

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

با عرض سلام و ادب خدمت حضرات ارجمند



# Management of menopausal mood disorders In Persian Medicine

**Dr. Morteza Mojahedi**

M.D, Ph.D. (Ph.D in Persian Medicine)

*Traditional Medicine and History of Medical  
Sciences Research Center  
Babol University of Medical Sciences,*

Email: [mortazamojahedy@gmail.com](mailto:mortazamojahedy@gmail.com)



# تعریف یائسگی

## تعریف:

توقف قاعدگی به مدت ۱۲ ماه متوالی (بک، نواک، اسپروف)

**تعریف در طب ایرانی:** قطع دائمی قاعدگی است، که به صورت طبیعی (بهجه، التصریف) پس از سن ۳۵ سالگی لغایت ۶۰ سالگی به وقوع می پیوندد (ق، ذ، کامل، تجارب).

## اتیولوژی:

تغییرات هورمونی

**از منظر طب ایرانی:** غلبه سردی و خشکی (افزایش خلط سودا) در این سن، کاهش رطوبات اصلی و حرارت غریزی

**سن یائسگی:** در دنیا ۵۸ - ۴۰ سال با میانگین ۵۲ سال، (در ایران ۴۹ سال)

دوره پری منوپوز: یا دوره گذار به یائسگی تقریباً ۴ سال قبل از یائسگی شروع می شود.

در این دوره تغییرات هورمونی و متعاقب آن علایمی مانند بی نظمی در سیکل های قاعدگی، گرگرفتگی، اختلالات خواب، تغییرات خلقی و خشکی واژن بروز میکند.

# اختلالات شایع

## گر گرفتگی: Hot Flashing (۸۷-۳۶٪)

اختلال در الگوی طبیعی خواب، (۶۰-۴۰٪)

اختلالات خلقی شامل (۷۸-۱۵٪)

کاهش تمرکز، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب

طپش قلب (۵۰-۴۴٪)

سردرد (۷۱-۳۲٪)

درد های اسکلتی عضلانی (۷۲-۴۸٪)

اختلالات فعالیت جنسی (کاهش میل جنسی و دیسپارونی) (۳۰-۲۰٪)



# مدیریت اختلالات خلق در یائسگی

- ۱- اطمینان اثر عدم وجود سوابق قبلی
- ۲- بررسی نوع و شدت اختلالات خلقی  
افسردگی، اضطراب، اختلالات خواب، کاهش تمرکز، تحریک پذیری
- ۳- بررسی علل و زمینه اختلال
- ۴- اصلاح رویکرد
- ۵- اصلاح سبک زندگی خصوصا رژیم غذایی
- ۶- درمان دارویی
- ۷- اعمال یداوای

# بررسی علل و زمینه اختلالات خلق دوران یائسگی

- دوران انتقال از سنین باروری و فعالیت جنسی
- تفاوت رویکرد بر اساس فرهنگ اجتماعی (دید منفی یا مثبت)
- تفاوت اختلال بر اساس رفتار خانواده و همسر

الگوی غذا خوردن مانند کم جویدن غذا، درهم خوری، روی هم خوری و پر خوری افزایش مصرف بلغمزاهای، غذاهای غلیظ و سردیجات ... به افزایش بلغم، غلظت خون و انسداد عروق، مجاری و اعضاء منجر می شود که موجب ایجاد و تشدید عوارض یائسگی می شود (اکبری، ق، اکسیر).

یبوست و علایم امتلا سبب تشدید علایم می گردد

مصرف ادویهجات تندو سرخ کردنی ها علائم گرگرفتگی را تشدید می کند (به، آپ، نواک، دنفورث، نواک، اسپیروف).



# اصلاح رویکرد

- ۱- تاکید شروع دوران پختگی و مدیریت خانواده
- ۲- حمایت عاطفی همسر
- ۳- تاکید بر موقت بودن علایم و بهبود با گذشت زمان

# اصلاح سبک زندگی

سنین میانسالی تحلیل حرارت غریزی و رطوبت اصلی، مزاج میل به سردی و خشکی  
لذا جمیع تدابیر و غذاها میل به گرمی و رطوبت داشته باشد (حفظ الصحه ناصری).

**اصلاح سبک زندگی در قالب شش اصل ضروری طب ایرانی:**

- ۱- آب و هوا
- ۲- خوردن و آشامیدن
- ۳- حرک و سکون
- ۴- خواب و بیداری
- ۵- استفراغ و احتباس
- ۶- اعراض نفسانی (روحي روانی)



# اصلاح سبک زندگی

- ۱- پوشیدن لباس های گشاد و با رنگ های روشن و شاد
- ۲- استفاده از عطرهای خوشبو
- ۳- برنامه ورزشی متعادل و منظم
- ۴- ماساژ ملایم
- ۶- کاهش انواع خونگیری ها مگر به ضرورت (حجامت، فصد و زالو) (توجه به عادت)
- ۷- کاهش مقاربت و افزایش روابط عاطفی و صمیمیت در ارتباط جنسی غیردخولی
- ۸- اصلاح تغذیه

# اصلاح تغذیه

- ۱- کاهش غذاهای محرک، ادویه جات، سرکه، قهوه، کافئین
- ۲- کاهش مصرف فست فود ها و غذاهای سنگین
- ۳- مصرف مواد پروتئینی سبک: گوشت پرندگان، سویا
- ۳- افزایش مصرف غذاهای سبک، میوه ها، سبزیجات
- ۴- ایجاد لینت طبع با مصرف غذاهای ملین و با طبع گرم و تر (هویج، انجیر، مویز، کشمش، برگ میوه ها)
- ۵- مصرف میوه های مفرح مانند انجیر، انگور، سیب، به،



# اصلاح تغذیه

## پرهیزها:

- ۱- کاهش غذاهای محرک، ادویه جات، سرکه، قهوه، کافئین،
- ۲- کاهش مصرف دمنوش های متنوع (مگر با تجویز پزشک با تدابیر خاص)
- ۳- کاهش مصرف فست فود ها و غذاهای سنگین

## توصیه ها:

- ۱- مصرف مواد پروتئینی سبک: گوشت پرندگان، سویا
- ۲- افزایش مصرف غذاهای سبک، میوه ها، سبزیجات
- ۳- ایجاد لینت طبع با مصرف غذاهای ملین و با طبع گرم و تر (هویج، انجیر، مویز، کشمش، برگ میوه ها)
- ۴- مصرف میوه های مفرح مانند انجیر، انگور، سیب، به،
- ۵- مصرف سکنجبین، ماء الشعیر، آب انار شیرین، خصوصا در حرارت و گر گرفتگی
- ۶- تقویت معده با مربای به، مربای بالنگ و مربای سیب

# درمان دارویی

**مفردات:**

**۱- تخم رازیانه: *Foeniculum vulgare* Mill**

روزانه یک قاشق چایخوری پودر یا یک قاشق مرباخوری دمنوش یا اشکال دارویی موجود

**۲- شیرین بیان: *Glycyrriza glabra***

روزانه اندازه یک قاشق چایخوری عصاره، یا جوشانده یک تکه ریشه (۱۰ گرم) یا اشکال دارویی موجود

**۳- ملیس (بادرنجبویه) *Melissa officinalis***

روزانه ۳ قاشق غذاخوری دمنوش یا اشکال دارویی موجود

**۳- هوفاریقون: *Hypericum perforatum***

روزانه ۲ قاشق غذاخوری دمنوش یا اشکال دارویی موجود در بازار

**۴- زعفران: *Crocus sativu***

روزانه ۵۰ میلی گرم زعفران بصورت دمنوش یا شربت



# درمان دارویی

## مرکبات :

### ۱- جلاب:

جُلاب یکی از بهترین نوشیدنی های مد نظر طب ایرانی است که جهت تقویت قوای عمومی و تقویت معده و هاضمه همچنین ایجاد نشاط و رفع خستگی و نیز افزایش ایمنی بدن توصیه گردیده است. این نوشیدنی ارزشمند در همه مزاج ها خصوصا مزاج های سرد و تر قابل استفاده است.

طرز تهیه و مصرف: یک لیوان شکر یا عسل را با یک لیوان گلاب، حدود ده دقیقه آرام جوشانده و کف آن را بگیرید، ۱ گرم زعفران ساییده شده را در کمی آب جوش حل کرده اضافه نمایید و چند دقیقه به جوشاندن ادامه دهید. جلاب شما آماده است، بر اساس سردی یا گرمی مزاج و میزان تجویز پزشک ۲ تا ۳ بار در روز چند قاشق جلاب را با نصف لیوان آب جوش میل نمایید. در فصول گرم و خصوصا در افراد گرم مزاج می توان جلاب را با کمی عرق بیدمشک و آب خنک میل نمود. میزان مصرف جلاب براساس نظر پزشک قابل تغییر است.

# درمان دارویی

## ۲- عرق رازیانه + گلاب + گلقد

گلقد ۲ قاشق مرباخوری + عرق رازیانه ۳۰ یک فنجان گلاب یک فنجان. دو هفته و تکرار در صورت نیاز

### سکنجبین:

در منابع طب ایرانی انواع سکنجبین ها با ترکیبات مختلف و کاربرد های متفاوت ذکر شده است. ساده ترین روش تهیه بدین شرح است: یک لیوان سرکه خانگی با ۴ لیوان آب و یک کیلو شکر آرام جوشانده به قوام آورده شود. در انتها چند برگ نعنا اضافه شود. و هر ۱۲ ساعت نصف استکان از آن با یک لیوان آب خنک میل شود. جهت افزایش اثر سردی بخشی این ترکیب در افراد گرم مزاج می توان انواع داروهای سرد مانند عناب، زرشک و... را اضافه نمود که نسخ آن در منابع طب ایرانی ذکر شده است. همچنین برخی از انواع سکنجبین های طب در بازار دارویی موجود می باشند.



# درمان دارویی

## مرکبات : گلکند:

یکی از ترکیبات بسیار سالم و ارزشمند طب ایرانی است که شامل گل سرخ و عسل می باشد. جهت ساخت این ترکیب باید گلسرخ تازه خرد و با عسل خمیر شده، بمدت ۴۰ روز در زیر نور خورشید یا محل گرم بماند. ایت ترکیب جهت تقویت اعضای رئیسه و معده خصوصا تقویت فم معده و نیز لینت مزاج موثر است.

## فالوده سیب:

یک عدد سیب پوست گرفته رنده شده به همراه ۲ قاشق غذاخوری گلاب و یک قاشق مرباخوری عسل به عنوان عصرانه میل شود میتوان گاهی به این ترکیب کمی زعفران اضافه کرد.

# درمان دارویی

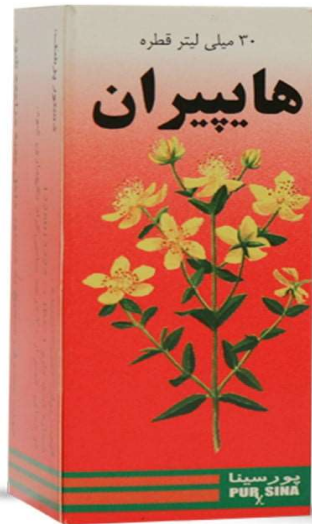
**مرکبات :**

**ماء الشعیر طبی:**

جو پوست کنده (پرک نباشد) و آب، به نسبت ۱ به ۱۵ با هم مخلوط و با حرارت ملایم پخته شود تا جویها کاملاً شکفته شوند (بپزند) که این اتفاق حدود یک ساعت طول می کشد. سپس ظرف را از روی شعله برداشته و از صافی عبور داده مایع جدا شده را کنار گذاشته تا سرد شود. بعد از یکی دو ساعت ذرات جو باقی مانده در مایع ته نشین می شود که بدان کشک الشعیر می گویند و مایع زلال روی آن که اندک مایل به رنگ صورتی است را ماء الشعیر می نامند. ماء الشعیر را به آرامی در ظرف دیگری ریخته در یخچال نگهداری نموده و روزانه یک تا دو لیوان میل شود. در صورت ایجاد نفخ می توان در هر لیوان ماء الشعیر یک قاشق مرباخوری عسل اضافه نمود. جو جدا شده و کشک الشعیر نیز در انواع غذاها خصوصاً سوپ جو قابل استفاده است.















1. Santen RJ, Loprinzi CL, Casper RF. Menopausal hot Flashes. UpToDate. 2020.
2. <http://www.uptodate.com/contents/> Menopausal hot Flashes
3. .2 Menopause .In: Casanova R. Beckmann and Ling's Obstetrics and Gynecology 8th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2019.p.58-838.
4. .3 Whitcomb BW, Purdue-Smithe AC, Szegda KL, Boutot ME, Hankinson SE, Manson JE, et al. Cigarette Smoking and Risk of Early Natural Menopause. American Journal of Epidemiology. 2017;187(4):696–704.
5. .4 Menopause Transition and Menopause Hormone Therapy.In:Taylor HS, Pal L, Seli E. Speroff's Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility.9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2020. p. 1421–1878.
6. .5 Shifren JL. Menopause. In: Berek JS. Berek & Novak's Gynecology. 16th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2020.p. 932–60.
7. .10 Gold EB, Sternfeld B, Kelsey JL, Brown C, Mouton C, Reame N, et al. **Relation of demographic and lifestyle factors to symptoms in a multi-racial/ethnic population of women 40–55 years of age**. American journal of epidemiology. 2000;152(5):463–73.
8. MacCara ME. Complementary and alternative medicine for menopausal symptoms: A review of randomized, controlled trials. International Journal of Pharmaceutical Compounding. 2003;7(3):167.
9. Upmalis DH, Lobo R, Bradley L, Warren M, Cone FL, Lamia CA. Vasomotor symptom relief by soy isoflavone extract tablets in postmenopausal women: a multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled study. Menopause (New York, NY). 2000;7(4):336–42.



10 Santen RJ, Loprinzi CL, Casper RF. Menopausal hot Flashes. UpToDate. 2020. 2000;7(4):236–42.

11–Daley A, Stokes-Lampard H, Thomas A, MacArthur C. Exercise for vasomotor menopausal symptoms. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2014 (11.)

12–Daley AJ, Thomas A, Roalfe AK, Stokes-Lampard H, Coleman S, Rees M, et al. The effectiveness of exercise as treatment for vasomotor menopausal symptoms: randomised controlled trial. BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology. 2015;122(4):565–75.

13–Saensak S, Vutyavanich T, Somboonporn W, Srisurapanont M. Relaxation for perimenopausal and postmenopausal symptoms. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2014 (7.)



ابو علی سینا  
زکریای رازی  
ابوریحان بیرونی  
حکیم خیام نیشابوری



ساختمان سازمان ملل در کشور اتریش، شهر وین