

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش همسران بر انجام فعالیت بدنی در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات نظام سلامت، دوره 13، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

Hajar هاجر رضایی - PhD Candidate, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Maryam مریم عمیدی مظاهری - Associate Professor, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: سندرم قبل از قاعدگی (Premenstrual syndrome یا PMS) ترکیبی از اختلالات جسمی، عصبی و روانی است که بر سازگاری اجتماعی، ارتباط درون فردی، فعالیت های طبیعی و کیفیت زندگی فرد تاثیر منفی می گذارد. فعالیت بدنی یکی از شیوه های مناسب در جهت کنترل علائم این سندرم می باشد. با توجه به اهمیت مشارکت همسران در بهداشت باروری و ارتقای سلامت زنان، پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش همسران بر انجام فعالیت بدنی در زنان مبتلا به PMS پرداخت. روش ها: این مطالعه از نوع نیمه تجربی بود که در سال ۱۳۹۳ انجام شد. نمونه های مطالعه شامل ۱۰۰ زوج در سن باروری مراجعه کننده به مراکز بهداشتی شهرستان فلاورجان بود که به طور تصادفی به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. همسران گروه آزمون طی دو جلسه در زمینه فعالیت بدنی در کنترل علائم PMS آموزش دیدند. اطلاعات علائم PMS و ورزش به ترتیب با استفاده از پرسش نامه سنجش PMS (Premenstrual syndrome assessment) یا (PSA) و طرح سبا وزارت بهداشت قبل و سه ماه بعد از مداخله جمع آوری شد. داده ها در نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته ها: افزایش معنی داری در انجام فعالیت بدنی زنان گروه آزمون بعد از مداخله مشاهده شد ($P < 0.01$)، اما میزان شاخص توده بدنی (Body mass index یا BMI) کاهش معنی داری را نسبت به قبل و نسبت به گروه شاهد نشان نداد. علائم جسمی و روحی- رفتاری در گروه آزمون به طور معنی داری کمتر از گروه شاهد گزارش گردید ($P < 0.05$). نتیجه گیری: مردان به عنوان یک رابط آموزشی، به خوبی توانسته بودند زنان را به انجام فعالیت بدنی تشویق نمایند و علائم PMS را در آنان کاهش دهند. پیشنهاد می شود دوره های آموزشی ویژه مردان جهت تشویق زنان به ورزش در سیستم بهداشت و درمان اجرا گردد.

کلمات کلیدی:

آموزش، سندرم پیش از قاعدگی، همسر، فعالیت فیزیکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1729824>

