



بررسی ارتباط ورزش با علائم یائسگی زنان یائسه

مرضیه سوری*^۱، میترا کولیوند^۲، ندا بخشی^۳

۱- کارشناسی ارشد مشاوره درمانی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه مامایی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۳- کارشناس مامایی، گروه مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تویسرکان، تویسرکان، ایران

Email: (mrs.marziesoori@yahoo.com)*

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف یائسگی با علائم آزاردهنده فراوان ناشی از کمبود استروژن همراه است. این علائم، سلامتی و کیفیت زندگی زنان را در این دوران تحت تأثیر قرار می دهد. این مطالعه با هدف بررسی ارتباط ورزش با علائم یائسگی زنان یائسه در شهرستان تویسرکان در سال ۱۳۹۵ انجام شده است.

روش کار: تحقیق حاضر یک مطالعه توصیفی می باشد. نمونه ها شامل ۹۰ زن یائسه بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس از میان مراجعین به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان تویسرکان انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه شدت علائم یائسگی گرین، همچنین فرم ۱۹ سوالی اطلاعات دموگرافیک بود. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های کولموگروف اسمیرنوف و آنالیز واریانس تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: امتیاز کلی نمره شدت علائم یائسگی $11/43 \pm 28/02$ بود که از نظر فعالیت بدنی تفاوت معناداری را نشان داد.

($P < 0/001$). به عبارتی زنان با فعالیت بدنی منظم و نامنظم شدت علائم کمتری نسبت به افراد بدون فعالیت بدنی داشتند.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این تحقیق به نظر می رسد ورزش در بهبود علائم یائسگی زنان یائسه مؤثر باشد و پیشنهاد می شود از آن در کنار سایر روش های دیگر در پیشگیری و درمان این گونه علائم استفاده گردد.

کلید واژه ها: یائسگی، ورزش، علائم یائسگی.