بسم الله الرحمن الرحیم

نام مدرس: خانم دکتر کاشانی
نام مبحث: «نارسائی زودرس تخمدان» "POI"
تاریخ برگزاری: ۲۷ مهرماه

فهرست:

نارسائی زودرس تخمدان

- تشخیص
- عوامل زمینه‌ساز بروز نارسائی
- تدابیر و درمانهای بالینی بر پایه علل بروز نارسائی تخمدان

سایر عوارض یائسگی

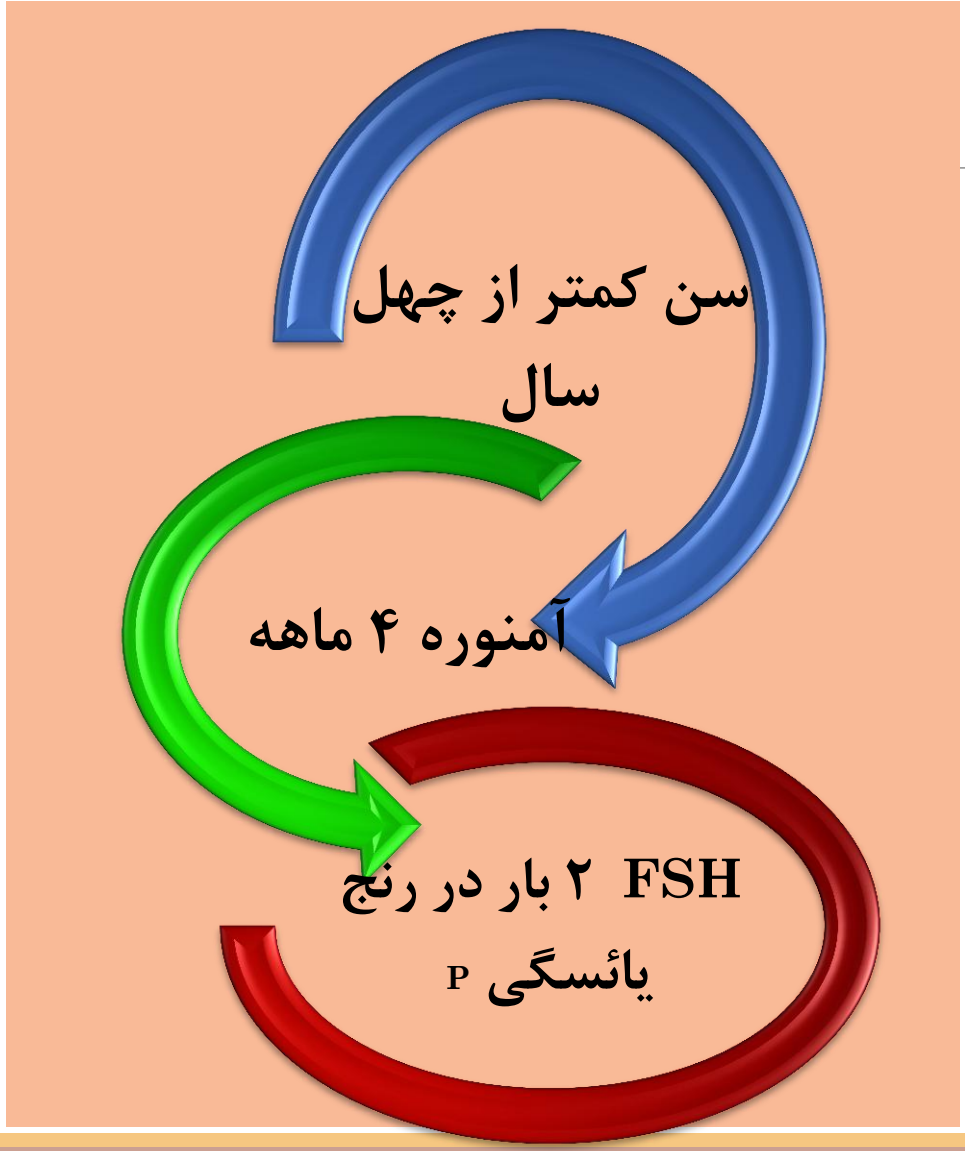
معرفی بیمار

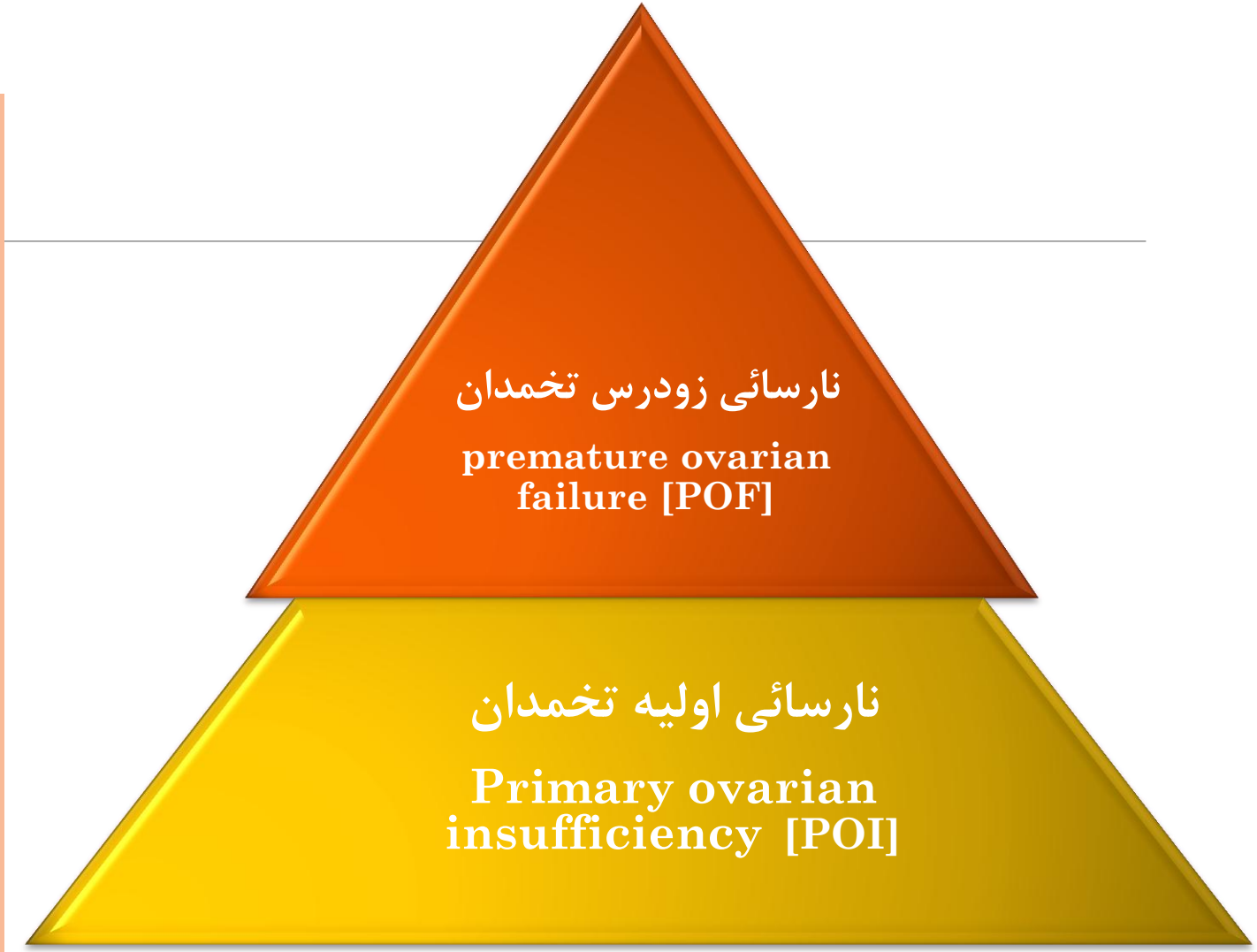
معرفی بیمار

- خانم ۴۲ ساله‌ای با شکایت گرگرفتگی، اختلال خواب و افسردگی مراجعه کرده است چند ماه از آخرین قاعدگی او می‌گذرد، به تازگی نامزد کرده و نگران آینده باروری و سلامت جسمی‌اش است.

- 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.

نارسائی زودرس
تخمدان


سن کمتر از چهل سال
آمنوره ۴ ماهه
FSH ۲ بار در رنج یائسگی
P


نارسائی زودرس تخمدان
premature ovarian failure [POF]
نارسائی اولیه تخمدان
Primary ovarian insufficiency [POI]

نارسائی اولیه تخمدان

- ۲۴٪ بازگشت عملکرد تخمدان حتی منجر به بارداری
- ۴۰٪ از بیماران دارای فولیکول در تخمدان‌هایشان
- قبل از ۳۰ سالگی ارجاع جهت انجام کاریوتایپ بررسی X شکننده و سایر نقایص
- رابطهٔ قوی عوامل ژنتیک با POF
- توجه به آینده باروری

نارسائی زودرس تخمدان

- توقف عملکرد تخمدان در سنین زیر ۴۵ سال و به‌خصوص زیر ۴۰ سال، فرد را در سنین پایین‌تر درگیر عوارض یائسگی ناشی از محرومیت استروژن مانند گرگرفتگی، بیماری‌های قلبی- عروقی، پوکی استخوان، مشکلات روانی و اختلال عملکرد جنسی می‌کند.
- ترس از عوارض جانبی هورمون درمانی جایگزین ازجمله خطر سرطان پستان و ترومبوز عروقی، تقاضا را برای روش‌های درمانی جایگزین ازجمله درمان‌های طب ایرانی افزایش داده است.
- برقراری مجدد دوره‌های قاعدگی که با کاهش FSH نیز همراه است می‌تواند به بهبود گرگرفتگی منجر شود.

توقف قاعدگی قبل از یائسگی طبیعی

از دیدگاه حکما:

- توقف قاعدگی در سنین قبل از یائسگی طبیعی، یک اختلال محسوب می‌شود
- یکی از علل عمده، غلبه غیر طبیعی سودا
- همراه با مشکلات عصبی و روانی مانند اضطراب و افسردگی
- با همراهی علائم سردی و خشکی بدن

چگونگی مواجهه با نارسائی زودرس تخمدان

با تشخیص POF

- بار روانی P
- سلامت روان
- سلامت و آینده بیمار

سبب بوجود آمدن POF

- سردی و خشکی بدن؛ مغز؛ تخمدان
- ضعف قلب و دماغ
- غلظت خون و کندی گردش خون

استرس

باروری آینده

- اقناع خانواده P ..... فریز تخمک & فریز جنین # تخمک اهدایی
- فلوشیپ نازاییP

علت یا علامت

- پوشش زمینه‌های بروز
- درمان آمنوره

نارسائی زودرس تخمدان

برطرف کردن زمینه‌های بروز بیماری

امکان بازگشت عملکرد تخمدان

* برقراری مجدد دوره‌های قاعدگی (با کاهش FSH)

*بهبود گرگرفتگی

*پیشگیری از سایر عوارض یائسگی

نارسائی زودرس تخمدان

اکثر بیماران شرح‌حال قبلی از:

* استرس
* علائم غلبه سودا
* سردی و خشکی مزاج
* ضعف دماغ

توصیه:

* برقراری آرامش
* مصرف مفرحات و مقویات قلب و مغز
* غذاهای لطیف و خونساز و رطوبت بخش
* پرهیز از سردیجات و سودازاها
* برقراری قاعدگی P

تدابیر کلی اصلاح سبک زندگی

- اصلاح تغذیه
- تدابیر خواب مناسب
- انجام ورزش معتدل و ورزش درجا
- مدیریت تنش های روزمره و تقویت محور قلبی– دماغی و تجویز غذاها و داروهای مفرح
- اصلاح دفع با لینت بخشی مناسب و ادامه درمان با نضج و اسهال سودا

اصلاح تغذیه

- پرهیز از مولدات سودا

گوشت گاو ، گوشت خشک کرده و مانده و سایر گوشت‌های غلیظ مانند گوشت شتر. عدس، کلم، بادمجان، پنیر کهنه، قارچ، سرکه کهنه، باقلا، ماهی شور، سیر، پیاز، خردل، ترب، شوید، کنگر، غذاهای تند، شور و خیلی ترش، انواع کنسروها، فست فود

- پرهیز از غذاهای غلیظ

ماکارانی، لازانیا، انواع غذاهای رشته ای نظیر آش رشته یا رشته پلو،پنیرپیتزا، الویه، حلیم، کله‌پاچه، مصرف شیر همراه میوه‌ها، گوشت گوساله و شتر، عدس و کلم و از زیاده روی در مصرف حلوا، شیرینی‌تر، موز، انبه ولوبیا پرهیز شود

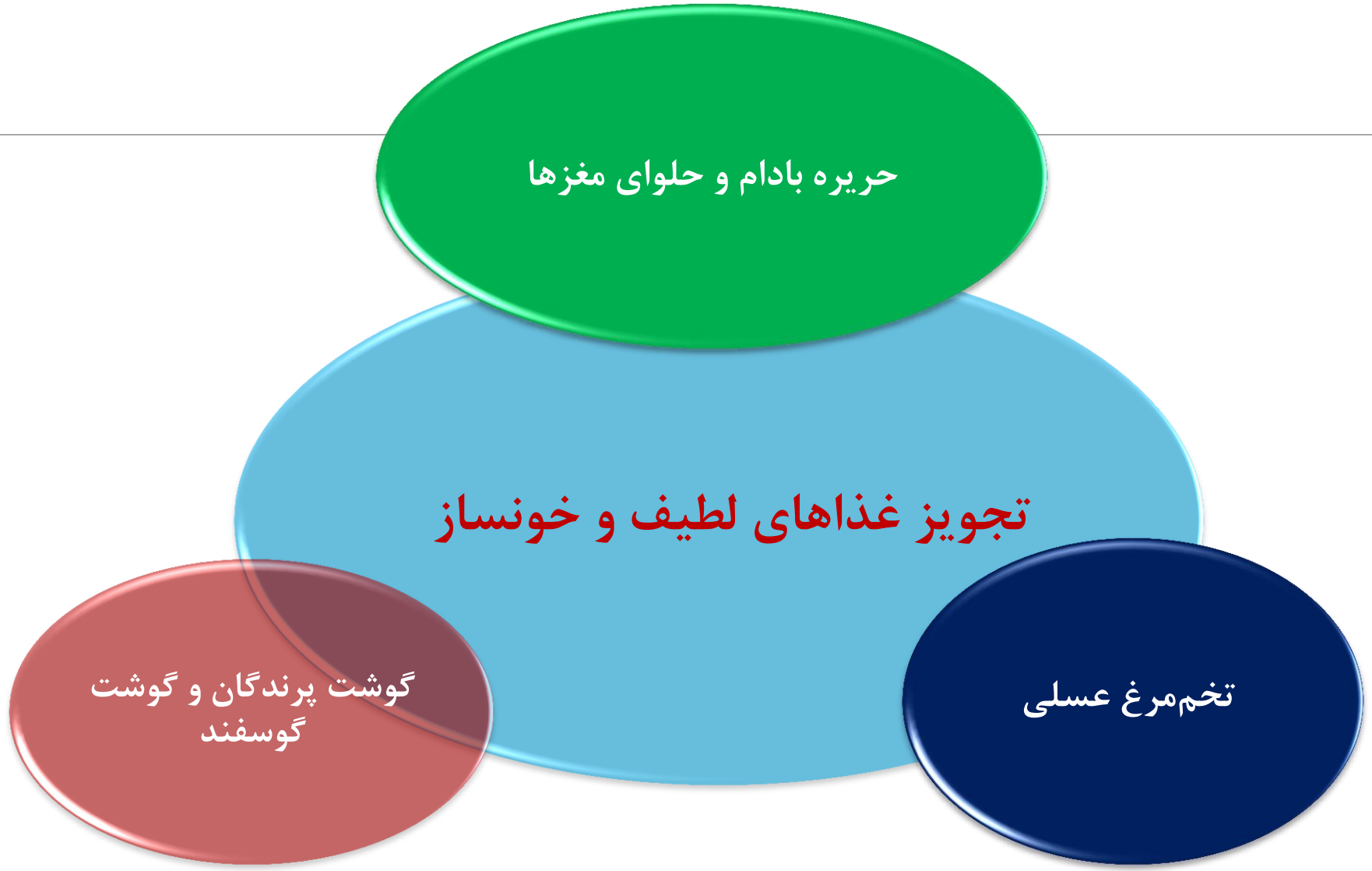
- پرهیز از مجففات
- مصرف مرطّبات
- تجویز غذاهای لطیف و خونساز

پرهیز از مولدات سودا

- گوشت‌های غلیظ مانند گوشت شتر، گوشت گاو
- گوشت خشک کرده و مانده، ماهی شور
- کلم
- عدس، باقلا
- سرکه
- قارچ
- پنیر کهنه
- بادمجان
- غذاهای خیلی ترش
- افراط در غذاهای تند، شور

مصرف مرطّبات

- زرده تخم‌مرغ نیم‌برشت
- گوشت پرندگان فربه
- گوشت گوسفند
- شیر گاو
- انگور
- سوپ جو (ماءالشعیر، کشکاب با روغن بادام)
- سکنجبین
- شیره انگور
- کدو حلوایی
- تجویز خاکشی با نبات در آبجوش یا شیرگرم
- مغز بادام شیرین


حریره بادام و حلوای مغزها
تجویز غذاهای لطیف و خونساز
گوشت پرندگان و گوشت گوسفند
تخم‌مرغ عسلی

اصلاح خواب

- خواب مطلوب، باعث آرامش روانی و تمدد قوا
- تقویت هضم، متابولیسم و دفع سموم
- تجدید قوای اندام های مختلف و ترمیم بافت های صدمه دیده
- مهم ترین معیار خواب مناسب:
  - سبکی و نشاط بعد از بیدار شدن
  - آمادگی ذهنی در طول روز

اصلاح خواب

- زود بخوابید، از خواب طولانی روز پرهیز کنید، زود بیدار شوید. حتی المکان تا قبل از ساعت ۱۰ شب بخوابید
- در صورت وجود اختلالات خواب مانند عادت به دیر خوابیدن یا کلنجار قبل از خواب، حتما آن را برطرف کنید.
- توجه به نکات زیر کمک کننده است:
- الف- محیط خواب ساکت، آرام و تاریک باشد.
- ب- دراز بکشید و در حالت دراز کشیده به تمامی بدن، از نوک انگشتان پا تا سر و گردن دقت کنید تا آرام باشد. بر روی محل بین ۲ ابرو، تمرکز کنید و از عدد ۳۰۰ بطور معکوس بشمارید.
- ج- نکته: آموزش تنفس آرام بخش به بیمار. د- اگر به خواب روز عادت دارید. کم کم آن را حذف کنید
- در منابع طب ایرانی، خواب روز، بطور مطلق نفی نشده است و حتی در افرادی با غلبه خشکی و در فصول گرم، خواب کوتاه روز توصیه می‌شود. ولی خواب طولانی روز پرهیز شود
- به اندازه کافی بخوابید. مدتی که هر فرد نیاز به خواب دارد، متفاوت است و بر اساس مزاج کلی و مزاج مغز او تعیین می شود

ورزش

- ورزش افزایش دهنده ترشح اندورفین‌ها است که به کاهش استرس عاطفی و ایجاد حس خوب کمک می‌کند نقش مهمی در کاهش استرس و اضطراب، افزایش عزت نفس، مثبت اندیشی و خوش بینی دارد و کمک می کند تا علیرغم آسیب یا استرس به عملکرد و فعالیت های خود ادامه دهیم ورزش با افزایش اعتماد به نفس، اعراض نفسانی و اختلالات خلقی را کنترل می‌کند و شرایط کنترل استرس را بهبود می‌دهد
- بسیاری از مطالعات اثرات ورزش در کاهش علائم افسردگی را اثبات کرده اند
- همچنین با ترشح هورمون های جنسی از هیپوفیز ارتباط دارد
- پرهیز از خستگی مفرط، پرهیز از ورزش شدید

ورزش

- پیاده روی
- نرمش های کششی
- ورزش درجا
- ماساژ بدن به خصوص ماساژ کف پا و ساق پا

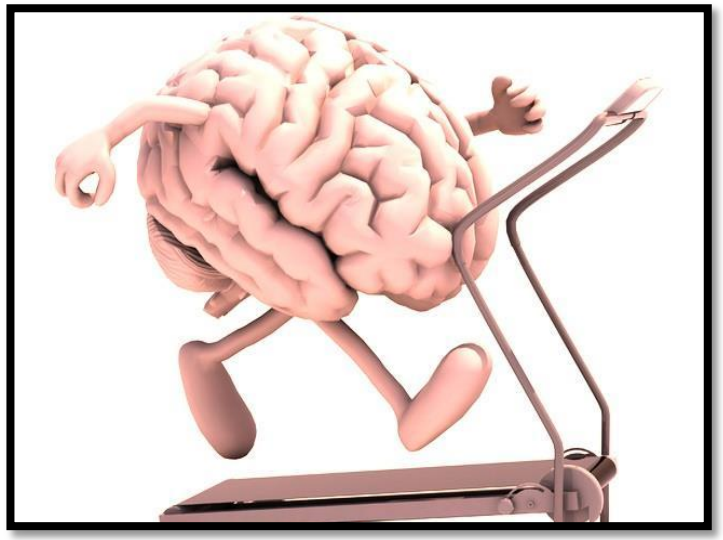
مدیریت حالات عصبی و روانی

- کنترل اعراض نفسانی از عوامل کلیدی در بهبود عملکرد تخمدان است
- کنترل اعراض نفسانی با مدیریت هیجانات و حوادث پیرامون
- کاهش ورودی های ذهن (فضای مجازی، اخبار)
- گوش دادن به نغمه های طبیعی(صدای پرندگان، دریا، رودخانه، باران)
- رفتن به طبیعت و دیدن مناظر طبیعی
- پرهیز از شرایط اضطرابی
- پرهیز از فراق و تنهایی
- تمرین تنفس آرام بخش
- استفاده از عطر و بوهای خوش
- تقویت قلب و مغز برای کاهش اضطراب و کنترل اعراض نفسانی

مقوی

داروی مقوی

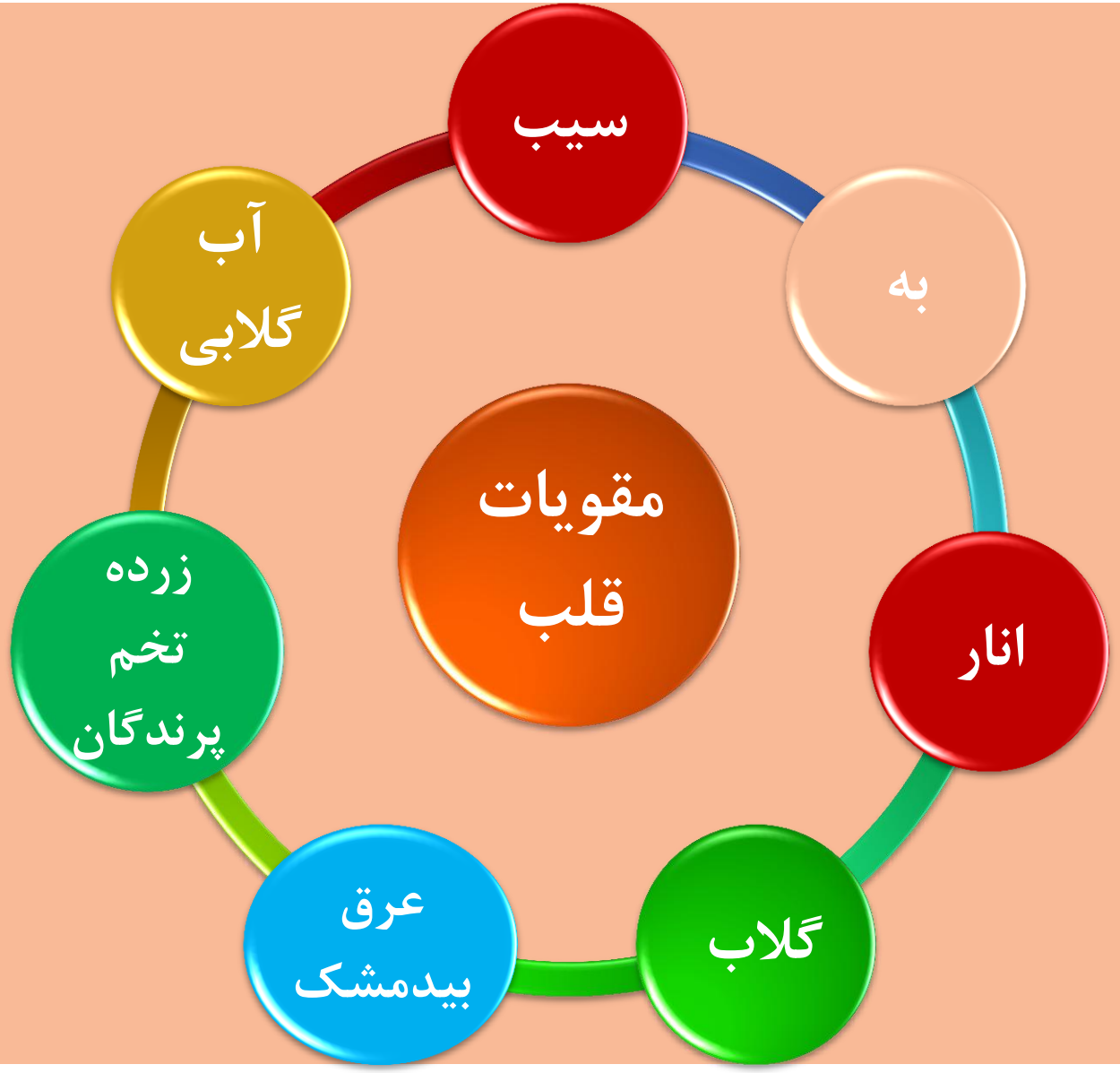
- اعتدال قوام عضو
- تعدیل مزاج



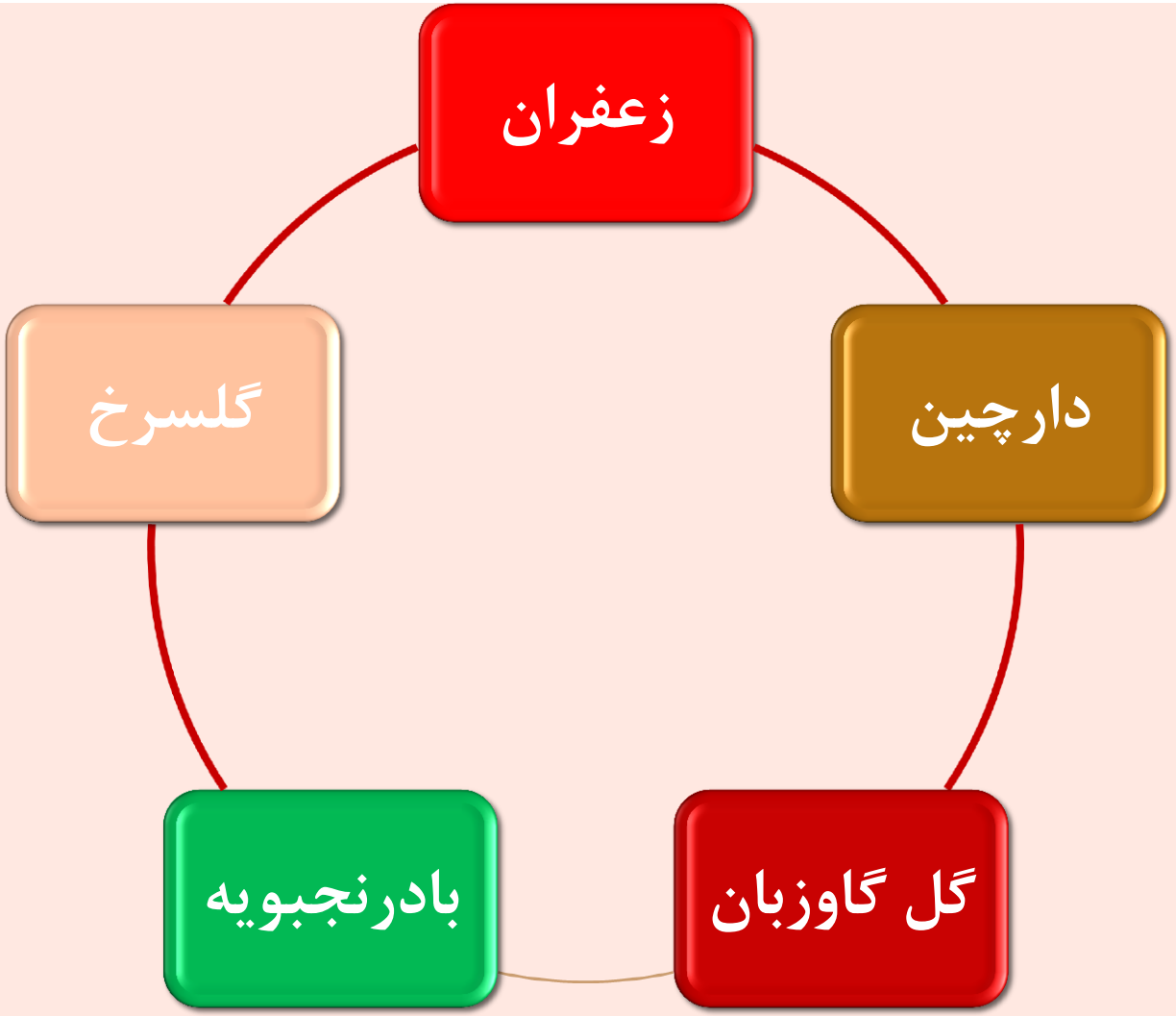
تامانع ورود مواد بیماریزا به عضو مورد نظر شود

مفرح

- در طب ایرانی مفرح دارویی است که موجب:
- کاهش حزن و اندوه شده
- حواس را نیکو
- کسالت را رفع
- تقویت


مقویات
قلب
سیب
به
انار
گلاب
عرق
بیدمشک
زرده
تخم
پرندگان
آب
گلابی

مفرحات



مقویات
مغز
شیر
بادام
جلاب
ورزش
درجا
تنفس
عمیق
فالوده
سیب

توصیه به مصرف مقویات دماغ:

- **شیر بادام:**
  - ۱۰ عدد مغز بادام خام را در آب جوش انداخته تا پوست آن جدا شود. در مخلوط‌کن با ۱ قاشق غذاخوری عسل و نیم لیوان آب مخلوط نماید تا یکدست شود. مخلوط را در یخچال نگهداری و صبح ناشتا میل نماید.
- **جلاب:**
  - شربتی است که از ترکیب زعفران، گلاب و شکر سفید یا نبات درست می‌شود، به این صورت‌که، یک کیلوگرم نبات را به همراه سه لیتر گلاب حرارت داده تا به جوش بیاید سپس ۳ گرم زعفران ساییده شده به آن اضافه کرده و شعله را کم می‌کنیم تا با حرارت ملایم به قوام بیاید. شربت جلاب تأثیر بسیار زیادی بر تقویت قلب و مغز داشته و برای کاهش اضطراب و تپش قلب نیز مفید است. میزان مصرف آن، یک قاشق غذاخوری بعد از هر وعده غذایی است با یک فنجان آب خنک میل نمود.
  - در افراد با حرارت بالاتر، جلاب دیگری پیشنهاد می‌شود: ۳ ق.غ از هر کدام: گلاب، عرق گاوزبان، عرق بیدمشک در یک لیوان آب با نبات (در حد شیرین شدن یا حد اکثر ۳۰ گرم نبات) روزی ۲ بار صبح و بعدازظهر استفاده شود.

توصیه به مصرف مقویات دماغ:

- **تنفس عمیق**
  - در محیطی ساکت و آرام در حالت نشسته یا خوابیده چشم‌ها را بسته و به نحو زیر نفس بکشید: مرحله دم: دهان را بسته و با شمردن آرام از یک تا پنج، نفس را داخل کنید. تا شمردن سه شماره نفس را در سینه حبس نمایید. مرحله بازدم: دهان را بازنموده و هوای بازدمی را با شمردن آرام از یک تا پنج به‌طور کامل از سینه بیرون دهید و سپس تا شروع دم بعدی سه شماره بشمارید و صبر کنید.
- **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.)
- **ورزش درجا**
  - هر ساعت ۵ تا ۱۰ ثانیه در جا زدن، دویدن یا طناب زدن

پونه

- دم کرده برگ گیاه پونه
- به مدت دو هفته در ماه در ایام پاکی
- سه ماه توصیه شود

تأثیر پونه بر کاهش FSH در نارسائی زودرس تخمدان

Open Journal of Obstetrics and Gynecology, 2014, 4, 356-360
Published Online May 2014 in SciRes. http://www.scirp.org/journal/ojog
http://dx.doi.org/10.4236/ojog.2014.47053

Scientific Research

Effect of *Mentha longifolia* on FSH Serum Level in Premature Ovarian Failure

Roshanak Mokaberinejad[1], Elham Akhtari[2], Mojgan Tansaz[1*], Soodabeh Bioos[2], Mohammad Kamalinejad[3], Nafiseh Zafarghandi[4], Ali Ghobadi[5], Farnaz Sohrabvand[6], Ali Akhbari[7]

- پونه یک قاشق غذاخوری دم‌کرده سه بار در روز به مدت دو هفته در ماه

پونه

Mokaberinejad *et al. DARU Journal of Pharmaceutical Sciences* 2012, **20**:97
http://www.darujps.com/content/20/1/97

DARU Journal of Pharmaceutical Sciences

RESEARCH ARTICLE Open Access

Mentha longifolia syrup in secondary amenorrhea: a double-blind, placebo-controlled, randomized trials

- شربت پونه ۳ بار در روز به مدت ۲ هفته برای ۳ سیکل

ماءالجبن

- ۲ لیوان شیر تازه محلی را جوشانده، در حالی که هم می زنید ۲ قاشق غذاخوری سکنجبین یا سرکه طبیعی بیافزایید سپس زیر اجاق را خاموش کرده ۵ دقیقه صبر نموده تا شیر بسته و دلمه شود. مایع جدا شده که همان ماءالجبن می‌باشد را صاف کرده و تا گرم است جرعه جرعه بنوشید

- بهتر است هر نصف لیوان آن را به فاصله ۱۵ دقیقه میل نمایید و حداقل ۲ ساعت بعد آن چیزی میل نشود و بعد از هر بار مصرف حدود ۵-۱۰ دقیقه قدم بزنید.
- ماءالجبن بر اساس تشخیص پزشک، حداقل ۴ تا شش هفته مصرف شود

ماءالجبن

ResearchGate

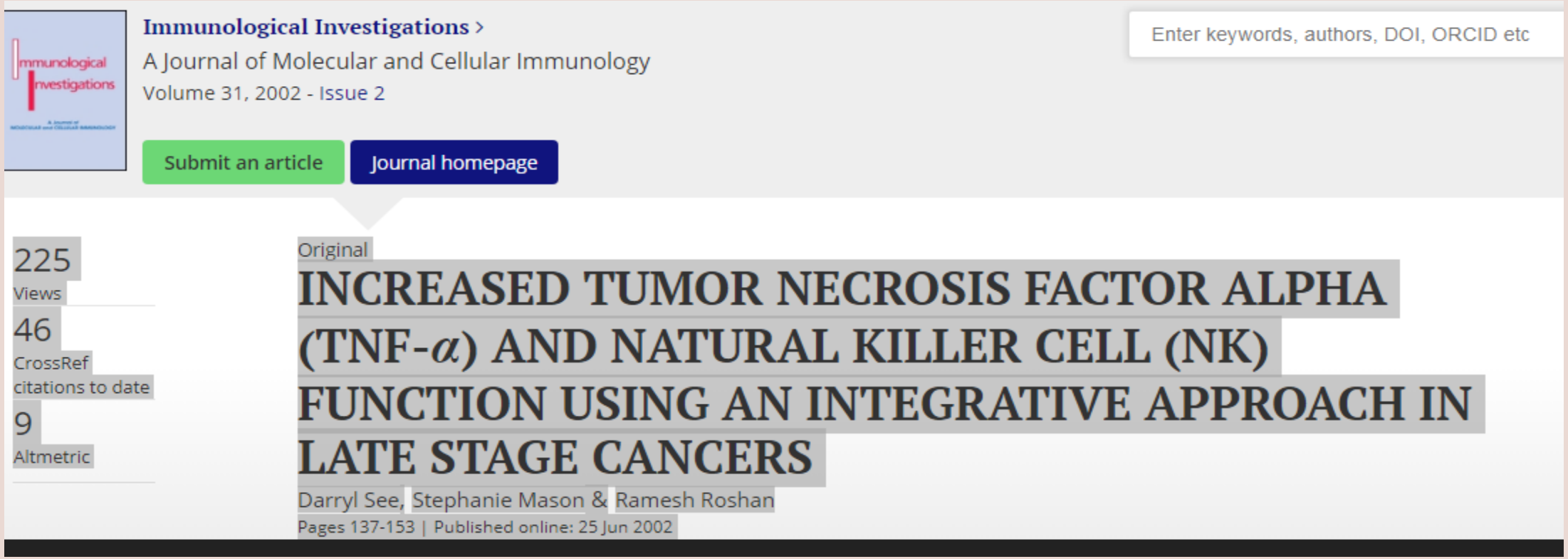
See discussions, stats, and author profiles for this publication at: https://www.researchgate.net/publication/316510626

'Maoljobon' A Drug in Iranian Traditional Medicine

Article in Journal of Mazandaran University of Medical Sciences · March 2017

- در منابع طب ایرانی، ماءالجبن در رطوبت بخشی و دفع مواد زاید و دفع ماده مسبب بیماری از جمله سودا موثر است

ماءالجبن



Immunological Investigations ›
A Journal of Molecular and Cellular Immunology
Volume 31, 2002 - Issue 2

Submit an article | Journal homepage

Enter keywords, authors, DOI, ORCID etc

225 Views
46 CrossRef citations to date
9 Altmetric

Original

INCREASED TUMOR NECROSIS FACTOR ALPHA (TNF-α) AND NATURAL KILLER CELL (NK) FUNCTION USING AN INTEGRATIVE APPROACH IN LATE STAGE CANCERS

Darryl See, Stephanie Mason & Ramesh Roshan

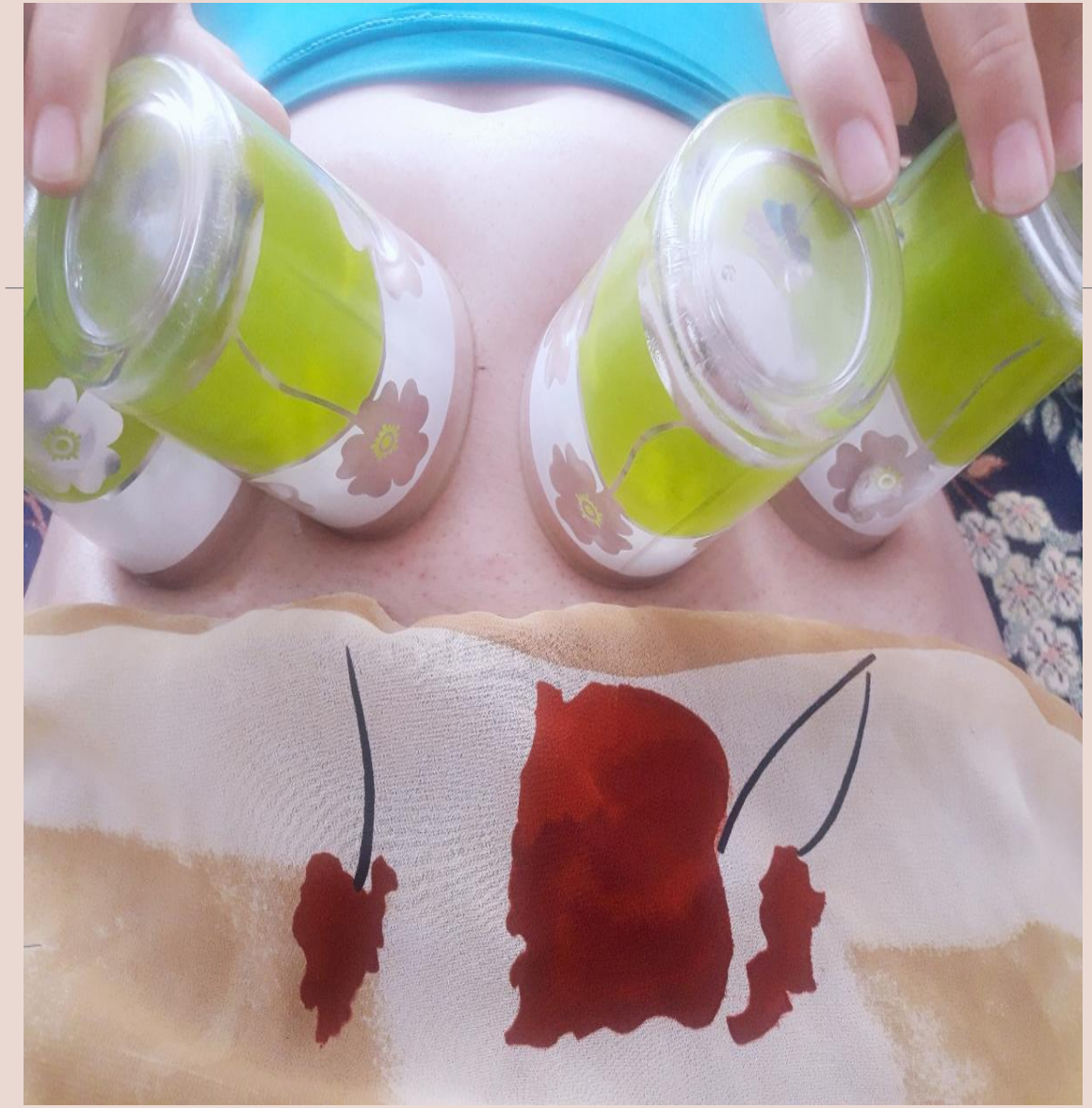
Pages 137-153 | Published online: 25 Jun 2002

- ترکیبات موجود در ماءالجبن در بهبود بیماران مبتلا به مراحل پایانی سرطان کمک کننده است
- ماءالجبن با تقویت سیستم ایمنی در بهبود بیماران مبتلا به سرطان کمک می‌کند

روغن قسط یا روغن بابونه

موضعی روزی ۲ بار در ناحیه زیر شکم (روی تخمدان) استفاده شود

بادکش زیر شکم



تذکر

در تمام دوره درمان، باید به اعراض نفسانی توجه ویژه شود، چون استرسهایی که به فرد وارد می‌شود میتواند مجدد دوره‌های قاعدگی را متوقف کند

با رفع مشکل روانی و تقویت محور قلبی- دماغی می‌توان دوره‌های قاعدگی را برقرار کرد

در افرادی که مزاجشان خیلی خشک باشد طول مدت درمان طولانی‌تر است و لازم است در رژیم غذایی ایشان غذاهای مرطب قرار داده شود

داروهای شرکتی

کپسول فودنج

پونه، کتیرا

- مدر حیض، ادرار و عرق؛ رفع سکسکه و حالت تهوع

دستور مصرف: هر ۸ ساعت ۱ تا ۲ کپسول میل شود.

منع مصرف: افرادی که دچار افراط حیض هستندو افرادی که در نقاط مختلف بدن دچار خونریزی هستند

عوارض جانبی: در بعضی افراد ممکن است باعث تهوع یا احساس سنگینی معده شود.

تداخلات دارویی: تاکنون گزارش نشده است.

نکات قابل توصیه: در زمانی که دارو برای برقراری حیض مورد استفاده قرار می‌گیرد باید پس از شروع حیض قطع شود و در صورت صلاحدید پزشک معالج دوباره بعد از اتمام دوره حیض شروع شود. در مقالات ثابت شده که پونه می‌تواند از یائسگی زودرس جلوگیری کند یا باعث کاهش سطح خونی فاکتور هورمونی عامل یائسگی شود.

روغن قسط

- روغن قسط به‌صورت موضعی، گرما بخش و تحلیل برنده قوی

منع مصرف: در افراد با سابقه حساسیت پوستی شدید با کرم‌ها و روغن‌های موضعی، ابتدا تست شود.
عوارض جانبی: تاکنون عارضه‌ای گزارش نشده است. ممکن است باعث سرخی، سوزش پوست و واکنش آلرژیک پوستی شود.
دستور مصرف: طبق دستور پزشک با ماساژ ملایم، روی موضع مورد نظر مالیده شود (فقط برای مصارف خارجی).
تداخلات دارویی: تاکنون گزارش نشده است.
مصرف در حاملگی و شیردهی: در حاملگی مصرف نشود.
نکات قابل توصیه: این روغن در بیماری‌های زنان مانند کیست، احتباس حیض، بی اختیاری ادرار ناشی از سستی و برودت مثانه، و ... کاربرد دارد اما قبل از مصرف آن باید با پزشک معالج مشاوره شود

روغن بابونه

- اجزاء فراورده: گل بابونه، تخم شنبلیله، روغن کنجد

- مزاج کلی دارو: گرم و خشک
- منع مصرف: زخم باز. در افراد با سابقه حساسیت پوستی شدید با کرم‌ها و روغن‌های موضعی، ابتدا تست شود.
- عوارض جانبی: تاکنون عارضه‌ای گزارش نشده است.
- دستور مصرف: طبق دستور پزشک با ماساژ ملایم، روی موضع مورد نظر مالیده شود (فقط برای مصارف خارجی).
- تداخلات دارویی: تاکنون گزارش نشده است.
- مصرف در حاملگی و شیردهی: در حاملگی تنها تحت نظر پزشک مصرف شود

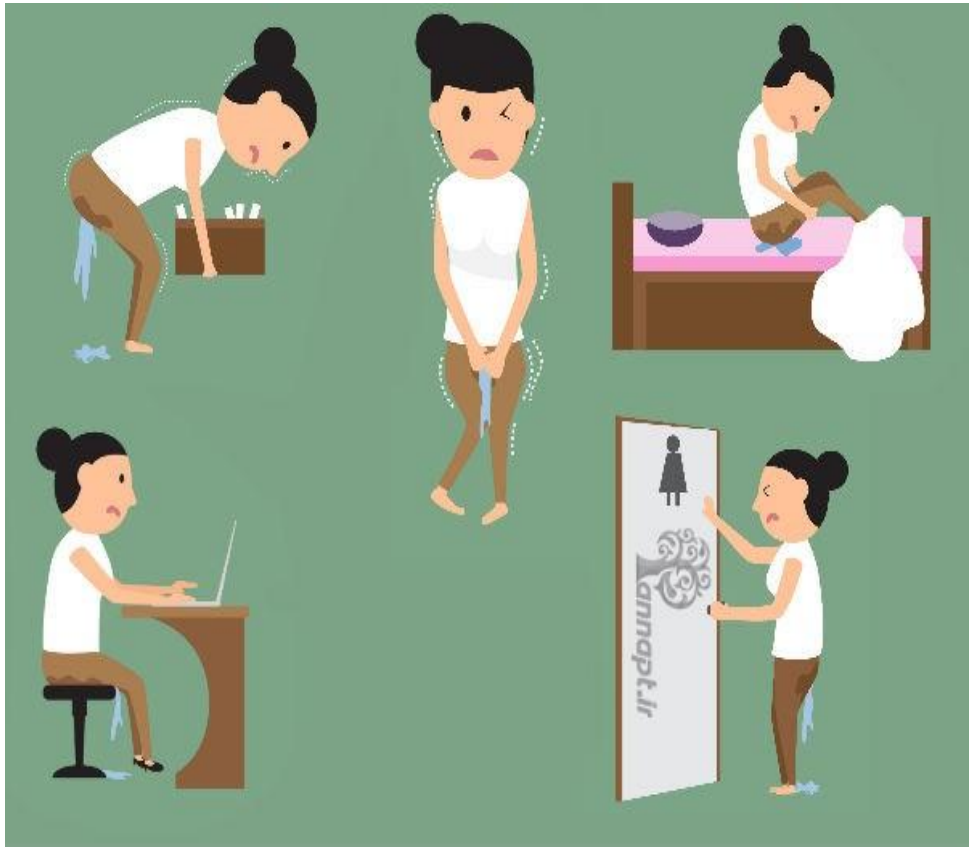
سایر عوارض
یائسگی

سندرم ادراری تناسلی یائسگی

Genitourinary Syndrome of Menopause

- ناشی از کمبود استروژن
- خشکی، سوزش، فوریت دفع ادرار، دیزوری، عفونت های راجعه دستگاه ادراری، خشکی و درد در هنگام فعالیت جنسی، آتروفی ولوواژینال
- در گیری در حداقل ۵۰ درصد زنان یائسه و اثر نامطلوب بر کیفیت زندگی
- برعکس علائم وازوموتور در صورت عدم درمان، به مرور بدتر می‌شود
- درمان: لوبریکنتها، مرطوب کننده های واژینال، استروژن تراپی
- استروژن تراپی

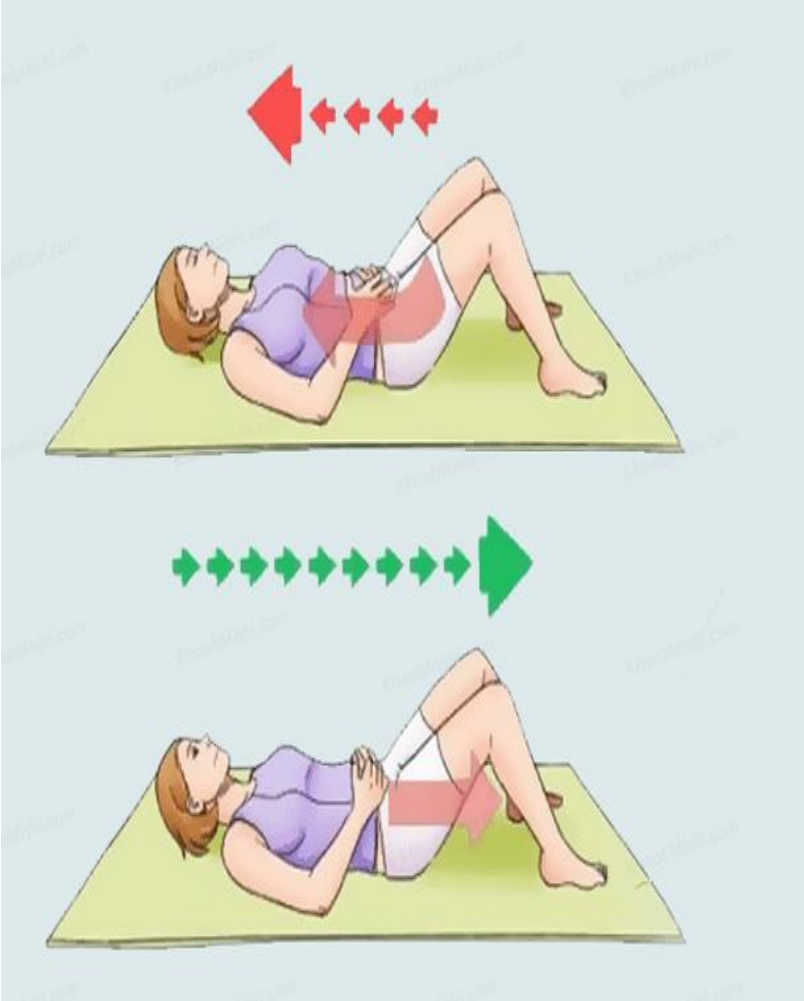
بی اختیاری ادرار (استرسی و فوریتی)



علت:

- کمبود هورمون استروژن
- ضعف عضلات لگن به علت افزایش سن P
- افتادگی مثانه، رحم و مقعد

بی اختیاری ادرار (استرسی و فوریتی)



توصیه‌ها:

- پرهیز از غذاهای سرد و تر، پرهیز مطلق در افراد بیمار و محدودیت همراه با تدابیر در افراد سالم
- پرهیز از نشستن در مکان‌های سرد و نمناک
- پرهیز از راه رفتن با پای برهنه در کف سرد (سرامیک و سنگ)، منجر به سردی رحم و تخمدان‌ها
- ورزش عضلات کف لگن، منقبض کردن عضلات لگن
- ماساژ روغن‌های گرم و قابض (روغن قسط)، پایین شکم، لگن و بالای ران‌ها
- بادکش گرم در ناحیه زهار و کشاله ران

بی اختیاری ادرار (استرسی و فوریتی)

Research Journal of Pharmacognosy (RJP) 5(3), 2018: 47-55
Received: 4 Dec 2017
Accepted: 9 Apr 2018
Published online: 23 June 2018
DOI: 10.22127/rjp.2018.64876

Original article

Efficacy of *Saussurea costus* (Qost) Oil as an Iranian Traditional Medicine Product on Female Urinary Incontinence; Double Blinded Randomized Clinical Trial

Zahra Niktabe[1], Tahereh Eftekhaar[2], Malihe Tabarrai[1*], Mehran Mirabzadeh Ardakani[1], Mir Saeed Yekaninejad[3], Laila Shirbeigi[1], Nastaran Ebadi[1], Nematollah Masoudi[4], Sahar Bagheri[1]

- نتایج نشان داد که روغن قسط در درمان بی اختیاری ادرار موثر است.

افتادگی رحم و مثانه

- ماساژ روغنهای گرم و قابض: سیاهدانه، بادام تلخ، دارچین، زنجبیل
- (به پایین شکم، لگن و بالای رانها)
- باد کش گرم زهار، کشالهٔ ران
- رفع چاقی لگن
- پرهیز از غذاهای سرد و تر p
- پرهیز از نشستن در مکانهای سرد و نمناک
- آبزن قابض
- آبزن مورد+ پوست انار

سیستیت

زمینه‌ها:

- روش غلط در شستن مقعد
- تخلیه ناکامل مثانه
- کمبود هورمون استروژن
- عدم رعایت بهداشت در مقاربت

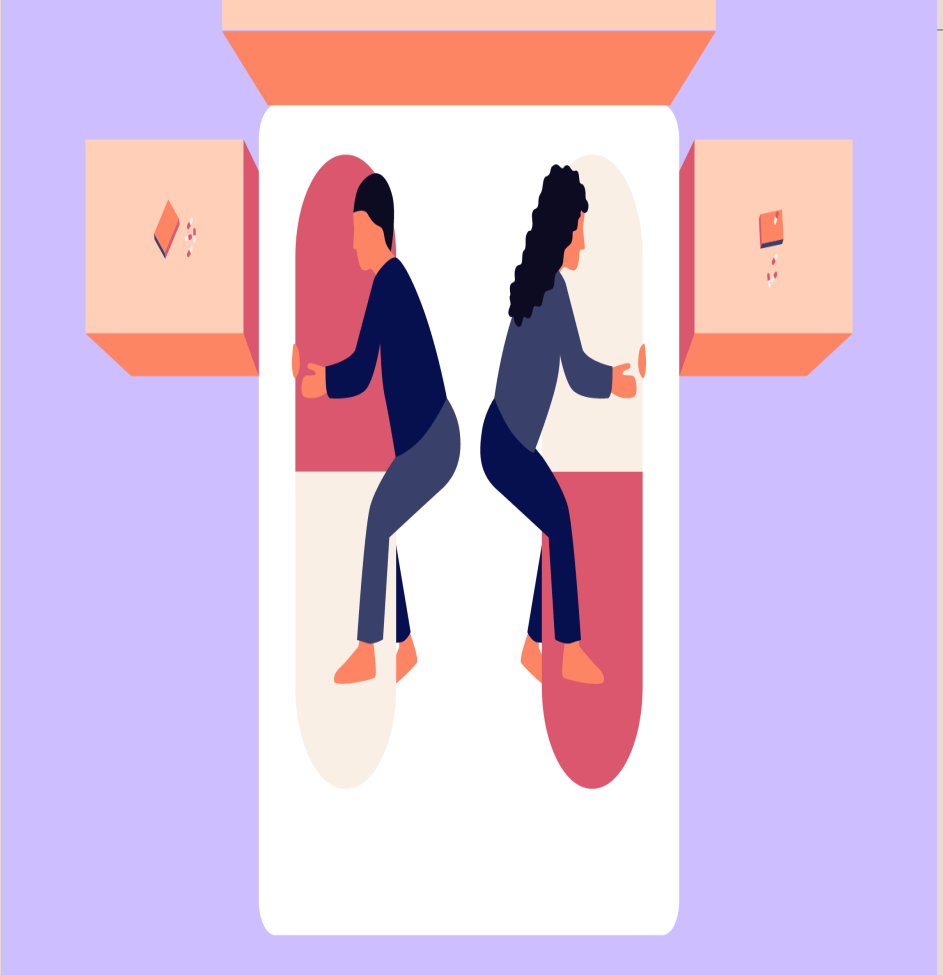
توصیه‌ها:

- تخلیه ادرار بعد از مقاربت
- رعایت بهداشت ار طرف شریک جنسی
- از جلو به عقب شستن مقعد

خشکی واژن (مقاربت درد ناک)

- منع مصرف عوامل خشک کنندهٔ غشاهای مخاطی مثل: آنتی هیستامینها p، کافئین، داروهای مدر، الکل
- لباس با الیاف کتان
- محدودیت در مصرف ادویه های گرم و خشک بادرجهٔ بالا p
- به طور سیستمیک: افزایش مصرف مرطب ها
- آبزن چهارگل
- مرطوب کردن واژن قبل از مقاربت با روغن بنفشه در بادام
- واژی هیل
- واژی لین

اختلالات جنسی



زمینه‌ها:

- افسردگی، اضطراب، استرس
- مشکلات ارتباطی
- خستگی و اختلال خواب ناشی از VMS
- دیس پارونی ناشی از GSM
- داروها

تدابیر جنسی

- به صورت روتین سوال در مورد نگرانی های جنسی
- تغییرات شیوه زندگی
- رفع مشکلات ارتباطی،خستگی و اختلال خواب
- درمان افسردگی و اضطراب
- درمان خشکی واژینال(دیس پارونی ناشی از GSM)
- تنظیم دوز داروها (ضد افسردگی) ....
- توصیه به فعالیت جنسی

تدابیر جنسی

- تدابیر سلامت جنسی
- مصرف مقویات اعضای رئیسه (قلب، مغز، کبد)
- تقویت روابط عاطفی احساسی که بخشی از رابطهٔ جنسی Pاست و با افزایش سن، این بخش از رابطهٔ جنسی باید قوت بیشتری پیدا کند.

بهبود عملکرد جنسی

- استفاده از غذاها و داروهای گرمازا و رطوبت بخش
- توصیه به مطالعه کتابهای مربوط به احول و اشکال جماع
- تقویت تفکرات و تخیلات جنسی
- تراشیدن (Shaving) موهای ناحیه تناسلی (pubic)
- گرم کردن پشت و کلیه‌ها
- ماساژ ملایم ساق و کف پا موقع خواب
- مالش روغن‌های مقوی مثل روغن قسط بر ساق وکف پا موقع خواب

بهبود عملکرد جنسی

- غذاهائی که گرم و تر و بادزا باشند مانند حبوب نخود، لوبیا و باقلا
- افزودن پیاز، تره، شبدر، نعناع، شنبلیه
- انگور شیرین، شیر گاو و میش به‌خصوص که زنجبیل در آن بجوشانند
- مغزها: پسته، بادام ...
- بزرها: بزر شلغم، گزنه، کلم، نعناع، کتان، شنبلیه
- دارچین، زعفران، زنجبیل، هل
- هویج، مربای هویج عسلی

بهبود عملکرد جنسی

پرهیزات:

- بادشکن ها مانند: زیره، مرزنجوش
- اسفرزه، بذر خشخاش
- ماش، عدس، شاهدانه
- گشنیز، ترخون
- کاهو و هندوانه
- ناشتا آب سرد نوشیدن
- مصرف مکرر ترشیجات مثل سرکه و چیزهای ترش مثل سماق، ریواس و میوه های ترش مثل سیب ترش، انار ترش
- برخی خوراکیهای سرد و بسیار مرطوب مثل کاهو، کدو، خیار(به جز در مزاج های بسیار گرم)

داروهای مقوی باه

شربت تونیکا لوز

از ترکیبات غذا دارویی است که با استفاده از عصاره مویز و بادام شیرین تهیه می‌شود.

تقویت بیماران ضعیف
نضج اخلاط غلیظ و سوداوی
تقویت قوای جنسی

لبوب صغیر

لبوب از مغزها ساخته شده‌اند و بیشتر ادویه مورد استفاده در این دارو در تقویت بدن (به ویژه مغز و کلیه) و قوه باه می‌باشند.

موارد مصرف: مقوی دماغ و کلیه و اعضای تناسل، نافع در سلس البول از سردی کلیه،

مقوی باه، مولد منی، مقوی بدن، مفید برای ناقهین

لبوب ساده به علت تقویت مغز می‌تواند در درمان آلزایمر مؤثر باشد

دستور مصرف: نیم‌ساعت قبل از صبحانه و شب موقع خواب، یک قاشق مرباخوری از دارو با یک استکان شیر داغ میل شود

بارداری و شیردهی: در بارداری ممنوع است. در دوران شیردهی تنها تحت نظر پزشک مصرف شود

پوکی استخوان

۶۶ درصد زنان بالای ۵۰ سال

عوامل:

عوامل خطر اصلاح ناپذیر

سن ، نژاد، جثه کوچک، یائسگی زودرس، سابقه خانوادگی، سابقه شکستگی در بزرگسالی

عوامل خطر اصلاح پذیر

کمبود دریافت کلسیم و ویتامین دی، شیوه زندگی کم تحرک، وزن کم، استعمال دخانیات و مصرف زیاد قهوه و الکل

وضعیتهای طبی مرتبط

عدم تخمک گذری در سنین باروری(ورزش بیش از حد، هایپر تیرویدی...)

مصرف کورتون در برخی از بیماری‌های خاص

ارزیابی علل ثانویه

پوکی استخوان

توصیه‌ها:

حرکت و ورزش

ویتامین D3

ایمن کردن منزل

اصلاح قدرت دید

پرهیز از داروهای مضعف دستگاه عصبی مرکزی

فیتواستروژن‌ها در غذاها

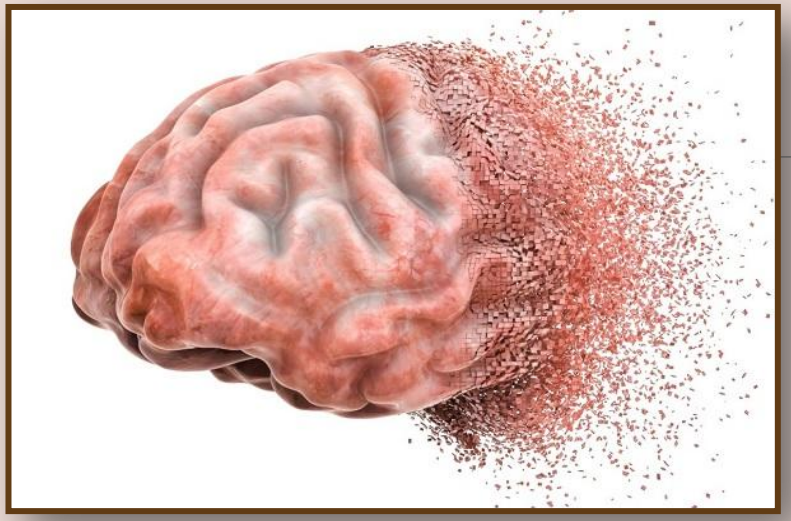
سویا، شبدر قرمز، بذر کتان

مغزها: بادام، فندوق، گردو، پسته

میوه‌ها: انگور، خرما، کشمش، سیب

سایر ترکیبات دارای کلسیم: کنجد، انجیر، کلم (انواع)، عدس، لوبیا، نخود، تخمه آفتابگردن، نخودفرنگی

دمانس



کاهش قوه شناختی- آلزایمر، شایعترین نوع دمانس

زنان بیش از مردان در معرض دمانس

تدابیر: تشویق به رفتارهای که باعث کاهش خطر دمانس می‌شود

ورزش منظم

مدیریت خواب(خواب کم و زیاد افزایش ریسک اختلال عملکرد شناختی و دمانس می‌دهد)

عدم مصرف دخانیات

درمان دیابت و فشارخون بالا

پرهیز از تروما به سر

فعالیت اجتماعی

آموزش فعال

- هورمون درمانی نباید برای جلوگیری و درمان دمانس استفاده شود

اختلال تمرکز ، اختلال در حافظهٔ کوتاه مدت

توصیه‌ها:

اصلاح سبک زندگی:

ورزش منظم

اصلاح خواب

تدابیر خوراک(در مطالعات، مصرف غذای سالم اثر محافظتی در بروز افسردگی)

مصرف ؛ بادرنجبویه، گل سرخ، ریحان، زعفران، سیاه دانه، مویز، بادام

اختلال خواب

توصیه‌ها:

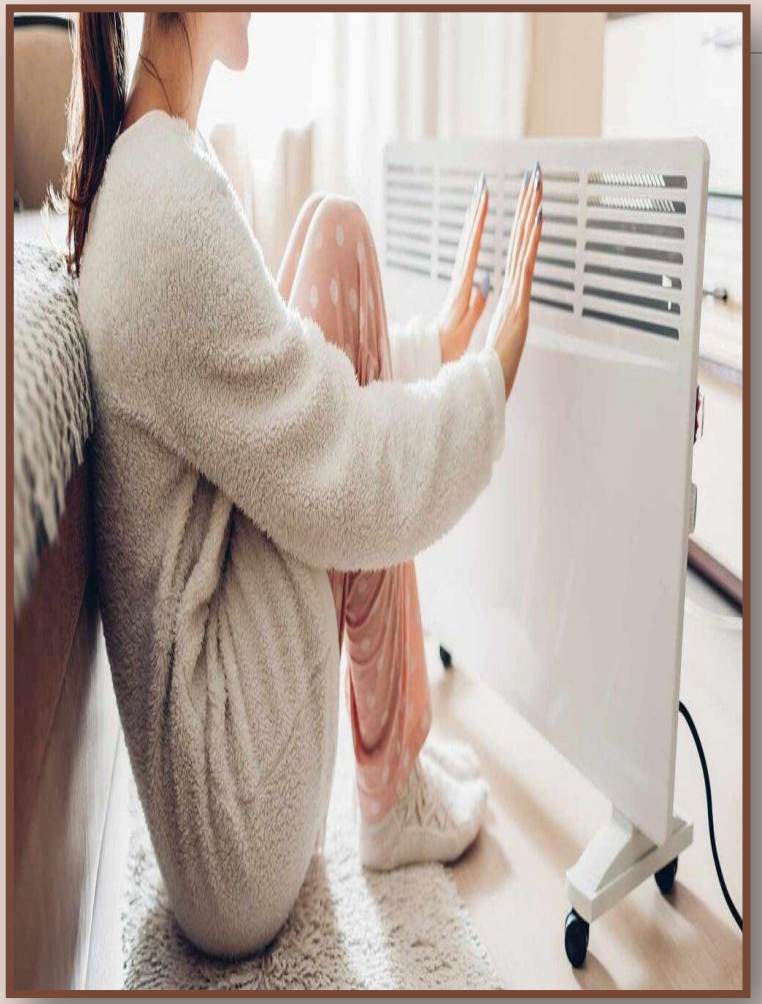
اصلاح خواب

خواب مناسب؛ افزایش قوا، ایجاد رطوبت مطلوب

استفادهٔ موضعی از روغن بنفشه در پایهٔ بادام(با لحاظ شرایط مزاجی فرد)

محدودیت در مصرف داروها و غذاهای خشک کننده

دست و پای سرد



علت:

- کم‌کاری تیروئید
- کمی آهن
- جریان خون ضعیف
- مزاج سنی

بررسی‌های لازم:

- ارزیابی عملکرد تیروئید
- ارزیابی فریتین سرم ...

درمان:

- منع سردیجات و مغلضات، رعایت تدابیر غذا و نوشیدن آب، ورزش معتدل مناسب، درمان کمبودها، تولید خون خوب

یبوست

- ورزش منظم
- رعایت تدابیر غذایی در محدودیت مصرف غذاهای خشک و دریافت مرطبات گرم
- خاکشیر گرم
- مصرف انجیر(در گلاب)
- گردو کوبیده با انجیر (ملین سالمندان)
- مصرف سبوس گندم و برنج در غذا(در سوپها و سالادها)
- فرنی، حریرۀ بادام، سوپ جو
- ماساژ شکم با روغن زیتون

نفخ و ضعف هضم

- تدابیر خوردن و آشامیدن
- محدودیت در مصرف غذاهای سرد و متناسب با مزاج و سن و فصل
- عدم بر هم خواری، خوب جویدن غذا، عدم مصرف مایعات همراه غذا
- دفع رطوبات جمع شده(بلغم) در معده (عسل)
- رعایت تدابیر در مصرف لبنیات
- مصرف مقویات معده

دختر سالم

مادر سالم

جامعه سالم

اللهم صل على محمد و آل محمد