



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری مامایی

عنوان

بررسی تاثیر بهار نارنج بر دیسمنوره اولیه در دو حالت ماساژ پوستی و
استنشاق رایحه

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته مامایی

نگارنده:

زینب بیات

استاد راهنما

دکتر زهرا بهبودی مقدم

استاد مشاور

دکتر مونا منصوری

استاد مشاور آمار

دکتر شیما حقانی

چکیده

مقدمه: دیسمنوره به معنی کرامپ های دردناک رحمی در دوران قاعدگی است و به عنوان یکی از شایع ترین مشکلات ژنیکولوژیک زنان مطرح می شود. یکی از روش های غیردارویی درمان دیسمنوره، رایحه درمانی است که میتواند به صورت ماساژ یا استنشاقی مورد استفاده قرار گیرد. مطالعه ی حاضر با هدف بررسی تاثیر رایحه درمانی ماساژی اسانس روغنی بهارنارنج بر شدت دیسمنوره اولیه انجام گرفت.

مواد و روش ها: این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی دو گروهه و بدون کورسازی در سال ۲۰۲۱ انجام شد. ۷۰ نفر از دانشجویان واجد شرایط دانشگاه علوم پزشکی زنجان که دارای معیارهای ورود و دیسمنوره اولیه بودند به تصادف در دو گروه مداخله و پلاسبو قرار گرفتند. در گروه آزمون ماساژ شکمی با استفاده از اسانس روغنی بهارنارنج ۲٪ و در گروه پلاسبو با استفاده از روغن بادام و به مدت ۳۰ دقیقه انجام گردید. دانشجویان در هر دو گروه در دو سیکل اول قبل از مداخله فقط شدت درد خود را در روز اول سیکل قاعدگی ثبت کردند و در دو سیکل بعدی در روز اول و دوم مداخله را انجام و مجدداً روز سوم شدت درد خود را توسط مقیاس دیداری درد ثبت نمودند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه دموگرافیک و قاعدگی و مقیاس دیداری درد بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ی ۲۶ و آزمون های آنالیز واریانس یک طرفه و تی مستقل با سطح آماری معنادار $P < 0/05$ انجام گردید.

یافته ها: شدت دیسمنوره قبل از مداخله در دو گروه تفاوت معنادار آماری نداشت ($P > 0/05$) اما شدت دیسمنوره بعد از مداخله در سیکل اول ($P = 0/03$) و سیکل دوم ($P < 0/001$) در دو گروه تفاوت معنادار آماری داشت و میانگین شدت دیسمنوره بعد از مداخله در گروه ماساژ بهارنارنج به طور معناداری کمتر از ماساژ بادام بود.

نتیجه گیری: رایحه درمانی ماساژی با اسانس روغنی بهارنارنج باعث کاهش موثر دیسمنوره گردید و میتوان از آن به عنوان روش غیردارویی موثر و کم هزینه در کاهش درد دیسمنوره اولیه بهره برد.

کلمات کلیدی: دیسمنوره اولیه؛ رایحه درمانی ماساژی؛ بهارنارنج؛ روغن نرولی



**Teheran University of Medical Sciences
School of nursing and midwifery**

**Title:
evaluation the effect of citrus aurantium on severity of primary
dysmenorrhea in two models of skin massage and inhalation
aromatherapy**

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

**By
Zeinab bayat**

**Supervisor (s)
Dr. Zahra Behboodi Moghadam**

2021

Abstract

Introduction: Dysmenorrhea is painful cramps of uterine during menstruation and that is one of the most common gynecological problems in women. Aromatherapy is one of the non-pharmacological methods in the treatment of primary dysmenorrhea, and that can be used as a massage or inhalation aromatherapy. The aim of this study was to evaluate the effect of aromatherapy massage with citrus aurantium essential oil on pain intensity of primary dysmenorrhea.

Methods: This two-group randomized clinical trial study was conducted in 2021. 70 eligible students of Zanjan University of Medical Sciences who met the inclusion criteria and suffering from primary dysmenorrhea were randomly divided into two groups of intervention and placebo. In the experimental group, abdominal massage was performed using 2% citrus aurantium essential oil and in the placebo group, massage was performed by using sweet almond oil for 30 minutes. Students in the first and second period recorded their pain intensity on the VAS without any intervention. in the next two cycles both groups received massage with onset of pain and continued for two days of menstruation and in the third day the severity of pain was recorded on the VAS. Data collection tools were demographic and menstrual questionnaire and visual analogue pain scale. Data analysis was performed using SPSS software version 26 and P-value less than <0.05 considered significant.

Results: there was no significant differences in pain severity between two groups before the intervention in the first and second cycle ($P < 0.05$) but there was significant differences in pain severity between two groups after the intervention in the third ($P = 0.03$ and fourth cycle ($P < 0.001$). The severity of dysmenorrhea after the intervention in the citrus aurantium essential oil group was significantly lower than sweet almonds oil group.

Conclusion: Aromatherapy massage with citrus aurantium essential oil reduced the pain intensity of primary dysmenorrhea and can be used as an effective and low-cost non-pharmacological method in reducing the pain of primary dysmenorrhea.

Keywords: Primary dysmenorrhea, Massage aromatherapy, citrus aurantium, neroli oi