

## عنوان مقاله:

بررسی اثر ورزش بر کاهش درد دیسمنوره و کاهش علایم pms

## محل انتشار:

نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

آرزو کرمی - دانشجوی کارشناسی علوم آزمایشگاهی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان

مهسا رحیم پور

نکیسا خدادوست

مسعود محمدی

## خلاصه مقاله:

قاعدگی دردناک از شایع ترین مشکلات زنان است. به صورتی که 05 تا 35 درصد زنان به آن مبتلا می باشند. دیسمنوره یک درد خاص همراه با پرئود است که دلیل عمده غیبت از مدرسه و محل کار در زنان می باشد و بیشتر از یک سوم خانمها نیز علائم سندرم قبل از قاعدگی ( PMS ) را نزدیک پرئودشان تجربه نموده اند . دیسمنوره با علایمی نظیر: تغییرات خلقی ، افسردگی ، تحریک پذیری ، اضطراب ، احساس ترس و نگرانی ، افزایش وزن، اختلال سیکل خواب و بیبوست همراه است. با توجه به شیوع سندرم قبل از قاعدگی ( PMS ) وجود قاعدگی دردناک و اثرات آن بر کیفیت زندگی اجتماعی و فردی زنان وجود عوارض داروهای تجویز شده برای کاهش درد، جایگزینی درمان های غیر دارویی مانند ورزش کردن که با افزایش خون رسانی به ماهیچه ها، کاهش ترشح پروستاگلندین ها با کاهش وزن و چربی سوزی و کاهش افسردگی با ترشح اندروفین در رفع علایم دیسمنوره و PMS موثر است توصیه میشود که در این مقاله به بررسی آن پرداخته میشود

## کلمات کلیدی:

ورزش، دیسمنوره ، PMS ، درد، پروستاگلندین، چربی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/167752>

