



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی تاثیر رژیم غذایی و ورزش بر تخمک گذاری زنان مبتلا به سندرم
تخمدان پلی کیستیک
جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مامایی (آموزش مامایی)

استاد راهنما:

سرکار خانم فرشته جمشیدی اوانکی
(عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

استاد مشاور:

سرکار خانم مهرناز گرانمایه
(عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

استاد مشاور آمار:

جناب آقای عباس مهران
(عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

دانشجو:

مریم عزیزپور

تیر ماه ۱۳۸۶

چکیده:

عنوان: بررسی تأثیر رژیم غذایی و ورزش بر تخمک گذاری زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی

کیستیک.

زمینه: چاقی نواحی شکم و هایپرانسولینمی نقش کلیدی در عوارض سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCO) دارند. روشهای غیر تهاجمی کاهش وزن و رژیم غذایی از طریق کاهش میزان انسولین و آندروژن خون نقش مهمی در بهبود تخمک گذاری دارند. هدف از این مطالعه بررسی میزان تخمک گذاری طی سه ماه مداخله (رژیم غذایی زون و ورزش) در زنان مبتلا به PCO می باشد.

روش پژوهش: این پژوهش از نوع مداخله ای قبل و بعد بوده که در آن از نمونه گیری آسان استفاده شده است. در این مطالعه ۲۴ زن چاق و الیگومنوره مبتلا به PCO که مشکل هورمونی خاصی نداشتند تحت رژیم غذایی زون (Zone) با میزان ۱۵۰۰ کیلوکالری در روز و دوبار در هفته کلاس ایروبیک قرار گرفتند. همچنین به صورت هفتگی از آنها ۲۴ ساعت یادآمد غذایی گرفته می شد و پس از هر ماه مداخله، میزان پروژسترون سرم، شاخص توده بدنی (از طریق اندازه گیری قد و وزن) و نسبت دور کمر به باسن (از طریق اندازه گیری دور کمر و باسن) آنها اندازه گیری شد. نتایج پژوهش با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۴ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: در مقایسه با عدم تخمک گذاری در قبل و ماه اول مداخله، میزان تخمک گذاری در ماه دوم به ۴/۲٪ و در ماه سوم به ۲۹/۲٪ افزایش یافت. آزمون ویلکاکسون اختلاف معنی داری را از نظر میزان تخمک گذاری ماه سوم به ماه دوم ($P=0/006$) و قبل از مداخله نشان داد ($P=0/004$).

نتیجه گیری نهایی: رژیم غذایی و ورزش می تواند بعنوان یک روش غیر تهاجمی، ارزان و

کم عارضه در بهبود تخمک گذاری زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک بکار رود.

واژه های کلیدی: رژیم غذایی، ورزش، تخمک گذاری، سندرم تخمدان پلی کیستیک.



Tehran University of Medical Sciences

Faculty of Nursing and Midwifery

**Effect of dietary regimen and exercise in women who
are affected by polycystic ovarian syndrome.**

By: Maryam Azizpour

Supervisor: Fereshteh Jamshidi

Co _ Supervisor:

Mehrnaz Geranmayeh

March. 2007

Abstract

Background: Abdominal obesity and hyperinsulinemia play a key role in the development of PCOs complication. Noninvasive method like weight loss and dietary regimen can be useful in decreasing of serum insulin and androgen to improve PCOs complication. The aim of this study was evaluating of ovulation rate after each month intervention in PCOs women's.

Methods and Materials: This is an interventional study and we used simple sampling method to collect data. We designed our study with 24 PCOs women who were oligomenorhea, overweight, obese and didn't have another hormonal disorder, then we advised zone diet with 1500 kcal/day and aerobics exercise (twice a week) and after each a week nutrition 24 hour recall and after each month, a serum luteal progesterone, BMI (based on weight and height) and WHR (based on waist and hip) rate was assays. Data was analyzed using the SPSS software version 14.

Result: After the second month of intervention, ovulation rate increased up to 4.2% and after the third month reached up to 29.2% The Wilcoxon test showed significant difference in ovulation rate at the third month compared the to second ($p=0/006$) and the third month compared to the study began. ($p=0/004$).

Conclusion: The diet and exercise are alternative medicine, non invasive, cheap and a safe method to improve ovulation rate in women affected by polycystic ovarian syndrome.

Keywords: diet regimen, exercise, ovulation, polycystic ovarian syndrome.