



تأثیر مصرف آجیل سویا بر گرگرفتگی زنان یائسه

بهناز انجداب^۱، دکتر حسن مظفری خسروی^{۲*}، اعظم خوشبین^۳، تهمنه فرج خدا^۴، مهشید بکایی^۵

۱- عضو هیات علمی گروه مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

۲- دانشیار گروه تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

۳، ۴، ۵- عضو هیات علمی گروه مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۸/۴/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۸۷/۱۲/۵

چکیده

مقدمه: گرگرفتگی علامتی شایع و ناراحت کننده در زنان یائسه می باشد که بصورت برافروختگی، تعریق، احساس گرما، طپش قلب و اضطراب بروز می کند و می تواند سبب اختلال در فعالیت های روزانه و کیفیت خواب شبانه زنان یائسه گردد. با وجود مؤثر بودن درمان جایگزین هورمونی بر گرگرفتگی، بدلیل عوارض ناشی از مصرف طولانی مدت آن، امروزه در مورد این نوع درمان اختلاف نظرهایی وجود دارد، از طرفی پذیرش درمان جایگزین هورمون در بین زنان ایرانی پائین می باشد. ایزوفلاون موجود در سویا ماده ای فیتواستروژن می باشد که ممکن است در کنترل گرگرفتگی زنان یائسه مؤثر باشد. لذا این تحقیق با هدف بررسی تأثیر مصرف سویا بر گرگرفتگی زنان یائسه طراحی شد.

روش بررسی: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی با طراحی قبل و بعد بوده است. ۳۱ نفر از زنان یائسه تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی در مطالعه شرکت داشتند. قبل از شروع تحقیق تعداد دفعات گرگرفتگی افراد در یک هفته ثبت، سپس روزانه مقدار ۶۰ گرم آجیل سویا که حاوی ۷۶ میلی گرم ایزوفلاون بود جهت مصرف روزانه به مدت سه ماه در اختیار آنان قرار گرفت. سپس دفعات گرگرفتگی افراد در یک هفته، یکماه، دوماه و سه ماه اندازه گیری شد. قبل و بعد از مداخله جهت تعیین گنادوتروپین ها و استرادیول نمونه ی خون اخذ شد. داده ها با استفاده از بسته نرم افزاری SPSS مورد آنالیز قرار گرفت.

نتایج: میانگین دفعات گرگرفتگی قبل و یک، دو و سه ماه بعد از مداخله به ترتیب $5/88 \pm 2/61$ ، $3/45 \pm 1/82$ ، $2/73 \pm 1/57$ و $2/16 \pm 1/48$ بار در ۲۴ ساعت بدست آمد ($P < 0/001$). میانگین استرادیول بعد از سه ماه مصرف آجیل سویا کاهش معنی داری را نشان داد. **نتیجه گیری:** مطالعات متعددی نیز مصرف سویا و ایزوفلاون موجود در سویا را بصورت های عصاره، شربت و یا کپسول های حاوی ماده مؤثر سویا در کاهش تعداد دفعات گرگرفتگی مؤثر دانسته اند که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد، لذا آجیل سویا می تواند میان وعده ای مناسب جهت کنترل گرگرفتگی ناشی از یائسگی محسوب شود.

واژه های کلیدی: گرگرفتگی، سویا، ایزوفلاون، فیتواستروژن

* (نویسنده مسئول): تلفن: ۰۳۵۱-۷۲۴۹۳۳۳، نمابر: ۰۳۵۱-۷۲۵۸۴۱۳، پست الکترونیکی: mozaffari.kh@gmail.com