

مقایسه تأثیر ورزش ایروبیک و تمرینات فیزیکی بر علائم سندرم پیش از قاعدگی در زنان شهرستان شیراز

خاطره صفوی نائینی

مربی، کارشناس ارشد بهداشت مادر و کودک، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارسنجان

چکیده

سابقه و هدف: ورزش مستمر و منظم باعث حفظ تعادل و هم‌آهنگی، بهبودی خواب و عمر طولانی می‌شود. پزشکان متخصص ورزش توصیه می‌کنند هفته‌ای ۲ مرتبه به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در هوای آزاد بدنسازی یا مقاوم سازی انجام شود. در این مطالعه، تأثیر تمرینات ورزشی فیزیکی و ایروبیک بر سندرم پیش از قاعدگی بررسی شد.

روش بررسی: در این کارآزمایی بالینی شاهددار، زنانی که به ورزشگاه بانوان در شیراز جهت انجام تمرینات فیزیکی و ایروبیک مراجعه کرده بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند. ابتدا به ۷۰۰ نفر از افراد واجد شرایط، فرم تعیین سندرم پیش از قاعدگی داده شد. سپس به آنان قبل و طی ۳ سیکل بعد از تمرینات ورزشی پرسش‌نامه‌ای داده شد. از این تعداد، در کل به ۱۸ نفر تمرینات فیزیکی و به ۱۹ نفر تمرینات ایروبیک داده شد. ۲۰ نفر در گروه شاهد قرار گرفتند. داده‌ها توسط آمار توصیفی و استنباطی و آزمون آماری اندازه‌گیری مکرر نتایج تحلیل شدند.

یافته‌ها: در هر دو گروه ورزشی، تفاوت معنی‌داری در میزان علائم سندرم پیش از قاعدگی در ماه‌های متفاوت دیده شد ($P < 0/001$). بین بروز علائم سندرم پیش از قاعدگی در دو گروه ورزش ایروبیک و تمرینات فیزیکی اختلاف معنی‌داری وجود نداشت (NS). **نتیجه‌گیری:** با توجه به آن‌که ورزش در مقایسه با درمان دارویی بدون عارضه جانبی و فاقد هرگونه خطری می‌باشد، بهتر است که زنان را به ورزش بدنسازی جهت کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی تشویق نمود. **واژگان کلیدی:** سندرم پیش از قاعدگی، تمرینات ایروبیک، تمرینات فیزیکی.

مقدمه

زمینه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جلب شده است. فعالیت جسمانی منظم در پیشگیری از بسیاری اختلالات بدنی نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و بهبود و کاهش افسردگی و افزایش تصور ذهنی خوب از بدن خود و سلامت روان مؤثر است (۱).

ورزش منظم هفته‌ای ۳ تا ۴ مرتبه برای کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی بطور وسیع پیشنهاد می‌شود. ورزش ایروبیک سبب افزایش سطح بتا اندورفین که باعث بهبود افسردگی و مشکلات روانی می‌شود، خواهد شد (۲).

ساده‌ترین تعریف سندرم قبل از قاعدگی تعریفی است که بر اساس تجربه معمول بدست آمده است. ظهور دوره‌ای یک یا چند علامت از مجموعه بزرگی از علائم درست قبل از قاعدگی

الگوی زندگی فعال موجب ارتقای سلامت و تندرستی می‌شود. از قرن نوزدهم صاحب نظران و متخصصان بهداشتی فعالیت و تمرین‌های فیزیکی را برای بانوان ضروری می‌دانستند، در حالی که در آن زمان بانوان از فعالیت فیزیکی به علت ترس از جابجا شدن رحم و اختلال در عملکرد دستگاه تناسلی منع می‌شدند. در حال حاضر توجه صاحب نظران به مزایای فراوان فعالیت منظم و مداوم فیزیکی برای دختران و بانوان در هر سنی و با هر