تاثیر عصاره برگ ریحان بر علائم سندرم قبل از قاعدگی دختران دانشجو

چکیده

مقدمه: سندرم قبل از قاعدگی یکی از شایع ترین مشکلات زنان در سنین باروری است که بر عملکرد فرد در خانواده و اجتماع تاثیر می‌گذارد. با توجه به اثرات آرامبخش ریحان، پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر عصاره برگ ریحان بر علائم سندرم قبل از قاعدگی دختران دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی لرستان در سال ۱۴۰۴ انجام شد.

روش کار: در این مطالعه کارآزمایی بالینی کنترل شده تصادفی، ۱۲۸ دختر دانشجوی ایرانی ۱۸ تا ۳۵ ساله شرکت داشتند. دانشجویان به روش تخصیص تصادفی بلوکی در دو گروه آزمایش (عصاره ریحان) و کنترل (دارونما) قرار گرفتند. شدت سندرم قبل از قاعدگی قبل و بعد از مداخله (به مدت دو سیکل قاعدگی متوالی) با ابزار PSST ارزیابی شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری کای‌اسکوئر، تی مستقل و تی زوجی در نرم‌افزار آماری SPSS انجام شد.

یافته ها: میانگین نمره علائم سندرم قبل از قاعدگی، قبل از انجام مداخله در گروه آزمایش ۷/۰۴±۳۳/۳۷ و در گروه کنترل ۶/۲۰±۳۲/۳۴ بود که این اختلاف به لحاظ آماری معنادار نبود (P=۰/۴۱۲). پس از مداخله، تفاوت در میانگین نمره علائم سندرم قبل از قاعدگی بین دو گروه در طول زمان معنادار بود (P<۰/۰۰۱).

نتیجه‌گیری: عصاره ریحان شدت علائم سندرم قبل از قاعدگی را به طور موثری کاهش داد، لذا می‌توان آن را به عنوان یک روش غیردارویی موثر، آسان و بی‌خطر توصیه نمود.

کلیدواژه‌ها: ریحان، سندرم قبل از قاعدگی، طب مکمل

Abstract

Background: Premenstrual syndrome (PMS) is one of the most common health problems among women of reproductive age and can adversely affect individual functioning within the family and society. Given the calming and therapeutic properties of basil, this study aimed to evaluate the effect of basil leaf extract on the symptoms of premenstrual syndrome among female students at Lorestan University of Medical Sciences during ۲۰۲۵–۲۰۲۶.

Methods: This randomized controlled clinical trial included ۱۲۸ Iranian female students aged ۱۸–۳۵ years. Participants were randomly allocated using block randomization into either the intervention group (basil leaf extract) or the control group (placebo). The severity of PMS symptoms was assessed before and after the intervention, which was administered over two consecutive menstrual cycles, using the Premenstrual Symptoms Screening Tool (PSST). Data were analyzed using the chi-square test, independent-samples t test, and paired-samples t test in SPSS software.

Results: Before the intervention, the mean PMS symptom score was ۳۳.۷۰ ± ۳۷.۰۴ in the intervention group and ۳۴.۳۲ ± ۶.۲۰ in the control group, with no statistically significant difference between the groups (P = ۰.۴۱۲). Following the intervention, the difference in the mean PMS symptom score between the two groups over time was statistically significant (P < ۰.۰۰۱).

Conclusion: Basil leaf extract effectively reduced the severity of premenstrual syndrome symptoms. Therefore, it may be recommended as an effective, safe, and easy-to-use non-pharmacological intervention for the management of PMS.

Keywords: Basil; Premenstrual Syndrome; Complementary Medicine.