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.

یافته‌ها: میانگین نمره علائم سندرم قبل از قاعدگی، قبل از انجام مداخله در گروه آزمایش ۳۳/۷±۳۷/۰۴ و در گروه کنترل ۳۲/۳۴±۶/۲۰ 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