



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

مقایسه تأثیر بذر کتان و شیرین بیان بر گرگرفتگی و کیفیت زندگی زنان یائسه

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در

آموزش مامایی

نگارنده:

فاطمه احمدی

استاد راهنما

دکتر سیده طاهره میر مولایی

اساتید مشاور

دکتر آرزینا منشوری

سیده نرگس ساداتی

استاد مشاور آمار:

شیما حقانی

۱۴۰۰

مقایسه تأثیر بذر کتان و شیرین بیان بر گرگرفتگی و کیفیت زندگی زنان یائسه

مقدمه: تغییرات هورمونی دوره یائسگی منجر به علائم جسمی و روانی می‌شود که می‌تواند کیفیت زندگی این جمعیت را کاهش دهد. به دلیل عوارض جانبی استروژن درمانی بسیاری از زنان برای تسکین علائم یائسگی به گیاه‌درمانی و استفاده از فیتواستروژن‌ها روی آورده‌اند. این مطالعه به منظور مقایسه اثربخشی بذر کتان و شیرین بیان بر گرگرفتگی و کیفیت زندگی زنان یائسه انجام شده است.

مواد و روش‌ها: در این کارآزمایی بالینی سه سوکور کنترل شده با دارونما، ۱۱۷ زن یائسه ۴۹-۵۵ ساله مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهر رفسنجان به صورت بلوک بندی تصادفی در ۳ گروه بذر کتان و شیرین بیان و پلاسبو قرار گرفتند. گروه‌ها روزانه ۳۰ گرم پودر در دو نوبت به مدت ۶ هفته دریافت کردند. پیامد اندازه‌گیری شده شامل: کیفیت زندگی زنان یائسه، دفعات و شدت گرگرفتگی‌های روزانه بود. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون‌های آماری کای اسکوئر، تحلیل واریانس یکطرفه، تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: میانگین دفعات گرگرفتگی ۴،۲ و ۶ هفته پس از مداخله در سه گروه اختلاف آماری معنی‌داری داشت ($P=0/001$) به طوری که میانگین دفعات گرگرفتگی در گروه پلاسبو بیشتر از گروه بذر کتان و شیرین بیان بود و دو گروه بذر کتان و شیرین بیان تفاوت معنی‌دار آماری نداشتند. همچنین میانگین شدت گرگرفتگی قبل و ۲ هفته پس از مداخله در سه گروه اختلاف معنی‌دار آماری نداشت اما میانگین شدت گرگرفتگی ۴ و ۶ هفته پس از مداخله در سه گروه معنادار شد ($P=0/005$ و $P=0/008$). درزمینه کیفیت زندگی اختلاف آماری معناداری بین سه گروه قبل از شروع مداخله وجود نداشت ($P=0/995$)؛ اما پس از ۶ هفته از شروع مداخله این اختلاف آماری معنادار شد ($P<0/001$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد مصرف روزانه ۳۰ گرم بذر کتان و شیرین بیان به مدت ۶ هفته در کاهش دفعات و شدت گرگرفتگی و بهبود کیفیت زندگی مؤثر است بنابراین می‌توان از این گیاه به عنوان درمانی جهت کاهش علائم یائسگی استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: بذر کتان، شیرین بیان، گرگرفتگی، یائسگی، کیفیت زندگی



Tehran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

**Comparison of The Effect of Flax Seeds and Licorice on
Hot Flashes and Quality of Life in Postmenopausal
Women**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science(MSc)
Degree In Midwifery**

**By
Fatemeh Ahmadi**

**Supervisors
Dr. Seyedeh Tahereh Mirmolaei**

**Counsulting
Dr. Azita Manshoori
Shima Haghani
Seyede Nargess Sadati Lamardi**

2021

Comparison of The Effect of Flax Seeds and Licorice on Hot Flashes and Quality of Life in Postmenopausal Women

Introduction: Biochemical and Hormonal changes during menopausal period lead to Physical and Psychological symptoms that can reduce the Quality of life in this population. Due to side effects of Estrogen therapy, many women have been interested in using Herbal medicine and Phytoestrogens to relieve the symptoms of Menopause. This study was performed to compare the effectiveness of Flax seeds and Licorice on Hot flushes and Quality of life in Postmenopausal women

Materials and Methods: In this Placebo-controlled triple-blind Clinical trial, 114 Postmenopausal women aged 49--55 referred to health centers affiliated to Rafsanjan University of Medical Sciences by the randomized blockade were allocated in one of 3 groups of Flax seeds, Licorice and Placebo were placed. The groups received 30 grams of powder twice a day for 6 weeks. The outcome measured in this study included: quality of life of postmenopausal women and frequency and severity of hot flashes during a day. Data were analyzed using SPSS software version 16 and Chi-square statistical test, one-way analysis of variance, analysis of covariance and post-hoc analysis.

Results: the mean number of Hot flashes 4, 2, and 6 weeks after the intervention in the three groups were significantly different ($P = 0.001$) so that the mean number of Hot flashes in the Placebo group was higher than Flaxseed and Licorice groups, and there was no significant difference between the two groups of Flax seeds and Licorice. Also, the mean intensity of Hot flashes before and 2 weeks after the intervention in the three groups did not have a significant difference, but the mean intensity of Hot flashes 4 and 6 weeks after the intervention in the three groups had a significant difference ($P = 0.000$ and $P = 0.008$) There was no significant difference in the Quality of life between the three groups before the intervention ($p = 0.990$); But after 6 weeks from the beginning of the intervention, a statistical difference became significant ($p = 0.001$)

Conclusion: This study showed that daily consumption of 30 g of Flax seeds powder and Licorice for 6 weeks was effective in reducing the frequency and severity of Hot flashes and improving Quality of life; Therefore, this plant can be used as a treatment to reduce the symptoms of Menopause

Keyword: Flaxseed, Licorice, Hot flashes, Menopause, Quality of Life

