

۹۴۴۴



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران

بررسی تاثیر افزودن کربوهیدرات به رژیم غذایی به دو صورت
ماده و مکمل غذایی بر شدت سندرم پیش از قاعدگی در دانشجویان
دانشکده های پرستاری-مامایی و مدیریت و اطلاع رسانی
دانشگاه علوم پزشکی ایران، ۱۳۸۴

استاد راهنما: فرنگیس شاهپوریان

دانشجو: زهره محمودی

اساتید مشاور: دکتر فریده باستانی، دکتر سوسن پارسای

استاد مشاور آمار: فاطمه حسینی

پایان نامه برای به پایان رساندن برنامه آموزشی

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد ناپیوسته مامایی

گرایش بهداشت مادر و کودک

مهر ۸۵

وزارت اطلاعات وزارت علوم و تحقیقات
تسهیل مدارک

۱۳۸۶ / ۱۶ / ۳۰

۹۴۴۴۲



این پایان نامه در دانشکده پرستاری-مامایی دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی ایران با حمایت مالی مرکز تحقیقات
مراقبت های پرستاری و به صورت مشترک با شرکت مکمل های غذایی
پویان انجام شده است





ای کریمی. که بخشنده عطائی و ای حکیمی که پوشنده خطائی و ای
صمدی که از ادراک ما جدائی و ای احدی که در ذات و صفات
بی همتائی و ای قادری که خدائی را سزائی و ای خالقی که گمراهان را
راه نمائی.

جان ما را صفای خود ده و دل ما را هوای خود ده و چشم ما را ضیای
خود ده و ما را از فضل و کرم خود آن ده که آن به.

یارب دل ما را تو برحمت جان ده

درد همه را به صابری درمان ده

این بنده چه داند که چه میباید جست

داننده توئی، هر آنچه دانی آن ده





تقدیم به روان پاک پدرم
که دستان پر مهر و رهنمودهای پدرانه اش مرا ره گشا بوده
است





تقدیم به مادر مهربانم
که در سایه مهر و عطوفت اش آسایشی از این دست را
تجربه داشتم.

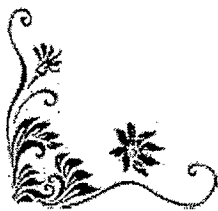


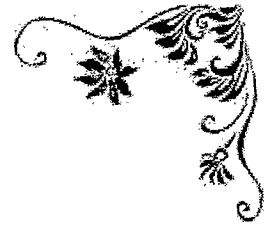


تقدیم به برادر بزرگوارم، که همواره چون کوه پشیمانم است.

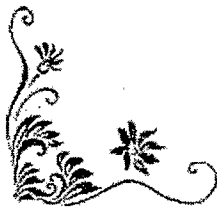
9

تقدیم به خواهران دلسوزم، که همواره مشوق ام هستند.





تقدیم به استادان عزیزم که راهنمای من در کسب
معرفت نظری و عملی بوده اند.





سپاس

اینک که در پرتو عنایات حضرت حق و توجهات ولی عصر مراحل انجام این تحقیق به پایان رسیده بر خود لازم می دانم که از تمامی عزیزانی که مرا در انجام این پژوهش یاری نمودند تشکر و قدردانی نمایم .

با سپاس فراوان از استاد محترم راهنما، سرکار خانم فرنگیس شاهپوریان که همواره با روی گشاده و سعه صدر بنده را پذیرا بوده و بزرگ مناشانه و با قبول زحمت فراوان، با دریای صبر و علم خویش و نیز با رهنمودهای ارزنده شان راه دستیابی به اهداف پژوهش را بر من هموار ساخته و مشوق و راهنمای من بودند .

با سپاس بی پایان از اساتید محترم مشاور سرکار خانم دکتر فریده باستانی و سرکار خانم دکتر سوسن پارسای که در تمامی مراحل تحقیق مرا یاری نموده و کمک های بی شائبه و دلسوزانه ایشان موجبات سپاس و امتنان اینجانب را فراهم نموده و الگوی شایسته را فراهم قرار دادند.

با تشکر از زحمات فراوان سرکار خانم فاطمه حسینی استاد محترم مشاور آمار که در نهایت تواضع ، دانش و تجربه خود را در اختیار بنده قرار داده و همواره با گشاده رویی و نکته سنجی اینجانب را در تنظیم مباحث آماری یاری فرمودند . با سپاس از محبت و زحمات ارزنده شان.

با قدردانی از ریاست محترم دانشکده پرستاری - مامایی سرکار خانم دکتر اسکویی که همواره در جهت ارتقای سطح علمی دانشجویان گام برداشته و در صدد رفع مشکلات آن بودند.

همچنین با تشکر از استاد محترم ناظر سرکار خانم فراهانی نیا که با نهایت دقت پایان نامه اینجانب را مطالعه کردند.

با سپاس فراوان از اعضای محترم کمیته مشاوره امور پژوهشی و تحصیلات تکمیلی به جهت راهنمایی های ارزنده شان.





با تشکر از معاونت محترم پژوهش جناب آقای دکتر خسروی و همکاران محترم ایشان که با تقبل هزینه های این طرح پژوهشی مصوب دانشگاه با شماره ثبت ۷۰ م ت، امکان انجام آن را فراهم نمودند.

همچنین با سپاس فراوان از مسولین محترم مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری که با حمایت های مالی خود امکان انجام این تحقیق را فراهم نمودند.

با تشکر از جناب آقای دکتر فرهی مدیر عامل شرکت مکمل های غذایی پویان که با قبول فراهم نمودن مکمل های مربوطه امکان اجرای این تحقیق را تسهیل فرمودند.

با تشکر از مسولین و کارکنان محترم کتابخانه، واحد کامپیوتر (سرکار خانم رهنمایی)، آموزش دانشکده پرستاری - ما مایی دانشگاه علوم پزشکی ایران بالاخص سرکار خانم محقق و بخش تایپ و تکثیر.

با سپاس و قدردانی از تمامی دوستان و عزیزانی که در لحظه لحظه زندگی مونس و یارم بودند بالاخص خانم هاعیوضی، فیض عسگری و وکیلی. و با قدردانی از تمامی دانشجویان شرکت کننده در این پژوهش.



فهرست مطالب:

صفحه	عنوان
الف.....	❖ فهرست مطالب.....
پ.....	❖ فهرست جدول ها.....
ج.....	❖ فهرست نمودارها.....
ح.....	❖ فهرست پیوست ها.....
خ.....	❖ چکیده پژوهش.....
۱.....	❖ فصل یکم: معرفی پژوهش.....
۲-۹.....	* بیان مساله پژوهش.....
۱۰.....	* اهداف پژوهش.....
۱۰.....	➤ هدف کلی.....
۱۰.....	➤ اهداف ویژه.....
۱۰.....	* فرضیه پژوهش.....
۱۰.....	* سؤال های پژوهش.....
۱۱.....	* تعریف واژه ها.....
۱۴.....	❖ فصل دوم: مروری بر متون.....
۱۵-۳۶.....	* چهارچوب پنداشتی.....
۳۷.....	* گزارش پژوهش های انجام شده.....
۴۹.....	❖ فصل سوم: روش پژوهش.....
۵۰.....	* نوع پژوهش.....
۵۰.....	* جامعه پژوهش.....
۵۱.....	* نمونه پژوهش.....
۵۱.....	➤ تعداد نمونه و روش نمونه گیری.....
۵۱.....	➤ معیارهای پذیرش و حذف نمونه.....
۵۲.....	➤ توصیف نمونه.....
۵۳.....	* محیط پژوهش.....

- * ابزار اندازه گیری و روش بکارگیری آن ۵۳
- روایی ابزار و پایایی ابزار (اعتبار و اعتماد علمی) ۵۴
- * روش کار ۵۵-۵۷
- * محدودیت های پژوهش ۵۷
- ❖ فصل چهارم: نتایج ۵۹
- * صفحه معرفی تجزیه و تحلیل داده ها ۶۰
- * جدول ها و آزمون های آماری+نتایج به صورت نوشتاری ... ۶۰-۶۲
- ❖ فصل پنجم: بحث ۹۲
- * بحث و بررسی یافته ها ۹۳-۱۰۵
- * نتیجه گیری نهایی ۱۰۵
- * پیشنهاد برای کاربرد یافته ها ۱۰۸
- * پیشنهاد برای پژوهش های بعدی ۱۰۹
- ❖ منابع و ماخذ فارسی و انگلیسی ۱۱۲
- ❖ پیوست ها
- ❖ چکیده انگلیسی

فهرست جدول ها

عنوان

صفحه

جدول شماره ۱- توزیع فراوانی ۲۵۵ نفر دانشجوی مورد پژوهش برحسب سن،	
سال ۱۳۸۴.....	۶۳
جدول شماره ۲- توزیع فراوانی ۲۵۵ نفر دانشجوی مورد پژوهش برحسب شاخص توده	
بدنی، سال ۱۳۸۴.....	۶۴
جدول شماره ۳- توزیع فراوانی ۲۵۵ نفر دانشجوی مورد پژوهش برحسب وضعیت	
تاهل، سال ۱۳۸۴.....	۶۴
جدول شماره ۴- توزیع فراوانی ۲۵۵ نفر دانشجوی مورد پژوهش برحسب طول سیکل	
قاعدگی، سال ۱۳۸۴.....	۶۵
جدول شماره ۵- توزیع فراوانی ۲۵۵ نفر دانشجوی مورد پژوهش برحسب مدت خونریزی	
قاعدگی، سال ۱۳۸۴.....	۶۵
جدول شماره ۶- توزیع فراوانی ۲۵۵ نفر دانشجوی مورد پژوهش برحسب درد قاعدگی،	
سال ۱۳۸۴.....	۶۶
جدول شماره ۷- توزیع فراوانی ۲۵۵ نفر دانشجوی مورد پژوهش برحسب بیماریهای	
زمینه ای، سال ۱۳۸۴.....	۶۶
جدول شماره ۸- توزیع فراوانی ۲۰۰ دانشجوی مبتلا به PMS برحسب شدت هر دسته	
از علائم و نشانه ها، سال ۱۳۸۴.....	۶۷
جدول شماره ۹- توزیع فراوانی ۲۰۰ دانشجوی مبتلا به PMS برحسب شدت هریک از	
علائم و نشانه ها، سال ۱۳۸۴.....	۶۸
جدول شماره ۱۰- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب	
سن، سال ۱۳۸۴.....	۶۹
جدول شماره ۱۱- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب	
وضعیت تاهل، سال ۱۳۸۴.....	۶۹
جدول شماره ۱۲- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب	
مدت خونریزی قاعدگی، سال ۱۳۸۴.....	۶۹

- جدول شماره ۱۳- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب طول سیکل قاعدگی، سال ۱۳۸۴ ۷۰
- جدول شماره ۱۴- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب درد قاعدگی، سال ۱۳۸۴ ۷۰
- جدول شماره ۱۵- توزیع فراوانی شدت هر دسته از علائم و نشانه ها، در ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی سال ۱۳۸۴ ۷۱
- جدول شماره ۱۶- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب شدت هریک از نشانه ها، سال ۱۳۸۴ ۷۲
- جدول شماره ۱۷- توزیع فراوانی ۷۶ نفر دانشجو بر حسب شدت هر دسته از علائم و نشانه ها قبل وبعد از مداخله با ماده غذایی کربوهیدراته، سال ۱۳۸۴ ۷۳
- جدول شماره ۱۸- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب شدت هریک از نشانه ها، قبل وبعد از مداخله با ماده غذایی کربوهیدراته، سال ۱۳۸۴ ۷۴
- جدول شماره ۱۹- میانگین و انحراف معیار شدت PMS هر دسته از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل وبعد از مداخله با ماده غذایی کربوهیدراته، سال ۱۳۸۴ ۷۵
- جدول شماره ۲۰- میانگین و انحراف معیار شدت هر یک از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل وبعد از مداخله با ماده غذایی کربوهیدراته، سال ۱۳۸۴ ۷۶
- جدول شماره ۲۱- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب شدت هر دسته از علائم و نشانه ها قبل وبعد از مداخله با مکمل کربوهیدراته سال ۱۳۸۴ ۷۷
- جدول شماره ۲۲- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کارآزمایی برحسب شدت هر یک از نشانه ها قبل وبعد از مداخله با مکمل کربوهیدراته سال ۱۳۸۴ ۷۸
- جدول شماره ۲۳- میانگین و انحراف معیار شدت PMS هر دسته از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل وبعد از مداخله با مکمل کربوهیدراته، سال ۱۳۸۴ ۷۹

- جدول شماره ۲۴- میانگین و انحراف معیار شدت هر یک از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل و بعد از مداخله با مکمل کربو هیدراته و نتایج آزمون مربوط به مقایسه آنها، سال ۱۳۸۴..... ۸۰
- جدول شماره ۲۵- توزیع فراوانی شدت هر دسته از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل و بعد از مداخله با مکمل پروتئینه (پلاسبو) سال ۱۳۸۴..... ۸۱
- جدول شماره ۲۶- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کار آزمایی بر حسب شدت هر یک از نشانه ها قبل و بعد از مداخله با مکمل پروتئینه، سال ۱۳۸۴..... ۸۲
- جدول شماره ۲۷- میانگین و انحراف معیار شدت PMS هر دسته از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل و بعد از مداخله با مکمل پروتئینه، سال ۱۳۸۴..... ۸۳
- جدول شماره ۲۸- میانگین و انحراف معیار شدت هر یک از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل و بعد از مداخله با مکمل پروتئینه و نتایج آزمون مربوط به مقایسه آنها، سال ۱۳۸۴..... ۸۴
- جدول شماره ۲۹- میانگین و انحراف معیار تفاضل شدت PMS و هر دسته از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو، قبل و بعد از مداخله با مکمل و ماده غذایی کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴..... ۸۵
- جدول شماره ۳۰- میانگین و انحراف معیار تفاضل شدت هر یک از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو، قبل و بعد از مداخله با مکمل و ماده غذایی کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴..... ۸۶
- جدول شماره ۳۱- میانگین و انحراف معیار شدت PMS هر دسته از علائم و نشانه ها در ۷۶ نفر دانشجو قبل و بعد از مداخله با مکمل و ماده غذایی کربو هیدراته و مکمل پروتئینه، سال ۱۳۸۴..... ۸۷
- جدول شماره ۳۲- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت PMS قبل و بعد از مداخله با ماده غذایی کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴..... ۸۸

- جدول شماره ۳۳- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت دسته علائم خلقی قبل
و بعد از مداخله با ماده غذایی کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴ ۸۸
- جدول شماره ۳۴- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت دسته علائم رفتاری
قبل و بعد از مداخله با ماده غذایی کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴ ۸۹
- جدول شماره ۳۵- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت دسته علائم جسمی
قبل و بعد از مداخله با ماده غذایی کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴ ۸۹
- جدول شماره ۳۶- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت PMS قبل و بعد از
مداخله با مکمل کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴ ۹۰
- جدول شماره ۳۷- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت دسته علائم خلقی
قبل و بعد از مداخله با مکمل کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴ ۹۰
- جدول شماره ۳۸- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت دسته علائم رفتاری
قبل و بعد از مداخله با مکمل کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴ ۹۱
- جدول شماره ۳۹- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجو بر حسب شدت دسته علائم جسمی
قبل و بعد از مداخله با مکمل کربو هیدراته، سال ۱۳۸۴ ۹۱

نمودار شماره ۱- توزیع فراوانی سندرم پیش از قاعدگی در ۲۵۵ نفر دانشجوی	
مورد پژوهش، سال ۱۳۸۴	۶۳
نمودار شماره ۲- توزیع فراوانی ۲۰۰ دانشجوی مبتلا به PMS بر حسب شدت آن ،	
سال ۱۳۸۴	۶۷
نمودار شماره ۳- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کار آزمایی بر حسب	
شدت سندرم پیش از قاعدگی، سال ۱۳۸۴	۷۱
نمودار شماره ۴- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کار آزمایی بر حسب	
شدت سندرم پیش از قاعدگی، قبل وبعد از مداخله با ماده غذایی کربوهیدراته	
سال ۱۳۸۴	۷۳
نمودار شماره ۵- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کار آزمایی بر حسب	
شدت سندرم پیش از قاعدگی، قبل وبعد از مداخله با مکمل کربوهیدراته	
سال ۱۳۸۴	۷۷
نمودار شماره ۶- توزیع فراوانی ۷۶ دانشجوی شرکت کننده در کار آزمایی بر حسب	
شدت سندرم پیش از قاعدگی، قبل وبعد از مداخله با مکمل پروتئینه (پلاسبو)	
سال ۱۳۸۴	۸۱

فهرست پیوست ها

صفحه	عنوان
	پیوست شماره ۱.....ابزار گردآوری داده ها
	پیوست شماره ۲.....تأییدیه رئیس دانشکده جهت اجرای پژوهش
	پیوست شماره ۳.....اظهار نامه رعایت نکات اخلاقی
	پیوست شماره ۴.....نمونه فرم رضایت نامه

چکیده پژوهش:

زمینه: سندرم پیش از قاعدگی (PMS) یکی از شایع ترین اختلالات سنین باروری است. این اختلال بر فعالیت های فرد در خانواده، مدرسه و محیط کار تاثیر می گذارد. با توجه به مشکلات ناشی از آن مداخلات درمانی اهمیت خاص خود را پیدا می کنند.

هدف: هدف این پژوهش تعیین تفاوت اثرات درمانی افزودن کربوهیدرات به رژیم غذایی به دو صورت مکمل و ماده غذایی بر شدت سندرم پیش از قاعدگی بوده است.

روش کار: این پژوهش در دو مرحله انجام شد. مرحله اول برای تعیین فراوانی و شناخت افراد مبتلا به PMS بصورت مقطعی و مرحله دوم کارآزمایی بود که بصورت متقاطع انجام گردید. به این ترتیب که در مرحله اول کلیه دانشجویان در مقطع کارشناسی (۵۰۰ نفر) به روش سرشماری وارد مطالعه شدند. در مرحله دوم از بین ۲۰۰ نفر مبتلا به PMS، ۸۰ نفر واجد شرایط شرکت در کارآزمایی بودند که در نهایت اطلاعات در مورد ۷۶ نفر تکمیل شد. دانشجویان در ۳ دوره قاعدگی مداخلات ماده غذایی و مکمل غذایی کربوهیدراته و مکمل پروتئینه را دریافت کرده و در این مدت شدت علائم تجربه شده را در فرم PDSI ثبت می نمودند.

نتایج: در این پژوهش فراوانی PMS ۷۸/۴۳٪ برآورد شد که تنها در ۲٪ موارد شدید گزارش شد. یافته های پژوهش حاضر بیانگر آنست که مکمل کربوهیدراته از ماده غذایی کربوهیدراته در کاهش شدت PMS و هر سه دسته علائم خلقی، رفتاری و جسمی موثرتر می باشد ($P=0/00$). علاوه بر آن مکمل پروتئینه که در این پژوهش به عنوان پلاسبو به کار گرفته شد در همه موارد از ماده غذایی کربوهیدراته موثرتر بود ($P=0/00$). هر دو افزودنی مکمل و ماده غذایی کربوهیدراته بر PMS های شدیدتر موثرتر بودند (ماده غذایی، $r=0/83$ ، مکمل غذایی $r=0/35$ ، $p=0/00$).

نتیجه گیری کلی: یافته های این پژوهش برتری مکمل کربوهیدراته را نسبت به ماده غذایی کربوهیدراته در کاهش شدت PMS، دسته علائم و نشانه ها تا یید نمود. به همین دلیل استفاده از آن برای درمان این اختلال پیشنهاد می شود. از طرف دیگر می توان گفت تاثیر ماده غذایی کربوهیدراته بر PMS های شدیدتر بیشتر از مکمل کربوهیدراته می باشد. به همین دلیل استفاده از این ماده غذایی کربوهیدراته برای افراد مبتلا به PMS های شدید توصیه می شود.

کلید واژه ها: سندرم پیش از قاعدگی، تشخیص و درمان PMS، درمان PMS با کربوهیدرات

فصل اول

معرفی پژوهش:

- بیان مساله
- اهداف پژوهش (هدف کلی، اهداف ویژه)
- فرضیه پژوهش
- سئوال پژوهش
- تعریف واژه ها