

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر اسیدهای چرب امگا-۳ بر روی علائم پیش از قاعدگی

## محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 15، شماره 32 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

طاهره توفیقیان - کارشناس ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.

اکرم کوشکی - استادیار علوم تغذیه، مرکز تحقیقات طب سنتی و مکمل، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.

محمد حسن رخشانی - دکترای آمار حیاتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: با توجه به نتایج متفاوت مطالعات در مورد اثرات اسیدهای چرب امگا-۳ بر روی علائم این سندرم و عدم وجود عوارض آنها، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر اسیدهای چرب امگا-۳ بر علائم سندرم پیش از قاعدگی دانشجویان دختر انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی دو سوکور در سال ۱۳۹۰ بر روی ۵۰ دانشجوی دختر مجرد دانشگاه علوم پزشکی سبزوار انجام شد. افراد مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. به افراد گروه اول، مکمل امگا-۳ دو بار در روز به صورت دو کپسول خوراکی یک گرمی به مدت دو ماه داده شد. به افراد گروه دوم به صورت مشابه پلاسبو داده شد. علائم PMS، قبل و بعد از دادن داروها در دو گروه توسط پرسشنامه سنجیده شد. داده ها پس از گردآوری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۵/۱) و آزمون های آماری نظیر تی، کای دو و آزمون آنالیز واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: میانگین سنی افراد  $0.31 \pm 35.20$  سال و میانگین سنی اولین قاعدگی و شروع درد قاعدگی آنها به ترتیب  $29.2 \pm 47.13$  و  $26.12 \pm 67.5$  سال و میانگین شاخص توده بدنی آنها  $40.2 \pm 37.21$  کیلوگرم بر متر مربع بود. علائم و شدت تمام علائم مورد بررسی ۶۰ روز بعد از مصرف امگا-۳ در گروه مورد کاهش یافت. امگا-۳ در مقایسه با دارونما، عصبانیت و افسردگی و احساس ناتوانی در انجام کارها را به طور موثری بهبود بخشید اما از نظر آماری در مقایسه با گروه کنترل معنی دار نبود (۰/۰۵).

## کلمات کلیدی:

اسیدهای چرب امگا-۳، دانشجویان، علائم پیش از قاعدگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1729314>

