



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

بررسی تأثیر ماساژ بازتابی کف پا بر کیفیت خواب زنان دیابتی نوع ۲

نگارنده:

فاطمه باقری

استاد راهنما: شادان پدram رازی

۱۳۹۶

چکیده:

بررسی تاثیر ماساژ بازتابی کف پا بر کیفیت خواب زنان دیابتی نوع ۲

زمینه و هدف: دیابت نوع ۲ یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در زنان است. تمامی مجموعه علائم جسمی و روانی دیابت، کیفیت خواب بیماران را تحت تاثیر قرار می دهد. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر استفاده از درمان های مکمل از جمله ماساژ بازتابی کف پا بر کیفیت خواب زنان دیابتی نوع ۲ صورت گرفته است.

روش تحقیق: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی شده می باشد که بر روی ۵۴ نفر از زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ در درمانگاه دیابت واقع در شهر اراک در سال ۱۳۹۶ انجام گردید. بیماران به صورت تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. در گروه آزمون، ماساژ بازتابی کف پا به مدت چهار هفته، هفته ای دو جلسه به مدت ۳۰ دقیقه بر روی هر دو پا انجام شد. گروه کنترل مراقبت های معمول درمانگاه های دیابت را دریافت کردند. قبل و چهار هفته بعد از اتمام مداخله داده ها توسط پرسشنامه ی استاندارد کیفیت خواب پیتزبورگ جمع آوری گردید.

یافته ها: نتایج مطالعه نشان داد که اختلاف معنی داری از نظر نمره کلی کیفیت خواب بین دو گروه آزمون و کنترل بعد از ۴ هفته مداخله وجود داشت. میانگین نمره کلی کیفیت خواب، چهار هفته بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل بیشتر بود. یافته ها حاکی از بهبود قابل ملاحظه کیفیت خواب در گروه آزمون ($p < 0/001$) نسبت به گروه کنترل ($p > 0/05$) بود.

بحث و نتیجه گیری: استفاده از ماساژ بازتابی کف پا در بیماران دیابتی می تواند باعث بهبود کیفیت خواب گردد به طوری که طی مداخله و بررسی بر روی تمامی فاکتورهای خواب، کاهش امتیاز مقیاس کیفیت خواب پیتزبورگ بیانگر افزایش کیفیت خواب در افراد تحت مطالعه بود. لذا انجام آن به عنوان یک روش موثر به بیماران دیابتی توصیه می گردد.

واژه های کلیدی: دیابت؛ ماساژ بازتابی کف پا؛ کیفیت خواب



Teheran University of Medical Sciences

School of Nursing and Midwifery

Title:

**Review the effect of foot massage reflection On the Quality of
Sleep Type 2 diabetic women**

**A thesis/dissertation submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science
(MSc)**

By

Fatemeh Bagheri

Supervisor

Shadan Pedram Razi

2017

Abstrac:

Background and Aim: type 2 diabete, is one of the most prevalent diseases among the women.All physical and mental symptoms of diabetes affect the quality of sleep in patients. The aim of this study was to investigate the effect of complementary therapies, including reflexology, on the quality of sleep in diabetic women.

Materials and Methods: This study was a randomized clinical trial that was performed on 54 patients with type 2 diabetes in diabetes clinics in 1396. The participants were randomly divided into two groups of intervention and control. In the test group, Foot reflexology was performed for four weeks, two sessions a week for 30 minutes on both footh. The control group received routine diabetes cares. Before and four weeks after the intervention, data was collected using a standard questionnaire Pittsburgh's sleep quality.

Results: The results of the study showed that there was a significant difference in the overall score of sleep quality between the two groups of intervention and control after 4 weeks of intervention. The mean score of sleep quality four weeks after intervention was higher than before the intervention. The results showed a significant improvement in sleep quality in the test group ($p<0/001$) compared to the control group ($p>0/05$).

Conclusion:Using foot reflexology massage in diabetic patients can improve sleep quality so that during the intervention and study on all sleep factors, the reduction in the score of Pittsburgh Sleep Quality Scale indicates increased sleep quality in subjects under study. Therefore, it is recommended as an effective method for diabetic patients.

Key words: type 2 diabet, foot reflexology, quality of sleep