

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