

بررسی تأثیر اسیدهای چرب امگا-۳ (Omega-3) بر روی علائم سندرم

پیش از قاعدگی

چکیده

زمینه و هدف: سندرم پیش از قاعدگی (Pre-menstrual Syndrome-PMS)، به مجموعه‌ای از ظهور ادواری علائم جسمی-روانی اطلاق می‌شود که در تعدادی از زنان دیده می‌شود. یافتن راه حل مؤثر و در عین حال بدون عوارض برای درمان PMS همیشه مورد نظر بوده است. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ در بهبود علائم سندرم پیش از قاعدگی است.

روش کار: مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی دوسوکور تصادفی بر روی ۱۳۵ خانم مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی صورت گرفت که سرانجام ۱۲۰ نفر مطالعه را تمام کردند (۶۰ نفر در هر گروه). افراد به صورت تصادفی در گروه مورد و شاهد قرار گرفتند. در گروه مورد (امگا-۳، تعداد ۶۸ نفر، A)، امگا-۳ به میزان دو Pearl یک گرمی و در گروه شاهد (پلاسبو، تعداد ۶۷ نفر، B)، دو عدد Pearl پلاسبو که کاملاً شبیه قرص امگا-۳ تهیه شده بود، تجویز گردید. سپس شدت و مدت علائم ۱/۵ و ۳ ماه پس از درمان در دو گروه مقایسه شد. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS V.11 صورت گرفت. از تست‌های آماری کای دو (χ^2) و t-test استفاده گردید و مقادیر p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: دو گروه از نظر سن، BMI، سطح تحصیلات و مدت و شدت علائم اولیه تفاوت معنی‌دار نداشتند. ۴۵ روز پس از مطالعه، متوسط شدت افسردگی ($VS. 3/72 \pm 0/65$ vs $1/85 \pm 0/73$) ($p=0/03$)، اضطراب ($VS. 4/07 \pm 0/91$ vs $1/53 \pm 0/04$) ($p=0/02$)، عدم تمرکز ($VS. 5/73 \pm 1/34$ vs $2/49 \pm 1/26$) ($p=0/03$) و نفخ شکمی ($VS. 2/31 \pm 0/19$ vs $0/95 \pm 0/15$) ($p=0/02$) در گروه مورد به طور معنی‌داری پایین‌تر از گروه شاهد بود. همچنین، مدت افسردگی ($VS. 2/21 \pm 0/32$ vs $4/25 \pm 1/02$) ($p=0/04$)، مدت نفخ شکمی ($VS. 8/33 \pm 1/04$ vs $2/27 \pm 0/53$) ($p=0/03$) در گروه مورد پایین‌تر از گروه کنترل بود. ۹۰ روز پس از شروع درمان، متوسط شدت افسردگی ($VS. 3/43 \pm 0/65$ vs $0/95 \pm 0/07$) ($p=0/007$)، اضطراب ($VS. 3/89 \pm 0/91$ vs $0/79 \pm 1/04$) ($p=0/004$)، عدم تمرکز ($VS. 5/63 \pm 1/34$ vs $1/48 \pm 1/26$) ($p=0/009$)، نفخ شکمی ($VS. 2/41 \pm 0/19$ vs $0/74 \pm 0/15$) ($p=0/004$)، عصبیت ($VS. 6/09 \pm 0/86$ vs $2/15 \pm 0/93$) ($p=0/01$) و نیز طول مدت افسردگی ($VS. 7/46 \pm 0/02$ vs $2/12 \pm 0/25$) ($p=0/01$)، عصبیت ($VS. 1/45 \pm 0/93$ vs $6/33 \pm 0/39$) ($p=0/02$)، اضطراب ($VS. 8/23 \pm 1/94$ vs $4/45 \pm 1/02$) ($p=0/03$)، عدم تمرکز ($VS. 5/55 \pm 1/02$ vs $2/16 \pm 0/26$) ($p=0/02$)، نفخ شکمی ($VS. 8/38 \pm 2/32$ vs $2/32 \pm 1/01$) ($p=0/004$)، سردرد ($VS. 4/28 \pm 1/58$ vs $2/12 \pm 0/94$) ($p=0/04$) و تندرست پستان ($VS. 7/85 \pm 2/08$ vs $4/35 \pm 1/31$) ($p=0/02$)، کاهش معنی‌داری نسبت به گروه شاهد داشت.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد امگا-۳ در کاهش علائم روانی PMS شامل افسردگی، عصبیت، اضطراب و عدم تمرکز و نیز علائم جسمی شامل نفخ شکمی، سردرد و حساسیت پستان مؤثر باشد که با افزایش طول مدت درمان این تأثیر بیشتر می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ۱- اسیدهای چرب امگا-۳ ۲- سندرم پیش از قاعدگی ۳-PMS ۴- علائم روانی ۵- علائم جسمی

دکتر ناهید سهرابی I

*دکتر مریم کاشانیان II

دکتر سیما سید غفوری III

IRCT: 138808122624N2

تاریخ دریافت: ۸۷/۷/۲۱ تاریخ پذیرش: ۸۹/۱/۱۸

مقدمه

سندرم پیش از قاعدگی (Pre-menstrual syndrome-PMS) به ظهور ادواری یک یا چند علامت از مجموعه علائم روانی، جسمی و یا هر دو اطلاق می‌شود که قبل از قاعدگی و در مرحله ترشحات سیکل قاعدگی شروع شده و با شروع قاعدگی و یا حین قاعدگی بهبود می‌یابد.^(۱) تقریباً ۴۰٪ زنان PMS را گزارش می‌کنند، ولی در

این مقاله خلاصه‌ای است از پایان‌نامه دکتر سیما سید غفوری جهت دریافت درجه دکترای تخصصی بیماری‌های زنان و زایمان به راهنمایی دکتر ناهید سهرابی، سال ۱۳۸۷. I) استادیار و متخصص بیماری‌های زنان و زایمان، بیمارستان شهید اکبرآبادی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی ایران، تهران، ایران II) دانشیار و متخصص بیماری‌های زنان و زایمان، بیمارستان شهید اکبرآبادی، خیابان مولوی، چهارراه مولوی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی ایران، تهران، ایران (*مؤلف مسئول) III) دستیار بیماری‌های زنان و زایمان، بیمارستان شهید اکبرآبادی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی ایران، تهران، ایران