



درمان گام به گام الیگومنوره و آمنوره در طب ایرانی

- دکتر مرضیه قرائتی، متخصص طب ایرانی، هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان



درمان گام به گام الیگومنوره و آمنوره در طب ایرانی

تهیه کننده‌گان

- دکتر شمیم پيله ور
- متخصص زنان و زایمان، فلوشیپ ناباروری و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا همدان
- دکتر مژگان تن ساز
- متخصص طب ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- دکتر اعظم معیاری
- متخصص طب ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا همدان
- دکتر آرزو معینی جزنی
- متخصص طب ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

هدف کلی

ارائه روش‌های تشخیصی- درمانی کاربردی و تلفیقی بیماری احتباس طمث در طب رایج و سنتی

مقدمه

- دوره های ماهیانه بانوان یکی از پدیده های فیزیولوژیک می باشد که به طور طبیعی تا ۱۳ سالگی (معمولاً طی ۲-۳ سال بعد از آغاز بلوغ) اتفاق می افتد و معمولاً بطور میانگین تا حدود سن ۵۱ سالگی ادامه می یابد.
- طول سیکل طبیعی ۲۴-۳۵ روز است.
- انواع مختلفی از کاهش غیر طبیعی خونریزی ماهیانه بانوان وجود دارد:
- **آمنوره اولیه:** منارک تا سن ۱۵ سالگی و بعد از آن اتفاق نیفتد
- **الیگومنوره:** فواصل بین سیکل های قاعدگی بیش از ۳۵ روز طول بکشد یا تعداد سیکل ها ۵-۷ بار در یک سال باشد
- ✓ الیگومنوره یکی از شایع ترین اختلالات قاعدگی است که شیوع آن بر اساس مطالعات مختلف در سطح دنیا ۳/۱۵٪ - ۱۲٪ و در ایران ۱۵٪ گزارش شده است

مقدمه

• **هیپومنوره:** میزان خونریزی کم گردد یا روزهای خونریزی ماهانه کمتر از ۲ روز باشد

• **آمنوره ثانویه:** قطع کامل قاعدگی بمدت شش ماه در زنانی که قاعدگی نامرتب دارند یا به

مدت سه سیکل متوالی در زنانی که قاعدگی مرتب دارند (درمان و مدیریت آن مانند

الیگومنوره)

✓ **اولیگومنوره یا آمنوره ثانویه** صرفاً یک علامت است و نه یک تشخیص و می‌تواند پدیده‌ای گذرا، گهگاهی یا دائمی

باشد که در نتیجه اختلال عملکردی یا ساختاری در هیپوتالاموس، هیپوفیز، تخمدان‌ها، رحم، واژن یا آدرنال

وجود می‌آید

ارزیابی، اقدامات تشخیصی و ارجاع

شرح حال

معاینه فیزیکی

بررسیهای پاراکلینیک

شرح حال

□ بررسی از نظر بارداری و شیردهی

□ شرح حال و بررسی سوابق پزشکی و ریسک فاکتورها:

✓ بررسی سوابق مصرف دارویی

- سابقه مصرف داروهایی که منجر به الیگومنوره یا آمنوره ثانویه شده باشند: داروهای کنتراستپتو (در زمان شروع یا قطع مصرف)، دوز بالای پروژسترون، داروهای آندروژنیک مثل دانازول
- سابقه مصرف داروهایی که منجر به افزایش سطح پرولاکتین می شود: متوکلوپرامید و داروهای آنتی سایکوتیک

شرح حال

□ شرح حال و بررسی سوابق پزشکی و ریسک فاکتورها:

✓ سابقه کاهش یا افزایش وزن، تغییرات رژیم غذایی، ورزش و فعالیت شدید یا کم تحرکی، علائم استرس، یا وجود یک بیماری خاص و مزمن: **Functional hypothalamic dysfunction**

✓ علائم هیپراندرونیسم (هیرسوتیسم، آکنه، طاسی آندروژنیک): **PCO**

✓ سردرد، اختلال بینایی، خستگی، پلی اوری و پلی دیپسی: بیماری های محور هیپوفیز-هیپوتالاموس

شرح حال

□ شرح حال و بررسی سوابق پزشکی و ریسک فاکتورها:

- وجود علائم گرگرفتگی، خشکی واژن، خواب ناکافی، کاهش لیبیدو و کاهش استروژنمی تواند مطرح کننده POF (Primary Ovarian Failure) باشد.
- علائم گالاکتوره: هیپرپرولاکتینمی
- سابقه بیماری اخیر زنان مثل خونریزی شدید، اندومتریس، D&C و PID: سندروم آشرمن
- در صورتیکه سرنخ تشخیصی یافت نشد و کمتر از دو سال از منارک گذشته باشد: delay maturation

معاینه فیزیکی

✓ اندازه گیری قد و وزن و محاسبه BMI

- BMI کمتر از ۵/۱۸ با ایجاد آمنوره هیپوتالامیک عملکردی می تواند مطرح کننده اختلالات خوردن، ورزشهای شدید و پرخوری عصبی باشد
- BMI بالاتر از ۳۰ در بیش از ۵۰٪ افراد مبتلا به PCOS دیده می شود.

✓ معاینه دهان و دندان از نظر

- التهاب و قرمزی مجرای غده پاراتید
- ساییدگی مینای دندان به منظور بررسی پرخوری عصبی
- پرخوری عصبی یا بولیمیا نوروزا: با BMI کمتر از حد طبیعی، ترس و نگرانی از افزایش وزن، انکار لاغری و القا استفراغ بعد از خوردن غذا یا مصرف مسهل توسط فرد مشخص می شود.

معاینه فیزیکی

✓ معاینه پوست از نظر وجود هیرسوتیسم، آکنه، استریا، آکانتوزیس نیگریکانس: رد
PCOS

✓ معاینه breast از نظر وجود گالاکتوره: رد هیپرپرولاکتینمی

✓ معاینه رحم، واژن و دهانه رحم از نظر رنگ، خشکی و آتروفی به منظور بررسی علائم

- کاهش استروژن و رد POF
- سوء مزاج رحمی

بررسیهای پاراکلینیک

□ انجام آزمایش BhCG

□ بعد از منتفی شدن بارداری، انجام آزمایشات FSH, PRL, TSH و E2 (Estradiol) – (در صورت وجود قاعدگی: در روز ۲-۴ قاعدگی).

✓ با توجه به آنکه E2 در روزهای مختلف سیکل متفاوت است، بهتر است با توجه به ضخامت اندومتر و یا بعد از progesterone withdrawal test انجام شود

□ اگر علائم به نفع هیپراندروژنیسم است اندازه گیری testosterone, DHEAS و 17oH progesterone توصیه می شود

تبیین بیماری در طب ایرانی

- از دیدگاه طب ایرانی رحم عضوی است عصبانی (دارای بافتی شبیه بافت عصبی بوده و خاصیت ارتجاعی دارد) و از اعصاب، شراین، ورید، عضلات تشکیل شده است.
 - مزاج رحم به دلیل عصبی بودن سرد و خشک است اما برودت مزاج رحم از برودت عصب کمتر است چرا که در مجاورت عضلات و شریان‌های زیادی قرار دارد که مزاج آنها گرم است و باعث گرم‌تر شدن مزاج رحم می‌شود.
 - در کتب مختلف برای شناختن علائم مزاج و سوءمزاج رحم نشانه‌های مختلفی ذکر شده است که مهمترین آنها مشخصات خون قاعدگی، مشخصات ظاهری رحم و برخی علائم سیستمیک است. صاحب رموز اعظم معتقد است که ملمس رحم بر مزاج آن شهادت کافی دارد.
- ✓ ملمس رحم از نواحی ران‌ها، عانه و فم رحم قابل تشخیص است.

تبیین بیماری در طب ایرانی

- در شرح حال گیری بیماری های رحمی، به علائم رحمی و خارج رحمی (علائم سیستمیک) بیماران توجه می شود. از مهم ترین علائم رحمی این بیماریها می توان به **خصوصیات خون قاعدگی، ملمس رحم، تراکم و ضخامت موهای ناحیه عانه، طول ایام پاکی، ویژگی های ترشحات رحمی و علائم جنسی** اشاره کرد
- در بررسی مشخصات خون قاعدگی، **رنگ، بو، حجم، قوام، حرارت و سرعت خروج خون** مورد ارزیابی قرار می گیرند.
- در بررسی علائم سیستمیک بیماران، **سحنه، رنگ چهره، قوت، نبض و رگ، ادرار، انتفاع و اضرار، علائم قلبی، تنفسی، گوارشی و** مورد ارزیابی قرار می گیرند

تبیین بیماری در طب ایرانی

- **طمث طبیعی:** از نظر کمیت، کیفیت و زمان جاری شدن معتدل باشد.
- با دفع طبیعی طمث، مواد زائد از بدن خارج شده و باعث **حفظ سلامتی زن** می‌شود.
- طول دوره پاکی حدوداً ۲۰ الی ۳۰ روز بوده و ۲ تا ۱۰ روز مدت قاعدگی طول می‌کشد. در برخی منابع طول مدت قاعدگی را ۲ تا ۷ روز و طول سیکل قاعدگی را ۲۰ روز تا دو ماه ذکر کرده اند

تبیین بیماری در طب ایرانی

- از دیدگاه طب ایرانی **احتباس طمث** به وجود حداقل یکی از موارد قطع کامل عادت ماهانه، کم شدن خونریزی در زمان عادت ماهانه و یا طولانی شدن فاصله میان دو قاعدگی بیش از ۳۰ روز اطلاق می‌گردد.
- **آمنوره، الیگومنوره و هیپومنوره = احتباس طمث**

برخورد گام به گام تشخیصی

- **علائم هشدار (red flags)**

- علائم هشدار علائم و نشانه‌هایی هستند که در تاریخچه و معاینه بالینی بیمار یافت شده و ممکن است بیماری فرد را با اختلالات جدی روبه رو کند.
- در واقع این علائم احتمال بروز اختلالات تهدید کننده حیات و نیاز به مداخلات جدی را به پزشک هشدار می‌دهند. پزشک در صورت مشاهده این علائم موظف به انجام بررسی‌های تکمیلی یا ارجاع به متخصصان مربوطه می‌باشد. تشخیص زود هنگام و درمان از بسیاری از موارد تهدید کننده حیات پیشگیری می‌کند.

علائم هشدار (red flags)

1. اختلال تیروئید
2. اختلال پرولاکتین
3. وجود علائمی به نفع تومور تخمدان در سونوگرافی یا تومور مارکرها
4. افزایش آندروژن‌ها به میزان دو برابر یا ایجاد هیپرآندروژنیسم ناگهانی (شک به تومور مترشح‌ه آندروژن)
5. سابقه جراحی‌های زنان و شک به **آش‌رمن** (چسبندگی رحمی که می‌تواند به علت جراحی‌ها یا دستکاری‌های رحمی ایجاد شود)
6. شک به سندروم **شیهان** (کم‌کاری هیپوفیز به علت ایسکمی ناشی از افت شدید فشار خون که می‌تواند پس از زایمان ایجاد شود و معمولاً با نداشتن ترشح شیر در دوران شیردهی مشخص می‌شود)
7. وجود علائمی به نفع تومور هیپوفیز یا هیپوتالاموس مانند سردرد، اختلال بینایی ناگهانی، پلی‌اوره و پلی‌دیپسی
8. علائم استئوپوروزیس
9. علائم بالینی پرخوری عصبی
10. اختلال در اعضاء مشارک رحم از جمله مغز، قلب، کبد و دستگاه گوارش

کلیات تشخیص و درمان در طب رایج

- بررسی بارداری (با انجام آزمایش BhCG) و شیردهی
- بعد از رد بارداری و شیردهی درخواست آزمایشات TSH, PRL, FSH, E2، در صورت وجود شواهد هیپراندرورژنی درخواست آزمایشات مربوطه و انجام سونوگرافی تخمدان و رحم
- ✓ تصمیم گیری به حسب نتیجه آزمایشات بر اساس جدول شماره ۱ می باشد

کلیات تشخیص و درمان در طب رایج

نتیجه آزمایشات	تشخیص یا تشخیص افتراقی	درمان رایج	اقدام لازم
-افزایش یا کاهش TSH	-اختلال در عملکرد تیروئید	• هورمون تیروئید، ید رادیواکتیو یا داروهای ضد تیروئید	مشاوره با متخصص غدد
-افزایش PRL	-هیپرپرولاکتینمی	• قطع داروهای مسبب • درمان با آگونیست‌های دوپامین مانند بروموکریپتین یا کابرگولین • به ندرت جراحی در تومورهای بسیار بزرگ هیپوفیز	مشاوره با متخصص زنان یا غدد
-افزایش FSH	-بی کفایتی تخمدان(نارسایی زودرس تخمدان)	• جایگزینی هورمون • گنادکتومی ← در صورت وجود رده سلولی Y	مشاوره با متخصص زنان
-افزایش استرادیول و "وجود تخمدان پلی کیستیک سونوگرافی یا هیپرآندروژنیسم بالینی / آزمایشگاهی" (افزایش آندروژن‌ها به میزان کمتر از دو برابر)	-تخمدان پلی کیستیک	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت نیاز به پیشگیری از حاملگی ← کنتراسپتیوهای خوراکی • در بیمارانی که کاندید مصرف کنتراسپتیو نیستند ← تجویز سیکلیک پروژستین‌ها • در صورتی که تخمدان پلی کیستیک با چاقی، دیس لیپیدمی و مقاومت با انسولین همراه باشد ← داروهای حساس‌کننده به انسولین مانند متفورمین و داروهای کاهنده کلسترول مانند استاتین‌ها • در صورت تمایل به حاملگی ← القای تخمک‌گذاری با کلومیفن و یا لتروزول 	طبق راهنمای بالینی PCOS ۰۴/۲۱/۱۴۴۱

نتیجه آزمایشات	تشخیص یا تشخیص افتراقی	درمان رایج	اقدام لازم
طبیعی بودن آزمایشات	اختلال عملکرد هیپوتالاموس	<ul style="list-style-type: none">چاقی، سوءتغذیه، بیماری مزمن، سندرم کوشینگ و آکرومگالی ← درمان اختصاصیاسترس ← روان درمانیآمنوره ناشی از ورزش:کاستن میزان فعالیت، در صورت لزوم افزایش وزن، در صورت پابرجاماندنهیپواستروژنیسم، مصرف استروژن برای حفظ توده استخوانی که در مقایسه با زنان یائسه به مقدار بیشتری استروژن نیاز دارند. علاوه بر آن مصرف ۱۵۰۰-۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۸۰۰-۴۰۰ واحد ویتامین دی توصیه می شودآمنوره ناشی از اختلالات غذا خوردن ← درمان روان پزشکی	طبق الگوریتم (پیوست شماره ۱)
	سابقه مصرف داروهای موثر بر قاعدگی	<ul style="list-style-type: none">قطع داروها	قطع یا کاهش دوز داروها با مشورت متخصص و درمان طبق الگوریتم
	سابقه زایمان یا انجام جراحی های زنان	<ul style="list-style-type: none">انجام هیستروسالپنگوگرافی یا هیستروسکوپیدر صورت لزوم MRI یا CT اسکن مغزتجویز انواع رژیم های درمانی جایگزین مانند استروژن و پروژسترون و	مشاوره با متخصص و درمان طبق الگوریتم

درمان گام به گام با طب ایرانی



تدابیر



درمان‌های گیاهی

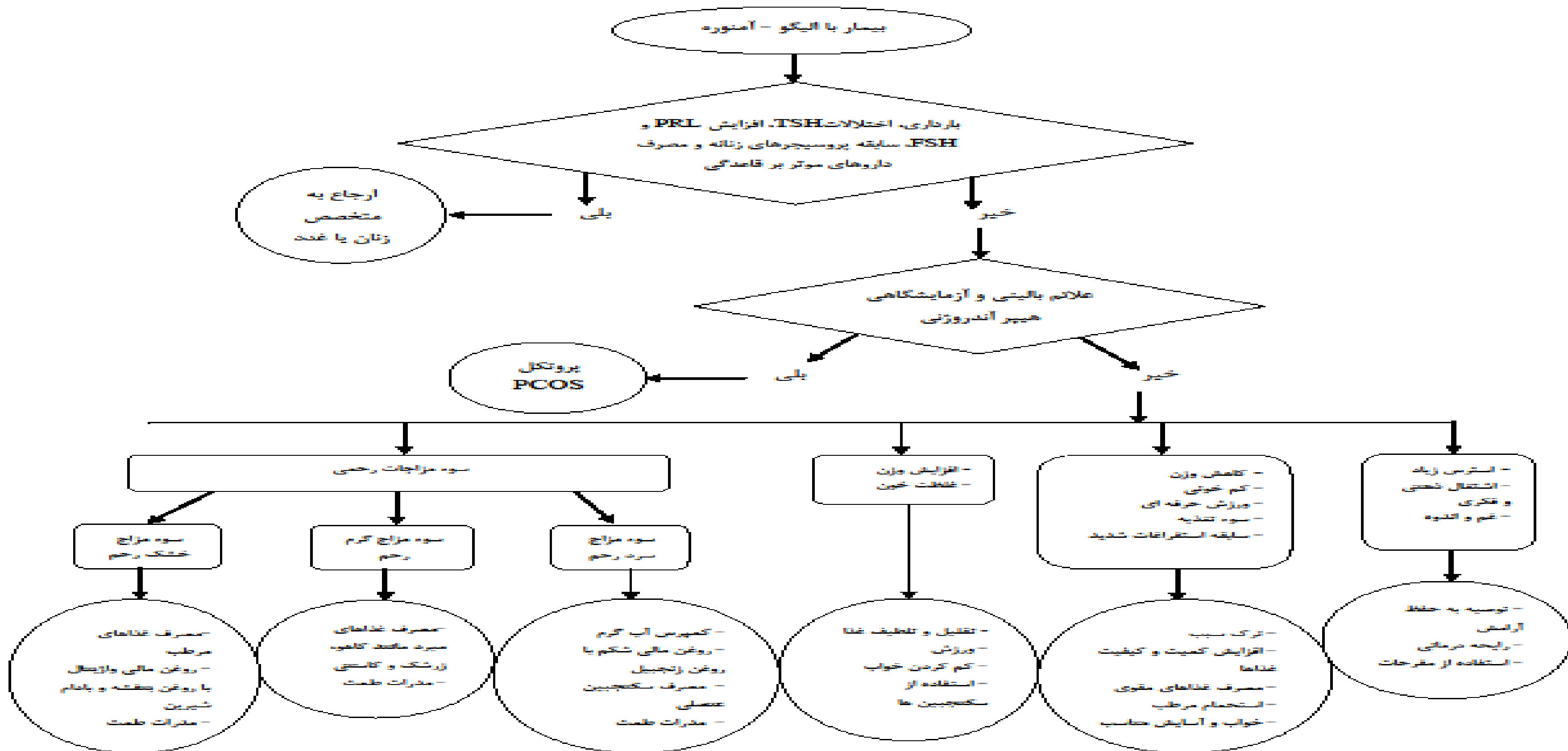


اعمال یداوی

تدابیر

- پس از پیگیری ویژه رد فلاک ها، و پس از رد بارداری، شیردهی و سایر اختلالات هورمونی که در پیوست ۱ (الگوریتم برخوردالیگو و آمنوره) توضیح داده شد، با در نظر گرفتن شرح حال و معاینه فیزیکی و آزمایشات نرمال
- بررسی استرس
- بررسی استفراغات، ورزش شدید و کم خونی
- تعیین BMI
- بررسی سوءمزاج‌های رحم

الگوریتم برخورد با بیمار الیگو آمnore



تدابیر- بررسی استرس

- در صورت وجود استرس و اشتغال ذهنی زیاد، مشکلات روحی روانی و مسایل مربوط به خانواده‌ها، طبق پروتکل استرس عمل شود یا:
- توصیه به آرامش
- مشاوره درمانی
- رایحه درمانی- موسیقی درمانی
- غذاها و داروهای مفرح مانند جلاب، فالوده سیب و کیسول بادرنجبویه

جلاب طبی

صنعت آن

بگیرند شکر سفید یکمن کلاب سه من باآتش ملایم بجوشانند و کف آن را بگیرند هرگاه بنصف رسد مقدار يك درم زعفران سوده در آن حل کرده در وقت حاجت باب سرده حل کرده بنوشند

[جلاب دیگر از محمود بن الیاس مقوی قلب]

جلاب دیگر از محمود بن الیاس مقوی قلب و نافع از برای خفقان و مالیخولیا چون هر صبح بناشتا بیا شامند

صنعت آن

کلاب عرق کاوزبان عرق بیدمشک نبات سفید از هریک ده درم نبات را در عرقها بگذارند و حل کنند در آن يك مثقال معجون مفرح و بیا شامند

نسخه معجون مفرح

ورق کل سرخ سعد کوفی قرنفل پوست زرد اترج از هریک سه درم مشک تبتی يك دانك کوفته بیخته بشراب سیب شیرین سه وزن ادویه بسرشند

جلنار

بفارسی کلنار کویند و او غیر کل انار مثمر است اگر چه در جمیع افعال مشابه یکدیگراند و لیکن کل این بزرگتر و هزاره است و ثمر نمیدهه الانار را در دویم سرده و خشک و قابض و رادع و مجفف و مقوی اعضا و جهت اسهال دموی و صفراوی و رطوبی و زلق امعا و سحج و قرحة امعا و نزف الدم هر عضو و نفث الدم و جرب و حكه منع ریختن مواد بمعدده نافع و ضماد آن جهت بدبوئی زیر بغل و التیام جراحات و منع تزاید اورام و سقوطری و سنون مضمضه آن با سرکه جهت بدبوئی دهان و استحکام لثه و اسنان و قلاع موثر و مصدع و مصلحش کثیرا و قدر شربتش تا دو درهم و بدلش بوزن آن پوست انار است و از خواص آن است که چون روز چهارشنبه وقت طلوع افتاب يك عده غنچه نا شکفته آن را صاحب رمد

تدابیر- بررسی استفراغات، ورزش شدید و کم خونی

- در صورت وجود سابقه کثرت استفراغات مانند حجامت، فصد، اسهال یا قی شدید و ...، ورزش شدید، کمخونی یا وجود هرگونه تغییر ناگهانی در رژیم غذایی و وزن:
- منع استفراغات
- ترک ورزش سنگین
- اصلاح رژیم غذایی
- تجویز غذاهای لطیف و خونساز، شیرینی جات مثل حریره بادام و حلوای مغزها، داروهای مفرح و مقوی قلب و معده
- در صورت رد موارد فوق و یا موثر نبودن اقدامات انجام شده، تعیین BMI

تدابیر- تعیین BMI

- در صورت BMI کمتر از حد طبیعی و وجود سایر علایم خشکی مزاج، سعی در ترطیب مزاج فرد با توصیه به استحمام بعد از غذا، خواب مناسب، افزایش کیفیت و کمیت غذا، مصرف غذاهای مرطب مانند شیر گاو، زرده تخم مرغ نیم برشت، کاهو، انار شیرین، انگور، مغز بادام شیرین و روغن مالی بدن شده و بر اساس علت بوجود آورنده اقدام مناسب درمانی اتخاذ شود:
- اگر با توجه به علایم بالینی اختلالات خوردن و بولیمیا نوروزا (پر خوری عصبی) مطرح باشد مشاوره با روانپزشک
- در صورت وجود سابقه ورزش سنگین و شدید توصیه به ترک ورزش سنگین، انجام ورزش متعادل و تقویت قلب
- بر اساس منابع طب سنتی ایرانی داروی مقوی، قوام عضو را اعتدال می دهد و مزاج آنرا تعدیل می بخشد یعنی مزاج بیش از حد سرد را گرم و بیش از حد گرم را سرد میکند تا مانع ورود مواد بیماریزا به عضو مورد نظر شود. از جمله مقویات قلب میتوان به سیب، به، انار، گلاب، عرق بیدمشک، زرده تخم پرندگان و آب گلابی شیرین اشاره کرد.

تدابیر- تعیین BMI

- در صورت وجود علایم غلبه سودا (وجود استرس و اضطراب، کمودت چهره، تضرر از هوای سرد و نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های با مزاج سرد):
- پرهیز از غذاهای مولد سودا: گوشت گاو، گوشت خشک کرده و مانده و سایر گوشت‌های غلیظ مانند گوشت شتر. عدس، کلم، بادمجان، پنیر کهنه، قارچ، سرکه کهنه، باقلا، نان با درصد بالای سبوس، ماهی شور، سیر، پیاز، خردل، ترب، شوید، کنگر، غذاهای تند، شور و خیلی ترش
- ایجاد اعتدال مزاج با غذاها: مربای سیب یا زردک عسلی صبحها، زرده‌ی تخم مرغ نیم برشت، شیرینی از عسل، اسفیدباج با گوشت بره، شبت و نخود به همراه دارچینی، زنجبیل و خولنجان
- تجویز منضج و مسهل سودا مانند ماءالجبن، ترکیبات اف تیمون و...

تدابیر- تعیین BMI

- به نظر می رسد آنچه در منابع طب ایرانی از گوشت ها منع شده گوشت گاو می باشد. زیرا در همین منابع گوشت گوساله بعنوان یگ گوشت مناسب با مزاج معتدل مایل به گرم ذکر شده است. با توجه به اینکه عموم دامداری های گوشتی گوساله های گوشتی را بیش از دو سال نگهداری نمی کنند به نظر می رسد در صورت اطمینان از گوشت گوساله مصرف آن منع چندانی ندارد. آنچه هم اکنون منع دارد مصرف گوشت های فراوری شده در قالب فست فود های مختلف و یا گوشت گاو مسن می باشد.
- اسفیدباج . بفارسی شوربا نامند و از جمله اغذیه است که از ادویه حاره و گوشت مرغ و غیر آن و بقول و امثال آن که طعمی غالب نداشته باشد ترتیب دهند. لطیف و مرطّب وصالح الکیموس و موافق امزجه سوداوی است. آش ساده یعنی بی چاشنی و ترشی است . هر آش که در آن توابل و ابازیر نکنند

تدابیر- تعیین BMI

□ در صورت وجود علایم غلبه حرارت (مانند تشنگی زیاد، عدم وجود علایم غلبه سودا، نبض سریع، تضرر از هوای گرم و خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های با مزاج گرم)

■ توصیه به مصرف غذاهای مرطب و مبرد مانند اسفناج، ماهی تازه، سکنجبین ساده، کشکاب با روغن بادام، روغن بنفشه، روغن مغز کدو

■ تجویز خاکشی با نبات در آبجوش یا شیرگرم

■ ترکیبات انار و زرشک

• کشکاب: به فارسی کشک الشعیر یا آش جو گویند که شیره جو است. بدین ترتیب که جو مطبوخ مالیده صاف نموده را گویند و آب رقیق آن را بدون مالیدن که جرم آن وارد نشود را ماءالشعیر گویند

تدابیر- بررسی سوءمزاج‌های رحم

- در صورت وجود سوء مزاج رحمی سرد:
- کمپرس آب گرم با استفاده از Hot pot (پیوست شماره ۳ - شکل شماره ۱)
- تجویز ترکیبات سکنجبین عنصلی
- روغن مالی شکم و عانه با روغن زنجبیل و بابونه
- بادکش رحم و تخمدان‌ها

نحوه استفاده از **کمپرس** آب گرم (استاد علیزاده)

هدف: درمان و کاهش رطوبتهای شکم

وسایل مورد نیاز: کیسه آبگرم یا قابلمه، یک عدد حوله دستی

روش انجام کار: هر روز صبح ناشتا و قبل از شروع فعالیت روزانه، مقداری آب در کتری به جوش آورده و در قابلمه بریزید (در خود قابلمه آب را جوش نیاورید). ارتفاع آب در قابلمه چهار انگشت باشد. در صورت استفاده از کیسه آبگرم، آبجوش را در کیسه ریخته و درب آن را محکم ببندید. حوله را روی پوست شکم گذاشته و قابلمه/ کیسه ترجیحاً توسط فرد دیگری روی شکم گذاشته شده و در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت دورانی (مانند فرمان ماشین) با فشار متوسط و با سرعت کم چرخانده شود تا زمانی که گرما در عمق شکم احساس شود. بعد از برداشتن قابلمه/ کیسه از روی شکم، همانطور که طاقباز هستید از فرد کمکی بخواهید با لبه داخلی دستش از روی لبه دنده‌ها به سمت پایین تا کشاله ران به صورت حرکات پارویی مالش دهید. این حرکت هم بدون فشار زیاد و به صورت ملایم ۳۰ الی ۴۰ بار انجام شود. از حالت طاقباز به پهلوی غلتیده و به صورت دمر روی شکم بخوابید به کمک دستان خود که آنها را با فاصله از هم باز کرده‌اید آرام بالاتنه را از سطح زمین بلند کرده بطوریکه آرنج‌ها کاملاً کشیده و صاف قرار گیرند اما از کمر به پایین را از سطح زمین بلند نکنید. حداکثر خود را دو دقیقه در این وضعیت نگه دارید، اگر تحمل نداشتید هر چقدر که مقدور بود در این وضعیت بمانید. سپس آرام از جای خود بلند شوید.

استفاده از قابلمه آب گرم یا Hot pot



تدابیر- بررسی سوءمزاج‌های رحم

- در صورت وجود سوء مزاج گرم رحمی:
- استفاده از غذاهای مبرد از جمله مصرف کاهو، آلو، کدو، خیار، اسفناج، زرشک، دوغ، ماء الشعیر و کاسنی
- دوز زرشک پلویی در جزوه داروهای استاد عبادیانی به مقدار ۳۰ گرم (۵ قاشق غذاخوری) ذکر شده که در یک لیوان آب به مدت یک دقیقه بجوشد.

تدابیر- بررسی سوءمزاج‌های رحم

- در صورت وجود سوء مزاج یابس رحمی
- استفاده از غذاهای مرطب مانند مانند شیر گاو، زرده تخم مرغ نیم برشت، انار شیرین، انگور، مغز بادام شیرین
- روغن مالی واژینال با روغن بادام شیرین، روغن بنفشه یا ترکیبات پیه مرغ

		گرم	سرد	مرطوب	خشک
خون قاعدگی	رنگ	سرخ، زرد سیاه	سفید کمد یا سیاه		
	بو	بدبو			
	قوام	غلیظ	رقیق	رقیق	
	مقدار	کم	کم یا محتبس	زیاد	کم
	حرارت	زیاد	کم		
ملمس فم رحم، عانه و ران		گرم	سرد		
مقدار و رشد موی عانه		بسیار زیاد	کم و تنک		
رنگ ترشحات واژن		زرد، قرمز	سفید		
میل جنسی		زیاد	کم		
علائم سیستمیک	نبض	سریع	متفاوت		
	ادرار	رنگین	کمرنگ		
	ایام طهر		طولانی		
	علائم رحمی	خراج و قروح حادث بر رحم	تقدم جماع کثیر	کثرت سیلان، رطوبت	خشکی واژن، ترشحات کم
	سایر علایم	خشکی لب، کرب و خفقان، نحافت بدن، سایر علایم گرمی	عادت به مصرف غذای سرد و غلیظ فساد رنگ	سابقه سقط در سه ماهه اول	لاغری

درمان‌های گیاهی

□ الف- در صورتیکه ضخامت اندومتر در سونوگرافی رحم بیشتر از ۵ میلی متر است:

■ جوشانده کنجد سیاه پودر شده به میزان ۶۰ گرم روزانه (یا ۵ قاشق غذاخوری صبح و شب) و تا ۵ روز استفاده شود توزین مقادیر ذکر شده بر حسب قاشق بطور تقریبی است.

✓ ۵ قاشق غذاخوری کنجد پودر شده در یک و نیم لیوان آب جوشانده شود تا یک لیوان بماند، صاف نموده و هر ۱۲ ساعت یک لیوان میل شود

درمان‌های گیاهی

□ب- در صورتیکه ضخامت اندومتر کمتر از ۵ میلی متر است:

- ترکیب تخم هویج، پنج انگشت و رازیانه یک گرم (نصف قاشق چایخوری) به شکل سفوف، هر ۱۲ ساعت (در زنان دارای اضافه وزن همراه با متفورمین)
- تخم انیسون و کرفس آسیاب شده ۴/۵ گرم روزانه (یا یک قاشق چایخوری ۲ بار در روز) از روز اول پاکی به مدت دو هفته در هر سیکل قاعدگی

درمان‌های گیاهی

□ب- در صورتیکه ضخامت اندومتر کمتر از ۵ میلی متر است:

- سیاهدانه مدبر آسیاب شده ۵۰۰ میلی گرم (یک چهارم قاشق چایخوری) روزانه به مدت سه ماه در ایام غیرقاعدگی و اگر اثر نداشت تا یک گرم در روز افزایش یابد یا ترکیب سیاهدانه و عسل به نسبت ۱ به ۲ روزانه دو بار هر بار یک قاشق چایخوری در ایام غیرقاعدگی (۳۰). البته به شرطی که علائم خشکی غالب نباشد
- **سیاهدانه مدبر:** سیاهدانه را ۲۴ ساعت در سرکه خیسانده، خشک کرده و سپس آسیاب کرده و استفاده می‌شود در صورت تمایل به استفاده از سیاهدانه (بدون عسل) در زمان مصرف، تخم گیاه آسیاب گردد.

•

درمان‌های گیاهی

□ب- در صورتیکه ضخامت اندومتر کمتر از ۵ میلی متر است:

- دم کرده ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری پر) تخم شنبلیله سه بار در روز
 - تخم رازیانه بصورت دم کرده به میزان ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری پر) دو بار در روز
 - دم کرده پونه (برگ گیاه) سه بار در روز هر بار یک قاشق غذاخوری به مدت دو هفته در ماه
- ✓ در ضخامت خیلی کم اندومتر، از تجویز پونه پرهیز شود و در صورتیکه FSH بیمار رو به افزایش است و یا بیمار در سن منوپوز می باشد ترجیحا از آن استفاده شود.

نکته

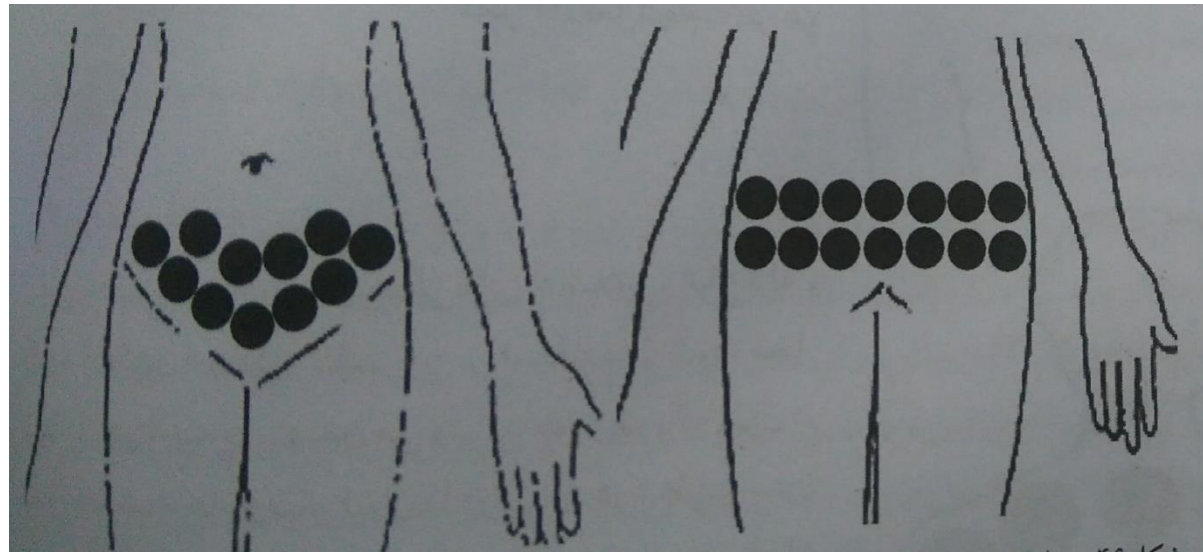
لازم به ذکر است مدت اعمال تدابیر سنتی و داروهای گیاهی سه ماه بوده و لازم است هر ماه ویزیت انجام شود.

در صورتی که بیمار خیلی رطب یا خیلی یابس باشد درمان مشکل بوده و نیاز به تداوم تدابیر به مدت طولانی‌تری دارد.

اعمال یداوی

- بادکش ساق و تخمدان حداقل یک روز در میان هفت مرتبه هر بار ۱۰ تا ۲۰ دقیقه انجام شود
- حجامت ساقین با در نظر گرفتن احتیاطات و ممنوعیت ها و تحت نظر پزشک
- فصد ورید صافن (Saphenous vein) یا مابض (Popliteal vein) با در نظر گرفتن احتیاطات و ممنوعیت ها و تحت نظر پزشک

محل انجام بادکش رحم و تخمدان

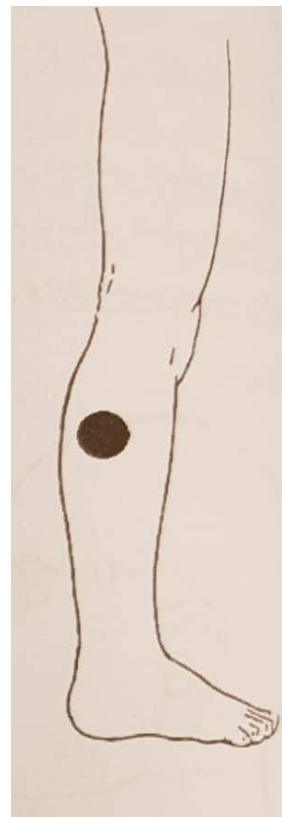


- قسمت انتهایی شکم و پشت در ناحیه لگن
- معمولاً برای انجام آن از قسمت زیر ناف تا ناحیه پوبیس روغن مالی شده و چندین لیوان در یک یا دو ردیف قرار می‌گیرد و سپس لیوان‌ها را برداشته و از پشت در همین ناحیه این کار صورت می‌گیرد. در احتباس طمث تعداد و مدت لیوانها بیشتر بوده و تاکشاله ران می‌توان ادامه داد

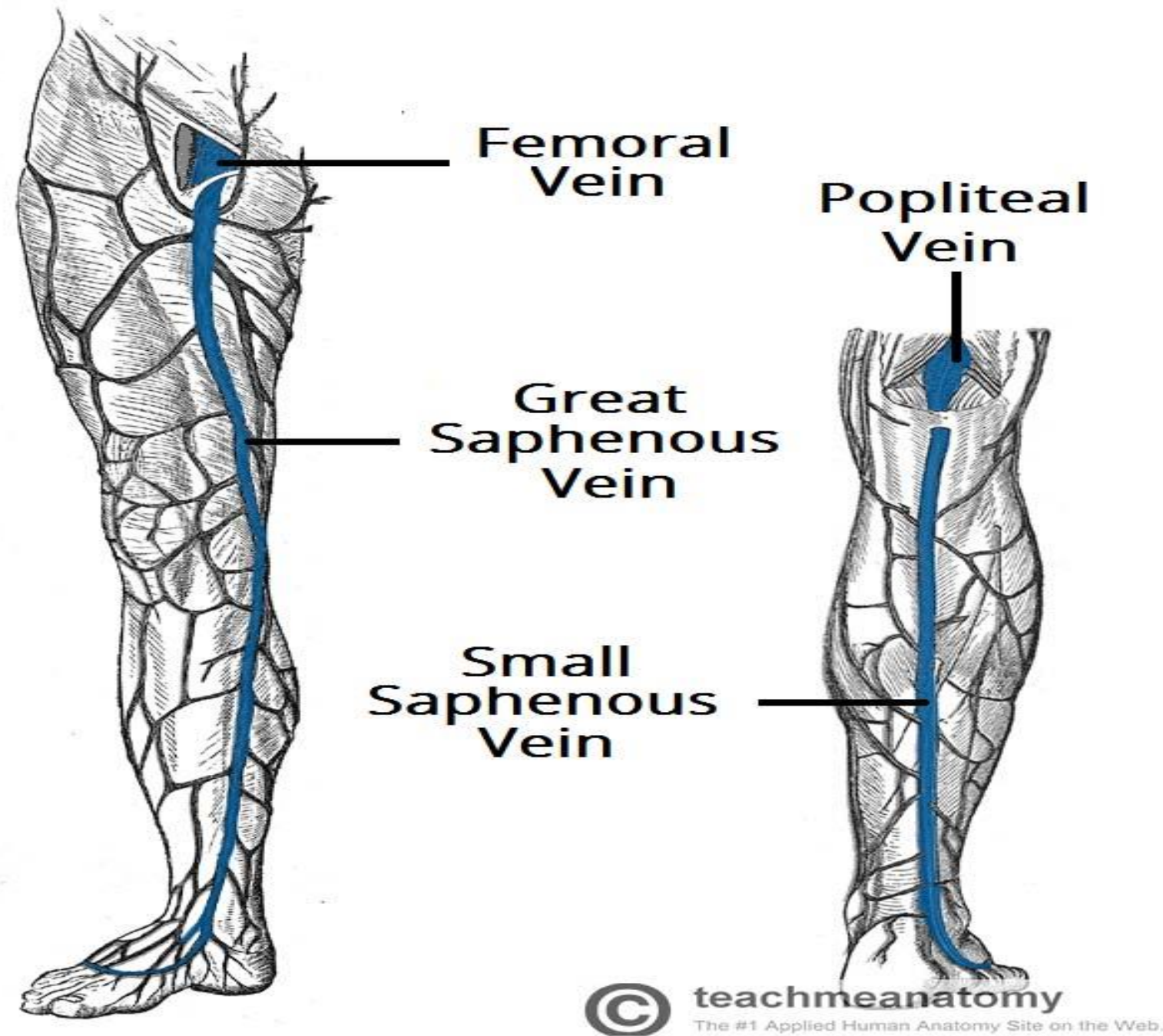
حجامت ساقین

محل

- جانشین فصد دو صافن و یا فصد دو پاشنه پا است.
- یک وجب بالاتر از قوزک خارجی پا یا ۴ انگشت زیر زانو کمی مایل به خارج می باشد
- این حجامت در زنان سفیدرو با پوست متخلخل و خون رقیق از فصد صافن بهتر است.



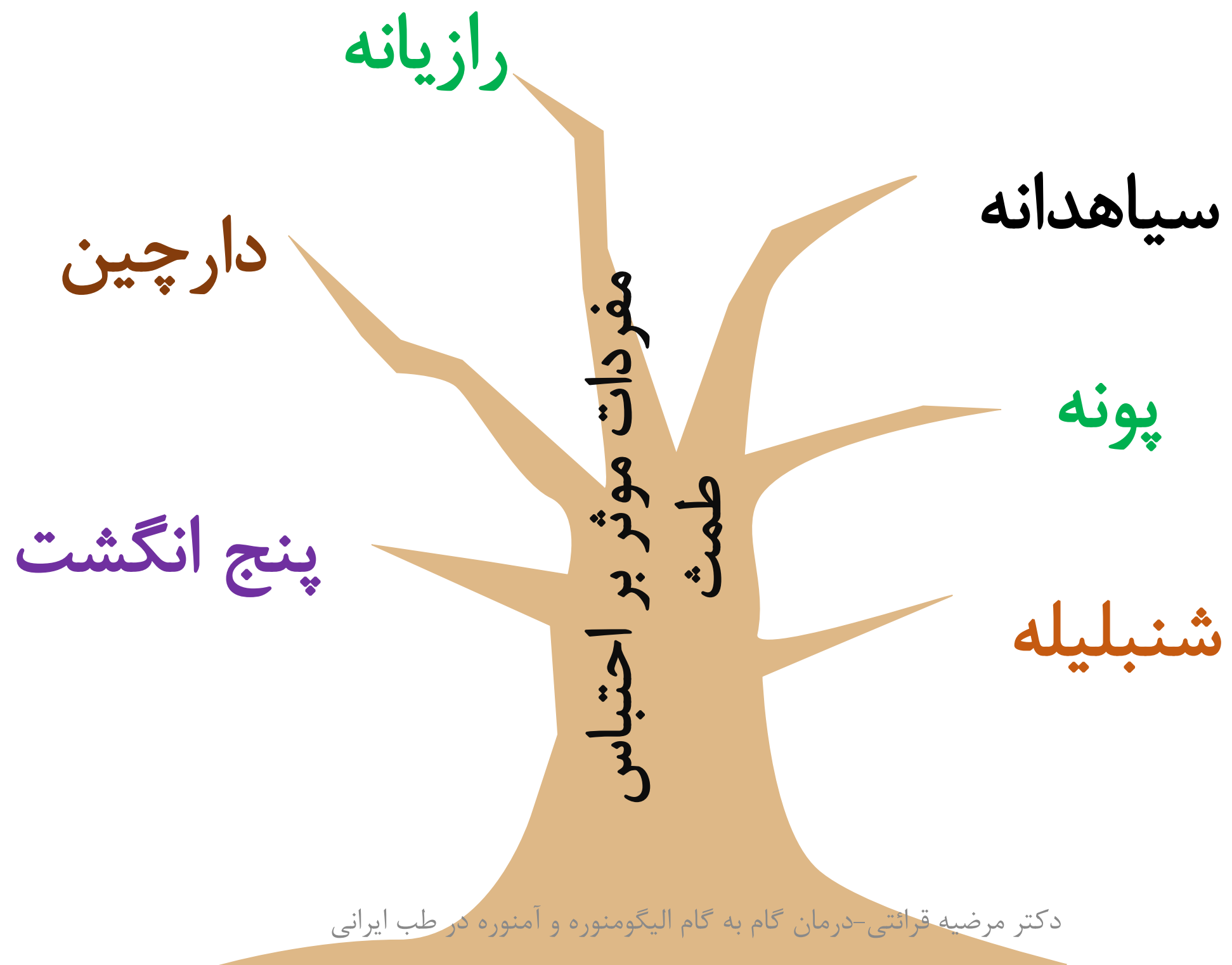
فصد صافن و مابض



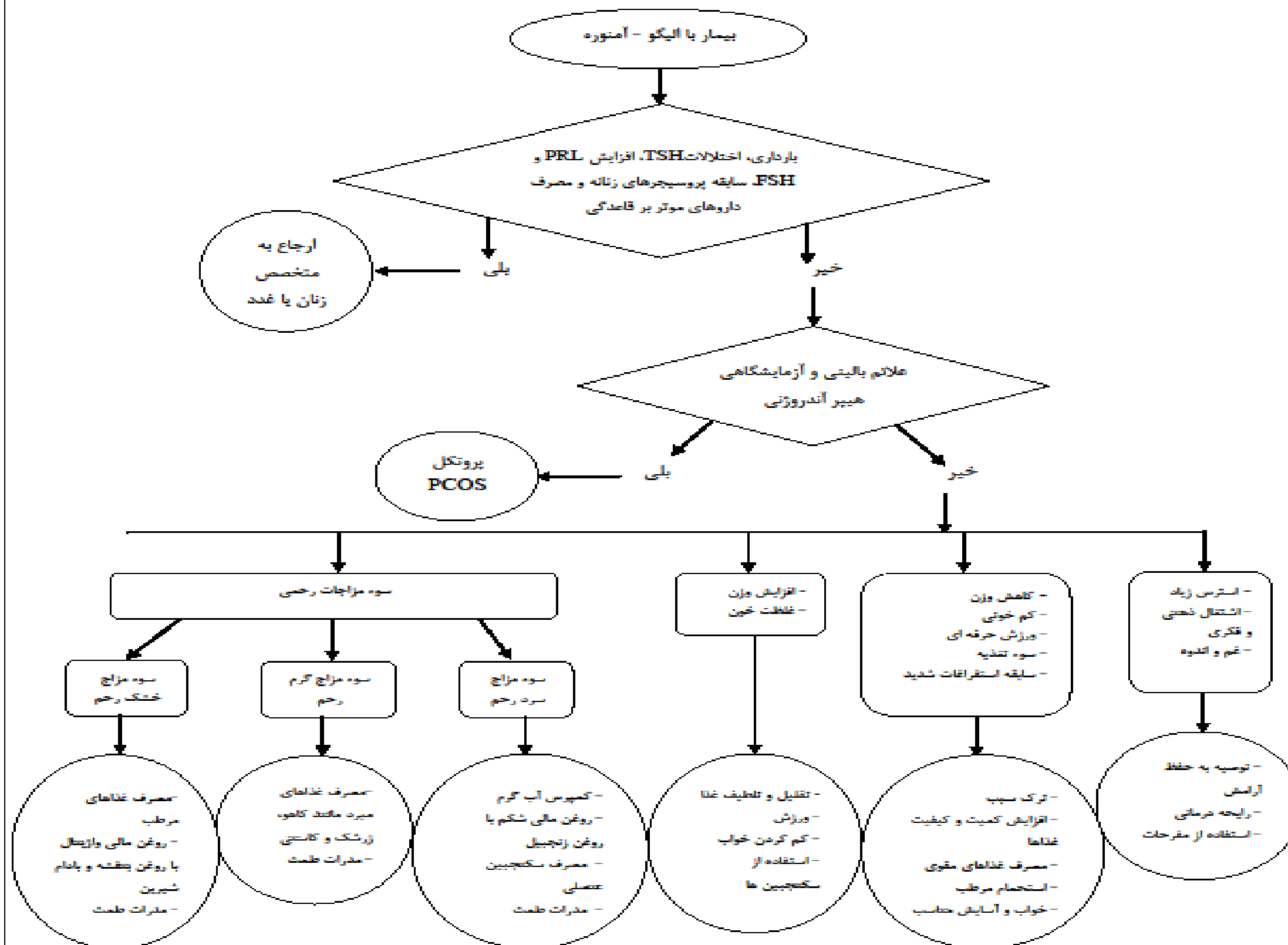
- **ورید صافن** در طرف داخلی ساق تا قوزک داخلی کشیده شده و در استفراغ اعضای پایین کبد کاربرد دارد.
- **ورید مابض** وریدی در عمق زانو بوده و در برقراری خون حیض مفید است.

فرآورده‌های گیاهی مورد استفاده در احتباس طمث موجود در بازار ایران

نام فرآورده	اجزای فرآورده	کاربرد	نحوه مصرف	شرکت تولیدکننده
کپسول سکبینج	تخم شاهی، تخم کرفس، شنبلیله، زنیان، زنجبیل (مکد ۱ واحد)؛ سکبینج (۵ واحد)؛ آب تره‌سبزی تازه (۱۵ واحد)؛ عسل کف‌گرفته	مذوّب بلغم لزج و زجاجی (به ویژه در مفاصل)؛ نافع در کمردرد و درد مفاصل؛ رافع احتباس طمث و خون لخته شده و جمود لبن؛ کشنده کرم روده	نیم ساعت پیش از صبحانه و شب پیش از خواب، یک عدد کپسول با آب میل شو	طلای سبز طبوبی
سکنجبین بزوری مفوه	مدرّ بول؛ مدرّ طمث؛ دافع فضولات از طریق ادرار؛ نافع در اختناق رحم؛ دافع ریا ح کلیه، کبد، و رحم.	بادیان، تخم کاسنی؛ تخم کرفس؛ خارخسک، زیره سبز؛ تخم خیارین، ریشه روناس، پوست ریشه‌های کاسنی، بادیان، کبر؛ سرکه، عسل کف‌گرفته و آب	نیم ساعت پیش از صبحانه، دو قاشق غذاخوری از شربت را در یک استکان آب گرم حل کرده و میل کنند. در صورت کثرت ماده، با صلاحدید پزشک، شب پیش از خواب نیز مصرف شود.	
کپسول حبس طمث (حب مرّ مکی)	مرّ مکی، ترمس، برگ سداب، پودینه، مشکطرامشیع؛ فوه (روناس)، حلتیت (انغوزه)، سکبینج، جاوشیر، قسط، سنبل الطیب	مدرّ حیض	۱۰ روز قبل از شروع عادت، نیم ساعت پیش از صبحانه و شب پیش از خواب، ۴ عدد کپسول با آب میل شود.	
کپسول رها (حبّ اثلق)	اثلق، رازیانه، تخم هویج زردک	تنظیم عادت ماهیانه در زنان؛ فعال کننده تخمدان‌ها؛ افزایش میل جنسی در زنان و کم‌کننده میل جنسی در مردان؛ رافع افسردگی در زنان و بهبود حال یائسگی در ایشان؛ نافع برای طحال.	غیر از ایام عادت، نیم ساعت پیش از صبحانه و شب پیش از خواب ۲ عدد کپسول میل شود	



الگوریتم برخورد با بیمار الیگو آمنوره



مراکز درمانی طب ایرانی در گرگان

- سلامتکده طب ایرانی و مکمل، واقع در مسکن مهر زیتون
- کلینیک تخصصی و فوق تخصصی دزیانی



دوست عزیز

از لطف و

مهربانی شما

بسیار متشکرم

سپاسگزارم