

## فهرست

صفحه	عنوان
۴	– فصل اول: سیکل قاعدگی
۴	روند فعالیت سیکل قاعدگی
۷	مقدار خونریزی قاعدگی
۸	اساس بیولوژیک سیکل قاعدگی
۱۰	هماهنگ سازی سیکل قاعدگی
۱۱	بخشهای مختلف تخمدان
۱۲	ساختمان استروئیدها
۱۵	بیوشیمی بیوسنتز استروئیدها
۱۹	اثرات استروژن و پروژسترون بر روی اندومتر
۲۲	زمان بندی تغئیرات اندومتر
۲۳	بیماری های خوش خیم دستگاه تناسلی خانم ها
۲۳	خونریزی غیرطبیعی
۳۲	قاعدگی طبیعی (نوجوانان)
۴۰	عدم تخمک گذاری
۴۲	خونریزی حاد
۴۶	قاعدگی طبیعی (سنین باروری)

۵۹	<b>– فصل دوم: PMS چیست؟</b>
۵۹	علائم PMS
۶۲	شناخت انواع PMS
۶۸	تشخیص PMS
۶۹	PMS در مقایسه با انقباضات عادت ماهانه
۷۱	PMS در مقایسه با اندومتريوز
۷۳	PMS در مقایسه با یائسگی
۷۵	تمهیدات پزشکی
۸۲	جدول مربوط به اختلالات سایکولوژیک
۸۳	جدول مربوط به اختلالات فیزیکی
۸۴	دلایل بروز PMS
۸۵	رژیم غذایی فقیر از ویتامین و منیرال
۸۷	استفاده از رژیم غذایی نامناسب و غلط
۸۷	عدم تعادل هورمونی
۹۱	هیپوتیروئیدیسم

۹۱	فیزیولوژی غده تیروئید
۱۰۸	فعالیت زیاد غده فوق کلیه
۱۰۹	استرس
۱۱۰	سیستم آلدوسترون
۱۱۱	کافئین
۱۱۱	عدم فعالیت
۱۱۳	اختلالات در خواب و بیداری
۱۱۳	عوامل خطرزای PMS
۱۱۵	<b>– فصل سوم: درمان PMS</b>
۱۱۸	تدابیر درمانی
۱۱۸	درمانهای طبیعی
۱۱۸	اصلاح رژیم غذایی
۱۳۸	جداول ویتامین – منیرال
۱۴۴	شیوه های کاهش فشار
۱۴۷	ورزش ویژه PMS
۱۵۵	حرکت یوگا
۱۶۵	درمان سایکولوژیک

۱۶۵	ژرف اندیشی
۱۷۱	درمانهای دارویی
۱۷۲	داروهای روان گردان
۱۷۴	داروهای مسکن
۱۷۵	داروهای مدر
۱۷۵	بروموکریپتین
۱۷۷	داروهای تیروئید
۱۷۸	آگونیست های هورمون آزادکننده گونادوتروپین
۱۷۹	پروژستین - استرادیول
۱۷۹	دانازول
۱۸۰	نحوه تجویز پروژسترون
۱۸۳	چگونگی رواج پروژسترون درمانی
۱۸۴	اختلاف بین پروژسترون طبیعی و صنعتی
۱۸۷	چگونگی تجویز پروژسترون
۱۸۹	چگونه پروژسترون را بدست بیاوریم
۱۹۰	عوارض جنبی معالجه با پروژسترون
۱۹۵	درمان جراحی
۱۹۷	طب مکمل

۱۹۷	رژیم غذایی
۲۰۱	ریزمغذی ها
۲۰۲	فعالیت فیزیکی
۲۰۳	گیاهان دارویی

۲۰۴ **– فصل چهارم: آشنایی با مردمکی**

۲۰۷ **– فصل پنجم: بررسی آمار**

۲۱۰ جدول پراکندگی سن

۲۱۰ جدول درصد ابتلا به درجات مختلف PMS

۲۱۲ نمودار پراکندگی عارضه PMS در بین مبتلایان به خونریزی های شدید

۲۱۲ نمودار پراکندگی سن در بین مبتلایان به PMS

۲۱۳ نمودار پراکندگی درجات PMS

۲۱۴ نمودار مقایسه تأثیر گیاه مرمکی بر PMS

۲۱۵ نمودار مقایسه تأثیر گیاه مرمکی بر شدت خونریزی

۲۱۶ پرسشنامه شماره ۱

۲۱۹ پرسشنامه شماره ۲

۲۲۰ جمع بندی مطالب

۲۲۱ مؤخره به قلم دکتر شیخ روشندل

۲۲۳ فهرست منابع

۲۲۴ واژه نامه