

بسم الله الرحمن الرحيم

## بیماری های زنان

منیره میرزایی یزدی

محبوبه واعظی

انتشارات سیمرغ خراسان

۱۳۹۵

سرشناسه: میرزایی یزدی - منیره / واعظی - محبوبه  
عنوان و نام پدیدآور: بیماری زنان / منیره میرزایی یزدی - محبوبه واعظی  
مشخصات نشر: مشهد، سیمرغ خراسان، ۱۳۹۵  
مشخصات ظاهری: ۱۶۱ ص  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۱-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
یادداشت: درمان بیماری ها  
موضوع: پزشکی  
رده بندی کنگره: LB۳۰۱۳/ن۳۴ ک ۸ ۱۳۹۴  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱۰۲۶  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۱۵۸۲۴

---

انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد - بلوار امامت - امامت ۲۳ - پلاک ۱۶۶ - ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰

[www.simorghekhorsan.ir](http://www.simorghekhorsan.ir)

---

نام کتاب: بیماری زنان

گرد آوری: منیره میرزایی یزدی - محبوبه واعظی

ناشر: سیمرغ خراسان

ویراستار: مهدیه اولادی

طراح جلد: محبوبه میرزاییاتی

صفحه آرا: رضا عباس زاده

قطع: رقیعی / ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: مدیران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۱-۲

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تقدیم به :

تمام انسانهایی که به سلامت جسم و روح خویش اهمیت می دهند و  
بهداشت روح و جسم خود راقبت می نمایند



## فهرست

### فصل اول

#### آشنایی با بیماریهای زنان و توصیه های غذایی مربوط به آنها

۹.....	عادت ماهیانه.....
۱۱.....	سندرم قبل از قاعدگی.....
۱۱.....	دلایل سندرم قبل از قاعدگی.....
۱۱.....	علائم سندرم قبل از قاعدگی.....
۱۲.....	توصیه های مهم جهت کاهش مشکلات قبل از قاعدگی.....
۱۲.....	توصیه های غذایی جهت کاهش مشکلات قبل از قاعدگی.....
۱۵.....	مصرف مایعات را بیشتر کنید.....
۱۶.....	قاعدگی دردناک (دیسمنوره).....
۱۶.....	علائم قاعدگی دردناک.....
۱۶.....	دلایل بروز دیسمنوره.....
۱۷.....	توصیه های عمومی جهت کاهش دردهای قاعدگی.....
۱۸.....	توصیه های غذایی جهت کاهش دردهای قاعدگی.....
۱۹.....	یائسگی.....
۲۰.....	روند یائسگی.....
۲۱.....	سن یائسگی.....
۲۲.....	تغییرات هورمونی دریائسگی.....
۲۴.....	علائم یائسگی.....
۲۷.....	توصیه های مهم جهت کاهش مشکلات یائسگی.....
۲۹.....	توصیه های غذایی جهت کاهش مشکلات یائسگی.....
۳۳.....	کیست تخمدان.....
۳۳.....	عوامل بروز کیست تخمدان.....
۳۴.....	انواع کیست تخمدان.....
۳۴.....	علائم کیست تخمدان.....
۳۵.....	پیشگیری از کیست تخمدان.....
۳۶.....	درمان کیست تخمدان.....
۳۷.....	توصیه های مهم در درمان کیست تخمدان.....
۳۸.....	توصیه های غذایی در درمان کیست تخمدان.....

۳۸	سرطان سینه.....
۳۹	دلایل بروز سرطان سینه.....
۴۰	علائم سرطان سینه.....
۴۱	تشخیص سرطان سینه.....
۴۲	توصیه‌هایی جهت پیشگیری از سرطان سینه.....
۴۳	درمان.....
۴۳	توصیه‌های غذایی جهت پیشگیری از سرطان سینه و کمک به درمان.....
۴۷	سرطان دهانه رحم.....
۴۸	تست پاپ اسمیر.....
۴۹	علائم سرطان دهانه رحم.....
۵۰	دلایل سرطان دهانه رحم.....
۵۰	شروع روابط جنسی در سنین پائین.....
۵۲	توصیه‌های مهم جهت پیشگیری از سرطان دهانه رحم.....
۵۲	درمان سرطان دهانه رحم.....
۵۳	توصیه‌های غذایی جهت پیشگیری و درمان سرطان دهانه رحم.....

## فصل دوم

۵۷	مواد غذایی مفید جهت پیشگیری و درمان بیماری‌های زنان.....
----	--

## فصل سوم

### آموزش پخت غذاهای مناسب

#### سالادها و پیش‌غذاها

۷۵	سالاد اسفناج.....
۷۷	سالاد گوجه‌فرنگی و نخود سبز.....
۷۹	بامیه سرخ شده با ماست و نعناع.....
۸۱	سالاد فزله.....
۸۴	سالاد چغندر (سالاد زمستانه).....
۸۶	سالاد عدس و اسفناج.....

## فصل چهارم سوپ ها و پناژها

- ۸۹..... سوپ جو و سویا  
۹۰..... سوپ جو و تره فرنگی  
۹۲..... سوپ نخود فرنگی  
۹۴..... پناژ اسفناج  
۹۵..... سوپ کلم بروکلی  
۹۷..... سوپ سبزیجات  
۹۹..... سوپ تره فرنگی  
۱۰۱..... پناژ مارچوبه

### خوراک ها

- ۱۰۳..... خوراک گوشت گوساله با کلم بروکلی  
۱۰۵..... سوفله کلم بروکلی  
۱۰۶..... پوره ی عدس قرمز و تخم مرغ  
۱۰۸..... نرگسی اسفناج  
۱۰۹..... خوراک دل و جگر  
۱۱۱..... خوراک مرغ و اسفناج  
۱۱۳..... جغور بغور  
۱۱۵..... خوراک جگر  
۱۱۷..... راگوی سبزیجات  
۱۱۹..... خوراک پوره ی سیب زمینی و سویا

### خورش ها

- ۱۲۲..... خورش تره فرنگی  
۱۲۳..... خورش آلو اسفناج  
۱۲۴..... خورش نخود فرنگی  
۱۲۵..... خورش کرفس با سویا

### پلوهها

- ۱۲۷..... اسفناج پلو  
۱۳۰..... دمی عدس با سویا و گوجه فرنگی  
۱۳۱..... شوید پلو با گوشت  
۱۳۶..... شوید پلو با نخود فرنگی

## کوکوها و املت ها

- ۱۳۸..... املت نخود فرنگی  
۱۴۰..... املت رول اسفناج  
۱۴۲..... املت قارچ و مارچوبه  
۱۴۴..... کوکوی نخود فرنگی  
۱۴۵..... کوکوی مارچوبه

## دسرها

- ۱۴۷..... کرم آناناس  
۱۴۹..... دسر آناناس  
۱۵۰..... اسموتی موز و شکلات  
۱۵۱..... دسر سبزیجات و عسل  
۱۵۲..... شیر برنج با انبه  
۱۵۴..... کنسرو نخود فرنگی  
۱۵۶..... جوانه ی سویا



## مقدمه خط قرمز

پیشگیری از ابتلا به بیماری و مراجعه به پزشک به منظور بررسی وضعیت بدن قبل از ایجاد بیماری، معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و اکثر افراد پس از مشاهده علائم بیماری و زمانی که بیماری به مرحله خطرناک رسیده است به پزشک مراجعه می‌کنند. این مسئله در مردان شیوع بیشتری داشته و مطابق با آمار انجام شده، تعداد دفعات مراجعه آنها به متخصص در مقایسه با زنان کمتر است. توجه به علائم و مراجعه زود هنگام به پزشک پس از مشاهده بهترین راه برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه است. به عقیده متخصصان، درصد زیادی از مردان به برخی علائم شایع که خبر از احتمال ابتلا به سرطان را می‌دهد، توجهی نمی‌کنند. این علائم عبارتند از:

### نشانه های غیر عادی

اگر چه احتمال ابتلا به سرطان سینه در مردان، وجود ندارد، اما در صورت مشاهده هر گونه تغییر در شکل ظاهری سینه و بروز توده یا تغییر رنگ پوست و ترشحات غیر طبیعی باید به پزشک مراجعه شود. با افزایش سن، احتمال بروز درد در نواحی مختلف بویژه سر و کمر افزایش پیدا می‌کند. اما به عقیده متخصصان دردهای مزمن و شدید یا دردهایی که بطور ناگهانی، فرد را درگیر می‌کند، ممکن است، نشانه ابتلا به سرطان باشد و مراجعه زودهنگام به پزشک در این زمان ضروری است.

### تب

بالا رفتن درجه حرارت بدن بدون علت، یکی دیگر از نشانه های ابتلا به سرطان بویژه سرطان خون است که بی توجهی به آن و مراجعه نکردن به متخصص، شانس تشخیص زودرس و درمان سریع را کاهش می‌دهد.

## کاهش وزن

از دست دادن سریع بیش از ۱۰ درصد وزن بدن در مدت کوتاه بدون پیروی از الگوی غذایی لاغری، نیاز به مراجعه سریع به متخصص دارد.

## افسردگی و درد شکمی

به عقیده متخصصان، ابتلا به سرطان با بروز نشانه های مختلفی همراه بوده که دو علامت، درد در ناحیه شکم و تغییر در حالت روانی، در بیماران مبتلا به سرطان های دستگاه گوارش شایع تر است. در صورتی که این تغییرات مزمن شده و با علامت دیگری مانند تغییر رنگ مدفوع به رنگ خاکستری همراه شود، بهتر است به پزشک مراجعه شود.

## خستگی

خستگی از دیگر علائم شایع در مردان مبتلا به سرطان است. این علامت در صورتی که بانشانه های دیگر از جمله تب همراه باشد، ممکن است نشانه گسترش سرطان خون یا سرطان معده در مراحل اولیه باشد. به عقیده پژوهشگران، خستگی های مزمن که پس از استراحت، رفع نشده و با دیگر نشانه ها همراه باشند، نیاز به بررسی دارند.

## سرفه

سرفه از نشانه های ابتلا به بیماری های شایع ویروسی مانند آنفولانزا و آلرژی بوده و در برخی موارد از عوارض جانبی مصرف داروها به شمار می رود. سرفه های بدون علت و مزمن که بیش از سه تا چهار هفته طول بکشد، باید جدی گرفته شود و مراجعه به متخصص در این زمان ضروری است. سرفه های مزمن در بسیاری از موارد، از نشانه های ابتلا به سرطان یا دیگر بیماری ها مانند برونشیت مزمن یا برگشت اسید معده محسوب می شوند.

## اختلال در عمل بلع

افرادی که هنگام بلع غذا در ناحیه گلو احساس درد یا ناراحتی می کنند، باید به پزشک مراجعه کنند. اختلال در قورت دادن مواد غذایی از نشانه های احتمال ابتلا به سرطان مری یا دیگر سرطانها است که باید جدی گرفته شود.

## تغییر رنگ پوست

ایجاد جوش یا لک های بدون دلیل، تغییر رنگ پوست و بهبود نیافتن آن پس از درمانهای اولیه، خطرناک بوده و از نشانه های ابتلا به سرطان پوست است. اکثر زنان پس از مشاهده کوچکترین تغییرات در پوست به پزشک مراجعه می کنند در حالی که این مسئله در مردان از اهمیت کمتری برخوردار است.

## خونریزی

مشاهده خون در ادرار یا مدفوع بدون سابقه ابتلا به بیماری خاص، یا دفع خون از طریق دهان، باید جدی گرفته شود. در برخی موارد، این نشانه ها با بیماری هموروئید یا عفونت مثانه اشتباه گرفته شده، در صورتی که ممکن است نشانه ابتلا به سرطان مثانه یا روده بزرگ باشد.

## دهان

لکه های سفید یا تغییر براق دهان، از نشانه های ابتلا به سرطان دهان بوده که در مردان سیگاری بیشتر مشاهده شده و مراجعه به پزشک در صورت ایجاد کوچک ترین تغییر ضروری است.

## مشکلات روده و مثانه

با افزایش سن مشکلات دفع ادرار بیشتر مشاهده می شود. تکرر ادرار و از دست دادن توانایی کنترل آن از علائم شایع ابتلا به سرطان بوده که باید هرچه سریعتر آن را با متخصص در میان گذاشت.



# فصل اول

آشنایی با بیماریهای زنان  
و توصیه های غذایی مربوط به آنها



## ۹ ..... بیماری های زنان آشنایی با بیماریهای زنان و توصیه های غذایی مربوط به آنها

### عادت ماهیانه

یکی از ویژگی های مشخص زنان بالغ، تغییرات دوره ای در دستگاه تولید مثل است که به آن دوره یا سیکل قاعدگی یا عادت ماهانه گفته می شود. عادت ماهیانه همان خونریزی ماهانه از رحم بانوان است و به نام های دیگری مانند قاعدگی و پرئود هم خوانده می شود. خون قاعدگی ترکیبی از خون وبافت های ریزش کرده ی رحم می باشد. خونریزی قاعدگی قسمتی از سیکل قاعدگی می باشد. در یک سیکل قاعدگی بدن زنان تغییراتی می کند تا هر ماه برای باردار شدن آمادگی داشته باشد. یک سیکل قاعدگی از اولین روز خونریزی قاعدگی شروع می شود. متوسط زمان یک سیکل قاعدگی طبیعی ۲۸ روز است، اما ممکن است از ۲۳ تا ۳۵ روز متفاوت باشد. تغییر سطح هورمون های جنسی در بدن باعث ایجاد مراحل مختلف سیکل قاعدگی می شود. دو هورمون اصلی مرتبط با قاعدگی استروژن و پروژسترون نام دارند و توسط تخمدان ها تولید می شوند.

همچنین هورمون که در هیپوفیز ساخته می شوند در این امر سهیم هستند. سیکل قاعدگی یک خانم ممکن است در ماه های مختلف کاملا شبیه هم نباشد. از طرف دیگر خصوصیات قاعدگی هر نفر با دیگری متفاوت است. خونریزی ها ممکن است کم، متوسط و زیاد باشد و نیز طول مدت