

به نام خدا

زندگی با PCO، دوستی با بدنِ نامنظم من راهنمای جامع برای شناخت، درمان و سبک زندگی با سندرم تخمدان پلی کیستیک

مولفان:

نجمه السادات میرحاج

نسرین رضائی

مهسا قاسمی

الهه قدیمی چرمهینی

ویراستار علمی: مریم بهشتی نسب

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : میرحاج ، نجمه السادات ، ۱۳۷۸
عنوان و نام پدیدآورندگان : زندگی با PCO ؛ دوستی با بدن نامنظم من راهنمای جامع برای
شناخت ، درمان و سبک زندگی با سندرم تخمدان پلی کیستیک / مولفان نجمه السادات میرحاج ،
نسرین رضائی ، مهسا قاسمی ، الهه قدیمی چرمهینی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۱۹۳ ص .
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۴۵-۵
شناسه افزوده : رضائی ، نسرین ، ۱۳۶۰
شناسه افزوده : قاسمی ، مهسا ، ۱۳۷۰
شناسه افزوده : قدیمی چرمهینی ، الهه ، ۱۳۷۹
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : زندگی با PCO - درمان و سبک زندگی - سندرم تخمدان پلی کیستیک
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : زندگی با PCO ؛ دوستی با بدن نامنظم من
راهنمای جامع برای شناخت ، درمان و سبک زندگی با سندرم تخمدان پلی کیستیک
مولفان : نجمه السادات میرحاج - نسرین رضائی - مهسا قاسمی - الهه قدیمی چرمهینی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای ، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
ویراستار علمی : مریم بهشتی نسب
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۵۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://:chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۴۵-۵
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

- ۱۱..... پیش گفتار
- ۱۱..... بدنم دشمنم نیست؛ فقط کمک می‌خواهد.
- ۱۳..... فصل اول : بدنم چرا این‌طور شده؟
- ۱۳..... شناخت ساده و علمی سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)
- ۱۴..... PCO یعنی چه؟
- ۱۴..... تفاوت PCO و PCOS
- ۱۸..... دلایل شایع PCO
- ۱۹..... آیا من هم PCO دارم؟
- ۲۰..... رابطه‌ی مغز و تخمدان ، گفت‌وگوی ظریف هورمون‌ها
- ۲۳.....
- ۲۳..... فصل دوم :
- ۲۳..... درک چرخه قاعدگی و نقش انسولین در PCO
- ۲۷..... ریتم زندگی یعنی چه؟
- ۲۹..... تمرین پایان فصل: دفترچه‌ی ریتم بدن
- ۳۳..... فصل سوم : چرا تغذیه در PCO حیاتی است؟
- ۳۳..... هدف‌های کلیدی تغذیه در PCO
- ۳۴..... صفحه طلایی بشقاب (Plate Method)
- ۳۴..... چه بخوریم؟ غذاهای دوست‌داشتنی بدن مبتلا به PCO

- ۳۶..... غذاهای مفید برای زنان مبتلا به PCO
- ۳۷..... چه چیزهایی را جایگزین کنیم؟
- ۳۹..... نظم وعده‌ها و زمان‌بندی هوشمند
- ۳۹..... برنامه نمونه هفت‌روزه
- ۴۳..... میان‌وعده‌های هوشمند
- ۴۳..... نوشیدنی‌ها و هیدراتاسیون
- ۴۴..... آشپزی و خرید هوشمند
- ۴۴..... لیست خرید هفتگی
- ۴۵..... آماده‌سازی آخر هفته (Meal Prep)
- ۴۵..... بیرون از خانه/مهمانی‌ها
- ۴۵..... میان‌وعده‌های هوشمند (Pairing)
- ۴۶..... نوشیدنی‌ها و هیدراتاسیون
- ۴۶..... آشپزی و خرید هوشمند
- ۴۶..... روش‌های پخت کم‌التهاب
- ۴۷..... آماده‌سازی آخر هفته (Meal Prep)
- ۴۷..... بیرون از خانه/مهمانی‌ها
- ۴۸..... خواب، استرس و حرکت: سبک زندگی ضد PCO
- ۴۹..... غذاهای مضر و تحریک‌کننده‌ی PCO
- ۵۱..... مکمل‌های مفید

۵۳

۵۳ فصل چهارم :

۵۳ علم، بدن و آگاهی؛ سه ضلع درمان واقعی

۵۴..... درمان‌های دارویی متداول (و نقش واقعی‌شان)

۵۶..... داروهایی که باید با آگاهی مصرف شوند

۵۶..... درمان‌های مکمل و طبیعی در کنار پزشکی

۵۷..... انتخاب درمان باید شخصی باشد

۵۸..... حرف آخر این فصل:

۶۱

۶۱ فصل پنجم

۶۱ :

۶۱ نمی‌توانم باردار شوم جمله‌ی اشتباهی است

۶۱ چرا PCO روی باروری اثر می‌گذارد؟

۶۴..... بارداری با کمک روش‌های پیشرفته (IUI / IVF)

۶۶..... تغذیه‌ی پیش‌بارداری در زنان PCO

۶۶..... تغذیه‌ی پیش‌بارداری در PCO

۶۷..... دوران بارداری در زنان مبتلا به PCO

۶۸..... بعد از تولد؛ بازگشت به بدن

۶۸..... حرف آخر: بدن من می‌داند چطور مادر شود

۷۱.....

فصل ششم : ورزش و قدرت زنانه در PCO

۷۱..... حرکت، زبان بدن برای بازگشت به تعادل است.

۷۲..... اثر ورزش بر هورمون‌ها و متابولیسم.

۷۲..... ورزش ایده‌آل برای زنان با PCO چیست؟

۷۷..... اثر فیزیولوژیک در PCO

۷۹..... تغییرات مناسب برای زنان مبتلا به PCO

۸۲..... تغییرات مناسب برای زنان PCO

۸۲..... چرا پلانک برای زنان با PCO عالی است؟

۸۳..... اثر فیزیولوژیک در زنان مبتلا به PCO

۸۳..... حوه انجام گام‌به‌گام (پوش‌آپ کلاسیک)

۸۵..... چرا برای زنان با PCO عالی است؟

۸۶..... اثر فیزیولوژیک در زنان مبتلا به PCO

۹۰..... اثر فیزیولوژیک در زنان مبتلا به PCO

۹۷..... ترکیب با ذهن‌آگاهی: (Mindfulness)

۹۸..... حرکت کودک: (Child's Pose) تسکین سیستم عصبی

۹۸..... اثر فیزیولوژیک در زنان مبتلا به PCO

۹۹..... تنفس آگاهانه در Child's Pose

۱۰۰..... تغییرات و نکات برای زنان با PCO

حرکت پروانه (Butterfly Pose) باز کردن مفصل ران و جریان خون رحم ..	۱۰۱
۱] برنامه‌ی تمرینی نمونه‌ی هفتگی (در خانه)	۱۰۸
اشتباهات رایج در ورزش برای زنان PCO	۱۱۰
توصیه‌های تمرینی در دوران پرئود	۱۱۰
تمرین‌های ویژه برای خانه (بدون وسیله)	۱۱۱
ذهن ورزیده = بدن هماهنگ	۱۱۲
حرف آخر فصل	۱۱۲
.....	۱۱۵
فصل هفتم - تنفس، آرام‌سازی و ریست محور استرس	۱۱۵
با هر دم، زندگی را وارد کن؛ با هر بازدم، رها شو.	۱۱۵
فیزیولوژی تنفس و هورمون‌های استرس	۱۱۵
تنفس دیافراگمی یعنی چه؟	۱۱۶
ارتباط تنفس با محور مغز-تخمدان (HPO Axis)	۱۱۶
سه تکنیک طلایی تنفس علمی برای زنان با PCO	۱۱۷
مبنای علمی	۱۱۸
تأثیرات فیزیولوژیک در زنان مبتلا به PCO	۱۲۸
تمرین ذهنی همراه: (Visualization)	۱۲۹
تمرینات روزانه برای محور مغز-تخمدان	۱۳۱
روتین تنفس شبانه برای خواب و آرامش ذهن	۱۳۱

۱۳۳ نکات طلایی برای تمرین مؤثر تنفس
۱۳۴ حرف آخر
۱۳۵
۱۳۵ فصل هشتم : ذهن آگاهی در درمان هورمونی
۱۳۵ بدنت را قضاوت نکن؛ آن را بشنو
۱۳۵ علم پشت ذهن آگاهی (Mindfulness)
۱۳۷ ۱ – Body Scan Meditation. اسکن ذهنی بدن
۱۴۰ اثرات فیزیولوژیک مداومت در تمرین
۱۴۱ پایه‌ی علمی
۱۴۲ چطور بنویسی (گام‌به‌گام)
۱۴۴ موضوعات پیشنهادی برای نوشتن در PCO
۱۴۴ روش‌های تخصصی نوشتن برای تنظیم هورمون‌ها
۱۴۵ Journaling در مداومت
۱۴۶ تمرین اتصال ذهن-قلب-رحم
۱۴۹ نکات تمرینی برای اثر بیشتر:
۱۵۰ پایه‌ی علمی
۱۵۸ تمرین سه دقیقه‌ای ذهن آگاهی فوری
۱۵۸ ذهن آگاهی در روابط و احساسات زنانه
۱۵۹ ذهن آگاهی و خواب هورمونی

حرف آخر ۱۶۱

۱۶۲ فیزیولوژی خواب و ارتباط آن با PCOL

۱۶۴ ریتم شبانه‌روزی و نقش نور

۱۶۴ راهکارهای ساده برای بازگرداندن ریتم طبیعی خواب

۱۶۶ خواب روزانه و چرت‌های کوتاه

۱۶۸ نشانه‌های خواب ترمیمی

حرف آخر ۱۶۹

۱۷۱.....

فصل دهم : پذیرش بدن نامنظم ۱۷۱

۱۷۲ احساس شکست و چرخه‌ی سرزنش

۱۷۳ رهایی از مقایسه

۱۷۳ شرم بدن و اثر آن بر هورمون‌ها

۱۷۴ تمرین آینه‌ی پذیرش

۱۷۴ نقش احساسات در درمان فیزیولوژیک

۱۷۵ تمرین ذهنی هم‌تیمی شدن با بدن

حرف آخر ۱۷۷

۱۷۹.....

فصل یازدهم : برنامه‌ی مراقبت ۳۰ روزه تا ۹۰ روزه بدن آگاه ۱۷۹

۱۷۹ درمان، یک تصمیم روزمره است؛ نه نسخه‌ای فوری

۱۸۷.....

۱۸۷..... سخن پایانی

۱۸۷..... من و بدنم، دو هم‌تیم نه دو دشمن

۱۹۱.....

۱۹۱..... منابع

۱۹۱..... منابع انگلیسی

۱۹۳..... منابع فارسی

پیش‌گفتار

بدنم دشمنم نیست؛ فقط کمک می‌خواهد.

او حدود بیست‌وهفت ساله بود. به مطب آمد با چهره‌ای خسته و صدایی آرام گفت: دکتر... دیگه از خودم خسته شدم. پرپود نمی‌شم، وزنم بالا رفته، پوستم پر از جوش شده، هر دکتری یه چیز می‌گه. فکر می‌کنم بدنم باهام لج کرده». به چشم‌هایش نگاه کردم — نه فقط اضطراب، بلکه احساس گناه هم در آن بود. مثل خیلی از زنانی که فکر می‌کنند بدنشان اشتباه کار می‌کند. در حالی که واقعیت ساده‌تر است: بدن هیچ زنی دشمن او نیست، فقط دارد با زبان خودش کمک می‌خواهد. به او گفتم: بدنت علیه تو نیست، فقط داره فریاد می‌زنه که شنیده بشه». همان روز تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. برای تمام زن‌هایی که با سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) زندگی می‌کنند، با پرپودهای نامنظم، نوسان وزن، موهای ناخواسته، پوست پر از التهاب و هزار پرسش بی‌پاسخ. برای زن‌هایی که بین نسخه‌ها، مکمل‌ها، رژیم‌ها و توصیه‌های متناقض گم شدند. برای آن‌هایی که هر ماه به آینه نگاه می‌کنند و می‌پرسند: چرا بدن من مثل بقیه نیست؟ در سال‌های کارم به‌عنوان ماما، صدها زن را دیدم که بدنشان را با شرم و خشم نگاه می‌کردند، در حالی که هیچ‌کس به آن‌ها یاد نداده بود بدن زن، سیستم هشد/ردهنده‌ای هوشمند است. وقتی نامنظم می‌شود، وقتی پوست واکنش نشان می‌دهد یا تخمدان‌ها قهر می‌کنند، بدن در واقع دارد پیام می‌فرستد: من خسته‌ام، مراقبم باش.

PCO یک بیماری نیست که فقط با قرص و آزمایش درمان شود؛ یک سبک زندگی است، که باید با علم، آگاهی و مهربانی تنظیم شود. اگر یاد بگیری زبان بدن خودت را بفهمی، می‌توانی دوباره با او هم‌تیم شوی، نه در جنگ. این کتاب راهنمایی است برای درک، پذیرش و همکاری با بدن. نه برای قضاوت، بلکه برای آگاهی. نه برای ترساندن، بلکه برای امید دادن. در صفحات پیش‌رو، باهم یاد می‌گیریم چطور PCO را بفهمیم، نه فقط درمان کنیم. یاد می‌گیریم چطور با تغذیه، خواب، ذهن‌آگاهی و مراقبت واقعی، بدن را به آرامش برگردانیم. و مهم‌تر از همه، یاد می‌گیریم دوباره به بدنمان اعتماد کنیم. چون هیچ زنی اشتباه خلق نشده. فقط بعضی بدن‌ها، کمی بلندتر از بقیه حرف می‌زنند.

فصل اول : بدنم چرا این طور شده؟

شناخت ساده و علمی سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

وقتی بدن حرف می‌زند...

شاید تو هم مثل بسیاری از زن‌ها یک روز به آینه نگاه کرده‌ای و با خودت گفته‌ای: (این جوش‌ها چرا تموم نمی‌شن؟ چرا پریودم عقب می‌افته؟ چرا صورتم پرمو شده؟ یا چرا دارم بی‌دلیل وزن می‌گیرم؟) شاید در دل گفتی: «من چه‌ام شده؟» و بعد از چند جست‌وجوی اینترنتی، با واژه‌ای روبه‌رو شدی که هم ناآشناست، هم ترسناک PCOS: یا سندرم تخمدان پلی کیستیک.

اما قبل از هر چیز، بگذار یک نکته را از همین ابتدا بگویم:

❗ تو بیمار نیستی. بدن تو فقط در حال حرف‌زدن است.

در واقع، بدن زن مثل یک ارکستر هماهنگ از هورمون‌ها، مغز و اندام‌های درونی است. وقتی یکی از سازها از کوک خارج می‌شود، موسیقی بدن کمی نامنظم می‌شود — درست مثل پیانویی که چند کلیدش به‌هم ریخته اما هنوز می‌تواند زیبا بنوازد، اگر دوباره کوک شود.

PCO یعنی چه؟

در یک بدن سالم، در هر چرخه‌ی قاعدگی، مغز و تخمدان‌ها با هم گفت‌وگو می‌کنند. مغز از طریق غده‌ی هیپوفیز دو پیام مهم می‌فرستد:

۱. هورمون FSH (هورمون محرک فولیکول) برای رشد تخمک.

۲. هورمون LH (هورمون لوتئینه‌کننده) برای آزاد شدن تخمک.

در شرایط طبیعی، این دو پیام دقیق و هماهنگ هستند. اما در بدن مبتلا به PCO، این مکالمه کمی نامنظم می‌شود. هیپوفیز مقدار بیشتری LH می‌فرستد و در نتیجه، تخمدان‌ها به‌جای آزاد کردن یک تخمک بالغ، چندین فولیکول کوچک تولید می‌کنند که هرگز به بلوغ نمی‌رسند. این فولیکول‌ها روی سونوگرافی شبیه «کیست‌های ریز» دیده می‌شوند.

پزشک در این حالت ممکن است بگوید: (تخمدانت چند تا کیست ریز داره).

اما نگران نباش — این‌ها کیست واقعی نیستند، بلکه تخمک‌های نارس‌اند که فقط در میانه‌ی مسیر متوقف شده‌اند. تخمدان هنوز فعال است؛ فقط نیاز دارد پیام درست را از مغز دریافت کند تا ریتمش دوباره هماهنگ شود.

تفاوت PCO و PCOS

بسیاری از زنان این دو اصطلاح را یکی می‌دانند، در حالی که از نظر علمی تفاوت مهمی دارند:

اصطلاح	تعریف ساده	وضعیت بالینی
PCO (Polycystic Ovaries)	فقط ظاهر تخمدان در سونو تغییر کرده است.	ممکن است هیچ علامتی نداشته باشی.
PCOS (Polycystic Ovary Syndrome)	مجموعه‌ای از علائم (پریود نامنظم، جوش، موهای زائد، تغییرات هورمونی).	نیاز به بررسی و تنظیم سبک زندگی دارد.

به زبان ساده‌تر:

◆ ممکن است سونوگرافی نشان دهد تخمدان‌ها پلکی کیستیک هستند، اما خودت هیچ

علامتی نداشته باشی — این PCO است و گاهی موقتی است.

◆ اما اگر در کنار آن، علائم هورمونی و متابولیک هم داری، یعنی وارد مسیر PCOS

شده‌ای.

سه دوست بدقلق: مغز، تخمدان و انسولین