

## عنوان مقاله:

مقایسه سویا و بذر شنبلیله بر گرگرفتگی زنان یائسه: یک کارآزمایی بالینی تصادفی سازی شده

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، دوره 17، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسنده:

نعیمه اکبری ترکستانی - Arak University of Medical Sciences

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: گرگرفتگی علامتی شایع و ناراحت کننده در زنان یائسه است که درمان اصلی آن هورمون درمانی جایگزین می باشد. هورمون درمانی به علت عوارض متعدد مورد بحث قرار گرفته و استفاده از فیتواستروژن ها مطرح شده است. با توجه به وجود منابع غنی فیتواستروژن در گیاهانی از جمله سویا و شنبلیله، مطالعه حاضر با هدف مقایسه سویا و بذر شنبلیله بر گرگرفتگی زنان یائسه انجام شده است. روش بررسی: در این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل شده دو سوکور، ۶۰ زن یائسه که با شکایت گرگرفتگی به درمانگاه های شهر اراک مراجعه کرده بودند و رضایت و شرایط ورود به مطالعه را داشتند. به طور تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره بذر شنبلیله (۶ گرم روزانه) و سویا (۲۵ گرم روزانه) قرار گرفتند. قبل از مداخله و در پایان ماه دوم (۸ هفته)، شدت و تعداد دفعات گرگرفتگی ارزیابی و با آزمون تی زوجی و تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. یافته ها: در مجموع ۶۰ زن یائسه مطالعه را به پایان رساندند. از نظر شدت و تعداد دفعات گرگرفتگی بین دو گروه قبل از مداخله تفاوت معنی داری وجود نداشت. در هر دو گروه در پایان ماه دوم پس از مداخله نسبت به قبل از مداخله، شدت و تعداد گرگرفتگی کاهش معنی داری داشت. در بررسی تعداد و شدت گرگرفتگی پس از دو ماه استفاده از دانه های گیاهی بین دو گروه اختلاف معنی دار مشاهده نشد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج این پژوهش به نظر می رسد، مصرف روزانه ۲۵ گرم سویا و یا ۶ گرم دانه شنبلیله طی دو ماه در کاهش تعداد و شدت گرگرفتگی زنان یائسه یکسان است. همچنین عارضه جانبی خاصی توسط شرکت کنندگان برای هیچ یک از گیاهان تحت مطالعه گزارش نشد.

## کلمات کلیدی:

Fenugreek seed, Hot flashes, Menopause, Soy, دانه شنبلیله، گرگرفتگی، یائسگی، سویا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1227337>

