

تأثیر ورزش بر افسردگی خفیف بعد از زایمان در مراجعین به مراکز

بهداشتی - درمانی شهر اردبیل، ۱۳۸۱

افروز مردی^۱، دکتر پرویز مولوی^۲، زهرا تذکری^۳، مهرناز مشعوفی^۴، نیره امینی ثانی^۵

چکیده

زمینه و هدف: افسردگی بعد از زایمان یک بیماری مهم و مشکل ساز بوده که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع ممکن است تشدید یافته و طولانی شود. بنابراین جهت پیشگیری از هر گونه اختلال ناشی از افسردگی در روابط همسر و خانواده و تامین سلامت مادر، کودک و خانواده یکی از اقدامات توصیه شده ورزش می باشد. هدف از این مطالعه تعیین تأثیر تمرینات ورزشی بعد از زایمان بر روی بهبود افسردگی خفیف در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی اردبیل بوده است.

روش کار: مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی دوسوکور است. تعداد ۵۰ نفر از مادرانی که زایمان طبیعی کرده و در هفته دوم زایمان به مراکز بهداشتی درمانی شهر اردبیل مراجعه نمودند پس از آنکه توسط آزمون افسردگی بک افسردگی آنها خفیف تشخیص داده شد، به روش تصادفی انتخاب و به صورت یک در میان در دو گروه تجربی (ورزشی) و مقایسه (غیر ورزشی) قرار گرفتند. سپس شش هفته بعد از زایمان، مجدداً با تست بک میزان افسردگی در دو گروه تعیین و باهم مقایسه شد.

یافته ها: بیشترین میزان (۳۶٪) از افراد مورد بررسی در گروه سنی ۳۰-۲۶ سال، ۸۲٪ خانه دار، ۴۴٪ دارای تحصیلات زیر دیپلم و ۶۰٪ دارای دو بار سابقه زایمان بودند. شش هفته بعد از زایمان، ۵۶٪ از گروه تجربی در مقابل ۳۲٪ از گروه مقایسه بهبود یافته و ۸٪ از گروه تجربی در مقابل ۱۶٪ از گروه مقایسه نیازمند مشورت با روانپزشک بودند. آزمون t اختلاف معنی داری در دو گروه نشان داد ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ورزش در بهبود افسردگی خفیف بعد از زایمان تأثیر مثبت دارد. پیشنهاد می شود در مراقبت های بعد از زایمان بر انجام تمرینات ورزشی مناسب تأکید شود.

واژه های کلیدی: ورزش، افسردگی خفیف، دوران پس از زایمان

- ۱- مؤلف مسئول: مربی بهداشت مادر و کودک دانشکده پیراپزشکی و بهداشت - دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۲- استاد یار روانپزشکی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۳- مربی پرستاری دانشکده پرستاری - دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۴- مربی مدارک پزشکی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۵- مربی اپیدمیولوژی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

مقدمه

حاملگی، زایمان و مادر شدن از نظر سلامت روانی به عنوان دوره های بالقوه آسیب پذیر برای زنان شناخته شده است [۱]. حدود ۸۰-۷۰ درصد زنان بعد از زایمان غم زایمانی (Baby blue) را تجربه می کنند، بطوریکه نسبت به نوزاد یا همسر خود بی توجه یا عصبی بوده، اختلالاتی در خلق، خواب، غذا خوردن و یا تصمیم گیری پیدا می کنند و در مورد مسئولیت مراقبت از کودک جدید شدیداً نگران هستند [۲ و ۳]. در ۱۰٪ موارد افسردگی بعد از زایمان مشاهده می شود که در صورت عدم تشخیص و درمان بموقع باعث تشدید یا طولانی شدن این مشکل می شود [۱]. بطوریکه قادر به مراقبت از خود، کودک و تغذیه کودک با شیر خودشان نمی باشند و گاهی ممکن است منجر به رفتارهای خطرناکی نظیر خودکشی شود [۲].

مسائل مربوط به سلامت روانی مادران نباید بی اهمیت تلقی گردد و در حین اولین جلسه مراقبت بعد از زایمان باید مورد بررسی قرار گیرد [۴]. ولی متأسفانه به ندرت جزو برنامه های مراقبتی بعد از زایمان گنجانده می شود [۵]. در ایران نیز شواهد دال بر آن است که سلامت روانی مادران بعد از زایمان کمتر مورد توجه بوده و مراقبت های بعد از زایمان شامل یکسری مراقبت های فیزیکی می باشد.

مطالعات نشان داده اند ورزش حتی در میزان کم باعث افزایش سطح سروتونین، دوپامین و آزاد شدن آندورفین ها شده و به بهبود علایم افسردگی بعد از زایمان کمک می کند [۱].

بنا به مطالب یاد شده فوق و از آنجایی که یکی از اقدامات مؤثر در جهت کاهش اثرات سوء ناشی از آشفتگی هیجانی و افسردگی بر روابط مادر و نوزاد و پیشگیری از ایجاد اختلال در روابط با همسر و خانواده تمرینات ورزشی است، مطالعه حاضر با هدف، تعیین تاثیر ورزش بر افسردگی خفیف بعد از زایمان در زنان

مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی اردبیل انجام گردیده است.

مواد و روش ها

این پژوهش یک کارآزمایی بالینی دوسوکور می باشد. جمعیت مورد مطالعه کلیه مادرانی بودند که زایمان طبیعی کرده و در هفته دوم بعد از زایمان (از روز هفتم تا چهاردهم) به مراکز بهداشتی درمانی شهر اردبیل مراجعه نموده بودند. به کلیه افراد جمعیت مورد مطالعه، آزمون افسردگی بک^۱ ارایه گردید و در صورتیکه نمره این تست (۱۶-۱۱) یا افسردگی خفیف را نشان می داد، این افراد به صورت یک در میان در دو گروه مطالعه قرار می گرفتند. حجم نمونه در این پژوهش ۵۰ نفر بود که به صورت تصادفی ساده، ۲۵ نفر در گروه تجربی و ۲۵ نفر در گروه مقایسه قرار گرفتند. موارد حذف نمونه شامل سابقه افسردگی، مصرف داروهای آرامبخش، زایمان چند قلو و نداشتن تلفن برای تماس بود.

با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی شهر اردبیل و ارایه آزمون افسردگی بک به همکاران مربوطه، از آنها خواسته شد تا به کلیه مادرانی که شرایط ورود به این مطالعه را دارند آزمون بک را ارایه کرده و افرادی را که افسردگی خفیف دارند انتخاب و بصورت تصادفی و یک در میان در دو گروه A و B قرار دهند. به گروه A در مورد انجام ورزش های بعد از زایمان آموزش داده و هر هفته از طریق تلفن اجرای این تمرینات را پیگیری کرده و در صورت عدم ادامه ورزش، از مطالعه حذف می شدند، همچنین یک جزوه آموزشی در مورد ورزش های بعد از زایمان نیز در اختیار این گروه قرار می گرفت، ولی به گروه دوم هیچ آموزش یا جزوه آموزشی در این زمینه ارایه نشد.

1.Beck

رنج می بردند، ۳۶٪ در گروه سنی ۳۰-۲۶ سال با میانگین ۲۸ سال بودند. ۸۲٪ خانه دار، ۴۴٪ دارای تحصیلات زیر دیپلم و ۲۴٪ دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. ۶۰٪ سابقه دو بار زایمان و فقط ۲٪ سابقه ۴ بار زایمان یا بیشتر داشتند (جدول شماره ۱).

شش هفته بعد از زایمان، ۵۶٪ از گروه تجربی در مقابل ۳۲٪ گروه مقایسه بهبود یافته بودند، ۸٪ از گروه تجربی در مقابل ۱۶٪ گروه مقایسه به مشورت با روانپزشک نیاز داشتند یعنی بیماری شان تشدید یافته بود. آزمون t اختلاف آماری معنی داری در دو گروه نشان داد و به عبارتی دیگر ورزش در بهبود افسردگی خفیف بعد از زایمان تاثیر مثبت داشته است ($p < 0.05$) (جدول ۲).

بعد از اتمام هفته ششم بعد از زایمان و همزمان با مراقبت های معمول، مجدداً ابزار بک به هر دو گروه ارایه شد و میزان افسردگی در دو گروه تعیین شد. در ضمن پژوهشگر از اینکه کدام گروه ورزش کرده اند، اطلاع نداشت و لازم به ذکر است که در گروه های سنی مختلف تعداد نمونه یکسانی در هر دو گروه انتخاب شد تا اثر سن بعنوان مداخله گر کنترل شود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری توصیفی و آزمون t استفاده شد.

یافته ها

یافته های حاصل از این پژوهش نشان داد که از میان مادرانی که از افسردگی خفیف بعد از زایمان

جدول ۱. توزیع زنان با افسردگی خفیف، بر حسب سن، تحصیلات، تعداد زایمان و شغل در دو گروه تجربی و مقایسه

گروه	گروه تجربی		گروه مقایسه		جمع	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
سن (سال)						
۱۶-۲۰	۳	۱۲	۳	۱۲	۶	۱۲
۲۱-۲۵	۵	۲۰	۵	۲۰	۱۰	۲۰
۲۶-۳۰	۹	۳۶	۹	۳۶	۱۸	۳۶
۳۱-۳۵	۶	۲۴	۶	۲۴	۱۲	۲۴
۳۶-۴۰	۲	۸	۲	۸	۴	۸
تحصیلات						
بیسواد	۰	۰	۱	۴	۱	۲
زیر دیپلم	۱۰	۴۰	۱۲	۴۸	۲۲	۴۴
دیپلم	۸	۳۲	۷	۲۸	۱۵	۳۰
تحصیلات دانشگاهی	۷	۲۸	۵	۲۰	۱۲	۲۴
تعداد زایمان						
یک	۷	۲۸	۴	۱۶	۱۱	۲۲
دو	۱۵	۶۰	۱۵	۶۰	۳۰	۶۰
سه	۳	۱۲	۵	۲۰	۸	۱۶
چهار و بیشتر	۰	۰	۱	۴	۱	۲
شغل						
شاغل	۴	۱۶	۵	۲۰	۹	۱۸
خانه دار	۲۱	۸۴	۲۰	۸۰	۴۱	۸۲

[۷]. آقای گوانز^۴ و همکاران اعلام کردند ورزش باعث افزایش عملکرد فیزیکی و خلقی افراد می شود [۸].
 رحمانی و همکاران در مطالعه خود با هدف تعیین ارتباط بین آمادگی هوازی و میزان افسردگی دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار به این نتیجه رسیده اند که میزان افسردگی در ورزشکاران بطور معنی داری پایین تر از غیر ورزشکاران بود [۹].
 بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که فعالیت ها و تمرینات ورزشی بعد از زایمان علاوه بر مزایای جسمی و فیزیکی متعددی که می تواند برای زنان داشته باشد، از نظر روانی بسیار مفید بوده و می تواند در پیشگیری و بهبود افسردگی خفیف پس از زایمان تاثیر به سزایی داشته باشد.

تشکر و قدردانی

این طرح با هزینه دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام شده است، بدین وسیله از زحمات معاونت پژوهشی دانشگاه و کلیه همکارانی که ما را در انجام این طرح یاری نموده اند تشکر و قدردانی می گردد.

منابع

۱- صحتی شفاهی فهیمه. بررسی ۴۲ مورد افسردگی بعد از زایمان در مادران مراجعه کننده به بیمارستان های زنان- مامایی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهر تبریز در سال ۱۳۷۷، مجله علمی دانشکده پرستاری مامایی اصفهان، شماره ۱۳ و ۱۴، پاییز و زمستان ۱۳۷۹، صفحات ۵۴ تا ۵۸.

2- University of Michigan health system. Postpartum Depression. Available from: WWW. Med. Umich. Edu/ obgyn/ smartmons/ healthy babies-labor delivery.

جدول ۲. توزیع فراوانی مطلق و نسبی در دو گروه تجربی و مقایسه شش هفته بعد از زایمان

میزان افسردگی	گروه تجربی		گروه مقایسه	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد
بهبود یافته	۱۴	۵۶	۸	۳۲
خفیف	۹	۳۶	۱۳	۵۲
نیاز به مشورت با روان پزشک	۲	۸	۴	۱۶
جمع	۲۵	۱۰۰	۲۵	۱۰۰
	df=۴۹		t=۳/۸	
	P=۰/۰۰۱			

بحث

یافته های پژوهش نشان داد که ورزش های بعد از زایمان می تواند بر بهبود افسردگی خفیف بعد از زایمان تاثیر مثبت بگذارد. بطوریکه ۶ هفته بعد از زایمان تعداد بیشتری از گروه تجربی نسبت به گروه مقایسه بهبودی داشته و تعداد کمتری افسردگی خفیف داشتند. همچنین تعداد افرادی که در گروه تجربی نیاز به مشورت روانپزشک داشتند، یعنی افسردگی شان شدت یافته بود، نصف گروه مقایسه بود.

سمپسل^۱ و همکاران نیز در مطالعه خود مزایای جسمی- روانی متعددی را در زنانیکه ورزش های بعد از زایمان را انجام می دادند، گزارش کردند [۵]. بایاک^۲ و همکاران در نتایج مطالعه خود نشان دادند که بعد از ۱۰ ماه ورزش، میزان افسردگی در گروه تجربی بطور قابل ملاحظه ای کمتر از گروه دارو درمانی بود، بطوریکه ورزش باعث کاهش افسردگی در این گروه شده بود [۶]. در مطالعه کرامر^۳ و همکاران اعلام شد که تعلیم ورزش معمولی (۵ جلسه ۴۵ دقیقه ای در هفته) باعث تفاوت قابل ملاحظه ای از نظر بهبودی روانی و وضعیت در دو گروه ورزشی و غیر ورزشی شده است

1. Sampsele
 2. Babyak
 3. cramer

4. Gowans

- ۳- بنت براون. درسنامه مامایی میلز، ترجمه سید افشین شروفی، دکتر الهه قادری، دکتر فیروزه ساجدی. چاپ اول، تهران: انتشارات چهر، سال ۱۳۷۵، صفحه ۳۷۷.
- 4- Cumingham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap LC, Hauth JC, Wenstrom KD. Williams Obstetrics. 21st ed. New York: McGraw-Hill, 2001: 216.
- 5- Sampsel CM, Seng J, Yeo S, Killion C, Oakley D. Physical activity and postpartum well-being. JOGNN. 1999 Jan; 28(1): 41-9.
- 6- Babyak M, Blumenthal JA, Herman S, Khatri P, Doraiswamy M, Moore K, et al. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. Psychosom Med. 2000 Sep-Oct; 62(5): 633-8.
- 7- Cramer SR, Nieman DC, Lee JW. The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. J Psychosom Res. 1991; 35(4-5): 437-49.
- 8- Gowans SE, DeHueck A, Voss S, Silaj A, Abbey SE, Reynolds WJ. Effect of a randomized, controlled trial of exercise on mood and physical function in individuals with fibromyalgia. Arthritis Rheum. 2001 Dec;45(6):519-29.
- ۹- رحمانی احمد، همتی نژاد مهرعلی، رحمانی نیا فرهاد. بررسی ارتباط بین آمادگی هوازی و میزان افسردگی دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان تاکستان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، سال ۱۳۷۶.