



پائسگی

یائسگی در طب سنتی ایران

- ▶ 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.

توصیه ها در یائسگی

توصیه های غذایی:

گوشت گوسفند، شیر گاو ، زرده عسلی تخم مرغ ، سکنجبین ساده ، شیره انگور، بادام، شیربادام ، مویز ، انجیر، کدو
حلوائی ، شیربرنج ، شله زرد، فالوده سیب شبها با یک تکه نان
خورشت کدو سبز، خورشت سیب، خورشت به و مصرف غذاها با هضم آسان توصیه می شود
۵ شاخه سبزی ریحان وسط غذا میل کنید ،
رب انار شیرین یا ملس
دمنوش به ، سیب؛ عناب

توصیه ها در یائسگی

پرهیزات غذایی:

کاهش مصرف سردیجات، سرکه، ترشی، غذاهای خیلی ترش، ادویه غیر از نمک و زردچوبه، قهویه و مواد کافیین دار، قارچ، بادنجان، غذای تند و شور و ترش، پنیر کهنه، عدس زیاد، گوشت گاو و گوساله و شتر

توصیه ها در یائسگی

* پیاده روی برای شما بسیار ضروری است و به بهبود اجابت مزاج و خواب کاهش گرگرفتگی شما کمک میکند

* خواب سر شب و بدون انقطاع مهم است. در صورت خواب سبک و منقطع باید درمان بگیرید

* لینت مزاج شما نیز مهم است. باید روزانه حداقل یک بار دفع راحت و بدون فشار و با احساس تخلیه کامل داشته

باشید

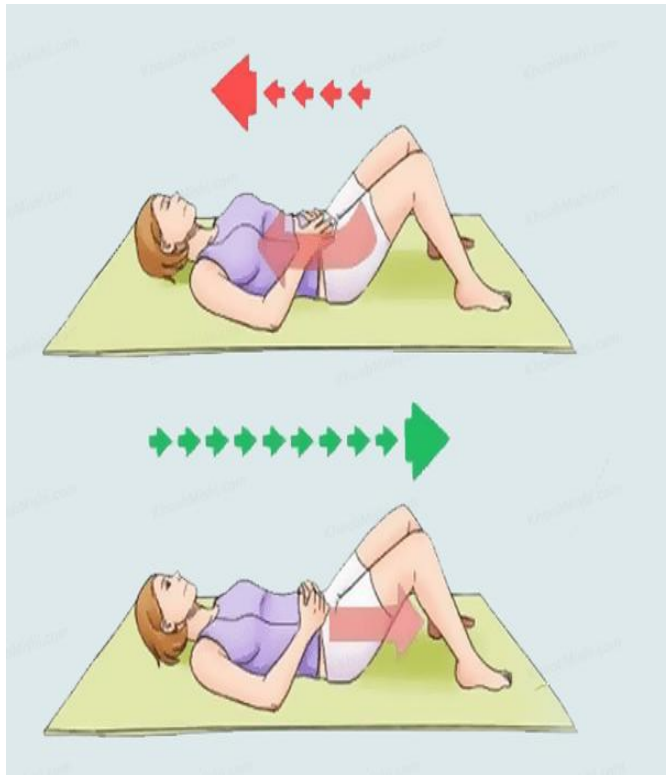
مصرف فالوده سیب شبها به بهبود اجابت مزاج شما کمک میکند.

مصرف ۷ عدد زیتون تلخ هسته دار کم نمک برای شما مناسب است

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



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، کشاله ران
- دم نوش پونه + آویشن
- رفع چاقی لگن
- پرهیز از غذاهای سرد و تر
- پرهیز از نشستن در مکانهای سرد و نمناک
- آبز ن قابض
- آبز ن مورد + پوست انار

خشکی واژن (مقاربت درد ناک)

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

بهبود عملکرد جنسی

تدابیر درمانی:

- 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 به خصوص که زنجبیل در آن بجوشانند
- مغزها: پسته، بادام ...
- بزرها: بزر شلغم، گزنه، کلم، نعناع، کتان، شنبلیه
- دارچین، زعفران، زنجبیل، هل
- هویج، مربای هویج عسلی
- اثر آروماتراپی اسطوخدوس + رازیانه + شمعدانی + گل سرخ در اختلالات جنسی

بهبود عملکرد جنسی

پرهیزات:

- پرهیز از بادشکن ها مانند: زیره، مرزنجوش
- پرهیز از نیلوفر، 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)

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 گذاری در سنین باروری (ورزش بیش از حد، هایپر تیروئیدی...)

مصرف کورتون در برخی از بیماری‌های خاص

رزیابی علل ثانویه

پوکی استخوان

توصیه‌ها:

حرکت و ورزش

ویتامین D3

ایمن کردن منزل

اصلاح قدرت دید

پرهیز از داروهای تضعیف دستگاه عصبی مرکزی

فیتواستروژن‌ها در غذاها

سویا، شبدر قرمز، بذر کتان

مغزها: بادام، فندق، گردو، پسته

میوه‌ها: انگور، خرما، کشمش، سیب

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

اختلال تمرکز و حافظه

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 و سعد

اختلال خواب

توصیه‌ها:

اصلاح خواب

خواب مناسب؛ افزایش قوا، ایجاد رطوبت مطلوب

استفاده موضعی از روغن بنفشه در پایه بادام (با لحاظ شرایط مزاجی فرد)

بادرنجبویه

سنبل الطیب

محدودیت در مصرف داروها و غذاهای خشک کننده

یوست

- 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)
- بالنگو - گلاب
- فرنی، حریره 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 برهم 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

تدابیر کلی اصلاح سبک زندگی

تدابیر شش گانه	توصیه ها	موارد ممنوع
اصلاح محیط زندگی	<ul style="list-style-type: none"> • خنک نگه داشتن محیط در زمان گرگرفتگی • پوشیدن لباس های نازک و کتانی • استفاده از عطرها و بوهای خوش در محیط 	<ul style="list-style-type: none"> • هوای گرم، سرد و مرطوب • پوشیدن لباس های تنگ و چسبان و غیر نخی • تجمع در محل های شلوغ و فضاهای بسته به ویژه در زمان های بروز گرگرفتگی • مصرف سیگار و الکل
اصلاح تغذیه	<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای با هضم آسان • از نوشیدنیها انواع سکنجبین ها • مصرف شیر با رعایت تدابیر • مصرف غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر • مصرف غذای کم و معتدل در روز و وعده غذای اصلی نزدیک شب 	<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای غلیظ مولد سودا و بلغم • خوراکی های با طعم تند مثل ادویه جات • ترشیجات به خصوص سرکه • قهوه و مواد کافئین دار
تدابیر حرکت و سکون	<ul style="list-style-type: none"> • ورزش هوازی، منظم، روزانه با شدت متوسط و در حد توان: • پیاده روی، دویدن آهسته، اسب سواری • در صورت وجود محدودیت حرکت: • تاب سواری، ماساژ ملایم با روغن 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 شش گانه	توصیه‌ها	موارد ممنوع
خواب و بیداری	<ul style="list-style-type: none"> • خواب شبانه زودهنگام منظم به میزان ۷ تا ۸ ساعت 	<ul style="list-style-type: none"> • بیدار ماندن طولانی • خواب در حالت گرسنگی
احتباس و استفراغ	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • هرگونه خونگیری (فصد و حجامت و زالو) غیر ضروری
حالات روانی-عصبی	<ul style="list-style-type: none"> • تنفس آرام و عمیق شکمی 	<ul style="list-style-type: none"> • پرهیز از استرس و تنش‌های محیطی در حد توان
حمام	<ul style="list-style-type: none"> • حمام با آب ولرم و هوای معتدل 	<ul style="list-style-type: none"> • حمام با آب سرد • حمام بعد از جماع • حمام بعد از غذا