

تأثیر ۳ ماه ورزش هوازی منظم بر شدت علایم سندرم قبل از قاعدگی

فریده دهقان منشادی^۱، مهناز امامی^۲، لیلا غمخوار^۲، دکتر بیژن شاه‌رخی ابراهیمی^۳، دکتر زینت قنبری^۴

پذیرش مقاله: ۸۷/۹/۵

دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۷/۳/۳۰

ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۳/۳۰

دریافت مقاله: ۸۵/۹/۲۷

چکیده

زمینه و هدف: سندرم قبل از قاعدگی مجموعه‌ای از علایم جسمی، روانی و رفتاری است که در اواخر مرحله ترشحی سیکل قاعدگی ظاهر می‌شود و بر بازدهی کاری، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی افراد مبتلا اثر منفی می‌گذارد. با توجه به عدم شناخت دقیق اتیولوژی این سندرم، درمان‌های متعددی برای آن پیشنهاد شده است که توجه عمده به درمان‌های غیردارویی به خصوص ورزش‌های هوازی بوده است. هدف این مطالعه بررسی اثر ۳ ماه ورزش هوازی منظم بر شدت علایم سندرم قبل از قاعدگی بوده است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه نیمه تجربی روی ۹۱ زن ساکن شهر تهران که با محدوده سنی ۱۶-۴۸ سال، انجام شد. همه این افراد بر اساس ثبت روزانه، علایم سندرم قبل از قاعدگی را با شدت‌های مختلف دارا بودند. از این تعداد ۴۸ نفر در گروه شاهد و ۴۳ نفر در گروه تجربی (۲۲ نفر با سابقه ورزشی و ۲۱ نفر بدون سابقه ورزشی) قرار گرفتند. پس از ثبت خصوصیات فردی، وجود و شدت علایم سندرم قبل از قاعدگی، با استفاده از فرم اصلاح شده پرسش‌نامه استاندارد ارزیابی علایم اختلالات سیکل قاعدگی، یکبار قبل و یکبار بعد از دوره سه ماهه تکمیل گردید. افراد در گروه تجربی به مدت ۳ ماه، هفته‌ای ۳ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت تمرینات هوازی انجام می‌دادند. از آزمون‌های آنالیز واریانس، مقایسه زوجها و پیرسون جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: این مطالعه نشان داد که شدت علایم الکترولیتی، عاطفی-روانی و نورو-وژتاتیو پس از سه ماه ورزش هوازی منظم در گروه تجربی (با و بدون سابقه ورزشی) کاهش یافته بود. در مقایسه تفکیکی در ۳ گروه، گروه شاهد با گروه تجربی بدون سابقه ورزشی در علایم رفتاری، پوستی و نورو-وژتاتیو تفاوت معنی‌داری را نشان دادند. در مقایسه گروه شاهد با گروه تجربی با سابقه ورزشی به جز در علایم اتونومیک در سایر علایم تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردید. در این مطالعه رابطه‌ای بین شاخص‌های فردی و یا شدت علایم سندرم دیده نشد.

نتیجه‌گیری: در مجموع یافته‌های این پژوهش نشان داد که انجام ۳ ماه ورزش هوازی منظم در کاهش شدت علایم سندرم قبل از قاعدگی مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: سندرم قبل از قاعدگی، ورزش هوازی منظم، شکایات

مقدمه

۱- (نویسنده مسؤول) دانشجوی دکتری و عضو هیات علمی گروه آموزشی فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تلفن: ۰۲۱-۷۷۵۶۱۷۲۱، فاکس: ۰۲۱-۷۷۵۶۱۴۰۶، پست الکترونیک: manshadi@sdmu.ac.ir

۲- کارشناس گروه آموزشی فیزیوتراپی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

۳- متخصص زنان و زایمان، بیمارستان دی

۴- دانشیار گروه آموزشی زنان و زایمان، بیمارستان ولی عصر، مجتمع بیمارستانی امام خمینی، دانشگاه علوم پزشکی تهران