

تأثیر یک برنامه تمرینی هوازی گروهی بر شدت سندرم قبل از قاعدگی

نویسندگان :

صدیقه اظهري*

مربی و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامائی مشهد

اکرم کریمی نیک پترودی

کارشناس ارشد مامائی

سیدرضا عطارزاده مسینی

استادیار و عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی مشهد

سید رضا مظلوم

مربی و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری مشهد

تاریخ ارائه : ۸۴/۱/۱۸ - تاریخ پذیرش : ۸۴/۳/۳۰

Officacy of group aerobic exercise program on the intensity of premenstrual syndrome

Abstract

Objective: The aim of this research was accomplished by the objective of surving the effect of the group aerobic exercise program on the intensity of premenstrual syndrome in he female students who were residents of Kerman Open-University domitory in 1381.

Materials and Methods: This was a comparative clinical trial study on 58 students residing in the dormitory who were divided in two groups, experimental and control. Only the experimental group had 8 weeks of group Aerobic exercises.

Data gathering instruments included were questionnaire, DASS₂₁ criterion, premenstrual assessment form, step test and borg scale
Premenstrual syndrome intensity was determined and compared before and after management by utilizing t-test. Others used were K2 and two way variance analysis.

Results: There was no significant difference between two groups regarding mean premenstrual syndrome intensity before management ($P=0.173$) two groups were matched in age , BMI , areobic fitness systolic blood pressure...
Findings showed after 8 weeks of management that mean P.M.S intensity was reduced in study group compared to previous management.

Conclusion: Findings indicated that group aerobic exercise program decreased the intensity of premenstrual syndrome in subjects.

Key Words: Premenstrual syndrome, Group aerobic exercise.

آدرس مکاتبه :

*مشهد - دانشکده پرستاری مامائی مشهد

تلفن : ۸۵۹۹۱۵۱۱ - ۰۵۱۱ - نمابر : ۸۵۹۷۳۱۳ - ۰۵۱۱

پست الکترونیک: sedighehazhari@yahoo.com

مقدمه:

یکی از مسائل روان‌تنی که با عملکرد تولید مثل زنان ارتباط دارد، سندرم پیش از قاعدگی است (۱) که عبارت است از مجموعه‌ای از تغییرات پریشان‌کننده جسمی، روانی یا رفتاری که طی مرحله لوتئال هر دوره ماهانه عود می‌کند و حدود ۷۵-۹۰ درصد زنان قبل از خون‌ریزی ماهانه، آن را تجربه می‌کنند و در ۱۰-۵ درصد موارد موجب اختلال در فعالیت اجتماعی و خانوادگی می‌شود (۲).

در مطالعات مختلف، بیش از ۱۵۰ علامت مربوط به این سندرم، گزارش شده است (۲). معمول‌ترین علائم جسمی به ترتیب شامل: خستگی، سردرد، نفخ شکم، حساسیت وتورم پستان‌ها، ورم و افزایش وزن، جوش‌های پوستی و معمول‌ترین علائم هیجانی به ترتیب شامل تحریک‌پذیری، اضطراب، عصبانیت و افسردگی می‌باشند و کسانی که از این سندرم رنج می‌برند، ممکن است یک یا ترکیبی از ناراحتی و مشکلات فوق را داشته باشند (۳).

در روزهای پیش از قاعدگی خانم‌ها بیش از سایر مواقع از حضور در محل کار خودداری نموده و نیازمند بستری شدن در بیمارستان می‌گردند. در بعضی مواقع اعمال جنائی انجام می‌دهند و بالاخره اقدام به خودکشی می‌نمایند.

آمار نشان داده چنانچه آنان در این روزها مجبور به شرکت در امتحان یا مصاحبه‌ای برای شغل جدید باشند، نمره امتحانشان به طور میانگین ۵ تا ۱۰ درصد کاهش می‌یابد (۳). سندرم پیش از قاعدگی نه تنها بر خود فرد بلکه بر خانواده وی نیز تأثیر دارد و سبب ایجاد تغییراتی در رفتار زنان می‌گردد. این آثار شامل ناسازگاری با همسر، بدرفتاری با فرزند می‌باشد (۳).

با توجه به مشکلات ناشی از این سندرم، راههای متفاوتی نظیر درمان‌های دارویی (هورمونی، ضدافسردگی، ضد درد و ...) جراحی (برداشتن تخمدان) و درمان‌های غیردارویی (ورزش، رژیم غذایی، ماساژ، استراحت و ...) پیشنهاد شده است (۷، ۶، ۵، ۴).

با در نظر گرفتن عوارض جانبی درمان‌های دارویی و جراحی، درمان‌های غیر دارویی منجمله ورزش توجه متخصصان و خانم‌های مبتلارا جلب کرده است (۸، ۴). اولین بار در سال ۱۹۳۹ توسط جانسون، ارتباط ورزش با تغییرات دوره قاعدگی و سیستم تولید مثل

بررسی شد و اثر مثبت ورزش مشاهده گردید (۸، ۴) به طوری که ورزش سبک، فعالیت بدن را متعادل می‌سازد و از شدت فشارهایی که اغلب موجب مسائل قبل از عادت ماهانه می‌شوند، می‌کاهد (۹).

اگاریز (۱۹۹۸) طی تحقیقی در آمریکا ورزش را درمان مؤثر سندرم پیش از قاعدگی معرفی و بهترین ورزش‌ها را پیاده‌روی، شنا و نرم دویدن اعلام کرد (۱۰).

کوکریل (۱۹۹۵)، نتیجه گرفت که با بیش از ۴ بار ورزش در هفته، تنش، عصبانیت و افسردگی بیشتر می‌شود در حالی که اگر ورزش به ۲ تا ۳ بار در هفته محدود شود، اثر مثبت بیشتری بر حالات روانی دارد (۸).

لذا این پژوهش با هدف تعیین تأثیر یک برنامه تمرینی هوازی گروهی بر شدت سندرم قبل از قاعدگی دختران دانشجو انجام شد.

روش کار:

این پژوهش یک کارآزمایی بالینی دو گروه بوده و جامعه پژوهش را دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی کرمان که مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی بودند، تشکیل داده‌اند و تعداد کل نمونه در آن ۵۸ نفر بوده است که با تقسیم تصادفی خوابگاه‌ها به دو گروه شاهد (۳۳) و تجربی (۲۵ نفر) مورد مطالعه و کنترل قرار گرفتند. نحوه نمونه‌گیری از نوع مبتنی بر هدف بوده و دارای یک متغیر وابسته اصلی به نام شدت سندرم قبل از قاعدگی است. شرایط ورود به مطالعه عبارت بود از: سن بین ۱۸-۲۲ سال، مجرد، ایرانی و ساکن خوابگاه، عادت ماهانه منظم، فاصله بین دو عادت ماهانه ۲۱-۳۵ روز و مدت خون‌ریزی در هر دوره قاعدگی ۱۰-۳ روز، رضایت شرکت در پژوهش. شرایط عدم پذیرش در مطالعه عبارت بود از: دانشجویان رشته‌های گروه پزشکی و تربیت بدنی، سابقه فعالیت‌های منظم ورزشی در ۳ ماه قبل از شروع مطالعه و ضمن مطالعه، در حال گذراندن درس تربیت بدنی، رژیم غذایی خاص (گیاه خواری، خام‌خواری، آب درمانی و...) مصرف مواد مخدر یا سیگار، سابقه کیست تخمدان یا عمل جراحی زنان، سابقه بیماری‌های زمینه‌ای مؤثر بر سندرم قبل از قاعدگی شامل بیماری‌های قلبی، تنفسی، کلیوی، فشارخون، آسم، دیابت، صرع، میگرن، تیروئید، کم خونی و بیماری‌های اعصاب و روان)، استفاده از هر نوع دارو به طور مستمر قبل از شروع مطالعه و ضمن

در مورد گروه شاهد هیچ مداخله‌ای انجام نمی‌شد. هر جلسه تمرین هوازی گروهی با حرکات کششی و نرمشی جهت گرم کردن بدن آغاز شده و سپس با دوی نرم با فواصل استراحت ادامه می‌یافت و در آخر جلسه حرکاتی جهت برگشت به حالت اولیه (سرد کردن) صورت می‌گرفت. شدت تمرینات با افزایش مدت زمان دوی نرم در هر جلسه بیشتر می‌گردید. در ضمن تمرین، شدت تمرین با شمارش ضربان قلب محاسبه می‌گردید.

بعد از ۵-۲ دقیقه در پایان هر جلسه تمرینی، شدت تمرین با مقیاس بورگ (borg Scale) توسط واحدهای پژوهش مشخص می‌گردید که شدت تمرین در تمامی واحدهای پژوهش در محدوده سبک تا حدودی سنگین گزارش گردید. پس از ۸ هفته، در صورتی که واحدهای پژوهش در دو گروه شاهد و تجربی معیارهای خروج از مطالعه شامل استفاده از دارو، تغییر رژیم غذایی، شرکت در فعالیت‌های ورزشی دیگر، بیماری، حادثه استرس‌زا، غیبت بیش از ۲۵ درصد جلسات تمرینی در گروه تجربی را نداشتند، مجدداً تست پله کوئین در مورد هر دو گروه شاهد و تجربی اجرا گردید و طی یک هفته قبل از شروع قاعدگی بعدی، شدت سندرمد قبل از قاعدگی با مقیاس SPAF مجدداً ارزیابی و با نتیجه شروع مطالعه مورد مقایسه قرار گرفت. و براساس میانگین نمره کسب شده در مقیاس SPAF شدت PMS به خفیف، متوسط و شدید تقسیم شد.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش فرم انتخاب واحد پژوهش شامل ۳ بخش: ۱- پرسش نامه اطلاعات فردی و پزشکی ۲- مقیاس تعیین هم زمان استرس، اضطراب و افسردگی (DASS₂₁) ۳) فرم ارزیابی علائم قبل از قاعدگی (SPAF)، پرسش نامه مربوط به تاریخچه قاعدگی و عادات غذایی، فرم ثبت علائم حیاتی و قد و وزن، آزمون پله کوئین (جهت سنجش آمادگی هوازی)، مقیاس احساس فشار بورگ، پرسش نامه مربوط به معیارهای حذف حین و پایان مطالعه، فشارسنج و گوشی پزشکی، متر نواری، ترازو، ضبط صوت و نیمکت (جهت انجام تست پله)، ساعت ثانیه شمار و کرونومتر می‌باشد. جهت روایی فرم‌های پرسش نامه و فرم ثبت علائم حیاتی و قد و وزن از روایی محتوی استفاده شده است. روایی مقیاس تعیین هم زمان استرس، اضطراب و افسردگی (DASS₂₁) توسط صاحبی (۱۳۷۶) اثبات گردیده است.

مطالعه، مشکلات مفصلی یا استخوانی، استفاده از تدابیر درمانی جهت مشکلات قبل از قاعدگی در ۲ ماه قبل از شروع مطالعه و ضمن مطالعه، استرس، اضطراب، افسردگی در تست DASS₂₁، حادثه مهم و ناگوار طی ۳ ماه قبل از شروع مطالعه و ضمن مطالعه، بیش از ۲۵ درصد غیبت در جلسات تمرین هوازی گروهی.

روش گردآوری داده‌ها به این صورت بود که به دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های شماره ۱ و ۲ دانشگاه آزاد اسلامی کرمان مراجعه کرده و پس از جلب رضایت آنها، پرسش نامه مربوط به اطلاعات فردی و پزشکی (شامل مشخصات شمول و حذف از مطالعه)، در بین دانشجویان توزیع گردید و پس از تکمیل فرم توسط دانشجویان و بررسی نتایج در صورتی که افراد شرایط ورود به مطالعه را دارا بودند، به منظور افتراق اختلالات اضطراب و افسردگی، در طی یک هفته بعد از اتمام خون ریزی قاعدگی، فرم مربوط به مقیاس همزمان استرس، اضطراب و افسردگی (DASS₂₁) به افراد مورد نظر داده می‌شد تا تکمیل شود. در صورت عدم ابتلا به اختلالات فوق طی یک هفته قبل از خون ریزی بعدی، فرم ارزیابی علائم قبل از قاعدگی (The shortened premenstrual assessment form) توسط افراد واجد شرایط تکمیل می‌شد و افراد مبتلا به سندرمد قبل از قاعدگی به عنوان واحد پژوهش انتخاب می‌گردیدند و شدت سندرمد قبل از قاعدگی براساس مجموع نمرات حاصل از علائم سندرمد محاسبه می‌گردید و در مرحله آخر فرم مربوط به تاریخچه قاعدگی و عادات غذایی شامل (سن شروع قاعدگی، شدت درد قاعدگی، تأخیر در فعالیت روزانه به دلیل مشکلات قبل از قاعدگی، استفاده از تدابیر درمانی قبلی جهت مشکلات قبل از قاعدگی، نوع درمان‌های قبلی و تأثیر درمان‌های قبلی جهت مشکلات قبل از قاعدگی، تعداد وعده‌های غذا، میزان مصرف چای و آشامیدنی‌های شیرین) و فرم ثبت علائم حیاتی و قد و وزن به ترتیب توسط واحد پژوهش و پژوهش گر تکمیل می‌گردید. آزمون پله کوئین در شروع مطالعه جهت تعیین آمادگی هوازی (حداکثر اکسیژن مصرفی) در دو گروه انجام شد. در هر خوابگاه تا تکمیل سقف مورد نیاز، نمونه‌گیری انجام شد. در گروه تجربی برنامه تمرینات هوازی گروهی، ۳ روز در هفته، به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه، طی ساعات ۷ الی ۷:۳۰ بامداد در طی ۸ هفته اجرا گردید.

۲- میانگین شدت سندرم قبل از قاعدگی در پایان مطالعه نسبت به شروع مطالعه در گروه شاهد اختلاف آماری معنی‌داری دیده نشد.

۳- میانگین تفاوت شدت سندرم قبل از قاعدگی در شروع نسبت به پایان مطالعه در گروه شاهد $1/7 \pm 4/9$ - و در گروه تجربی $7/9 \pm 3/2$ می‌باشد. آزمون تی‌مستقل با $p < 0/001$ نشان می‌دهد که میانگین تفاوت شدت سندرم قبل از قاعدگی (شروع نسبت به پایان مطالعه) در دو گروه تجربی و شاهد از لحاظ آماری معنی‌دار است (جدول ۴).

در مقایسه تفکیکی علائم جسمی و روانی و الکترولیتی در گروه تجربی با $p < 0/01$ کاهش یافت ولی در گروه شاهد تغییری مشاهده نشد و میانگین تندرست پستان افزایش یافت (جدول ۵).

در مورد ارتباط برخی مشخصات فردی شامل سن، سن شروع قاعدگی، فشارخون و ... در گروه‌ها تجزیه و تحلیل آماری با آزمون تی و آنالیز واریانس دو طرفه هیچ گونه ارتباط معنی‌داری را نشان نداد.

بحث:

طبق نتایج حاصل از این پژوهش، برنامه تمرینات هوازی گروهی، شدت سندرم قبل از قاعدگی در دانشجویان مبتلا را کاهش داده است. علاوه بر این پژوهش‌های دیگری در ارتباط با تأثیر ورزش هوازی در افراد مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی صورت گرفته و نتایج مشابهی بدست آمده است. پریور (PRIOR) در سال ۱۹۸۶ پژوهشی را تحت عنوان ۳ ماه فعالیت ورزشی، علائم قبل از قاعدگی را کاهش می‌دهد، در بریتانیا انجام داد. در این تحقیق در زنانی که به مدت ۳ ماه در تمرینات دو شرکت داشتند، مجموع نمرات علائم قبل از قاعدگی، تغییر معنی‌داری در پایان مطالعه نشان ندادند (۱۱).

پژوهش دیگری در سال ۱۹۹۳ توسط استیج (Steege) و همکارانش با عنوان «اثرات فعالیت ورزشی بر علائم قبل از قاعدگی در زنان میانسال» انجام شد. این مطالعه بر روی ۲۳ فرد مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی که به طور تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری ورزش هوازی و ۱۱ نفر ورزش بی‌هوازی قرار داده شده بودند، انجام شد که مجموع نمرات علائم قبل از قاعدگی در گروه تمرینات هوازی که ۱۲ هفته در برنامه تمرینات هوازی شرکت کردند در پایان مطالعه با $p < 0/05$ کاهش یافت. در گروه ورزش

روایی فرم ارزیابی علائم قبل از قاعدگی توسط هالبرایچ (Halbreich) در سال ۱۹۸۲ اثبات گردیده است و پس از ترجمه به زبان فارسی، در این مطالعه، به روش اعتبار محتوی روایی آن تأیید شد. آزمون پله جهت سنجش آمادگی هوازی و مقیاس احساس فشاربورگ برای تعیین شدت تمرینات هوازی از روایی لازم برخوردار می‌باشد.

مترنواری، فشارسنج و گوشی پزشکی و ترازو و ساعت ثانیه شمار و کرنومتر وسایلی روا می‌باشند. پایایی فرم ارزیابی علائم قبل از قاعدگی در خارج از کشور توسط روزن (Rozen) با $\alpha = 95\%$ اثبات شده، در این مطالعه به طریق آزمون مجدد با $\gamma = 0/92$ روایی آن تأیید شد. پایایی آزمون پله کوئین با $r = 0/92$ تأیید شده است. روش آماری برای تجزیه و تحلیل داده‌ها آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار و درصد) و آمار استنباطی (تی‌زوج، آنالیز واریانس دو طرفه) می‌باشد.

نتایج:

ابتدا جهت همگنی دو گروه از نظر سن (نمودار ۱)، BMI، فشار خون سیستول و دیاستول، نبض و تنفس، سن شروع قاعدگی، شدت درد قاعدگی اولیه (جدول ۱)، تعداد وعده‌های غذایی، میزان مصرف چای و آشامیدنی‌های شیرین، حداکثر ضربان قلب و حداکثر اکسیژن مصرفی (جدول ۲)، ایجاد اختلال در فعالیت روزانه به دلیل مشکلات قبل از قاعدگی، و استفاده از تدابیر درمانی قبلی، نوع درمان‌های قبلی و تأثیر درمان‌های قبلی جهت مشکلات قبل از قاعدگی، آزمون‌های آماری صورت گرفت که دو گروه در تمامی موارد ذکر شده به جز فشار خون دیاستول همگن بودند. در گروه تجربی در حداکثر ضربان قلب و حداکثر اکسیژن مصرفی (با استفاده از آزمون پله کوئین) پایان مطالعه نسبت به شروع مطالعه با $(P < 0/002)$ تغییر معنی‌داری مشاهده گردید (جدول ۳).

مطابق با اهداف ویژه، بررسی و تجزیه و تحلیل آماری بر روی شدت سندرم قبل از قاعدگی صورت گرفت:

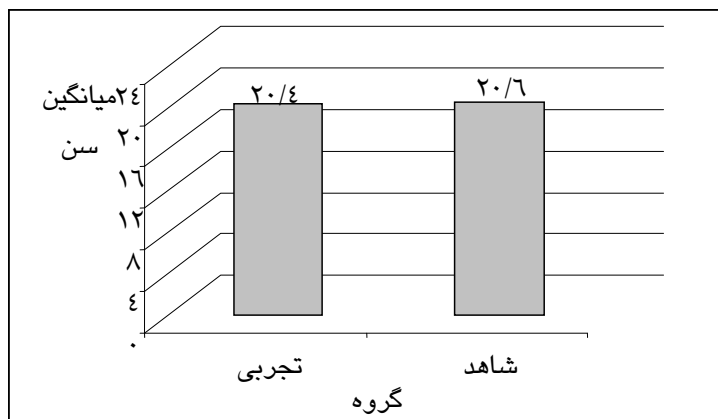
۱- میانگین شدت سندرم قبل از قاعدگی بعد از ۸ هفته تمرینات هوازی گروهی در گروه تجربی با $p < 0/001$ کاهش یافت.

بی‌هوایی مجموع نمرات کاهش یافت اما این تغییر معنی‌دار نبود (۱۲).

براساس یافته‌های پژوهش، میانگین علائم جسمی و روانی سندرم قبل از قاعدگی در پایان مطالعه در گروه تجربی کاهش یافت که علائم تحریک پذیری، افسردگی، کم‌دردی، درد شکم بیشترین کاهش را دارا بودند. ($p = 0/0001$) در مطالعه استیج (۱۹۹۳) افسردگی با ($p = 0/04$) احساس فشار و استرس ($p = 0/01$) تحریک پذیری با ($p = 0/05$) کاهش یافت. مشخص شده است که تمرینات هوایی به صورت بالا بردن مقدار اندروفین‌ها در کلروپلاست، باعث کاهش افسردگی و رفع اضطراب می‌شود (۱۳).

نتیجه گیری :

بنابر موارد فوق و نیز نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان این اطمینان را حاصل کرد که از طریق آموزش تمرینات هوایی به افراد مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی می‌توان شدت سندرم را کاهش داد که باعث کارایی بهتر شغلی و اجتماعی افراد می‌گردد. در این رابطه مطبوعات و رسانه های گروهی می‌توانند نقش قابل توجهی را ایفا کنند. در پایان از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه مشهد که در اجرای این طرح پژوهشی مساعدت نمودند و مسئولین محترم دانشگاه آزاد اسلامی کرمان به خاطر همکاری همه‌جانبه در تمامی مراحل پژوهش، تشکر و امتنان به عمل می‌آید.



نمودار ۱- مقایسه میانگین سن واحدهای پژوهش در دو گروه مورد مطالعه

جدول (۱): توزیع فراوانی واحدهای پژوهش بر حسب شدت درد قاعدگی در دو گروه تجربی و شاهد

شدت درد قاعدگی	تجربی	شاهد	کل
	n=۲۵	n=۳۳	n=۵۸
ندارد	۱۶/۰	۱۸/۲	۱۷/۲
خفیف	۴۰/۰	۳۳/۳	۳۶/۲
متوسط	۳۶/۰	۲۹/۴	۳۷/۹
شدید	۸/۰	۹/۱	۸/۶
کل	۱۰۰/۰	۱۰۰/۰	۱۰۰/۰

mann - whitney test: $Z=۰/۱$ $P= ۰/۸۵۵$

جدول (۲): مقایسه میانگین حداکثر ضربان قلب و حداکثر اکسیژن مصرفی واحدهای پژوهش در شروع مطالعه در دو گروه

نتیجه آزمون تی مستقل	کل	شاهد	تجربی	گروه شاخص آماری
	n=۵۸	n=۳۳	n=۲۵	
$t=۰/۰۵$ $Df=۵۶$ $P=۰/۹۵۹$	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	شروع مطالعه حداکثر ضربان قلب (ضربه در دقیقه)
$t=۰/۰۹$ $Df=۵۶$ $P=۰/۹۲۹$	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	

جدول (۳): مقایسه میانگین حداکثر ضربان قلب و حداکثر اکسیژن مصرفی واحدهای پژوهش در پایان مطالعه در دو گروه

نتیجه آزمون تی مستقل	کل n=۵۸	شاهد n=۳۳	تجربی n=۲۵	گروه شاخص آماری
	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	مرحله
t=۳/۱ Df=۵۶ P=۰/۰۰۲	۱۵۳/۴ ± ۱۴/۴	۱۵۸/۳ ± ۱۲/۳	۱۴۶/۹ ± ۱۴/۸	پایان مطالعه حداکثر ضربان قلب
t=۳/۱ Df=۵۶ P=۰/۰۰۲	۳۷/۴ ± ۲/۶	۳۶/۵ ± ۲/۲	۳۸/۶ ± ۲/۷	پایان مطالعه حداکثر اکسیژن مصرفی

جدول ۴: مقایسه میانگین شدت سندریم قبل از قاعدگی در شروع و پایان مطالعه در دو گروه مورد مطالعه

آزمون T مستقل برای مقایسه بین گروهی	کل n=۵۸	شاهد n=۳۳	تجربی n=۲۵	گروه شدت سندریم قبل از قاعدگی
	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	مرحله
t=-۱/۳ Df=۵۶ P=۰/۱۷۳	۲۶/۴ ± ۷/۰	۲۵/۳ ± ۷/۳	۲۷/۸ ± ۶/۴	شروع مطالعه
t=۳/۵ Df=۵۶ P=۰/۰۰۱	۲۴/۰ ± ۸/۲	۲۷/۰ ± ۹/۰	۱۹/۹ ± ۴/۶	پایان مطالعه
t=۸/۴ Df=۵۶ P<۰/۰۰۱	—	-۱/۷ ± ۴/۹	۷/۹ ± ۳/۲	تفاوت شروع و پایان مطالعه
—	—	t=۰/۵۴ Df=۳۲ P=۰/۵۹۳	t=۱۲/۱ Df=۲۴ P<۰/۰۰۱	آزمون تی زوج برای مقایسه درون گروهی

جدول ۵: مقایسه میانگین شدت علائم سندرم قبل از قاعدگی در ابتدا و انتهای مطالعه در گروه شاهد و تجربی

تجربی		شاهد			علائم سندرم قبل از قاعدگی
نتیجه آزمون تی زوج	پایان مطالعه	شروع مطالعه	نتیجه آزمون تی زوج	پایان مطالعه	
=۱/۲۲۵t			=۲/۱t		
=۲۴df	۰/۶±۱/۵	۱/۱±۱/۷	=۳۲df	۱/۵±۲/۴	۱/۳±۱/۹
=۰/۰۱۰P			=۰/۰۴۴P		
=۲/۲t			=۱/۶t		
=۲۴df	۰/۸±۲/۰	۱/۴±۲/۷	=۳۲df	۱/۲±۲/۷	۱/۱±۲/۳
=۰/۰۳۵P			=۰/۱۰۳P		
=۳/۳t			=۰/۱t		
=۲۴df	۱/۲±۲/۲	۱/۶±۳/۰	=۳۲df	۱/۴±۲/۹	۱/۴±۲/۷
=۰/۰۰۳P			=۰/۴۲۳P		
=۵/۸t			=۰/۸t		
=۲۴df	۰/۹±۲/۲	۱/۵±۳/۶	=۳۲df	۱/۵±۳/۰	۱/۶±۳/۲
۰/۰۰۰۱P<			=۰/۴۰۴P		
=۷/۱t			=۰/۳t		
=۲۴df	۰/۴±۱/۶	۱/۱±۳/۴	=۳۲df	۱/۵±۲/۵	۱/۳±۲/۵
۰/۰۰۰۱P<			=۰/۷۳۷P		
=۴/۱t			=۰/۱t		
=۲۴df	۰/۸±۲/۸	۱/۴±۳/۹	=۳۲df	۱/۳±۳/۶	۱/۴±۳/۶
۰/۰۰۰۱P<			=۰/۸۴۳P		
=۲/۱t			=۲/۹t		
=۲۴df	۰/۵±۱/۲	۱/۳±۱/۷	=۳۲df	۱/۳±۱/۹	۱/۱±۱/۳
۰/۰۳۶P=			=۰/۰۰۶P		
=۴/۳t			=۰/۵t		
=۲۴df	۰/۸±۲/۹	۱/۳±۴/۰	=۳۲df	۱/۳±۱/۹	۱/۱±۱/۳
۰/۰۰۰۱P<			=۰/۵۷۲P		
=۲/۰t			=۱/۰t		
=۲۴df	۰/۳±۱/۱	۱/۱±۱/۵	=۳۲df	۱/۹±۱/۸	۰/۹±۱/۶
=۰/۰۴۷P			=۰/۳۰۴P		
=۲/۵t			=۰/۱t		
=۲۴df	۰/۴±۱/۳	۱/۳±۲/۰	=۳۲df	۱/۵±۲/۱	۱/۴±۲/۱
=۰/۰۱۸P			=۰/۹۰۰P		

خلاصه

هدف: این پژوهش با هدف تعیین تأثیر یک برنامه تمرینی هوازی گروهی بر شدت سندرم قبل از قاعدگی دختران دانشجوی ساکن در خوابگاه دانشگاه آزاد کرمان در سال ۱۳۸۱ صورت گرفت.

روش کار: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی مقایسه‌ای بر روی ۵۸ دانشجوی ساکن خوابگاه صورت گرفت. واحدهای پژوهش ابتدا به صورت مبتنی بر هدف انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و شاهد تقسیم شدند. در گروه تجربی فقط ۸ هفته برنامه تمرینات هوازی اعمال شد و در گروه شاهد هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه، مقیاس DASS21، فرم ارزیابی علائم قبل از قاعدگی، آزمون پله و نمودار بورگ بود، شدت سندرم قبل از قاعدگی در دو گروه در شروع و پایان مطالعه تعیین و توسط آزمون تی زوج مقایسه شد. دیگر آزمون‌های مورد استفاده در این پژوهش، خی دو، آنالیز واریانس دوطرفه است.

نتایج: در ابتدای مطالعه دو گروه از نظر میانگین شدت سندرم قبل از قاعدگی با یکدیگر تفاوت معنی‌داری نداشتند ($P=0.17$). دو گروه از نظر سن، BMI، فشار خون سیستولیک و ... همگن بودند. یافته‌های پژوهش نشان داد میانگین شدت سندرم قبل از قاعدگی بعد از ۸ هفته مداخله، نسبت به شروع مطالعه در گروه تجربی کاهش یافت ولی در گروه شاهد تغییری مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که برنامه تمرینی هوازی گروهی، شدت سندرم قبل از قاعدگی را در دانشجویان مورد مطالعه کاهش می‌دهد.

کلمات کلیدی: سندرم قبل از قاعدگی، برنامه تمرین هوازی گروهی.

Reference:

- ۱- مزاری، نیکی. «تأثیر طب فشاری بر شدت اضطراب و افسردگی سندرم قبل از قاعدگی پرستاران و بهیاران شاغل در بیمارستان‌های امام رضا علیه‌السلام و جواد الائمه علیه‌السلام شهر مشهد مقدس سال ۱۳۷۵». (پایان نامه کارشناسی ارشد مامایی. مشهد. دانشکده پرستاری و مامایی، ۱۳۷۵.
- ۲- ساداتیان، سیداصغر. «تظاهرات اصلی و درمان بیماری‌های زنان *CMMD*». چاپ اول. تهران: انتشارات نوردانش؛ ۱۳۸۱.
- ۳- سلطان احمدی، ژیلا. «شیوع و شدت سندرم قبل از قاعدگی در دانش آموزان سال چهارم دبیرستان کرمان در سال ۱۳۷۳». (پایان نامه کارشناسی ارشد). تهران: دانشگاه شهید بهشتی؛ ۱۳۷۳.
- ۴- دهقان منشادی، فریده و همکاران. «اثر سه ماه ورزش هوازی منظم بر علائم سندرم قبل از قاعدگی». پایان نامه کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ۱۳۷۹.
- 5- Aganoffy, B. G. "Aerobic exercise, mood states and menstrual cycle symptomus". Journal of psychosomatic research 1994; 38: 183-192
- 6- Jhnsn W, Carr- Nangle, R. "Macronutrient intake, Eating habits, and exercise as moderators of menstrual distress in healthy women". Psychosomatic medicine 1995; 37: 324-330
- 7- Prior, V. Y. "Conditioning exercise decreases premenstrual symptoms a prospective controlled 6-month trail". Fertility and sterility 1987; 47: 402-408
- 8- Scully D, Kremer J., " Physical exercise and psychological well being: a critical review". Br J sports med 1998; 32: 111-120
- ۹- لورسن، نیلز. استوکین، آبلین. «اختلالات پیش از عادت ماهانه». مترجم میلانی، مهین. چاپ اول. تهران: انتشارات ویس ۱۳۶۹.
- 10- ugarrize D, K. " premenstrual syndrom: diagnosis and intervention". Nurse practitioner 1998; 23: 40-50
- 11- prior J.C. Yigna, Y. Alojada, N. "Conditioning exercise decrease premenstrual symptoms a prospective controlled three month trial". Eur J Appl physiol .1986. 55: 349-355
- 12- Steegee J. F. Blumenthal J. A. " The effects of Aerobic exercise on premenstrual symptoms in middle- Aged women: Apreliminary Study". Journal of psychosomatic research . 1993.37(2) 127-133
- ۱۳- گلپایگانی، مسعود. «چهل و پنج بیماری، پیشگیری و درمان آن با ورزش». چاپ اول : انتشارات دانش‌افروز، ۱۳۷۷