

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تنفسی و آرام سازی یوگا بر تنش، افسردگی و اضطراب بیماران تحت عمل جراحی پیوند عروق کرونر - یک مطالعه مداخله ای

محل انتشار:

مجله پژوهش پرستاری ایران، دوره 17، شماره 6 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعید رستمی - Shahid Beheshti University of Medical Sciences

کیانوش نیرومند زندی - Shahid Beheshti University of Medical Sciences

مهناز ایلخانی - Shahid Beheshti University of Medical Sciences

میترا زندی - Shahid Beheshti University of Medical Sciences

خلاصه مقاله:

مقدمه: یوگا یکی از برنامه های بازتوانی می باشد که ذهن و بدن را برای پیامدهای مثبت سلامت درگیر می کند و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی دارد. این مطالعه با هدف تعیین تاثیر تمرینات تنفسی و آرام سازی یوگا بر تنش، افسردگی و اضطراب در بیماران تحت عمل جراحی پیوند عروق کرونر انجام شد. روش کار: این مطالعه تجربی مداخله ای، در سال ۱۳۹۵ در شهر کرمانشاه انجام شد. در این پژوهش، تعداد ۱۰۰ بیمار آماده جراحی پیوند عروق کرونر به صورت تصادفی به گروه آزمون (تعداد ۵۰ بیمار) و گروه شاهد (تعداد ۵۰ بیمار) در بیمارستان های منتخب تقسیم شدند. تمرینات تنفسی و آرام سازی یوگا به مدت سه روز قبل و سه روز بعد از برداشتن لوله تراشه در گروه آزمون انجام شد. داده ها توسط پرسش نامه ۲۱dass قبل و بعد از پایان مداخله جمع آوری شدند. سپس با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های آماری تی مستقل، تی زوجی، اسپیرمن و من ویتنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: مطابق با یافته ها ارتباط معنی داری بین توزیع فراوانی جنسیت، وضعیت تاهل، تحصیلات، وضعیت شغلی و سن بیماران در دو گروه مورد و شاهد یافت نشد ($P\text{-Value} > 0.05$). بین میانگین امتیازات تنش، اضطراب و افسردگی نمونه های پژوهش قبل و بعد از مداخله در گروه مورد تفاوت معنی داری وجود داشت ($P\text{-Value} > 0.05$). در حالی که این تفاوت در گروه شاهد معنی دار نبود. همچنین تفاوت معنی داری بین میانگین متغیرهای تنش، اضطراب و افسردگی در دو گروه مورد و شاهد بعد از انجام مداخله وجود داشت ($P\text{-Value} > 0.05$). نتیجه گیری: با انجام تمرینات کم هزینه و ساده تنفسی و آرام سازی یوگا در بیماران تحت جراحی پیوند عروق کرونر می توان در راستای بهبودی و پیشگیری از مشکلات روانشناختی به خصوص اضطراب، تنش و افسردگی گام برداشت.

کلمات کلیدی:

breathing exercises, yoga, tension, anxiety, depression, coronary artery surgery, تمرینات تنفسی، یوگا، تنش، اضطراب، افسردگی، جراحی عروق کرونر.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1730709>

