



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطه زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه

مدت دوره: ۹۰ ساعت

چهارشنبه هر هفته

ساعت برگزاری: ۸-۹:۴۵

با همکاری:
گروه علمی نسل طیب
انجمن علمی مامایی
انجمن علمی طب سنتی



برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



نام مدرس: خانم دکتر کاشانی
نام مبحث: کاهش میل بانوان
تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۵/۲۵

فهرست:

- **اختلال عملکرد جنسی و نقصان باه**
- **علل نقصان باه**
- **درمان براساس علت نقصان باه**

در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

علل و درمان اختلال عملکرد جنسی را توضیح دهید

علل نقصان باه و درمان هر علت را به تفکیک شرح دهید

اختلالات جنسی



✓ اختلال ارگاسم

✓ اختلال نفوذ و درد لگنی تناسلی

سبب نگرانی بارز یا مشکلات بین فردی



اختلال عملکرد جنسی

تأثیر انکار ناپذیر

- ✓ بیماریهای فردی
- ✓ اختلافات خانوادگی
- ✓ مشکلات اجتماعی

- ✓ اختلال در احساس سلامتی فرد
- ✓ مشکلات در رابطه زوجین
- ✓ مشکلات خانوادگی
- ✓ به خطر افتادن بنیان خانواده



اختلال میل و برانگیختگی جنسی زنان: FEMALE SEXUAL INTEREST / AROUSAL DISORDER

اختلال کاهش میل جنسی، براساس معیارهای DSM-V:
یک نقص دایم یا تکرارشونده در تخیلات و میل جنسی فرد است
فقدان یا کاهش

➤ علاقه به فعالیت جنسی

➤ افکار یا تخیلات جنسی

➤ آغازگری فعالیت جنسی و عدم پاسخ به تلاش های پارتنر برای آغازکردن

➤ فراوانی یا شدت تهییج/لذت جنسی و یا حس های تناسلی و غیرتناسلی در خلال فعالیت یا مواجهه های جنسی

دست کم، ۶ ماه دوام داشته باشد

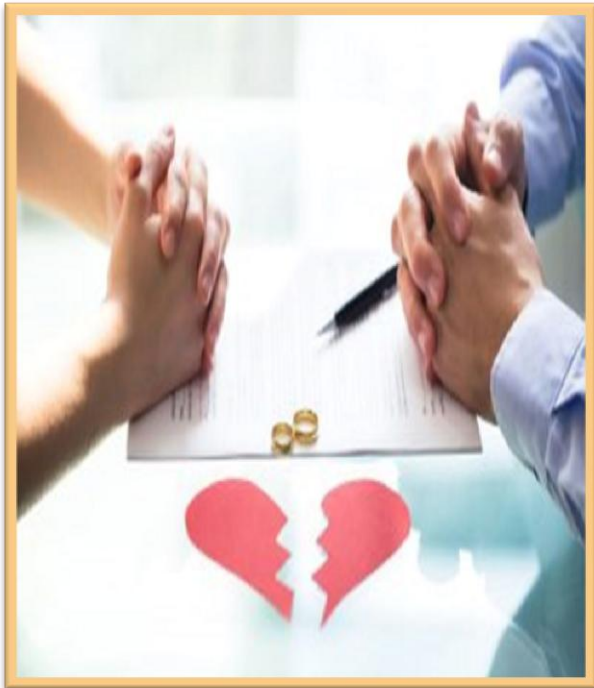
باعث نگرانی قابل ملاحظه (دیسترس) در فرد یا مشکلات بین فردی شود

این اختلال نباید از بیماری روانی دیگر یا مصرف دارو یا بیماری طبی دیگر ایجاد شده باشد





علل اختلال عملکرد جنسی از دیدگاه طب کلاسیک



سبب شناسی پیچیده و چندعاملی است

حاصل اثر متقابل

➤ عوامل فیزیولوژیک (بیولوژیک)

➤ روان شناختی

➤ جامعه شناختی

فاکتورهای روان شناختی به عنوان علت اولیه و مهمتر از سایر عوامل مطرح است

در راستای نظر طب سنتی در مورد اولویت دادن به اعضای رئیسه در تشخیص و درمان ضعف باه

علل

اختلال
عملکرد
جنسی

از جمله عوامل روان شناختی:

اضطراب و افسردگی و داروهای مورد استفاده در درمان آنها، فاکتورهای شخصیتی، سوءاستفاده جنسی و تروما در کودکی و بلوغ ... موثر در اختلال عملکرد جنسی هستند که میتوانند سایر فاکتورها را پوشش دهند.

عوامل بیولوژیکال:

فزایش سن، تغییرات اندوکرین، بیماریهای مزمن ...

ولی این نکته قابل توجه است که بیماریهای جسمی که گاه مزمن هم میشوند مانند دیابت، پرفشاری خون، انواع سرطانها به خصوص سرطان پستان و سرویکس، آندومتریوز، بیماری تخمدان پلی کیستیک ... علاوه بر تاثیر به عنوان فاکتور بیولوژیکال تاثیرات روان شناختی نیز بر اختلال عملکرد جنسی زنان دارند.

فاکتورهای جامعه شناختی:

فرهنگ، اجتماع، ارزشهای مذهبی، آداب و رسوم، محدودیتهای فرهنگی مذهبی، مشکلات مالی، فشارهای شغلی و خانوادگی از جمله عوامل جامعه شناختی محسوب می شوند که دارای تاثیرات روان شناختی بر این اختلالات هستند

درمان در طب رایج



- علت اختلال عملکرد جنسی، چندعاملی
- درحوزه کاهش میل جنسی، اولویت درمان، با روان درمانی جنسی
- علاوه بر روان درمانی Psychotherapy، دارو درمانی
- مطالعات جدید بر اصلاح سبک زندگی از طریق
- فعالیت بدنی، کاهش وزن، رژیم غذایی سالم و ترک سیگار متمرکز است
- جلسات زوج درمانی (تحلیل و اصلاح رفتارهای جنسی زوجین در تعامل با یکدیگر)
- بسیاری از مشکلات رابطه زناشویی از نگرشهای اشتباه: اصلاح نگرشها
- در حال حاضر درمان های دارویی محدودی برای کاهش میل جنسی زنان در دسترس است
- * داروهای دوپامینرژیک مثل بوپروپیون
- * ترکیبات آندروژنی مثل متیل تستوسترون
- * داروهای استروژنی
- * Flibanserin دارویی که توسط FDA مورد تأیید قرار گرفته است، در بدن به صورت آگونیست و آنتاگونیست سروتونین عمل می کند و نروترانسمیترهای محرک جنسی یعنی دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می دهد

بیماری در طب ایرانی





عدم شهوت و میل به جماع
کاهش نیروی جنسی
نقصان قدرت بر مصاحبت
کاهش رغبت بر جماع
ضعف در جماع

نقصان بیه

علتهای نقصان باه



دو بخش کلی:

➤ ضعف شهوت

➤ سستی و ضعف (استرخاء) آلت تناسلی



ضعف شهوت



۱) ضعف در کل بدن

۲) ضعف در اعضاء رئیسه

* ضعف دل (قلب)

* ضعف دماغ (مغز)

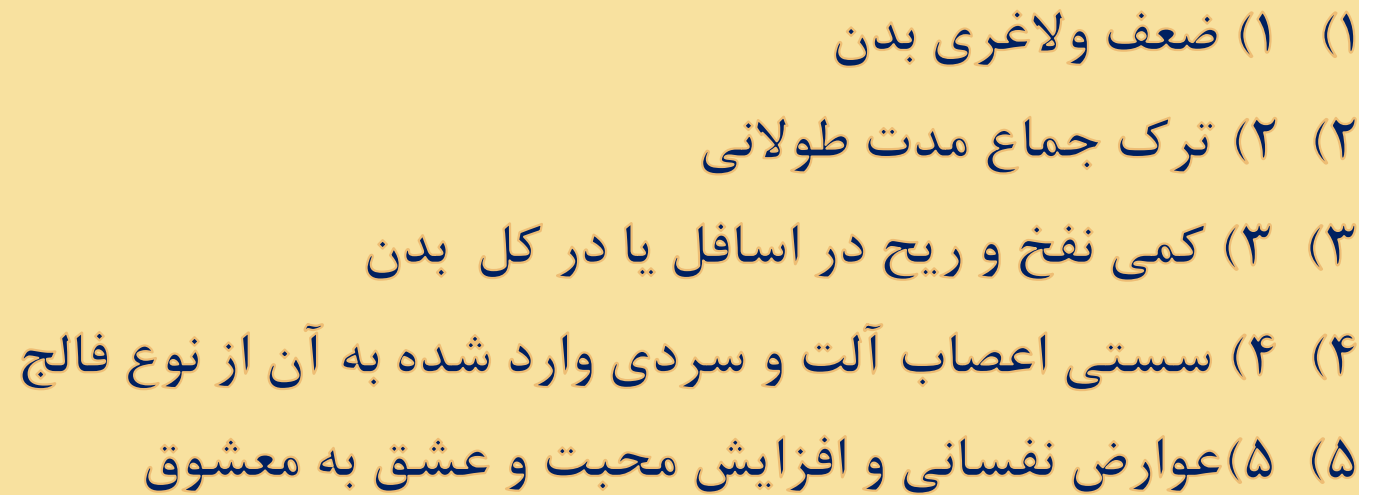
* ضعف جگر (کبد)

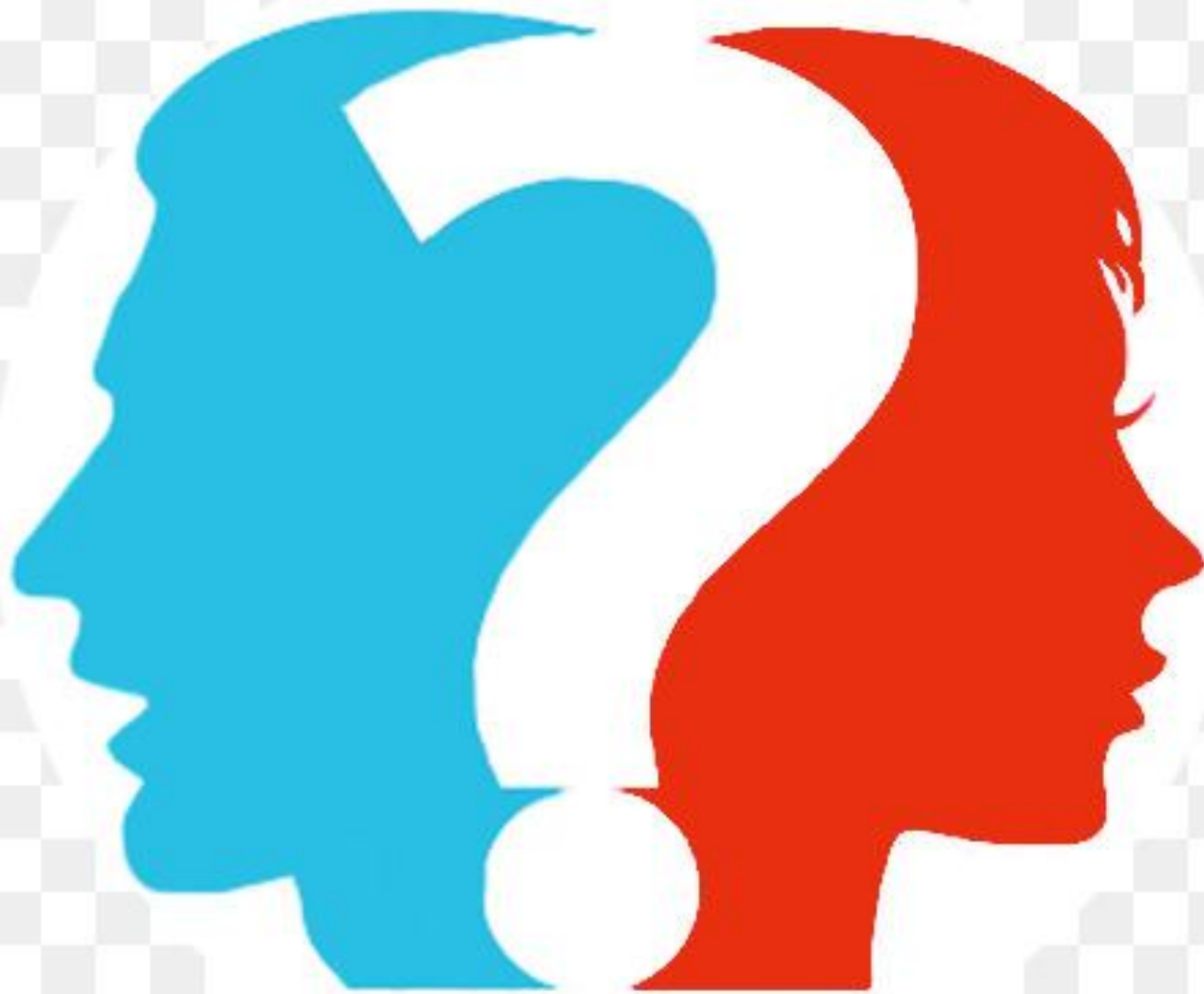
۳) ضعف در اعضا غیر رئیسه و شریف

* ضعف معده

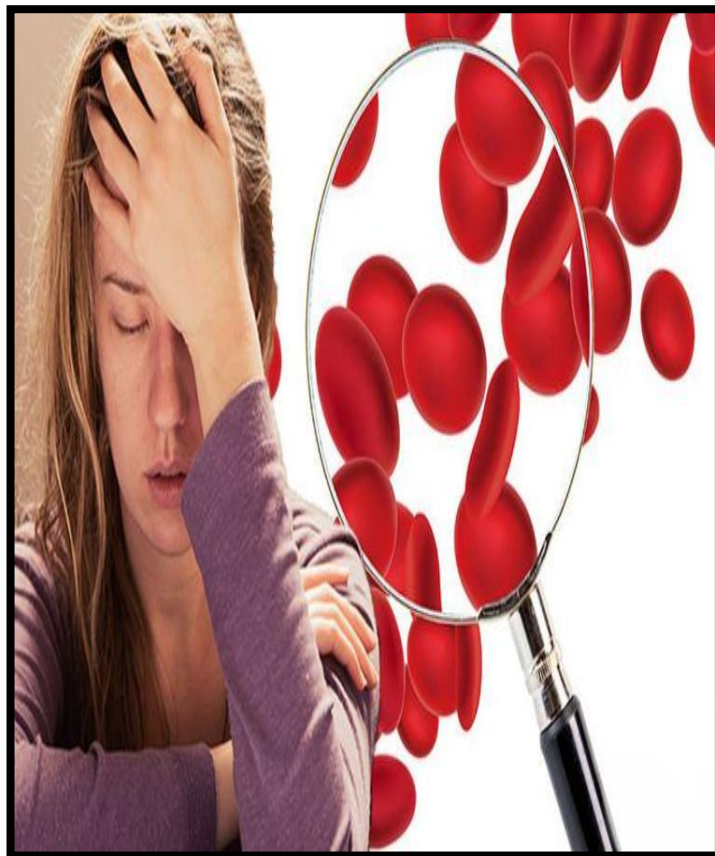
۴) ضعف ناشی از امور نفسانی (حالات روانی وارد شده بر فرد)

۵) ترک جماع مدتی طویل





ضعف در کل بدن



➤ در ناچهان

➤ بیماری در اعضاء مختلف بدن

➤ دریافت کم غذا

ایجاد ضعف در بدن و کاهش روح و ریح و خون که ماده شهوت است
علامت آن:

➤ لاغری بدن، ضعف قوت، زردی رنگ و کم خوردن غذا

طب رایج، بیماریهای سیستمیک را از علل اختلال جنسی می داند

ضعف اعضای رئیسه





ضعف دل (قلب)

ضعف قلب موجب

➤ تحریک دیر ہنگام آلت تناسلی

✓ خجالت، شرم و توهّم ناتوانی از رابطه جنسی، ترس و افکار بازدارنده منجر به ضعف جنسی شده و مانع از یک رابطه جنسی لذت بخش می شود

✓ کار طولانی، ورزش شدید، بیماری مزمن و گرسنگی مفرط می‌تواند قلب را ضعیف کند

✓ علامت ضعف قلب: وجود ترس از مباشرت، نبض ضعیف و سردی بدن، ضعف بعد از نزدیکی، تحریک دیر هنگام و اختلال در برانگیختگی آلت دلالیت بر ضعف قلب دارد.

✓ همچنین باید به وجود بیماری‌های قلبی مانند آنژین یا سابقهٔ انفارکتوس قلبی و فشار خون بالا توجه شود.

ضعف در دماغ (مغز)



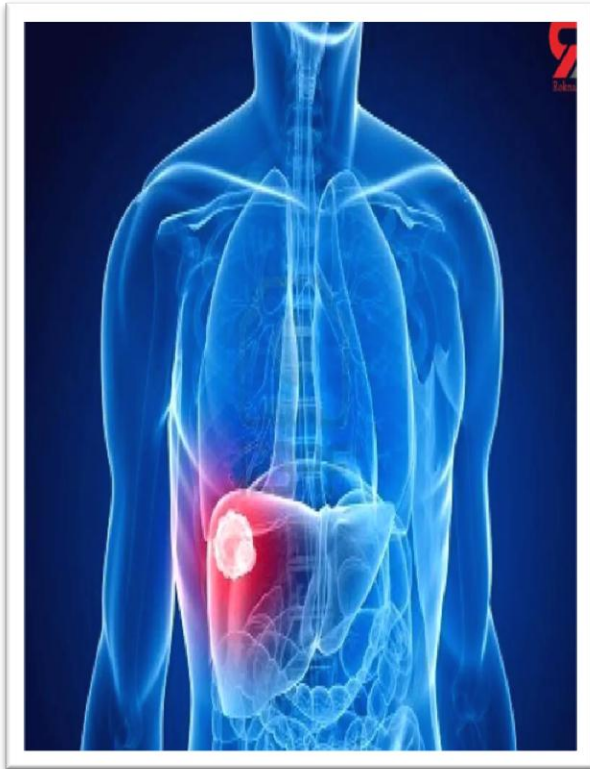
ضعف مغز ، منجر به ضعف اعصاب و ضعف حسی و حرکتی اندام تناسلی می شود، بنابراین از محرکها تحریک نمی شود و به علت ضعف اعصاب، کاهش برانگیختگی و سستی در آلت تناسلی دیده می شود پس شهوت جماع ندارد و از جماع لذت نمی برد.

✓ ضربه مغزی و بیداری طولانی ضعف مغزی ایجاد می کنند.

علائم:

✓ وجود حواس پرتی، آشفتگی تمرکز و فکر، حرکات بدنی کند و دشوار و سابقه ترومای مغزی، نشان می دهد عدم میل به مباشرت و فقدان لذت از آن، ناشی از ضعف دماغ است.

ضعف در جگر (کبد)



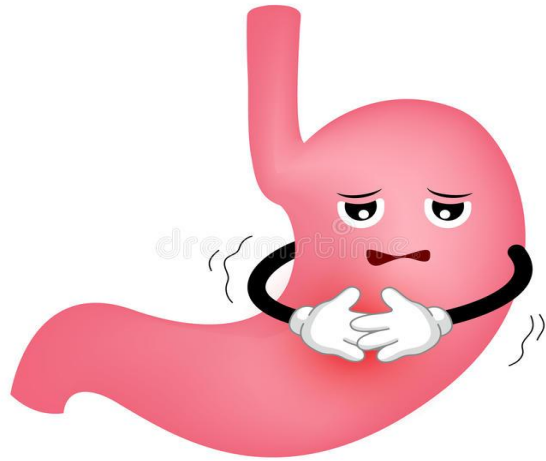
➤ کبد عضو رئیسه‌ای است که تولید خون را برعهده دارد، تغذیه بدن و رشد و نمو برعهده کبد است. با ضعف کبد، کاهش تولید خون، ضعف بدن و ضعف جنسی ایجاد می‌شود. در ضعف کبد، به علت کمی تولد خون صالح، تولید ماده منی هم قطع می‌شود، ماده منی از عوامل تحریک آلت تناسلی است که بدون ماده منی، تحریک هم ایجاد نمی‌شود که می‌تواند ضعف باه ایجاد کند. بیماری‌های کبد اعم از سوء مزاجات، انسداد کبدی و بیماری‌های مشارکتی با سایر اعضا، عامل ایجاد ضعف کبد هستند.

➤ طب رایج نیز، اختلالات کبدی و آنمی را به علت ایجاد خستگی و ضعف، عامل اختلال جنسی می‌داند.

➤ علامتش: اگر به علائم کم‌اشتهایی و ضعف هضم، که در ضعف معده دیده می‌شود علائم، پف‌آلودگی صورت، ورم پلک، سنگینی و درد بعد از خوردن غذا در ناحیه کبد و پهلوی راست، تغییر رنگ بدن به زردی و رنگ پریدگی اضافه شود به ضعف کبد توجه شود.



ضعف در معده



✓ به علت ضعف هضم، کیلوس مناسب جهت تولید خون صالح در اختیار کبد قرار نمی‌گیرد طبیعی است با هضم ضعیف، تولید خون کمتر، پس تولید روح و منی ناشی از آن کمتر می‌شود.

✓ علامتش: کم‌اشتهایی و ضعف هضم در ضعف معده دیده می‌شود. علائم ضعف هضم شامل بی‌اشتهایی همراه با حالت تهوع و عدم تحمل غذا، احساس سنگینی و درد در معده همزمان با غذا خوردن و همراه با آروغ و نفخ می‌باشد.



مانند زمانی که فرد دچار غم و اندوه شود یا به خشم آید یا کراهت و عدم رغبت به جماع داشته باشد و وجود افکار منفی، یا تصور این که قدرت بر انجام جماع ندارد یا کارش را بسته‌اند و یا دچار خجالت شود خصوص اگر سابقه عدم انجام جماع به دلیل این افکار را داشته باشد

➤ به نظر می‌رسد اختلالات روان شناختی، که مهمترین علت کاهش میل جنسی در طب رایج است مطابقت با اعراض نفسانی یا مشکلات روانی طب ایرانی دارد



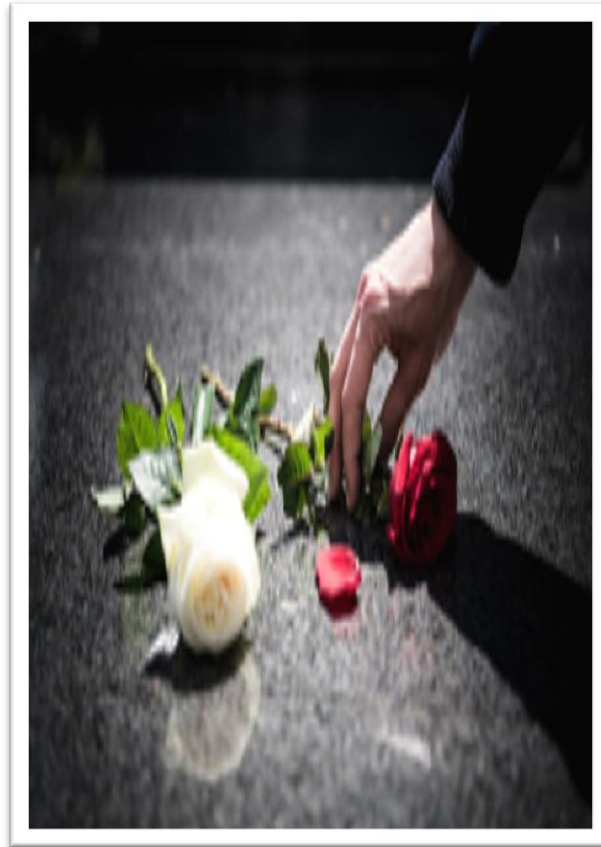
سکون یا کم حرکتی منی (مثلاً در مصرف کنندگان مخدرات)



✓ در مصرف کنندگان مواد مخدر، حرکت منی ساکن می شود و لذت و تحریک منی که مهیج شهوت است ایجاد نمی شود



ترک جماع مدتی طویل



✓ اگر کسی به مدت طولانی از برقراری رابطه جنسی پرهیز کند، توجه طبیعت به رابطه جنسی و لذت حاصل از آن کاهش می یابد و منجر به عدم تولید منی توسط طبیعت می شود، مانند وقتی که بدن از تولید شیر هنگام از شیر گرفتن (عند الفطام) باز می ماند و علامت آن، ترک جماع به مدتی طولانی و عدم لذت از جماع است

✓ طب رایج نیز پرهیز از رابطه جنسی به مدت طولانی را موجب سرکوب تکانه های جنسی می داند



ضعف و سستی اعضاء تناسلی



ضعف برانگیختگی و تحریک جنسی که با کاهش پرخونی، نعوظ دیر هنگام موضعی و کاهش رطوبت و لغزندگی تناسلی همراه است نشان دهنده ضعف و سستی اعضاء تناسلی است

➤ کمبود نفخ در بدن (ناشی از اختلالات تغذیه‌ای)

➤ رسیدن سردی به آلت (خارجی یا داخلی)



کمی نفخ و ریح در اسافل یا در کل بدن



از دیدگاه طب ایرانی، نفخ عضوی و عروقی موجب نعوظ، برانگیختگی و تحریک تناسلی است، که در سرما و گرمای شدید و رطوبت ناکافی، تولید آن کم و مانع تحریک تناسلی می‌شود

- سرما مانع تولید ریح است
- گرما ماده ریح را تحلیل می‌برد
- در یبوست به علت نبود رطوبت، ماده نفخ وجود ندارد



کمی نفخ و ریح در اسافل یا در کل بدن



✓ علامت آن، کاهش نعوظ علی رغم وجود قوت بدنی کافی و سلامتی اعضا است و از غذاهای نافخ و پرخوری نفع می برد. در این فرد، نعوظ به طور کامل از بین نمی رود بلکه ضعیف می شود.

✓ گاهی اوقات عدم تولید نفخ، از کمی حرارت و رطوبت است و نشانش این است که پس از اکل و شرب، به خصوص اگر غذا با رطوبت و حرارت زیاد باشد نعوظ کامل می شود.

✓ گاهی به علت عدم حرارت، نفخ تولید نمی شود و علامتش، قوی شدن نعوظ، هنگام گرسنگی و خالی بودن معده و هنگام حرکات و خوردن غذاها و داروهای گرمی بخش می باشد.



ضعف و سستی تناسلی به علت سرد شدن آلت (داخلی یا محیطی)



➤ سردی محیطی مانند ایستادن در آب سرد یا نشستن طولانی در برف یا مکان سرد و یا راه رفتن بر مکان سرد (مثل سرامیک) می تواند ضعف در آلت تناسلی ایجاد کند.

➤ سردی داخلی نیز که ناشی از افزایش اخلاط سرد در بدن و ریزش خلط بلغمی در عضو تناسلی می باشد، می تواند ضعف ایجاد کند.

شرح حال

گرفتن شرح حال مشکلات جنسی، دشوار است چون لازم است به حریم خصوصی فرد وارد شوید. پزشک برای گرفتن این شرح حال باید اطمینان مریض را جلب کند، به زبانی صحبت کند که بیمار آنرا درک کند و شرایطی را فراهم کند تا فرد احساس راحتی با پزشک داشته باشد. در این شرح حال باید از گذشته تا حال بیمار، سبک زندگی فرد، نگرش و باور نسبت به رابطه جنسی، روابط عاطفی با همسر و سلامت و بیماری همه اعضا به خصوص اعضای اصلی (رئیس) سوال شود



شرح حال:

➤ جدید یا مزمن بودن بیماری، تناوب و تکرار بیماری

➤ نوع نگرش فرد به رابطه جنسی

➤ شرح حال سابقه رابطه جنسی، میزان تواتر مباشرت، وجود فضای خصوصی برای مباشرت p

➤ شرح حال از وضعیت شریک جنسی از لحاظ مشکلات جنسی مانند اشکال در نعوظ یا انزال زودرس، سن، سطح کلی سلامت، طول مدت رابطه، علاقه و رابطه عاطفی p

➤ شرح حال سلامت عمومی بدن و وجود بیماریهای مزمن، شرح حال ضعف و بیماری های دماغ (مغز)، قلب، مشکلات کبدی، بیماری و مشکلات کلیوی و ضعف هضم

➤ بررسی ترس از ناباروری، نگرانی از بارداری، کمبود فضای خصوصی مناسب

➤ ترک طولانی مدت مباشرت

➤ استمناء Masturbation و لواط کردن sodomy=anal intercourse





شرح حال:

شرح حال سبک زندگی:

اعم از خواب، نوع تغذیه، گوارش و دفع بیمار، فعالیت، زمان و مکان رابطه جنسی



✓ **تغذیه:** برخی مواد خوراکی میل جنسی را کاهش می دهند. ناشتا آب سرد نوشیدن، مصرف مکرر ترشیجات مثل سرکه و چیزهای ترش مثل سماق، ریواس و میوه های ترش مثل سیب ترش، انار ترش، مصرف گیاهان ضد نفخ مثل زیره و مرزنجوش، مصرف خوراکی های خشک کننده مثل شاهدانه، عدس و ارزن، برخی سردیجات مثل گشنیز، اسفزه، برخی خوراکی های سرد و بسیار مرطوب مثل کاهو، کدو، خیار (به جز در مزاج های بسیار گرم)، همچنین مصرف انواع فست فود و نوشابه، غذاهای خمیری مثل ماکارانی، الویه و مصرف قارچ، می توانند به این اختلال منجر شوند. در این صورت، تغذیه نادرست، علت اختلال است.

✓ **فعالیت:** همانطور که بی تحرکی، ضعف جنسی ایجاد می کند، حرکات سخت و شدید، ایستادن و راه رفتن های طولانی و مشغولیت دائمی به کار نیز تضعیف کننده هستند، در صورت وجود این موارد، اختلال فعالیت عامل ضعف جنسی محسوب می شود.



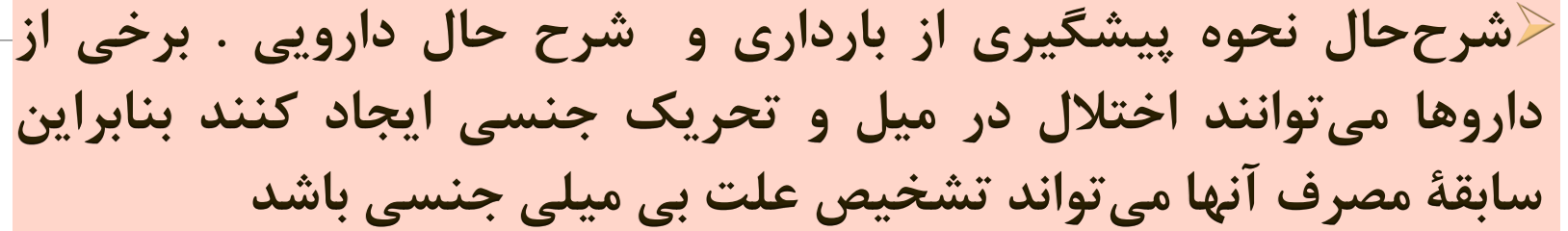
شرح حال:

✓ **وضعیت مواد دفعی بدن** (یبوست، اختلالات قاعدگی و دفعات رابطه جنسی باید سوال شود). در مطالعات صورت گرفته، میل جنسی افرادی که سندرم تخمدان پلی کیستیک دارند نسبت به گروه کنترل، پایین تر بوده است.

✓ **شرح حال سلامت روانی** از نظر وجود مشکلات عاطفی با همسر، استرس های روزمره و عوامل استرس زای جسمی، عاطفی و اقتصادی، افسردگی، ترس و خجالت از ارتباط جنسی، روابط بین فردی، اضطراب و در مجموع از اعراض نفسانی فرد سوال شود.

✓ **شرح حال سلامت دستگاه تناسلی از نظر ظاهری و عملکردی** : از کاهش برانگیختگی و تحریک جنسی که با کاهش نعوظ موضعی و کاهش رطوبت و لغزندگی تناسلی همراه است باید شرح حال گرفته شود. علامت آن، کاهش تحریک و کمی رطوبت جنسی علی رغم وجود قوت بدنی و سلامت سایر اعضا است.

➤ **خواب** : در صورت عدم استراحت کافی، خواب نامناسب، خستگی، خوابیدن در مکان نمناک و سفت، تشخیص ضعف جنسی به علت اختلال خواب مطرح است p



مصرف الكل، آمفتامین ها یا مشتقات آنها (محرک های دستگاه عصبی مرکزی)، کوکائین، مواد افیونی، خواب آورها، ضد اضطراب ها، بنزودیازپین ها، داروهای ضد فشار خون، فنوتیازین ها، داروهای سه حلقه ای و مهارکننده انتخابی باز جذب سروتونین (SSRIs)، داروهای ضد تشنج (صرع)، آنتی سایکوتیکها، لیتیم، مهارکنندگان مونوآمین اکسیداز (MAOIs)، اسپرینولاکتون، ضد بارداری های خوراکی باید سوال شود.



کلیات درمان طب ایرانی



به عنوان یک اصل کلی در طب ایرانی:

- مقدم بودن تدابیر اصلاح سبک زندگی بر سایر درمانها
- در مطالعات جدید نیز بر اصلاح سبک زندگی از طریق فعالیت بدنی، کاهش وزن، رژیم غذایی سالم و ترک سیگار تاکید دارد و اعتقاد دارد ممکن است این اصلاحات در بهبود اختلال عملکرد جنسی موثر باشد
- در درمان ضعف بیه، اقدام اصلی و اولیه تقویت بدن و اعضای ریسه (قلب، مغز، کبد و گنادها) که اعضای اصلی و تاثیرگذار در امر بیه هستند می باشد. اگر در صورت وجود ضعف در این اعضا به تقویت قوای جنسی بسنده شود حاصلی از درمان نخواهیم داشت
- از آنجاییکه کاهش میل جنسی در نتیجه ترکیبی از عوامل بوجود می آید، لازم است تک تک عوامل را در بسته درمانی که ارائه می کنید در نظر بگیرید



➤ آن چه که در تقویت نیروی جنسی باید مورد توجه باشد لزوم توجه به غذا است به این ترتیب با غذای مناسب، منی فرد زیاده تر شده، برای انجام جماع قوت بیشتری کسب می کند. این غذا باید لذیذ، خوشبو، مولد نفخ و ریح در هضم سوم، گرمی بخش، دارای رطوبت فضلیه با حرارت لطیف باشد مانند نخود، لوبیا. البته باید توجه داشت که نباید در مصرف غذا و دواي گرم زیاده روی شود زیرا ایجاد خشکی در فرد می نمایند P

مقويات باه



مبہی، محرک باہ و مہیج باہ:

وجود جوهر ارضی حار در یک مفرده

منعظ:

وجود رطوبت فضلیه در مفرده

معین شهوت جماع و افزایش منی:

صفت کثیرالغذا در مفرده

مرہیج منی:

اگر کثیرالغذا صفت حار نیز داشته باشد

مبہیات

برخی از مفردات با صفت مبہی:

لوبیا، نخود، جزر، شلغم، پیاز، بادام، گردو، چلغوزہ، پستہ، کنجد، خشخاش، قرطم، خاکشی، شکر

برخی میوہ‌ها با صفت مبہی:

موز، نارگیل، انجیر، انگور، خربزہ، انبہ، ترنج، گلابی، توت

برخی غذاها با صفت مبہی:

مغز سر حیوانات، مغز استخوان، برنج، شیر، عسل، خرما، گندم

برخی سبزی‌جات با اثر مبہی:

ترب، ترہ، کرفس، ریحان، نعنا، شاهی، شنبلیہ، قنبیط سفید، کنگر، چغندر



افزایش دهنده منی



مفردات افزایش دهنده منی:

جزر، قرطم، نخود، لوبیا، جزر، بادام، چلغوزه، کنجد

غذاهای افزایش دهنده منی:

مرغ، کبوتر بچه، میگو، ماهی، کبک، مرغابی، دراج، مغز سر حیوانات، برنج

سبزی‌های افزایش دهنده منی:

تره، شاهی، قنبیط سفید، کنگر، ترب، سیر

میوه‌های افزایش دهنده منی:

انگور، موز، نارگیل

منعظ

مفردات منعظ:

نخود، بنه، خشخاش، چلغوزه، جزر، باقالی، سیر پخته

غذاهای منعظ:

ماهی، گنجشک

سبزی‌های منعظ:

ترب، تره، کنگر، چغندر، نعنا، شنبلیله، شاهی

میوه‌های منعظ:

انگور، انجیر خشک، ترنج



معین شهوت جماع



مفردات معین شهوت جماع:

لوبیا، قرطم، بنه

غذای معین شهوت جماع:

گنجشک، بلدرچین

سبزی معین شهوت جماع:

کرفس، شلغم، چغندر، کنگر، تره، نعنا، ریحان

میوه معین شهوت جماع:

موز، خرما، خربزه

معین جماع و مقوی باه

مفردات معین جماع و مقوی باه:

نخود، لوبیا، چای، شکر، قرطم، کنجد، جزر، چلغوزه

غذاهای معین جماع و مقوی باه:

باقالی، شلغم، پیاز پخته، کبوتر بچه

سبزی معین جماع و مقوی باه:

نعنا، قنبیط، کنگر، تره

میوه معین جماع و مقوی باه:

انبه، نارگیل، خرما



مهیج منی



نخود

درمان بر اساس علت اختلال و عضو درگیر



درمان ضعف بدن



تدابیر اختصاصی:

✓ پرهیز از افراط در مباشرت . p

✓ خواب کافی در طول شب.

✓ توصیه به تقویت عمومی بدن با غذاهای مقوی و مبهی

درمان دارویی:

➤ استفاده از عطرهای موردعلاقه فرد

عطرهای خنک، گلاب و بنفشه -- عطرهای گرم، مشک، عنبر و عود

➤ معجون لبوب

اعمال یداوی:

✓ توصیه به شستن پاها با آب گرم، ماساژ ساق و کف پا و روغن مالی (تدهین و تمریح) با روغنهای مقوی مانند قسط حداقل روزی یکبار به مدت یک ماه



درمان ضعف بدن

➤ معجون لبوب:

مبہی، منعظ، مفرح و مقوی اعضای رئیسه

نیم ساعت پیش از صبحانه و شب هنگام خواب، یک قاشق مرباخوری از دارو با یک استکان شیر داغ.
ابتدا تجویز برای ۴ هفته و پس از ارزیابی مجدد، قابل تجویز تا ۱۲ هفته

➤ اعمال یداوی:

توصیه به شستن پاها با آب گرم، ماساژ ساق و کف پا و روغن مالی (تدهین و تمریح) با روغنهای مقوی مانند قسط حداقل روزی یکبار به مدت یک ماه

روغنهای مقوی و باهیه مانند سوسن، بلسان، زنبق، نرگس، حبه الخضر، بان



درمان ضعف قلب

تدابیر اختصاصی:

➤ توصیه به تفریح، گشت و گذار

➤ دوری از غم و اندوه

➤ توصیه به ورزش معتدل

➤ پرهیز از مصرف غذای سودازا

➤ استفاده از غذاهای خوش بو شده با ادویه جات مثل خورش سیب یا به،
همچنین کباب با ادویه جات خوش بو و مبهی





درمان ضعف قلب



درمان دارویی:

➤ استفاده از عطریات و مفردات خوشبو برای خوشبو کردن محیط، در تهیه غذاها و استفاده موضعی مانند استفاده از روغن گل محمدی به صورت موضعی

استفاده از عطریات و مفردات خوشبو، قلب و مغز را تقویت می کند. توصیه به استفاده از روغن گل محمدی، در همین راستا است روغن گل محمدی، به مدت ۴ هفته، هر شب به ناحیه شقیقه ها، پیشانی و چانه مالیده شود

➤ معجون لبوب





فالودهٔ سیب با گلاب و بیدمشک

دم‌نوش گل‌گاوزبان

یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان را در یک لیوان آب جوش دم کرده، پس از صبحانه و شام، دست کم تا ۲ هفته میل کنند. پس از ارزیابی مجدد، ۲-۴ هفته می‌توانید ادامه دهید



ضعف قلب

دم نوش بادرنجبویه

یک قاشق مرباخوری بادرنجبویه را در یک فنجان آب جوش دم کرده، پس از هر غذا، تا ۴ هفته میل کنند. این دوز با توجه به شرایط بیمار می تواند با حجم و دفعات بیشتر، و پس از ارزیابی مجدد، به مدت ۸ هفته ادامه یابد.

شربت گل گاوزبان و بادرنجبویه

شربت گل گاوزبان و بادرنجبویه: گل گاوزبان و بادرنجبویه، از هر کدام ۵۰ گرم، در ۴ لیتر آب بجوشانید تا نصف شود. نیم لیتر گلاب و نیم لیتر عرق بیدمشک، بیفزایید و با قند به قوام آورید. زعفران را به شربت بیفزایید. شربت را روزانه ۲۵-۵ گرم با آب خنک میل کنند.

شربت مفرح

. شربت مفرح: عرق گاوزبان ۱۰۰ گرم، عرق بیدمشک ۷۵ گرم، گلاب ۲۰ گرم، تخم ریحان ۵ گرم، تخم بالنگو ۱۰ گرم، و کمی زعفران، که با شکر شیرین کرده، در طول روز از ۱ تا ۳ وعده میل کنند.

درمان ضعف مغز



تدابیر اختصاصی:

- خواب ابتدای شب
- استفاده از غذاهای گرم معتدل و معطر به ادویه جات مبهی مانند گوشت گوسفند و پرندگان فربه معطر با زعفران، هل، زنجبیل، گلاب و دارچین، نخوداب، حریره بادام و کباب با نان گندم یا چلو
- منع مصرف غذای سودازا



درمان دارویی:

➤ استفاده از عطرهای مناسب هر مزاج .

➤ استفاده از جلاب به جای آب .

جلاب طبی: شکر (یک کیلوگرم)، گلاب (۳ لیتر)، زعفران آسیاب شده (۱ گرم) (قرابادین کبیر، ج ۱، ص ۸۵۱).

➤ مقویاتی که در ضعف قلب توصیه شد در ضعف مغز توصیه می شود.

➤ مصرف بادام درختی به صورت شیر بادام

۷ تا ۱۲ عدد بادام را پوست گرفته، به صورت شیربادام (بادامها را با آب و عسل، در مخلوط کن مخلوط می کنیم تا به صورت شیر درآید. می توانید به آن هل و گلاب بیفزایید) یا جویدن خوب، به صورتی که شیرابه بادام را درآورید، دست کم یک ماه ناشتا میل کنید)

➤ دمنوش های زعفرانی

➤ شربت زعفران

✓ . فرمول های مختلفی برای تهیه شربت زعفران توصیه شده است. یکی از آنها که مورد توصیه اساتید است، از ترکیب شیرۀ انگور و زعفران تهیه می شود.



درمان ضعف کبد



تدابیر اختصاصی:

- پرهیز از پر خوری و برهم خوری
- رعایت ترتیب غذا خوردن
- معطر نمودن غذاها با ادویه جات خوشبو مانند دارچین، زعفران، میخک و مصطکی
- نخوداب، خوراک گوشت گوسفند با سبزیجات
- انار، انجیر، مویز، پسته و فندق به عنوان میان وعده
- پرهیز از خوردن آب سرد در حالت ناشتا p، بعد از مباشرت، حمام و ورزش
- توصیه به ورزش معتدل به صورت پیاده روی و پرهیز از ورزش و کار طولانی و سخت p
- توصیه به استحمام با آب نیم گرم و پرهیز از حمام طولانی

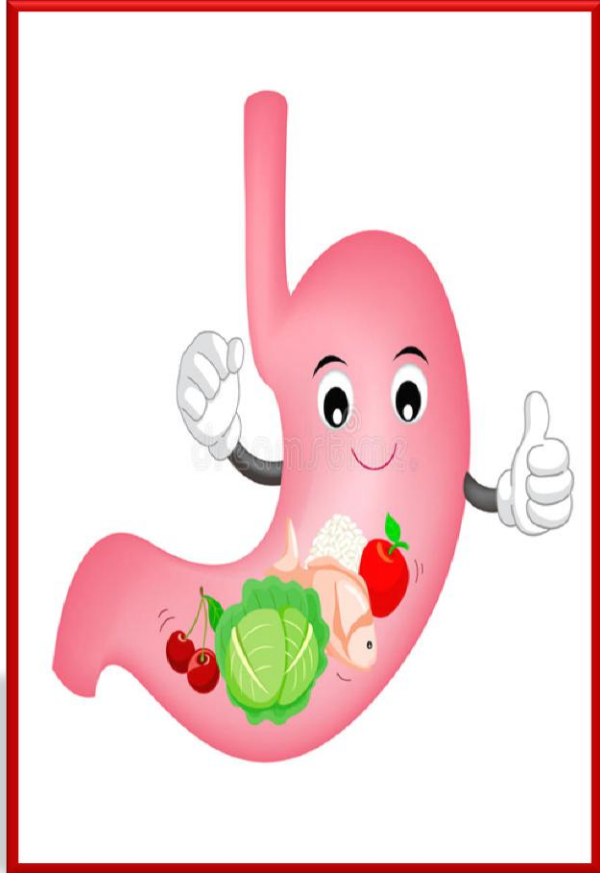


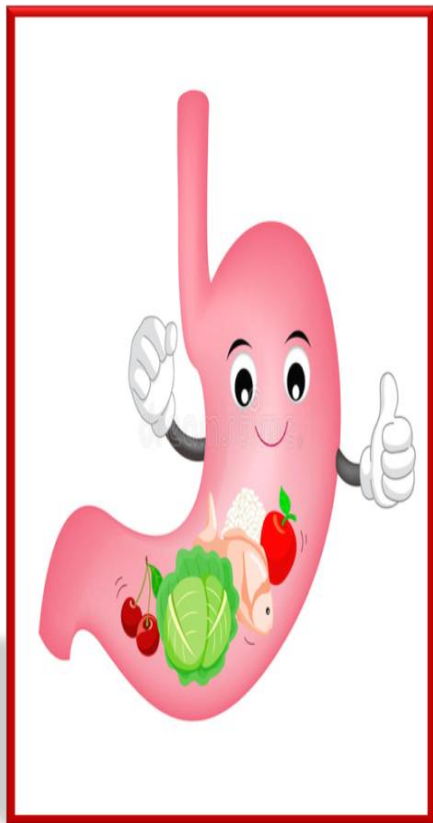
✓ نوشیدن جلابی از ترکیب سکنجبین ساده و گلاب صبح ناشتا
✓ اقدام بر اساس درمان بیماری‌های کبد

درمان ضعف معده

تدابیر اختصاصی:

- پرهیز از پر خوری و برهم خوری و از خوردن غذا قبل از احساس گرسنگی
- پرهیز از مصرف ترشیجات p ، ماست، دوغ، کشک، میوه‌ها و سبزیجات سرد و تر (هندوانه، هلو، خیار، گوجه، آلو)، غذاهای خمیری و نشاسته‌ای و غذاهای غلیظ (دیر هضم)
- توصیه به مصرف غذای سبک (زود هضم) و رعایت ترتیب غذا
- توصیه به مصرف نخودآب و مرغ با ادویه جات گرم و مبهی مانند دارچین و زعفران در رژیم غذایی p
- قرار دادن مربای هویج، سیب و زنجبیل را در ترکیب صبحانه
- توصیه به مصرف ماءالعسل، انجیر، مویز ، فالوده سیب با دارچین و عسل در میان وعده
- از مصرف آب بدون تشنگی، پرهیز شود
- توصیه به ورزش معتدل روزانه و منظم به خصوص به صورت پیاده‌روی و پرهیز از ورزش و کار طولانی و سخت و خستگی ناشی از آن





درمان ضعف معده

درمان دارویی:

➤ سکنجبین سفرجلی

➤ گل‌قند

➤ جوارش آمله

➤ توصیه به مصرف دوتکه مربای به یا یک قاشق مرباخوری رب به پس از غذا (ارجاع به راهنماهای بالینی بیماری‌های معده براساس نوع شکایت)

اعمال یدای:

✓ ماساژ و روغن‌مالی شکم با روغن سقز



خشکی و درد در زمان مباشرت (واژینیسموس و دیسپارونی)



اگر درد مباشرت، علت اختلال جنسی باشد لازم است عوامل روانی و جسمی بوجود آورنده درد به درستی ارزیابی شود و براساس علت یا علل ایجاد درد، بسته درمانی تعریف شود و در صورت لزوم ارجاع به متخصص مربوطه انجام گیرد.

تدابیر اختصاصی:

- ✓ کنترل استرس و اعراض نفسانی .
- ✓ توصیه به مصرف مرطبات خوراکی مانند زرده تخم مرغ عسلی، شیر برنج، آب هویج، مرغ فربه با پیاز، شیر تازه و انواع حلیم‌ها در رژیم غذایی افراد با خشکی واژن



درمان خشکی و درد در زمان مباشرت (واژینیسموس و دیسپارونی)

درمان دارویی:

➤ ماء الجبن

➤ ماء الشعیرطبی

➤ ترکیب شیر و ترنجبین

۲۰۰ گرم ترنجبین را در نیم لیتر شیر بپزید تا به قوام عسل دربیاید. هر روز ۴۰ گرم ناشتا میل کنید.





درمان خشکی و درد در زمان مباشرت (واژینیسموس و دیسپارونی)

اعمال یدای:

روغن بنفشه بادام

به صورت موضعی در ناحیه تناسلی (عانه و لب های کوچک و بزرگ)، روزی ۲ بار، به مدت ۴ هفته استعمال شود. پس از ۴ هفته، در مورد دفعات مصرف و فاصله دفعات، بر حسب پاسخ بیمار تصمیم گیری می شود

شیاف واژینال بنفشه بادام

کرم واژینال بنفشه، اگر برای واژینیسموس استفاده می شود، باید با نظارت پزشک، ۴ هفته اول روزی یک بار و همچنین پیش از هر بار نزدیکی توصیه شود. پس از معاینه واژینال و ارزیابی مجدد، برای روش ادامه درمان، تصمیم گیری می شود. در خشکی واژینال ناشی از اختلال هورمونی یا دوران یائسگی، توصیه می شود یک شب در میان و پیش از هر بار نزدیکی استفاده کند. البته دفعات استفاده، بسته به میزان تقاضای بیمار، می تواند متفاوت باشد.



درمان خشکی و درد در زمان مباشرت (واژینیسموس و دیسپارونی)

□ اعمال یداوی:

➤ آبن چهارگل (گل محمدی، گل خطمی، پنیرک و بابونه)

■ آبن چهارگل، هفته اول هرروز و سپس ۲ بار در هفته، براساس احساس بیمار از نظر رطوبت واژن، قابل تکرار است (در روزهای پاکی استفاده شود). دستور مصرف: هر بار ۴ قاشق غذاخوری سرپر از گل های خردشده را در یک قابلمه مناسب بریزید و ۸ لیوان آب بیفزایید و ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس با صافی صاف کرده، درحالی که گرمای مطبوعی دارد، ۲۰-۱۰ دقیقه در آن بنشینید.

➤ تقویت عضلات کف لگن با ورزش کگل (Kegel exercise)

■ ورزش کگل، مجموعه ای از تمرینات انقباضی-انبساطی است که برای تقویت عضلات دیافراگم لگنی انجام می شود. فرد باید پس از تخلیه مثانه، در مکانی خلوت روی تخت درازبکشد یا روی صندلی بنشیند و عضلات دیافراگم لگنی خود را منقبض کند و تا ۳ بشمارد و سپس رها کند. این کار باید تا ۱۰ بار و دست کم سه بار در روز تکرار شود. طی روزهای بعد، تمرین قوی تر می شود تا زمانی که بتواند در هرمرحله انقباض و انبساط، تا ۱۰ بشمارد. در انجام تمرین کگل نباید زیاده روی شود.





تدابیر اختصاصی:

➤ فراهم نمودن شرایط برای رفع غم و اندوه

ایجاد تفریح و نشاط در فرد.

➤ اولویت دادن درمان به تقویت قلب و مغز



درمان ضعف برانگیختگی جنسی، ناشی از کمبود نفخ در بدن (ناشی از اختلالات تغذیه‌ای)



- از دیدگاه طب ایرانی، نفخ عضوی و عروقی موجب نعوظ، برانگیختگی و تحریک تناسلی است
- در سرما و گرمای شدید و رطوبت ناکافی، تولید آن کم و مانع تحریک تناسلی می‌شود
- درمان براساس اینکه علت کمبود نفخ، از سرما، گرما یا یبوست باشد با تدابیر ضد آن طراحی می‌شود



ضعف برانگیختگی جنسی، ناشی از کمبود نفخ از اثر گرما



اگر کمبود نفخ از اثر گرما باشد. لازم است غذاها و داروهای سردی بخش و تعدیل کننده گرما استفاده شود. درمان‌های سردی بخش کوتاه مدت داده می‌شود و ارزیابی‌ها با فاصله‌های کوتاه‌تر انجام می‌شود.

تدابیر اختصاصی:

➤ استفاده از مواد غذایی سردی بخش و دارای نفخ مانند گلابی، شاه توت، باقلی، ماست و شیر در ترکیب غذایی و میان وعده‌ها.

➤ توصیه به مصرف غذاهایی مانند ترکیب گوشت مرغ یا گوسفند یا بزغاله با اسفناج، خرفه

➤ توصیه به مصرف خرفه در شیر و مصرف ماست گاوی.

خرفه را در شیر بجوشانید

➤ قرار دادن سبزیجات سرد و تر مانند کاهو، کدو، خرفه و تخم خرفه در رژیم غذایی مزاج های خیلی گرم.



ضعف برانگیختگی جنسی، ناشی از کمبود نفخ از اثر گرما

درمان دارویی:

➤ نوشیدن صبحگاهی «جلاب با ترکیب سکنجبین و گلاب» یا «خرفه و نبات» یا «شیر تازه گاو یا بز» در تهیه این جلاب، استفاده از نسبت مساوی از سکنجبین و گلاب، به میزان ۳۰ گرم از هر کدام نبات با ۳ برابر شیر تخم خرفه ترکیب می‌شود (۱۰۰ گرم شیر با ۳۰ گرم نبات).

اعمال یدای:

➤ توصیه به دلک (ماساژ) بدن با روغن های سرد مزاج و رطوبت بخش مانند روغن کاهو و کدو.
➤ توصیه به استعمال روغن بنفشه-بادام.

روغن بنفشه بادام، روزی یک بار بر ناحیه زیر شکم (زیر ناف) و عانه، مالیده شود و ارزیابی پس از یک هفته



ضعف برانگیختگی جنسی، ناشی از کمبود نفخ از اثر سرما

کمبود نفخ بیشتر از اثر سرما است. توصیه به مصرف، غذاها و داروهای گرمی بخش
□ تدابیر اختصاصی:

➤ توصیه به مصرف مواد غذایی گرمی بخش و نفاخ مانند نخود، لوبیا، پیاز و ادویه‌جات مناسب مانند زنجبیل در ترکیب غذایی.

➤ استفاده از مقویات جنسی مانند انجیر، انگور و مویز در میان وعده‌ها.

➤ استفاده از مربای زنجبیل و هویج در ترکیب وعده صبحانه.

□ درمان دارویی:

✓ معجون لبوب

□ اعمال یدای:

➤ توصیه به دلک (ماساژ) بدن با روغن‌های گرم مزاج و خوش بو مانند روغن دارچین





ضعف برانگیختگی جنسی، ناشی از کمبود نفخ از نبود رطوبت کافی



□ تدابیر اختصاصی:

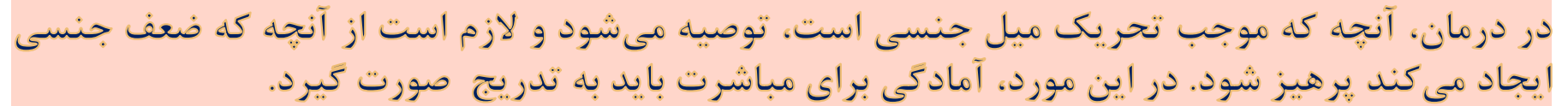
✓ توصیه به مصرف غذاهای رطوبت بخش مانند ترکیبات شیر مثل شیر برنج، سوپ ها و شورباهای ساده با مرغ فربه و انواع حبوبات، زرده تخم مرغ عسلی، شیرۀ انگور، هویج و آب هویج در رژیم غذایی.

✓ توصیه به حمام رفتن جهت رطوبت بخشی.

حمام با آب نیم گرم و طولانی تر از حمام کردن های فعلی و پرهیز از مصرف آب گرم زیاد

□ اعمال یدای:

✓ توصیه به دلک (ماساژ) بدن با روغن مالی توسط روغن های رطوبت بخش مانند روغن کدو



➤ توصیه به شنیدن و خواندن کتابهای مربوط به امور مباشرت و تدابیر آن . برای فراهم کردن موجبات تحریک میل جنسی، فکر کردن به آداب و توصیه های قبل از مباشرت اعم از معاشقه، ملاعبه و ملامسه توصیه می شود.

➤ قرار دادن مقویات جنسی در میان وعده ها: انجیر، مویز، مغز بادام درختی با خرما، ترکیب مغزها در شیر

A cartoon illustration of two fingers, the index and middle fingers, standing upright. The index finger has a simple smiley face with two dots for eyes and a curved line for a mouth. The middle finger has a similar smiley face, but its eyes are closed in a 'happy' expression. Surrounding the fingers are several red hearts of various sizes, some whole and some partially cut off, creating a heart-shaped arrangement. The entire illustration is set against a white background and is enclosed within a thick red rectangular border.



عدم مباشرت به مدت طولانی

درمان دارویی:

➤ معجون لبوب

➤ توصیه به مصرف دمنوش ها و شربت های مقوی قلب و مغز

اعمال یداوی:

✓ دلک (ماساژ بدن) با روغن مالی روزانه با روغنهای باهیه (مقوی جنسی) مانند روغن قسط

✓ شستشوی پاها با آب گرم و روغن مالی پاها قبل از خواب

✓ ماساژ بدن توسط همسر



مفردات مبهی

میوه ها	انگور شیرین، انجیر، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین، خرما، توت شیرین، سنجد و نارگیل. در مزاج های خیلی گرم: هندوانه، شفتالو و خیار
سبزیجات	تره، نعناع، شاهی، ترب، سیر، هویج (زردک، جزر)، کرفس، شلغم، چغندر و کلم. در مزاج های خیلی گرم، کاهو، کدو، خرفه و تخم آن. نکته: از گشنیز، ترخون (طرخون) و پونه باید پرهیز شود.
حبوبات و غلات	نخود (آب نخود)، لوبیا و باقلی هم گرم هستند و هم تولید نفخ عضوی می کنند. برنج و گندم نیز از مقویات است. نکته: از عدس، ماش و ارزن باید پرهیز شود
مغزها و خشکبار	پسته، فندق، بادام درختی، گردو، چلغوزه، انجیر خشک و مویز
لبنیات	شیر گاو و روغن حاصل از شیر گاو، شیرشتر، شیر گوسفند، شیر بز، سر شیر گاوی. ماست در گرم مزاجان
گوشت ها، روغن ها و محصولات حیوانی	گوشت گوسفند و بره، گوشت شتر، گوشت خروس، مرغ، میگو، ماهی تازه (برای گرم مزاجان). تخم پرندگان مخصوصا تخم مرغ، تخم ماهی (خاویار) مقوی هستند. روغن زیتون، کنجد، روغن شیر گاو و نارگیل
سایر مقویات	کنجد، خاکشیر، کلیپوره (مریم نخودی)، شکر سرخ، عسل (ماءالعسل) و گلقد

مرکبات مبهی (افزاینده میل جنسی)

معجون لبوب	نیم ساعت پیش از صبحانه و شب هنگام خواب، یک قاشق مرباخوری از دارو با یک استکان شیر داغ. ابتدا تجویز برای ۴ هفته و پس از ارزیابی مجدد، قابل تجویز تا ۱۲ هفته
حلوای هویج	تهیه شده از هویج و عسل. تجویز روزانه ۳۰ گرم تا ۸ هفته
ترکیبات حاوی رازیانه، اثلق و تخم زردک	I در روزهای پاک، ۲ عدد کپسول، نیم ساعت پیش از صبحانه و پیش از خواب
شربت ماءالعسل با ترکیبی از مفردات مبهی	دست کم تا ۲ هفته، سه بار در روز، هر بار ۲-۱ قاشق غذاخوری با یک فنجان آب جوش. پس از ارزیابی مجدد، تجویز به مدت ۲ تا ۶ هفته

مفردات گیاهی مؤثر بر میل جنسی در کار آزمای‌های بالینی

نام علمی گیاه	نوع مطالعه	روش تجویز	نتایج	عوارض احتمالی
خارخسک Tribulus terrestris	کار آزمای‌ی دوسوکور بالینی تصادفی	۷.۵ میلی گرم عصاره گیاه، روزانه تا ۴ هفته	تفاوت قابل ملاحظه در میل، تهییج، رضایت، لغزندگی واژن و درد جنسی با گروه دارونما	ذکر نشده
زعفران Crocus sativus	کار آزمای‌ی دوسوکور بالینی تصادفی	کپسول ۱۵ میلی گرمی حاوی عصاره خشک زعفران، دوبار در روز تا ۴ هفته	تفاوت قابل ملاحظه در میل، تهییج، لغزندگی واژن و رضایت جنسی با گروه دارونما	بی‌اشتهایی، کم‌خوابی، خواب‌آلودگی، پراشتهایی، سردرد و تهوع در ۶ درصد گروه زعفران
بادرنجبویه Melissa officinalis	کار آزمای‌ی دوسوکور بالینی تصادفی	۵۰۰ میلی گرم عصاره آبی گیاه، دوبار در روز تا ۴ هفته	تفاوت قابل ملاحظه در میل، ارگاسم، رضایت، تهییج و لغزندگی واژن با گروه دارونما	ذکر نشده
عنصل، اسقیل Drimia maritime	کار آزمای‌ی دوسوکور بالینی تصادفی	مصرف موضعی ملایم ۰.۵ سی سی روغن عنصل روی کلیتوریس، ۵ دقیقه پیش از نزدیکی، ۱ تا ۳ بار در هفته تا ۴ هفته	تفاوت معنی دار در میل، رطوبت، ارگاسم و تهییج	ذکر نشده
رازیانه Foeniculum vulgare	کار آزمای‌ی دوسوکور بالینی تصادفی	کرم رازیانه ۰.۵٪ برای ۸ هفته	تفاوت قابل ملاحظه رضایت جنسی با گروه کنترل	ذکر نشده

دوره 21، شماره 10
دی 1397
صفحه 65-57



بررسی تأثیر روغن عنصل بر عملکرد جنسی زنان سنین باروری

نوع مقاله : اصیل پژوهشی

نویسندگان

مریم عباسی پیروز¹، دکتر عباس زجاجی²، دکتر محمدتقی شاکری³، خدیجه میرزایی⁴



روغن عنصل در طب سنتی، جزء روغن‌های گرم محسوب و باعث اتساع عروق ناحیه دستگاه ژنیتال می‌شود و با افزایش جریان خون باعث تحریک پذیری جنسی می‌گردد.

روغن عنصل نسبت به دارونما سبب بهبود عملکرد جنسی در حیطة میل، رطوبت، ارگاسم و تهییج زنان شد

Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo-controlled study

Ladan Kashani¹, Firoozeh Raisi², Sepideh Saroukhani², Hamid Sohrabi², Amirhossein Modabbernia², Abbas-Ali Nasehi², Amirhossein Jamshidi², Mandana Ashrafi², Parisa Mansouri², Padideh Ghaeli² and Shahin Akhondzadeh^{2*}

زعفران نسبت به دارونما سبب بهبود اختلال عملکرد جنسی ناشی از مصرف فلوکستین در حیطة تحریک و رطوبت، ارگاسم و درد زنان شد ولی در حوزه میل اثر نداشت



This Provisional PDF corresponds to the article as it appeared upon acceptance. Fully formatted PDF and full text (HTML) versions will be made available soon.

Tribulus terrestris for treatment of sexual dysfunction in women: randomized double-blind placebo - controlled study

DARU Journal of Pharmaceutical Sciences 2014, **22**:40 doi:10.1186/2008-2231-22-40



تفاوت قابل ملاحظه در بهبود میل، تهییج و لغزندگی واژن، رضایت و درد جنسی
در گروه دریافت کننده خارخاسک با گروه دارونما ملاحظه شد

Original Article

Effect of *Melissa officinalis* (Lemon balm) on Sexual Dysfunction in Women: A Double- blind, Randomized, Placebo-controlled Study

Zahra Darvish-Mofrad-Kashani^a, Elham Emaratkar^a, Fataneh Hashem-Dabaghian^b, Fatemeh Emadi^{a,c}, Firoozeh Raisi^d, Jale Aliasl^b, Mohammad Kamalinejad^e, Seyed Abbas Hasheminejad^a, Tahere Eftekhari^f and Nafise Zafarghandi^g

➤ میل جنسی، برانگیختگی و رطوبت، ارگاسم، رضایت جنسی و بهبود درد به طور قابل توجهی در گروه دریافت کننده بادرنجبویه بیشتر از گروه دارونما بود.

➤ تمایل به ادامه درمان در *M. officinalis* در مقایسه با گروه دارونما بیشتر بود

➤ به نظر میرسد بادرنجبویه یک داروی گیاهی ایمن و موثر برای بهبود اختلالات جنسی بانوان (FSD)



دوره 18، شماره 171
- شماره پیاپی 171
هفته اول آذر ماه
1394
آذر 1394
صفحه 8-16



تأثیر کرم واژینال رازیانه بر دیسپارونی و رضایت جنسی زنان یائسه: یک کارآزمایی بالینی تصادفی دوسوکور کنترل شده

نوع مقاله : اصیل پژوهشی

نویسندگان

شبناز نجار¹، معصومه یارعلی زاده²، پروین عابدی³، فروغ نامجویان⁴، امل ساکی مالچی⁵

¹ مربی گروه مامایی، مرکز تحقیقات یائسگی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران.

یافته‌ها: میزان رضایت جنسی در گروه مصرف کننده کرم واژینال رازیانه به طور معنی داری بهتر از گروه دارونما بود و کاهش قابل توجهی در درد حین مقاربت در گروه مصرف کننده کرم واژینال رازیانه مشاهده شد.

نتیجه گیری: مصرف کرم واژینال رازیانه سبب کاهش مقاربت دردناک و افزایش رضایت جنسی در زنان یائسه می شود.



دوره 24، شماره 11
دی 1400
صفحه 59-69



تأثیر کرم واژینال حاوی عصاره گیاهان (رازیانه، مریم‌گلی و بذر کتان) بر علائم ذهنی واژن در زنان یائسه یک کار آزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده

نوع مقاله : اصیل پژوهشی

نویسندگان

گلشن طهماسبی¹، شراره جان‌نثاری^{2*}، دکتر فروغ نامجویان³، دکتر ملیحه نصیری⁴، آریان صادقیان⁵

استفاده از کرم واژینال حاوی عصاره گیاهان (رازیانه، مریم‌گلی و بذر کتان) در مقایسه با کرم دارونما، نشانه‌های آتروفی واژن را در زنان یائسه کاهش می‌دهد، لذا استفاده از آن در زنان مبتلا به آتروفی واژن توصیه می‌گردد.

Effects of a food product (based on *Daucus carota*) and education based on traditional Persian medicine on female sexual dysfunction: a randomized clinical trial

Tahereh Molkara^{1,2}, Farideh Akhlaghi³, Mohammad Arash Ramezani⁴, Roshanak Salari⁵, Veda Vakili⁶,
Mohammad Kamalinejad⁷, Mohammad Reza Fayyazi Bordbar⁸, Ahmad Ghorbani⁹, Malihe Motavasselian¹⁰



استفاده از هر دو مداخله شامل حلوی هویج و آموزش سلامت جنسی بر پایه طب سنتی ایرانی باعث بهبود میل، برانگیختگی، روان سازی، ارگاسم، رضایت جنسی و درد در بانوان با اختلال عملکرد جنسی شد



معرفی مکمل‌های تقویت‌قوای جنسی



داروهای مقوی باه





کپسول اثلق

رازیانه، تخم هویج، زردک

➤ فعال کننده تخمدان‌ها؛ افزایش میل جنسی در زنان؛ رافع افسردگی در زنان



منع مصرف: به دلیل وجود رازیانه در ترکیب دارو در صورت ابتلا به سرطان‌های وابسته به استروژن در مصرف دارو احتیاط شود.

عوارض جانبی: عارضه جانبی خاصی گزارش نشده است.

شایع‌ترین عوارض اثلق عبارتند از: تهوع، سردرد، اختلالات گوارشی، اختلالات قاعدگی، آکنه، خارش و بثورات سرخ رنگ، که در ترکیب با مفردات ذکر شده در این دارو، این اثرات مضر گزارش نشده است.

تداخلات دارویی: جذب دارو در حالت ناشتا بیشتر است؛ در عین حال مصرف بعد از غذا هم با توصیه طبیب معالج با ملاحظات مربوط به مزاج و بیماری قابل اجراست. این دارو با داروهای هورمونی تداخل دارد.

مصرف در حاملگی و شیردهی: مصرف دارو در بارداری و شیردهی با مشاوره پزشک انجام پذیرد.

نکات قابل توصیه: مصرف طولانی مدت آن در مردان می‌تواند موجب ناباروری شود.



شربت زعفران از ترکیب عصاره زعفران (*Crocus sativus* L.) و شیره انگور (*Vitis vinifera* L.)

نحوه و مقدار مصرف فرآورده:

بزرگسالان (بالای ۱۲ سال): روزی سه بار هر بار یک قاشق غذاخوری، یک ساعت بعد از غذا (۳۰ میلی لیتر روزانه)

توصیه هنگام مصرف: قبل از مصرف بطری را به خوبی تکان دهید.

مصرف در بارداری و شیردهی: مصرف این فرآورده در دوران بارداری توصیه نمی شود، ولی در دوران شیردهی مفید بوده و می تواند باعث افزایش تولید شیر شود.

مطالعات حیوانی و بالینی انجام شده: در یک تحقیق جامع و سیستماتیک، مطالعات بالینی که اثرات زعفران را بر علائم روانشناختی و رفتاری بررسی کرده اند جمع آوری و ارزیابی شده است. بر اساس نتایج پژوهش، زعفران دارای اثرات مثبت چشمگیر بر بهبود علائم افسردگی (در مقایسه با داروهای ضد افسردگی و پلاسبو)، اختلال خلق پیش از قاعدگی، **ناتوانی جنسی** و نیز **خرده خواری** است





کپسول جیسو

جین سینگ

- مفرح و مقوی قوی و ارواح و باه
- نشاط آور و تقویت کننده نیروهای بدنی و نیروی جنسی

دستور مصرف:

هر ۱۲ الی ۲۴ ساعت، یک عدد کپسول

منع مصرف:

- در مبتلایان به فشارخون بالا، عفونت حاد، آسم، بیماران مبتلا به هیپرکینزی (حرکت عضلانی غیرقابل کنترل)، هیستری، مانیا، اسکیزوفرنی، یا افراد عصبی و هیجان زده ممنوع است.
- به دلیل احتمال اثرات شبه استروژنی از مصرف جین سینگ در این موارد اجتناب شود: کانسر پستان، خونریزی واژینال غیرطبیعی بدون تشخیص، ترومبوفلیت فعال یا اختلال ترومبوآمبولیک یا حاملگی.
- در کاردیوپاتی، فشارخون بالا، فشارخون پایین، و درمان با استروئید، داروهای ضد انعقاد یا ضد پلاکت با احتیاط مصرف شود.

عوارض جانبی و تداخلات دارویی باید ملاحظه شود

مصرف در حاملگی و شیردهی: در این دو دوره ممنوع است.





سلاجیت

اجزاء فراورده:

شیلاجیت

نوعی مومیایی است و براساس کتب طب سنتی، مومیایی دارای این خواص است: مقوی ارواح و دل و مفرح و محلل مواد بارده و مقوی اعضای باطنی و ظاهری و مجفف رطوبات و **معین باه** و حافظ ارواح بدنی و لطیف و سریع النفوذ و مفتاح سدد و جالی

نحوه اثر دارو از دید طب سنتی:

با تریاقیت و مقوی جمیع اعضا و قوا و ارواح و نافع صرع و مشهی طعام و قاطع بلغم و ریح است.

مزاج کلی دارو:

گرم و خشک

منع مصرف:

در صورت بارداری، شیردهی، و ابتلا به بیماری جدی پیش از مصرف شیلاجیت با پزشک مشورت کنید. دارو باید دور از دسترس کودکان نگه داشته شود.

دستور مصرف:

یک قرص صبح ناشتا با آب جوش میل شود. توصیه می شود دارو به صورت دوره ای مصرف شود..





کیسول نجابل (بادرنجبویه)

برگ بادرنجبویه *Melissa officinalis* L



نحوه و مقدار مصرف فرآورده: بزرگسالان (بالای ۱۲ سال): هر ۱۲ ساعت یک عدد

احتیاط مصرف: در صورت کم کاری شدید تیروئید از مصرف دارو خودداری شود. در صورت بروز حساسیت مصرف آن متوقف شود

مصرف در بارداری و شیردهی: محدودیت مصرفی در این دوران گزارش نشده است

مطالعات حیوانی و بالینی انجام شده:

تاثیر بادرنجبویه بر کاهش افسردگی پس از جراحی، در بهبود پروفایل چربی در بیماران با هایپرلیپیدمی، **بهبود عملکرد جنسی زنان**، بی خوابی و اضطراب به اثبات رسیده است



شربت گامومن فراطب (مربای شلغم) تقویت باه

ترکیبات شربت گامومن (مربای شلغم):

زعفران *Crocus sativus* / زنجبیل *Zingiber officinale* / جوز بوآ *Myristica fragrans*
دارچین *Cinnamomum zeylanicum* / قاقله کبار *Amomum melegueta ros*
ساذج *Tectonia grandis* / بیخ شلغم *Brassica napus L* / گلاب *Rosa damascena*
honey عسل

نحوه و مقدار مصرف فرآورده: روزی یک تا دو قاشق مرباخوری
موارد منع مصرف و نکات قابل توصیه:

مصرف این محصول در زنان باردار و شیرده و کودکان زیر ۵ سال منع مصرف دارد.
در صورت بروز حساسیت به شربت مربای شلغم در زمان استفاده مصرف آن را قطع کرده و با محصولی را
جایگزین کنید.

شربت گامومن محصول شرکت دارویی فراطب بوده که از آن می توانید برای تقویت بدن، تقویت
قوای جنسی آقایان و بانوان و درمان سردمزاجی بانوان و ناباروری در خانم ها و آقایان استفاده
کنید. این محصول تقویت کننده چشم بوده و دارای ترکیبات گیاهی از جمله زعفران است



دارما گاه
به رنگ سلامت



روغن معطر مع جوون

ترکیبی از عصاره گیاهان با طبیعت گرم نظیر: هل، میخک، دارچین، زنجبیل و... این محصول ۱۰۰٪ گیاهی است

➤ تقویت قوای جنسی و درمان اختلالات جنسی

میزان اثرگذاری روغن معطر مع جوون:

➤ با توجه به میزان اختلال جنسی، اثرگذاری در افراد متفاوت هست ولی برای افراد با غلبه سردی بالا، بعد از ده روز ماساژ مداوم، تاثیرات شگفت‌انگیز این معجون نمایان خواهد شد

دستور مصرف:

➤ روزی دوبار، صبح‌ها و شب‌ها قبل از خواب، ناحیه پهلوها و زیر شکم را به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید تا کاملاً روغن جذب شود

منع مصرف:

➤ منع مصرف برای مجردان، خانم‌های باردار و افراد با میل جنسی بالا





داروهای مقوی باه

شربت تونیکا لوز

از ترکیبات غذا دارویی است که با استفاده از عصاره مویز و بادام شیرین تهیه می شود.

تقویت بیماران ضعیف
نضج اخلاط غلیظ و سوداوی
تقویت قوای جنسی

لبوب صغیر

لبوب از مغزها ساخته شده اند و بیشتر ادویه مورد استفاده در این دارو در تقویت بدن (به ویژه مغز و کلیه) و قوه باه می باشند.

موارد مصرف: مقوی دماغ و کلیه و اعضای تناسل، نافع در سلس البول از سردی کلیه،

مقوی باه، مولد منی، مقوی بدن، مفید برای ناقهین
لبوب ساده به علت تقویت مغز می تواند در درمان آلزایمر مؤثر باشد

دستور مصرف: نیم ساعت قبل از صبحانه و شب موقع خواب، یک قاشق مرباخوری از دارو با یک استکان شیر داغ میل شود

بارداری و شیردهی: در بارداری ممنوع است. در دوران شیردهی تنها تحت نظر پزشک مصرف شود





توصیه اساتید و تجربیات همکاران

➤ مدیریت اعراض با تنفس عمیق، حریره بادام، لگن آب داغ، ورزش تقویت قلب

➤ کلیپوره

۱ ق غ در یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کشیده با خرما میل کنند ۱ ساعت قبل از مباشرت

➤ روغن حلتیت

پد پنبه ای

➤ تزریق لعاب به دانه در خشکی واژینال

➤ عطر شکوفه سنجد

➤ مصرف جیسو با شیر

➤ مصرف سلاجیت با تونیکالوز



برخی فراورده‌های ترکیبی موجود در بازار ایران

نام دارو	شکل دارو	شرکت تولیدکننده	ترکیبات	روش مصرف
گل سرخ	قطره خوراکی	باریج اسانس	گل سرخ	روزانه دوبار، هر بار ۱۵ قطره همراه با مقداری مایعات
آفرودیت	قطره خوراکی / قرص	گل دارو	خارخسک، زنجبیل، دارچین، زعفران	قطره: ۳ بار در روز، ۶۰-۵۰ قطره در یک فنجان آب‌قند، پس از غذا قرص: ۳ بار در روز، یک قرص پس از غذا
ویتاگنوس	قطره خوراکی / قرص	پورسینا	گیاه پنج‌انگشت	قطره: روزانه ۴۰ قطره در کمی آب یا آبمیوه، نیم‌ساعت پیش از صبحانه (با معده خالی) میل شود. در صورت عدم تحمل دارو پیش از صبحانه، با غذا مصرف شود. میزان مصرف می‌تواند تا ۳ بار در روز، هر بار ۴۰ قطره افزایش یابد. قرص: روزی ۲ بار، هر بار ۱ قرص، پیش از غذا میل شود. مقدار دارو می‌تواند تا ۲ برابر افزایش یابد. دارو باید در زمان عادت ماهیانه نیز مصرف شود و شروع دارو زمان معینی ندارد.
گل محمدی	قطره خوراکی	زردبند	گل محمدی	روزانه سه بار، هر بار ۵-۳ قطره، در یک لیوان آب یا شربت
زعفران	قطره خوراکی	زردبند	زعفران	روزانه سه بار، هر بار ۱۰-۶ قطره، در یک لیوان آب، چای، قهوه یا شربت
فمکسایت	کپسول	قائم دارو	سنجد	هر ۱۲ ساعت یک کپسول
ماء‌العسل مرکب	شربت	نیاک	دارچین، زعفران، جوزبوآ، هل، بسباسه، مصطکی، عسل	۱۵-۱۰ سی‌سی، سه بار در روز



دختر سالم مادر سالم جامعه سالم

