

تأثیر ورزش بر سندروم قبل از قاعدگی

نورالسادات کریمان*، مریم رضائیان**، فاطمه نساجی**، مهندس ناصر ولایی***، دکتر لطیف گچکار****

نویسنده‌ی مسئول: دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه شهید بهشتی تهران n_kariman@yahoo.com

دریافت: ۸۴/۹/۸ پذیرش: ۸۴/۱۰/۲۵

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به شیوع سندروم قبل از قاعدگی (PMS) و اثرات آن بر کیفیت زندگی اجتماعی و فردی زنان، اقبال عمومی جهت استفاده از درمان‌های تکمیلی جایگزین و غیردارویی و گزارشات مختلف مبنی بر تأثیر ورزش در بهبود و عدم بهبود علائم این سندروم، مطالعه‌ی حاضر به منظور تعیین تأثیر ورزش بر PMS دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در سال ۱۳۸۳ انجام گرفت.

روش بررسی: تحقیق به روش کارآزمایی بالینی (قبل و بعد) و بر روی ۳۵ دختر مبتلا به PMS انجام گرفت. تشخیص سندروم بر اساس چک لیست ۳۰ آیتمی استاندارد شکایات PMS (جسمی - خلقی - گزینه‌ای) صورت گرفت. افرادی که کمتر از ۳۰ امتیاز از چک لیست کسب می‌کردند به عنوان PMS خفیف و افراد دارای بیش از ۳۰ امتیاز به عنوان PMS متوسط و شدید تلقی می‌شدند. نمونه‌ها به مدت ۲ ماه (در دو سیکل قاعدگی) دو هفته قبل از شروع پریود، روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی و ۳ بار در روز نرمش‌های آموزش داده شده را انجام دادند. در شروع هر ماه چک لیست شکایات PMS توسط نمونه‌ها (برحسب ندارم، خفیف، متوسط، شدید) تکمیل می‌گردید. کاهش یک نمره از امتیاز نسبت به قبل از مداخله به عنوان بهبود و در غیراین صورت به عنوان عدم بهبود تلقی و وضعیت PMS در انتهای ماه اول و دوم بررسی شد. وضعیت PMS و علائم خلقی قبل از مداخله با یک و دو ماه پس از آن به ترتیب با آزمون زوجی ویلکاکسون و مک نمار مورد قضاوت آماری قرار گرفت.

یافته‌ها: شیوع PMS در دختران ساکن خوابگاه ۲۲/۲ درصد (۱۶/۱۲ تا ۲۸/۳ با حدود اطمینان ۹۵ درصد) به دست آمد. پس از ۲ ماه ورزش امتیاز کلی ۲۹ نفر (۸۲/۹ درصد) کاهش یافت. ۳۰ نفر (۸۵/۵ درصد) پس از ۲ ماه ورزش، بهبود علائم خلقی ($P=0/001$) و ۲۶ نفر (۷۴/۴ درصد) بهبود علائم جسمی ($P=0/001$) داشتند. ورزش موجب بهبود علائم جسمی (درد شکم، درد کمر با $P=0/005$) و درد و حساسیت پستان‌ها ($P=0/008$) و علائم خلقی (تحریک پذیری، بی‌قراری، ضعف، خستگی، گریه کردن، افسردگی و میل به خانه ماندن ($P=0/005$) و اضطراب ($P=0/008$) شد.

نتیجه‌گیری: ورزش موجب بهبود PMS می‌شود. انجام یک تحقیق تجربی کامل (داشتن گروه کنترل) جهت تعیین تأثیر انواع ورزش به مدت طولانی‌تر توصیه می‌شود.

واژگان کلیدی: ورزش، سندروم قبل از قاعدگی (PMS)

مقدمه

یک یا بیشتر از مجموع علائم، درست قبل از قاعدگی به اندازه‌ای که بر روی زندگی روزانه و کار فرد تأثیر گذاشته و به دنبال آن زمانی وجود دارد که فرد هیچ علامتی ندارد (۱).

سندرم قبل از قاعدگی (PMS)
Premenstrual Syndrome عبارت است از ظهور دوره‌ای

*** عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

* کارشناس ارشد مامایی، مربی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

**** متخصص بیماری‌های عفونی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

** دانشجوی کارشناسی مامایی