

# مدیریت گرگرفتنی از دیدگاه طب ایرانی

دکتر نرجس گرجی

پزشک و متخصص طب ایرانی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل

Email: [N.gorji@mubabol.ac.ir](mailto:N.gorji@mubabol.ac.ir)

# Hot Flashes

- The most common symptom of menopause and perimenopause
  - 75-80 %
- Symptoms:
  - ✓ A sudden feeling of warmth spreading through chest, neck and face
  - ✓ A flushed appearance with red, blotchy skin
  - ✓ Rapid heartbeat
  - ✓ Perspiration, mostly on upper body
  - ✓ A chilled feeling as the hot flash lets up
  - ✓ Feelings of anxiety
- Causes:
  - ✓ Chang in hormone levels before, during and after menopause.
  - ✓ Not clear exactly how hormonal changes cause hot flashes.
  - ✓ ↓ Estrogen levels cause body's thermostat (hypothalamus) more sensitive to slight changes in body temperature. Rarely



# درمان گرگرفتگی از دیدگاه پزشکی روز

## • 1 - هورمون درمانی:

- استفاده از استروژن، پروژسترون، ترکیب این دو و همچنین تستوسترون

## • الف: استروژن درمانی:

- شایعترین دارو در بهبود سریع عاظم میشوند. البته استفاده طولانی مدت از این
- عوارض جانبی در استفاده طولانی:

- افزایش خطر سرطان به خصوص پستان و رحم
- حوادث قلبی عروقی
- بیماریهای کبدی فعال و کسیه صفرا
- همچنین اختلالات انعقادی و ترومبوآمبولیهای وریدی

## • ب: پروژسترون درمانی:

- مدروکسی پروژسترون استات و مژسترون استات
- عدم تایید سازمان غذا و داروی آمریکا



# سایر روش های درمانی گرگرفتگی

- 2-کلونیدین:
  - کاهش اثرات نورآدرنژیک مرکزی
  - عوارض جانبی مانند افت فشارخون ارتواستاتیک و خواب آلودگی
- 3-مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین/نوراپی نفرین
  - درمان غیرهورمونی در گرگرفتگی عدم تأیید FDA
  - شایعترین عارضه: سردرد، تهوع و بیخوابی
- 4-گاباپنتین
  - 5آنالوگ گاما آمینوبوتیریک اسید تایید شده برای درمان تشنج توسط FDA و باعث کاهش چشمگیر تعداد و شدت گرگرفتگی
  - عوارض جانبی: عدم تمرکز، خواب آلودگی و گیجی
- 5-طب های مکمل:
  - استفاده از مکملهای غذایی، فیتواستروژنها و داروهای گیاهی

# گرگرفتگی از دیدگاه طب ایرانی

- نقش اختلال گردش مواد در عروق و مجاری بدن

- تجمع مواد زائد در بدن

- اهمیت عملکرد صحیح کبد

- اهمیت سبک زندگی

# اصلاح سبک زندگی

- افزایش فعالیت ورزشی متناسب با شرایط بدنی

- استخر

- سونا

- یوگا

- تنفس عمیق

- تنظیم ساعات خواب

- کاهش اضطراب و هیجان های منفی

# اصلاح گوارش

• اصلاح سوء هاضمه

• لینت مزاج

• خاکشی با آب گرم

• انجیر

• سوپ و آش های ساده:

• با پایه برنج یا بلغور گندم یا جو

• روغن زیتون فراوان

• اسفناج و برگ چغندر،

• کم حبوبات، بدون رشته و کشک

• گل محمدی کاشان و گلاب، گلنقد

• کمپوت گلابی و گیلاس و سیب

• برگه خشک زردآلو و هلو

• انار و فرآورده های آن



# رژیم غذایی

## • پرهیزات:

- مواد غذایی دارای طعم تند
- مواد غذایی صنعتی و فرآوری شده
- سرکه و ترشیجات
- مواد غذایی دیر هضم
- مواد غذایی چرب و سرخ کردنی ها

## • توصیه ها:

- افزایش مصرف مواد غذایی گیاهی به ویژه کدو، کاهو، خرفه، جعفری، شوید، گشنیز
- جو، جوانه ها
- هویج، پرتقال، سیب



# گیاهان دارویی در گرگرفتگی



- رازیانه (*Foeniculum vulgare*)
- انیسون (*Pimpinella anisum*)
- کرفس (*Apium graveolens*)
- زنیان (*Trachyspermum ammi*)
- بزرک (*Linum usitatissimum*)
  
- بادرنجبویه (*Melissa Officinalis*)
- گل محمدی (*Rosa damascena*)
- زعفران (*Crocus sativus*)
- شیرین بیان (*Glycyrrhiza glabra*)
- سنبل الطیب (*Valeriana officinalis*)



# داروهای گیاهی موجود



• کیپسول گل مغربی

• گیاه پنج انگشت:

- کمک در عملکرد تخمدان و باروری
- فعالیت مشابه دوپامین و کمک درمان پارکینسون
- مزاج گرم و خشک
- داروهای موجود از آن:
- آگنوگل



• ویتاگنوس

# احتیاطات

- مصرف گیاهان دارای فیتواستروژن در شرایط زیر مورد تردید است:
- سرطان پستان
- کیست سینه
- سرطان رحم
- اندومتریوز

## سایر درمان ها

- حجامت

- ماساژ (روغن بابونه شیرازی، روغن شوید، روغن گل سرخ)

# سلامت و شاد باشید

