

عنوان: تأثیر فنون آرامسازی بر قاعدگی دردناک اولیه (اسپاسمودیک و احتقانی) در دختران دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی تبریز
نام دانشجو: صدیقه کمالی

رشته و مقطع تحصیلی: کارشناس ارشد مامایی (آموزش مامایی)

استاد راهنما: دکتر سیدمحمدعلی قریشی زاده، سکینه محمدعلیزاده چرندابی

استاد مشاور: مهندس حسین کوشاور

شماره پایان نامه: ۱۰۳

مقدمه: دیسمنوره شایعترین اختلال تجربه شونده در زمینه بیماریهای زنان بشمار می آید. دیسمنوره اولیه به قاعدگی دردناکی اطلاق می شود که مدتی کوتاه بعد از شروع سیکلهای توأم با تخمکگذاری بدنال منارک ظاهر شده و معلول بیماریهای دیگر لگنی نیست. دو نوع متفاوت از دیسمنوره اولیه (اسپاسمودیک و احتقانی) وجود دارد که از نظر زمان ظهور در سیکل قاعدگی، کیفیت درد و علائم دیگر با هم تفاوت دارند. دیسمنوره شکایتی شایع و توأم با عوارض اقتصادی، اجتماعی و شخصی جدی می باشد. از آنجا که امروزه اکثر زنان در زمینه های مختلف اجتماعی فعالیت دارند، چنانچه درمانی در مورد این افراد صورت نگیرد، عوارض بسیاری را متحمل خواهیم شد. در حال حاضر رایج ترین روش درمانی دیسمنوره استفاده از داروهای مسکن می باشد، در حالی که امروزه مواد شیمیایی دیگر به عنوان بهترین درمان تلقی نمی شود. از اینرو باید بدنال روشهایی نوین، عملی و کم زیانتر بود. از جمله روشهای مطرح شده در این زمینه فنون آرامسازی می باشد.

روش کار: این بررسی یک پژوهش نیمه تجربی است که به منظور بررسی تأثیر فنون آرامسازی بر دیسمنوره اولیه (اسپاسمودیک و احتقانی) انجام گرفت. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه، مصاحبه و معاینه بالینی بود. جامعه پژوهش شامل کلیه دختران دانشجوی ساکن در خوابگاههای دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تبریز (کوثر و فجر) بود که از دیسمنوره رنج می بردند. تعداد ۸۸ نمونه از دو نوع دیسمنوره (۴۴ نفر اسپاسمودیک و ۴۴ نفر احتقانی) به روش تصادفی ساده از دو خوابگاه فوق انتخاب شدند که در مرحله بعد به منظور اجتناب از تأثیرگذاری گروههای آزمون بر شاهد، دانشجویان ساکن در خوابگاه کوثر به عنوان گروههای آزمون (برای هر یک از دو نوع دیسمنوره) و دانشجویان ساکن در خوابگاه فجر نیز به عنوان گروههای شاهد در نظر گرفته شدند. تمرینات آرامسازی پیشرونده عضلانی طی ۵ جلسه و در گروههای ۵ نفره توسط پژوهشگر به گروههای آزمون آموزش داده شد و از ایشان خواسته شد تا به صورت فردی نیز این تمرینات را انجام داده و طی دو دوره قاعدگی متوالی بعد از آموزش نیز آن را ادامه دهند. درحالی که گروههای شاهد هیچگونه آموزش و تمرینی در ارتباط با آرامسازی نداشتند. جمع آوری داده ها از کلیه افراد مورد پژوهش طی سه دوره قاعدگی متوالی (یک بار قبل از آموزش و دو بار بعد از آموزش) انجام شد. نهایتاً ۷۵ نفر (۳۵ نفر اسپاسمودیک، ۱۶ نفر در گروه آزمون و ۱۹ نفر در گروه شاهد، و ۴۰ نفر احتقانی، ۲۲ نفر در گروه آزمون و ۱۸ نفر در گروه شاهد) دوره درمانی را تکمیل کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمونهای مجذور کای، تی مستقل و تی زوج استفاده شد.

یافته ها در گروه آزمون اسپاسمودیک با بکارگیری آرامسازی شدت علائم قاعدگی، طول مدت استراحت و میزان مصرف داروهای مسکن در دوره های قاعدگی بعد از درمان نسبت به دوره قبل از درمان و نیز نسبت به گروه شاهد به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافت. در ارتباط با دیسمنوره احتقانی انجام تمرینات آرامسازی در گروه آزمون سبب کاهش علائم قاعدگی، طول مدت استراحت و میزان مصرف داروهای مسکن در دوره های قاعدگی بعد از درمان نسبت به دوره قبل از درمان شد. همچنین میانگین شدت علائم قاعدگی در دومین دوره بعد از درمان نسبت به گروه شاهد بطور قابل توجهی کاهش یافت. در حالی که طول مدت استراحت و میزان مصرف داروهای مسکن بعد از درمان نسبت به گروه شاهد کاهش قابل توجهی پیدا نکرد.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج بدست آمده در این پژوهش آرامسازی در درمان دیسمنوره اسپاسمودیک بسیار مؤثر بود. همچنین با وجود آنکه فنون آرامسازی در درمان دیسمنوره احتقانی نیز مؤثر بوده ولی ظاهراً این تأثیر نسبت به موارد اسپاسمودیک کمتر بوده است. بنابراین لازم است تا قبل از اقداماتی از این قبیل در ارتباط با تخفیف درد ناراحتی های دیسمنوره اولیه، نوع آن (اسپاسمودیک و احتقانی) مشخص شود.

واژه های کلیدی: فنون آرامسازی، دیسمنوره اولیه، اسپاسمودیک، احتقانی