

Original Research Article

- **Effects of *Zataria* oxymel on obesity, insulin resistance and lipid profile: A randomized, controlled, triple-blind trial**
- سکنجبین رازیانه در درمان چاقی، کاهش مقاومت به انسولین و کاهش لیپید پروفایل موثر است

سکنجبین

ELSEVIER

Biomedicine & Pharmacotherapy
Volume 126, June 2020, 110079

Thyme oxymel by improving of inflammation, oxidative stress, dyslipidemia and homeostasis of some trace elements ameliorates obesity induced by high-fructose/fat diet in male rat

- The molecular mechanisms of anti-hyperlipidemic and anti-inflammatory and antioxidant effects of thyme oxymel or oxymel

اصلاح عملکرد گوارشی با اصلاح هضم و تقویت معده

گل قند (گلقند ۱ ق م قبل از هر غذا خورده شود)

جویدن سقز(جویدن آدامس ون (سقز) بعد از وعده های غذا)

رب انار

یک قاشق مرباخوری تا غذاخوری وسط ناهار و شام میل شود. برای تقویت فم معده بعد از غذا میل شود

سقز

- این مطالعه نشان داد که Pistacia atlantica (سقز) به طور قابل توجهی در بهبودعلائم سوء هاضمه عملکردی موثر است.

اصلاح عملکرد روانی وتقویت قلب و مغز

- شربت گلاب
- بادرنجبویه
- جلاب
- شربت بالنگو
- فالوده سیب
- گلاب و گلقند

مقویات

گلاب و شربت گلاب

- شربت گلاب: نصف لیوان گلاب+ نصف لیوان آب+ ۱ ق غ شکر روزی ۲ تا ۳ لیوان میل شود.
-
- آروماتراپی با بوییدن گلاب روزی ۳ بار توصیه می‌شود. چند قطره گلاب را روی دستمال ریخته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استشمام کند.

بادرنجبویه

- میزان مجاز مصرفی ملیس ۱/۵-۴/۵ گرم در روز میباشد. دمنوش بادرنجبویه
- کپسول بادرنجبویه ۲عدد در روز، صبح و شب میل کنند.

شربت جلاب

- ترکیب زعفران، گلاب و شکر سفید یا نبات
- یک کیلو گرم شکر را به همراه سه لیتر گلاب حرارت داده تا به جوش بیاید شعله را کم می‌کنیم تا با حرارت ملایم به قوام بیاید. سپس ۳ گرم زعفران ساییده اضافه می‌کنیم
- مصرف آن، یک قاشق عذاخوری بعد از هر وعده غذایی است که می توان براساس ذایقه با کمی آب ولرم یا خنک میل نمود

مقویات

- **شربت بالنگو:** یک سوم لیوان گلاب، یک سوم لیوان عرق بیدمشک و یک سوم لیوان عرق بهارنارنج (یا عرق نسترن) را مخلوط کرده، یک قاشق مرباخوری تخم بالنگو و کمی شکر به آنها اضافه کنید، پس از ۱۰ دقیقه شربت را میل کنید. بهتر است که ۱-۲ لیوان از این شربت در طول روز به‌صورت جرعه جرعه میل شود (مثلا ۶ استکان به جای ۲ لیوان).

- **فالوده سیب:** سیب را شسته و پوست گرفته و رنده کنید، کمی (۱-۳ قاشق غذاخوری) عرق بیدمشک و گلاب و یک قاشق چای‌خوری تخم ریحان به آن اضافه کنید. کمی صبر کنید تا جا بیفتد (می‌توانید فالوده را داخل یخچال بگذارید تا کمی جا بیفتد و خنک مصرف کنید.)

ماساژ و روغن مالی

- اگر بیمار ضعف نداشته و حرارت گرگرفتگی هم بالا نباشد و بیمار لرز دارد، ماساژ توصیه شود
- اگر بیمار ضعف دارد یا از حرارت بالای گرگرفتگی شاکی است ماساژ ملایم انجام شود

- **ماساژ** از بازو و کتف در اندام فوقانی و از کشاله ران در اندام تحتانی شروع شود، تا حرارت در دست و پا منتشر شود. بعد از گرم شدن اندامها، اگر خستگی یا کوفتگی (اعیا) احساس شود، ماساژ با شدت بیشتری انجام شود

- **روغن مالی** با شروع گرم شدن دست و پا انجام شود تا کل اندام گرم شود

بهبودی علائم

- تداوم رعایت تدابیر، برای جلوگیری از بروز مجدد علائم
- استفاده از غذاهای توصیه شده، حداقل ۲ روز در هفته
- توجه دادن به مراقبت از سلامت عملکرد روانی و گوارشی

عدم بهبودی

- بررسی موارد هشدار و ارجاع به متخصص
- بررسی سوءتدبیر و اصلاح مناسب
- شدت غلظت مواد تجمع یافته
- نیاز به نضج و اسهال مواد غلیظ

مقالات طب ایرانی درمان گرگرفتگی در یائسگی

گزنه

Accepted Manuscript

Title: Urtica dioica in Comparison with Placebo and Acupuncture: A New Possibility for Menopausal Hot Flashes: A Randomized Clinical Trial

Authors: Rahele Kargozar, Roshanak Salari, Lida Jarahi, Mahdi Yousefi, Seyedeh Azam Pourhoseini, Monirsadat Sahebkar-Khorasani, Hoda Azizi

- در این کارآزمایی بالینی تصادفی دریافتیم که **گزنه** می تواند گرگرفتگی یائسگی را کاهش دهد و منجر به بهبود کیفیت زندگی پس از یائسگی را افزایش دهد

خارمریم

Phytotherapy Research

RESEARCH ARTICLE

Evaluation of the effect of *Silybum marianum* extract on menopausal symptoms: A randomized, double-blind placebo-controlled trial

Zohreh Saberi, Narjes Gorji, Zahra Memariani, Reihaneh Moeini, Hoda Shirafkan, Mania Amiri

First published: 06 August 2020 | https://doi.org/10.1002/ptr.6789 | Citations: 6

- نتایج نشان داد که **خار مریم** S. marianum می‌تواند فراوانی و شدت گرگرفتگی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. با توجه به بی خطر بودن و مصرف بالای این داروی گیاهی در سراسر جهان، استفاده از آن در زنان با علائم یائسگی می تواند مفید باشد.

راهنمای بیمار با
گرگرفتگی
یائسگی

راهنمای بیمار با گرگرفتگی یائسگی

- **از کجا بفهمیم یائسه شدیم؟**
  - یائسگی طبیعی، قطع کامل قاعدگی به مدت ۱۲ ماه بعد از ۴۵ سالگی است. تقریبا ۴ سال قبل از یائسگی قطعی را دوره گذار به یائسگی نامند که با نامنظم شدن قاعدگی و علائم یائسگی همراه است. علایم یائسگی مانند گرگرفتگی، اختلالات خواب، تغییرات خلقی و خشکی واژن می‌باشد.
- **چه عواملی باعث افزایش احتمال گرگرفتگی یائسگی می‌شوند؟**
  - چاقی سبک زندگی کم تحرک مصرف سیگار و الکل مشکلات روحی مانند افسردگی و اضطراب
- **توصیه به:**
  - ورزش منظم روزانه در حد توان تنفس شکمی آهسته مکرر در طی روز خنک کردن محیط
  - پوشیدن لباس‌های خنک و نازک با الیاف طبیعی نگه‌داشتن وزن در حال نرمال
  - مصرف مربای به، مربای بالنگ و مربای سیب بدون مصرف شیرابه در وعده صبحانه
  - خوابیدن سرشب به مدت ۷ تا ۸ ساعت حمام با آب ولرم (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد)
- **آیا مشکلات گوارشی و مشکلات اضطرابی و افسردگی دارید؟**
- **روش انجام دلک و روغن‌مالی**

داروهای شرکتی

گیاه پنج انگشت (اثلق)

- درمان علائم یائسگی (گرگرفتگی، تعریق شبانه)
  - ویتاگنوس
    - قرص: صبح و شب یک عدد قبل از غذا
    - قطره: روزانه ۴۰ قطره از دارو را در کمی آب یا آبمیوه ریخته و نیم ساعت قبل از صبحانه (ناشتا) میل نمائید.
    - عوارض جانبی: آکنه، خارش بدن، افزایش خونریزی ماهیانه به‌صورت گذرا، تهوع و اسهال
    - بارداری و شیردهی: منع مصرف
    - احتیاط مصرف: در ماه اول و دوم شروع دارو احتمال افزایش خونریزی ماهیانه وجود دارد و در صورت مصرف دارو را قطع نمایید.
    - موارد منع مصرف: بیماران مبتلا به تومورهای هیپوفیز و سرطان سینه

گیاه پنج انگشت (اثلق)

- درمان علائم یائسگی (گرگرفتگی، تعریق شبانه)

آگنوگل

- جهت درمان اختلالات یائسگی: روزی ۱ قرص مصرف شود تا علائم بهبود گردد.
- مصرف در دوران بارداری و شیردهی: توصیه نمی‌گردد.
- موارد منع مصرف: با داروهای پروژسترونی و قرص‌های ضد بارداری
- تداخل اثر: همراه با آنتاگونیست‌های دوپامین نباید مصرف گردد زیرا اثر آن را کاهش می‌دهد.
- عوارض جانبی: به‌ندرت خارش و اختلالات مختصر گوارشی گزارش شده است.

قرص رازین (جویدنی- مکیدنی)

رازیانه و شیرین‌بیان:

- پیشگیری و **بهبود علائم و عوارض یائسگی**
- محصول شرکت داروسازی ابن ماسویه

دستور پیشنهادی مصرف:

هر ۸ ساعت ، ۲ عدد قرص مکیده یا جویده شود.

موارد منع مصرف:

فشار خون بالا

اختلالات کبدی و کلیوی

هایپوکالمی

بیش حساسیتی به هر یک از اجزاء تشکیل دهنده دارو

حاملگی و شیردهی

تداخلات دارویی:

به‌دلیل وجود شیرین‌بیان و تداخل حاصل از آن، قرص رازین را نباید با داروهای زیر مصرف نمود: گلیکوزیدهای قلبی- مدرها (دیوتیک‌های لوپ و تیازیدها)، کورتیکواستروئیدها، لاکساتیوهای محرک – اسپرینولاکتون – آمیلورایدو داروهایی که تعادل الکترولیت‌ها را به هم می‌زنند.

کپسول DonnaCare

پنج انگشت، شیرین‌بیان، گل صدتومانی

- کمک به بهبود علائم قبل از قاعدگی (PMS)، کمک به کاهش دردهای قاعدگی، برقراری هورمون های جنسی، کمک به حفظ میزان طبیعی پرولاکتین
- کمک به حفظ میزان طبیعی تستوسترون و **کمک به بهبود علائم یائسگی**

- تداخلات و موارد منع مصرف: این دارو با داروهای دیورتیک، دیژیتال‌ها، کلونیدین و پروکائین‌آمید تداخل داشته و نباید مصرف گردد. در صورت مصرف داروهای دوپامینی با احتیاط و با نظر پزشک مصرف گردد.
- عوارض جانبی: این دارو ممکن است در مردان باعث ایجاد اختلالات جنسی شود.
- نکات قابل توصیه: این فرآورده‌ها تنها برای افراد بالای ۲۱ سال توصیه می‌گردد. در صورت بارداری یا شیردهی از مصرف این فرآورده خودداری نمایید. از استفاده این فرآورده بیش از یکسال بدون مشورت با پزشک خودداری گردد. از ۲ هفته قبل از انجام هر گونه عمل جراحی مصرف این فرآورده قطع گردد. در صورت انجام آزمایش‌های هورمونی و نیاز به اندازه‌گیری میزان پتاسیم خون، مصرف دارو از ۴۸ ساعت قبل قطع گردد. در بیماری‌های قلبی، نارسایی کلیه، اختلالات انعقادی خون و اختلالات عملکرد جنسی با توصیه پزشک مصرف گردد.

قرص سالویگل

- هر قرص روکش دار سالویگل حاوی عصاره خشک سرشاخه های جوان گیاه مریم گلی Salvia offcinalis به میزان۱۰۰ میلی گرم
- کم کننده ترشح عرق بدن در شرایط معمولی و دوران یائسگی
- به علت اثر استروژنی این گیاه، مصرف آن سبب کاهش ترشح شیر مادران شیرده می شود.
- دستور مصرف: روزی ۳ بار هر بار یک تا دو قرص
- حد اکثر مدت مصرف یک ماه

کپسول سلر گاستر

زیره کرمانی، تخم کرفس، بادیان، انیسون، اسارون، قسط شیرین، ریوند چینی، سنبل‌الطیب، سعد کوفی

- مشکلات دوره یائسگی ، گرگرفتگی ، خشکی پوست ، سرد مزاجی ، دردهای رحمی ، سردی و نفخ رحم

عوارض جانبی: گزارش نشده

مصرف در حاملگی و شیردهی: منع مصرف

نکات قابل توصیه: یک عدد بعد از هر وعده غذایی

در صورت نیاز به مصرف طولانی مدت، با پزشک مشورت نمایید.

منوهلپ باریج

- کمک به برطرف شدن علائم یائسگی مانند گُرگرفتگی Hot flashes و تعریق شبانه
- اجزای فرآورده
  - عصاره بلک کوهوش، سویا ، سیب‌زمینی شیرین، بابا آدم، پنج انگشت
- روش مصرف
  - روزی یک کپسول به همراه غذا میل شود. حداکثر مقدار مصرف، ۲ کپسول در روز یا طبق نظر پزشک است. برای مصرف طولانی بیشتر از یک سال، با پزشک مشورت نمائید.
- عوارض جانبی احتمالی
  - در صورت بارداری، شیردهی، ابتلا به سرطان سینه، تخمدان، رحم و یا بیماری‌های حساس به هورمون مانند اندومتریوز یا فیبروئیدهای رحم و یا مصرف داروهای ضد انعقاد این دارو مصرف نشود.

دختر سالم

مادر سالم

جامعه سالم

اللهم صل على محمد و آل محمد