

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

دانشکده پرستاری مامایی

پایان نامه:

دوره کارشناسی ارشد مامایی

**عنوان**

**مقایسه تاثیر رفلکسولوژی پا و درمان شناختی\_رفتاری بر علائم سندرم پیش از قاعدگی در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی لرستان**

**استاد راهنما:**

دکتر فرحناز چنگایی

**اساتید مشاور:**

دکتر فاطمه جنانی

خانم مژگان عزیزی‎راد

**استاد مشاور آمار:**

دکتر رسول محمدی

**نگارنده:**

حانیه بریمانی ورندی

زمستان 1402

**چکیده**

**مقدمه و هدف:** سندرم پیش از قاعدگی اختلالی رایج در میان زنان سنین باروری است که در اواخر فاز لوتئال بروز کرده و گاها تا پایان قاعدگی ادامه می‎یابد. زنانی که دارای این سندرم هستند، علائم مختلف جسمی، روانی و رفتاری را نشان می‎دهند. علائم شامل نوسانات خلقی، افسردگی، تحریک‎پذیری، نگرانی، خستگی، عصبی بودن، اختلالات خواب، گریه‎های بی‎مورد، کرامپ شکمی، سردرد، درد‎های عمومی، نفخ شکم، تورم و تندرنس پستان، تغییرات اشتها، آکنه، کمردرد، اختلال در روابط زناشویی، انزوای اجتماعی و... هستند. بار ناشی از این علائم می‎تواند بر زندگی فردی، اجتماعی و کاری زنان تاثیر مخربی داشته باشد. اتیولوژی این سندرم ناشناخته بوده اما احتمال موثر بودن برخی عوامل بر آن مطرح شده است. تاکنون مطالعات متعددی در زمینه بررسی روش‎های موثر بر کاهش شدت علائم این سندرم انجام گرفته است. از جمله درمان‎های موثر رفلکسولوژی پا و درمان شناختی\_رفتاری می‎باشد. بدین منظور این مطالعه، با هدف مقایسه تاثیر این دو روش بر شدت علائم PMS انجام گردید.

**روش کار:** این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده است. جمعیت مورد مطالعه دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه‎های دانشگاه علوم پزشکی لرستان هستند. حجم نمونه 120 نفر و نمونه گیری به صورت تصادفی بلوکی طبقه‎ای انجام شد. گروه‎های مورد مطالعه شامل رفلکسولوژی پا، درمان شناختی\_رفتاری و کنترل با حجم نمونه مساوی بودند. ابزار جمع آوری داده‎ها پرسشنامه PSST بود که در دو سیکل پیش از شروع مداخله، بلافاصله بعد از مداخله و دو سیکل پیگیری بعد از مداخله تکمیل شد.

**یافته‎ها:** در حالی که بین میانگین شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی در گروه‎های رفلکسولوژی پا، درمان شناختی\_رفتاری و کنترل در زمان قبل از مداخله تفاوت معناداری مشاهده نشد (05/0<P)، در گروه‎های مختلف در زمان‎های بلافاصله بعد از مداخله و ماه‎های اول و دوم پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت (001/0>P). در گروه‎های رفلکسولوژی پا و درمان شناختی\_رفتاری، میانگین شدت علائم سندرم پیش از قاعدگی در مقاطع زمانی قبل و بلافاصله بعد از مداخله و ماه‎های اول و دوم پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت (001/0>P)، اما در گروه کنترل تفاوت معناداری در زمان‎های مختلف وجود نداشت (05/0<P). همچنین بین دو گروه رفلکسولوژی پا و درمان شناختی\_رفتاری تفاوت معناداری مشاهده نشد (05/0<P).

**نتیجه‎گیری:** تکنیک‎های مورد استفاده در درمان شناختی\_رفتاری و رفلکسولوژی پا می‎تواند موجب کاهش علائم جسمی و روانی ناشی از سندرم پیش از قاعدگی و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی افراد در این دوران گردد. همچنین زمینه لازم برای افزایش کارایی و حضور مفید و فعال زنان در جامعه را فراهم نماید.

**کلمات کلیدی:** سندرم پیش از قاعدگی، رفلکسولوژی پا، درمان شناختی\_رفتاری

**Abstract:**

Introduction and Purpose: Premenstrual syndrome is a common disorder among women of reproductive age that occurs in the late luteal phase and sometimes continues until the end of menstruation. Women with this syndrome show various physical, psychological, and behavioral symptoms. Symptoms include mood swings, depression, irritability, worry, fatigue, nervousness, sleep disorders, unnecessary crying, abdominal cramps, headache, general pain, flatulence, breast swelling and tenderness, changes in appetite, acne, back pain, marital dysfunction, social isolation, etc. The burden of these symptoms can have a devastating impact on a woman’s personal, social and work life. The etiology of this syndrome is unknown, but some factors may be effective on it. Numerous studies have been conducted to investigate the effective methods to reduce the severity of symptoms of this syndrome. Foot reflexology and cognitive-behavioral therapy are among the treatments that have been suggested for its positive effect. In this study, we compared the effects of these two methods on the severity of PMS symptoms.

Methods: This study is a randomized clinical trial. The study population is female students living in dormitories of Lorestan University of Medical Sciences. The sample size was 120 people and the sampling was done randomly. The study groups included foot reflexology, cognitive-behavioral therapy and control with equal sample size. Data collection tool was PSST questionnaire which was completed in two cycles before intervention, immediately after intervention and two cycles of follow-up after intervention.

Results: While there was no significant difference between the groups of foot reflexology, cognitive-behavioral therapy and control before the intervention (P>0.05), the mean severity of PMS symptoms in the time immediately after the intervention and the first and second months of follow-up were significantly different (P<0.001). In the groups of foot reflexology and cognitive-behavioral therapy, there was a significant difference in the severity of PMS symptoms before and immediately after the intervention and the first and second months of follow-up (P<0.001), but there was no significant difference in the control group at different times (P>0.05).

Conclusion: Techniques used in cognitive-behavioral therapy and foot reflexology reduced physical and mental symptoms of premenstrual syndrome and consequently increasing the quality of life of individuals during this period provides the necessary grounds for increasing efficiency and increasing the time of useful and active presence in the community.

Keywords: Premenstrual syndrome, Foot reflexology, Cognitive-behavioral therapy