

جایگزین‌های طبیعی و جدید
هورمون درمانی بانوان

-
- سرشناسه: گلن ویل، مرلین.
عنوان و پدیدآور: جایگزین‌های طبیعی و جدید هورمون درمانی باتوان /
مرلین گلن ویل؛ ترجمه مینا علاء.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری: ۴۰۱ ص.
شابک: 978-964-311-708-5
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.
- یادداشت: عنوان اصلی: *The new natural alternatives to HRT*
یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۷۶-۳۹۴
موضوع: یانسگی - تأثیر تغذیه.
موضوع: یانسگی - هورمون درمانی.
موضوع: یانسگی - درمان جایگزین.
موضوع: استئوآرتریت - درمان جایگزین.
شناسه افزوده: علاء، مینا، ۱۳۴۵ - مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۵ ج ۲ ۱۸۶/ک۸ RG
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۱۷۵۰۶۵۴
شماره کتابخانه ملی: ۴۶۴۱۱-۸۵
-

جایگزین‌های طبیعی و جدید

هورمون درمانی بانوان

دکتر مرلین گلن ویل

ترجمه مینا علاء



این کتاب ترجمه‌ای است از:

The New Natural Alternatives to HRT

Marilyn Glenville

Greenwich Edition, 2002



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری

شماره ۲۱۵، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

دکتر مرلین گلن ویل

جایگزین‌های طبیعی و جدید هورمون‌درمانی بانوان

ترجمه مینا علاء

چاپ اول

۱۶۵۰ نسخه

۱۳۸۶

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۳۱۱ - ۷۰۸ - ۵

ISBN: 978 - 964 - 311 - 708 - 5

info@qoqnoos.ir

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

۷ درباره مؤلف
۹ پیشگفتار
۱۱ مقدمه
۱۷ یانگی چیست؟
۳۱ شانتهای یانگی کدام است؟
۳۹ هورموندرمانی چیست؟
۷۵ پروژسترون «طبیعی»
۸۵ رژیم غذایی در دوران یانگی
۱۱۵ در دوران یانگی از مصرف چه نوع غذاهایی باید اجتناب کرد؟
۱۴۱ تفکر نوین در باره پوکی استخوان
۱۹۱ جایگزینهای طبیعی هورموندرمانی
۲۶۱ سرطانهای شما در دوران یانگی
۲۹۳ قلب شما در دوران یانگی
۳۰۹ چگونه وزن و حالات روحی و رفتاریتان را کنترل کنید
۳۳۳ منافع ورزش و نزدیکی در دوران یانگی
۳۶۱ آزمایشهای سلامتی در دوران یانگی
۳۷۵ یبنده
۳۷۷ منابع
۳۹۵ نمایه

در باره مؤلف

دکتر مرلین گِلن ویل عضو انجمن سلطنتی پزشکی و روان‌شناس و متخصص تغذیه مشهوری است که دکترایش را از دانشگاه کمبریج اخذ کرده است.

دکتر گِلن ویل به مدت ۲۵ سال در آمریکا و انگلیس در باره تغذیه درمانی به مطالعه و بررسی پرداخته و تجربه اندوخته است. او متخصص به کارگیری روش‌های طبیعی برای مقابله با مشکلات هورمونی بانوان است. وی مقالات متعددی در مجلات علمی گوناگون به چاپ رسانده و بیش‌تر مواقع به پزشکان و متخصصان سلامتی توصیه‌ها و مشاوره‌هایی می‌نماید و در همایش‌های علمی سخنرانی می‌کند. او سخنران بین‌المللی مشهوری است و چند کتاب پُر فروش در زمینه سلامتی نگاشته که از بین آن‌ها می‌توان به جایگزین‌های طبیعی رژیم غذایی^۱، در دوران یائسگی چگونه غذا بخورید، راه‌حل‌های طبیعی برای ناباروری و نازایی، و راهنمای سلامت تغذیه برای زنان اشاره کرد.

دکتر گِلن ویل به‌طور رسمی از طرف اداره استانداردهای غذایی به عنوان ناظر گروه متخصص در ویتامین‌ها و مواد معدنی دولت انگلیس منصوب شده تا بر سلامت ویتامین‌ها و مواد معدنی نظارت کند. همچنین عضو فعال گروه در همایش غذا و سلامت انجمن سلطنتی پزشکی، و عضو انجمن تغذیه است. وی در حال حاضر کلینیک خصوصی‌اش را در لندن و تانبریج ولز کنت اداره می‌کند.

۱. این کتاب به قلم همین مترجم به فارسی ترجمه شده و انتشارات قفوس آن را چاپ کرده است.

پیشگفتار

در ایالات متحده آمریکا عده کثیری از زنان از روش هورمون‌درمانی استفاده می‌کنند، حال آن‌که در انگلیس زنان بیش‌تر مراقب سلامتی خود هستند و پزشکان با احتیاط بیش‌تری هورمون‌درمانی را به کار می‌برند. اما در این کشور نیز متخصصان پزشکی بسیاری وجود دارند که مشتاقانه هورمون‌درمانی را تجویز می‌کنند. برای نمونه، متخصص زنان و زایمانی توصیه می‌کند که همه زنان پس از یائسگی از هورمون‌های مکمل استفاده کنند. همچنین سازمان‌های مشهور و شخصیت‌های سرشناسی وجود دارند که طرفدار سرسخت هورمون‌درمانی‌اند.

هدف این کتاب بی‌اعتبار کردن این دسته از پزشکان نیست، چه بسا بسیاری از زنان توصیه‌های پزشکی صحیح و مناسبی در مورد یائسگی از متخصصان پزشکی خود دریافت کرده باشند. بسیاری از پزشکان هم اکنون از اهمیت تغذیه صحیح در سلامت اشخاص آگاهند و شیوه منطقی‌تری در برخورد با یائسگی برمی‌گزینند و آن را مرحله‌ای طبیعی در زندگی زنان می‌دانند. اما من با زنانی مواجه می‌شوم که بلااستثنا از توصیه‌هایی که به آن‌ها می‌شود راضی و خشنود نیستند.

امیدوارم آن دسته از پزشکانی که برحسب عادت روش هورمون‌درمانی را تجویز می‌کنند، و دوران یائسگی را نوعی بیماری یا ناخوشی می‌دانند، از

حقایق موجود در این کتاب آگاه شوند: حقایقی که پیش از آن ممکن بود حتی توجهی به آن نکرده باشند. امیدوارم که در کتاب خود این واقعیت‌ها و حقایق را به گونه‌ای عنوان کرده باشم که بیماران و پزشکان هر دو بدین نتیجه برسند که همواره شیوه‌ای طبیعی‌تر، سالم‌تر، و کارآمدتر برای مراقبت از سلامتی زنان وجود دارد.

مقدمه

کتاب جایگزین‌های طبیعی هورمون‌درمانی برای اولین بار در سال ۱۹۹۷ منتشر و به سرعت به یکی از پُر فروش‌ترین کتاب‌ها در سراسر جهان مبدل شد. زنان به من گفتند که این کتاب عملی‌ترین و آسان‌ترین کتاب در بارهٔ یانسگی بوده که تا به حال خوانده‌اند. استقبال عمومی از این کتاب علاقه وافر به شیوه‌های طبیعی موجود در جهان را نشان داد و ثابت کرد زنانی هستند که ناامیدانه می‌خواهند بدانند چه راه‌های دیگری پیش روی آن‌هاست تا آگاهانه در باره سلامتی و نحوهٔ زندگی خود تصمیم بگیرند.

در سال ۲۰۰۱ ناشرم کایل از من خواست تا در صورت امکان کتاب را به روز کنم، چون کتاب بسیار مشهور شده بود و هنوز خوانندگان بسیار داشت. من پذیرفتم و فکر کردم این کار چند هفته بیشتر طول نمی‌کشد، غافل از این که جمع‌آوری و بررسی نتایج تمام تحقیقات جدیدم قریب یک سال به طول انجامید. من از حقایق شگفت‌انگیز پنهانی در عالم پزشکی پرده برداشتم و حس می‌کنم تمام زنان هر جا که باشند باید بیشتر در مورد آن‌ها بدانند. برای مثال، آیا مکمل فیتواستروژن^۱ (سویا و شبدر قرمز) احتمال سرطان پستان را افزایش می‌دهد؟ آیا «نوع جدید» هورمون‌درمانی سالم و

1. phytoestrogen

بی‌خطر است؟ آیا هورمون‌درمانی خطر تشکیل لخته درون قلب یا رگ‌های خونی^۱ را در سفرهای هوایی افزایش می‌دهد؟ آیا پرتونگاری از پستان‌ها بیش از آن‌که جان افراد را نجات دهد موجب مرگ می‌شود؟ در چسب اول جایگزین‌های طبیعی هورمون‌درمانی به صراحت عقیده‌ام را ابراز کردم و نوشتیم که هورمون‌درمانی ممکن است خطر حمله قلبی و سرطان پستان در زنان را افزایش دهد. و در اخبار علمی سراسر جهان نیز اعلان شد که هورمون‌درمانی در مقیاس وسیع و برای مدتی طولانی باید متوقف شود زیرا خطرات ناشی از آن بسیار زیاد است. اکنون آشکار شده که هورمون‌درمانی نه تنها خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد، بلکه برخلاف نظر پزشکان آن زمان، جلوی حملات یا بیماری‌های قلبی را نیز نمی‌گیرد.

فکر کردم مهم است در کتاب جدیدم مباحثات پیرامون هورمون‌درمانی و پوکی استخوان را شرح دهم تا زنان کاملاً از نتایج تحقیقات و بررسی‌ها آگاه شوند (که البته شباهت چندانی به آنچه به آنان گفته می‌شود ندارد). همچنین تصمیم گرفتم بخش‌های مربوط به انواع گوناگون هورمون‌درمانی را بسط دادم. بیشتر توضیح دهم. بیش از چهار نوع گوناگون در بازار وجود دارد و اگر زنان تصمیم گیرند هورمون‌درمانی کنند، باید به طور دقیق بدانند چه مصرف می‌کنند و آنچه برایشان تجویز شده آیا بهترین انتخاب است. بخش جدیدی در باره فیتواستروژن‌ها (استروژن‌های گیاهی) نیز به کتاب اضافه کرده‌ام. آن‌جا که حدود چهار هزار مقاله پزشکی در سال در باره این مواد منتشر می‌شود، شایسته بود بخش کاملی از کتاب را به آن‌ها اختصاص دهم. همچنین در باره روش‌های طبیعی درمان نشانه‌های یائسگی توصیه‌های پزشکی مطرح کرده‌ام که شامل درمان‌هایی برای گرگرفتگی، تغییر حالات رفتاری، ریزش مو، خشکی واژن و غیره می‌شود.

هم اکنون بیش از گذشته به زنان فشار می‌آید تا به هورمون‌درمانی رو
ورند، بسیاری از آنان حتی پیش از آن‌که عادت ماهانه‌شان قطع شود به این
کار مبادرت می‌ورزند و برای مدت مدیدی از هورمون‌درمانی استفاده
می‌کنند. همیشه این پرسش مطرح می‌شود «چه هنگام هورمون‌درمانی را
متوقف کنید؟» اگر تشویق شدید که به خاطر «تقویت و استحکام
استخوان‌ها» از آن روش استفاده کنید، شاید پاسخ این پرسش «هرگز»
باشد.

بدگمانی و بدبینی آسان است اگر فکر کنیم ارتباط دوران یائسگی با علم
بزشکی به نفع صنعت داروسازی است. امروزه در انگلستان حدود ده میلیون
زن در دوران پس از یائسگی هستند و میانگین طول عمرشان نیز ۷۸ سال
است. بنابراین یک سوم تا نصف زندگی زنان پس از دوران یائسگی است. اگر
مردم زنان پنجاه سال به بالا برای بقیه عمرشان از هورمون‌درمانی استفاده
کنند، سود کارخانه‌ها و صنایع داروسازی هنگفت می‌شود. اما نظرات من در
چاپ دوم کتابم مانند چاپ اولش در سال ۱۹۹۷ تغییر نکرده است. در
حقیقت با توجه به تحقیقات اخیر در باره هورمون‌درمانی و فیتواستروژن‌ها
منوز هم قویاً معتقدم که دوران یائسگی مرحله‌ای طبیعی در زندگی زنان
است و باید به طور طبیعی نیز با آن برخورد کرد.

اما زنان با صنعت داروسازی و هورمون‌درمانی سر سازگاری ندارند، زیرا
حدود چهل درصد زنانی که از هورمون‌درمانی استفاده می‌کنند، هشت ماه
بعد مصرف آن را قطع می‌کنند و پنجاه درصد آنان نیز دست کم دو بار
روش‌های درمان با هورمون را تغییر می‌دهند. مقالات متعددی در این باره
نگارش یافته که چطور زنان را سازگارتر سازیم، یا به عبارتی دیگر چگونه
انان را تشویق کنیم تا به هورمون‌درمانی ادامه دهند.^(۱) اما مهم نیست به چند
درصد از زنان گفته شده که هورمون‌درمانی ممکن است از ترک استخوان در
مشتاد سالگی جلوگیری کند (که البته ممکن است همه زنان مبتلا به پوکی و

ترک استخوان نشوند)، اگر دارویی عوارض جانبی سویی داشته باشد و آن‌ها احساس ناراحتی کنند، از مصرفش اجتناب می‌ورزند.

همچنین، زنان امروزی مایلند اطلاعات وسیع و خوبی داشته باشند و از روش‌های گوناگون درمان نشانه‌های یائسگی‌شان آگاه شوند (همین‌طور بدانند که آیا به درمان نیاز دارند یا نه). آن‌ها اطلاعات بسیاری از طریق اینترنت می‌یابند، کتاب‌هایی در این زمینه می‌خوانند و به همایش‌های متعددی می‌روند و خوشبختانه «سازگار و تسلیم شو» نیستند. زنان امروزی به جای شیوه «بله قربان، خیر قربان» نسل‌های قدیم، پرسش‌هایی از این قبیل می‌پرسند: «منافع درمان با این روش چیست؟» «عوارض جانبی احتمالی این روش کدام است و آیا با خطراتی همراه است یا نه؟» «اگر تصمیم بگیرم از این دارو استفاده نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟» و مهم‌تر از همه «راه‌های دیگر پیش‌رویم کدامند؟»

این کتاب نیز (نظیر کتاب اول جایگزین‌های طبیعی هورمون‌درمانی) در باره تصمیم‌گیری و نحوه انتخاب است، این‌که بدانید چه راه ممکن‌ی وجود دارد و چگونه از اطلاعات موجود استفاده کنید. هر زنی فردی خاص با تاریخچه پزشکی و خطرات احتمالی مختص خود است، بنابراین بخش مهمی از کتاب جایگزین‌های طبیعی و جدید هورمون‌درمانی بتواند به زنان کمک می‌کند تا تشخیص دهند با خطر بالای اختلالات سلامتی نظیر پوکی استخوان و بیماری قلبی مواجهند یا خیر. این شناخت و دانش برای هر زنی که در دوران یائسگی است یا هورمون‌درمانی را برای تخفیف نشانه‌های یائسگی در نظر گرفته ضروری است. مانند تمام داروها و درمان‌ها، می‌بایست همیشه منافع در کنار خطرات احتمالی آن‌ها بسنجید. اگر دریافتید که می‌توانید به‌طور طبیعی نشانه‌های یائسگی را کنترل کنید، دیگر چرا به هورمون‌درمانی روی بیاورید؟ به‌طور یقین بهتر است سعی کنید خودتان را سالم نگه دارید تا جلوی مشکلات و بیماری‌ها را در آینده بگیرید، و به‌طور منظم و مرتب

سلامتتان را کنترل نموده تحت نظر قرار دهید تا در صورت بروز تغییرات و انید تصمیمات لازم را اتخاذ کنید.

در ژانویه سال ۲۰۰۱، مجله پزشکی بریتانیا یک شماره کامل را به موضوع پزشکی منسجم و یکپارچه: مواجهه جایگزین‌ها با شیوه‌های مرسوم و «بیج» اختصاص داد و در بخش سرمقاله سردبیر نوشت: «اخیراً از جراح استخوان و شکستگی پرسیدم چطور می‌توانیم مجله پزشکی بریتانیا را بهبود بخشیم و برای وی مفیدتر سازیم؟ او پاسخ داد: 'نمی‌دانم. هرگز آن را نخوانده‌ام. شما باید درک کنید که من فقط به بازوان و استخوان‌ها علاقه‌مندم.'» سردبیر این‌طور ادامه داد که «پزشکی منسجم و یکپارچه جای بیماری و درمان آن بیش‌تر بر سلامت، التیام و بهبودی تمرکز می‌کند و ما را نمی‌خواهند آن‌ها را فقط بازوانی شکسته، معیوب و با عملکرد ناصحیح بدانند.» خوب، زنان نیز نمی‌خواهند آن‌ها را هورمون‌ها و خمدان‌هایی با عملکرد نادرست بدانند.

بسیاری از پزشکان زنان بیمار را مجموعه‌ای از هورمون‌ها می‌بینند، به همین ترتیب یانسگی را نیز بیماری نقص و کمبود هورمون می‌دانند که باید با رگرداندن ذخیره کاهش یافته استروژن به سطح معمول خود اصلاح شود. همیشه به خاطر داشته باشید که یانسگی ناخوشی نیست که نیاز به درمان داشته باشد. بلکه اتفاقی طبیعی در طول زندگی زنان است. با به کارگیری زار صحیح، رژیم غذایی، تغذیه و نحوه زندگی مناسب بدن‌تان می‌تواند به‌طور طبیعی و کارآمد، به راحتی خود را با این تغییر سازگار کند، بی‌آن‌که آزی به عوارض جانبی و خطرات هورمون‌درمانی باشد.