

مدیریت آنروفی و خشکی واژن از دیدگاه طب سنتی ایرانی

دکتر نرجس گرجی

پزشک و متخصص طب ایرانی

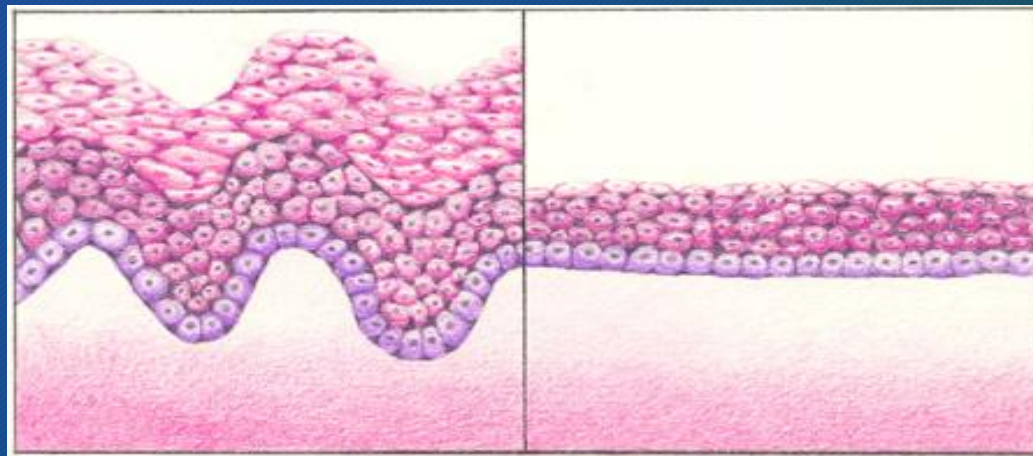
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل

Email: N.gorji@mubabol.ac.ir

Vulvovaginal atrophy

- ↓ Estrogen may cause changes in the vagina and vulva
 - Thinner
 - Drier
 - Less elastic or flexible

Vaginal lining with estrogen Vaginal lining in low-estrogen state



Genitourinary syndrome of menopause (GSM)

- Vaginal dryness
- Vaginal burning
- Vaginal discharge
- Genital itching
- Burning with urination
- Urgency with urination
- Frequent urination
- Recurrent urinary tract infections
- Urinary incontinence
- Light bleeding after intercourse
- Discomfort with intercourse
- Decreased vaginal lubrication during sexual activity
- Shortening and tightening of the vaginal canal

Common symptoms

- Vaginal dryness, irritation and itchiness
- Pain during intercourse
- Susceptible to injury, tearing, and bleeding during intercourse
- Need to lubricants
- Distressing urinary symptoms
- Atrophic vaginitis: Inflammation of the vagina after menopause
 - Redness of the vagina
 - Vaginal discharge

Causes

- A drop in estrogen levels :
 - After menopause
 - During the years leading up to menopause (perimenopause)
 - After surgical removal of both ovaries (surgical menopause)
 - During breast-feeding
 - While taking medications that can affect estrogen levels, such as some birth control pills
 - After pelvic radiation therapy for cancer
 - After chemotherapy for cancer
 - As a side effect of breast cancer hormonal treatment

تشخیص

1. معاینه بالینی و تظاهرات ماکروسکوپیک:

- رنگ
- روگا (چین‌های عرضی واژن)
- پتشی
- الاستیسیته
- خشکی

2. شاخص درجه بلوغ سلول‌های واژن (میکروسکوپیک):

- درصد سه نوع سلول عمده بافت پوششی شامل سلول‌های قاعده‌ای، میانی و سطحی
- ↑ درصد سلول‌های سطحی: ↑ تاثیر هورمون استروژن

3. اسیدیته واژن

- pH تقریباً همیشه بیش از 4.5

تغییرات مزاجی در یائسگی

- افزایش سردی و خشکی
- کاهش ظرفیت تولید خون و خون رسانی بافتی
- کاهش ظرفیت عملکردی رحم و تخمدان

اصول مراقبت و درمان

- برقرای رابطه جنسی منظم
- ورزش منظم روزانه
- الگوی خواب مناسب
- پرهیز از استرس و اضطراب

مواد غذایی مناسب

- لبنیات به ویژه شیر همراه با کمی گلاب، عسل و دارچین
- ماهی تازه
- تخم مرغ
- کاهو، کدو، اسفناج
- گوشت بره، جوجه مرغ
- آش های با پایه ماش، گشنیز، کدو، خرفه، روغن بادام
- جو
- فرنی و حریره با پایه شیر
- آب میوه‌هایی مانند سیب، انار، گلابی، آلو شیرین

پرهیزات غذایی

- ادویه تند و مواد غذایی پر ادویه
- مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده
- مواد غذایی غلیظ و دیرهضم

بهترین روش دارورسانی به رحم

- روش موضعی:
- ضماد (Vaginal cream/gel)
- حقنه (Vaginal douche Enema)
- فرزجه (Vaginal suppository)
- حمول (Vaginal tampon)
- آبن (sitz bath)

گیاهان دارویی مطالعه شده

- کرم واژینال رازیانه : 8 هفته، سبب کاهش مقاربت دردناک و افزایش رضایت جنسی
- کرم واژینال شیرین بیان (*Glycyrrhiza glabra*): 8 هفته، بهبود علائم و نشانه‌های آتروفی واژن
- کرم واژینال شبدر قرمز: 8 هفته، اثرات مفیدی بر عملکرد جنسی بانوان
- شیاف واژینال خطمی: 8 هفته، کاهش خشکی، سوزش، خارش واژن، درد و خونریزی حین مقاربت

داروهای گیاهی موجود

- Vagiheal Barij® Vaginal Gel

- اجزای موثره رازک (Humulus lupulus)
- 7 شب، هر شب 2.5 گرم هنگام خواب
- سپس هفته ای 2 بار

- Gentinal Cleansing Gel

- عصاره گل همیشه بهار، بابونه، آلوئه ورا

- ژل لوبریکانت روان کننده Iplus

- عصاره نعناع و ژل آلوئه ورا

گیاهان دارویی با محوریت رحم و تخمدان

• اثرات فیتواستروژن ها

• رازیانه (*Foeniculum vulgare*)

• بزر کتان (*Linum usitatissimum*)

• پنج انگشت (*Vitex agnus-castus*)

• رازک (*Humulus lupulus*)

• و ...

گیاهان دارویی لعاب دار



• گل بنفشه (*Viola odorata*)



• گلبرگ ختمی (*Althea officinalis*)

• گل پنیرک (*Malva sylvestris*)



• لعاب به دانه

• خاکشیر

سلامت و پاینده باشید

