

بررسی تأثیر رفلکسولوژی بر شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی

ساره عبداللهی فرد، ماهرخ دولتیان*، دکتر رضا حشمت، دکتر حمید علوی مجد

کارشناس ارشد مامایی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
mhdolatian@gmail.com

چکیده:

سابقه و هدف: سندرم پیش از قاعدگی مجموعه‌ای از علائم فیزیکی، روانی و رفتاری با شدت متفاوت است که باعث به وجود آمدن اختلال در روابط فردی و اجتماعی می‌شود و یکی از شایعترین اختلالات سنین باروری است. رفلکسولوژی یا بازتاب درمانی به عنوان یکی از روشهای غیر دارویی پیشگیری و درمان سندرم پیش از قاعدگی، یک روش قدیمی و غیر تهاجمی است که تحقیقات کافی در زمینه تأثیر آن بر علائم سندرم پیش از قاعدگی وجود ندارد. این تحقیق به منظور تعیین تأثیر رفلکسولوژی با علائم سندرم پیش از قاعدگی در دانشجویان ساکن خوابگاههای دانشگاه جهرم در سال ۹۱-۱۳۹۰ انجام گرفت. مواد و روشها: این مطالعه یک کارآزمایی بالینی دو گروهی یک سوکور بود که در آن ۹۰ دانشجوی مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی و ساکن خوابگاه دانشگاه جهرم، به طور تصادفی در دو گروه رفلکسولوژی با و کنترل قرار گرفتند. رفلکسولوژی با به مدت ۱۵ دقیقه روی هر پا (مجموعاً ۳۰ دقیقه)، یک بار در روز، به مدت ۱۰ روز قبل از شروع سیکل خونریزی ماهانه انجام شد و تا زمان پیروید ادامه داشت و پژوهشگر تا زمان اتمام سیکل قاعدگی نمونه‌ها را تحت نظر داشت. در گروه کنترل نیز ماساژ ملایم و بی‌تأثیری به پا داده شد. شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی در سیکل قبل از مداخله و سیکل مداخله توسط آزمودنیها ثبت گردید. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل فرم تشخیص موقت سندرم پیش از قاعدگی، فرم ثبت وضعیت روزانه و آزمون افسردگی بک بود. تغییرات داخل گروه با آزمون ویلکاکسون و بین گروهها با آزمون من ویتنی تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها: از مجموع افراد انتخاب شده، ۹۰ نفر در دو گروه ۴۵ نفره بررسی شدند. دو گروه از نظر متغیرهای زمینه‌ای نظیر سن و سن منارک و نیز شدت علائم قبل از مداخله اختلاف معنی‌داری نداشتند. میزان شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی در گروه کنترل از $33/4 \pm 27/54$ به $43/1 \pm 29/2$ افزایش یافت ($P < 0/0001$) و در گروه رفلکسولوژی با از $33/02 \pm 27/3$ به $9/6 \pm 10/5$ کاهش یافت ($P < 0/0001$) که این اختلاف بین دو گروه معنی‌دار بود ($P < 0/0001$).

واژه‌های کلیدی: سندرم پیش از قاعدگی، رفلکسولوژی با، ماساژ، طبهای مکمل،