

عنوان: نقش اسیدهای چرب امگا ۳ بر افسردگی پس از زایمان

نام دانشجو: لیلا نوروزی پناهی

رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد - مامایی

استاد(ان) راهنما: نیلوفر ستارزاده

اساتید مشاور: دکتر فاطمه رنجبر - مرتضی قوجازاده

شماره پایان نامه: ۲۱۵

**زمینه و هدف:** افسردگی پس از زایمان از شایعترین مشکلات زنان در سنین بارداری می باشد. در سالیان گذشته درمانهای دارویی جدید برای درمان اختلال افسردگی معرفی شده اند ولی با توجه به عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی و پذیرش بیشتر مادر در دوران شیردهی برای مصرف مکمل های تغذیه ای نسبت به داروهای شیمیایی، این تحقیق با هدف بررسی تاثیر اسیدهای چرب امگا ۳ بر افسردگی پس از زایمان در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی و آموزشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۱۳۸۶ انجام گرفت.

**مواد و روش ها:** این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده دو سوکور بود که بر روی ۱۲۰ زن مبتلا به افسردگی پس از زایمان که شرایط لازم جهت ورود به مطالعه را داشتند انجام گرفت. در ابتدا افسردگی با استفاده از مقیاس تشخیص افسردگی پس از زایمان ادینبرگ، در زنان زایمان کرده ای که ۲ هفته تا ۳ ماه از زایمان آنها گذشته تشخیص داده شد. جهت تعیین شدت افسردگی پرسشنامه تشخیص افسردگی بک مورد استفاده قرار گرفت. زنان با افسردگی خفیف و متوسط که امتیاز ۴۶ یا کمتر را کسب کردند وارد مطالعه شده و بصورت تصادفی ۱ گرم کپسول امگا ۳ یا دارونما بمدت ۸ هفته دریافت نمودند. شدت افسردگی قبل از درمان و هر هفته در طی درمان با مقیاس بک اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمونهای تی، تحلیل واریانس یکطرفه با اندازه گیری مکرر و آزمون رابطه مجذور کای در نرم افزار SPSS ۱۴ استفاده شد.

**یافته ها:** دو گروه امگا ۳ و دارونما از نظر مشخصات دموگرافیک اختلاف معنی داری نداشتند. نتایج نشان داد که میانگین شدت افسردگی قبل از درمان در گروه امگا ۳، ۹۲ + ۳۵۴ که پس از درمان به ۷۰ + ۱۷۶ کاهش یافت که از لحاظ آماری معنی دار می باشد (P).۰۰۰۰۵) میانگین شدت افسردگی قبل از درمان در گروه دارونما ۸۴ + ۳۴۲ و پس از درمان به ۹۳ + ۳۳۶ تغییر یافت که از لحاظ آماری معنی دار نمیباشد (P).۰۰۵۷) تفاوت آماری معنی داری در هفته ۴ تا ۸ درمان ثبت شد (P).۰۰۰۰۱)

**نتیجه گیری:** مصرف کپسول امگا ۳ با دوز یک گرم در روز بمدت ۸ هفته سبب کاهش شدت افسردگی پس از زایمان می گردد.

**کلمات کلیدی:** افسردگی پس از زایمان - اسیدهای چرب امگا-۳