



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

بررسی تاثیر بابونه و علف چای بر گرگرفتگی و اختلال خواب دوران یائسگی

استاد راهنما: سرکار خانم معصومه خیرخواه

پایان نامه برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد در رشته مامایی گرایش آموزش مامایی

نگارش: سمانه حمزی

مهر ۱۳۹۳

چکیده:

مقدمه و هدف: یائسگی یک مرحله طبیعی از زندگی است. اگرچه زنان مشکلات عدیده ای از جمله اختلال خواب و گرگرفتگی را در این دوران تجربه می کنند. با توجه به شرح وظایف ماما در خصوص ارتقای سلامت زنان در دوران یائسگی، مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر کپسول خوراکی بابونه و علف چای بر گرگرفتگی و اختلال خواب دوران یائسگی انجام شد.

روش کار: این پژوهش کارآزمایی بالینی سه سوکور بر روی ۱۲۳ زن واقع در سنین یائسگی و حوالی یائسگی با شکایت گرگرفتگی و اختلال خواب می باشد. نمونه ها به صورت تصادفی به سه گروه ۴۱ نفره تقسیم شدند. یکی از گروههای مداخله روزانه دو کپسول، هر کپسول حاوی ۲۵۰ میلی گرم عصاره بابونه، گروه بعدی روزانه دو کپسول هر کپسول حاوی ۴۵۰ میلی گرم عصاره علف چای و گروه دیگر روزانه دو کپسول حاوی نشاسته به مدت ۸ هفته دریافت کردند. پس از مداخله میانگین نمره اختلال خواب با ابزار پیتس برگ و نمره گرگرفتگی با استفاده از فرم ثبت شدت، مدت و تعداد گرگرفتگی ها تعیین شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های آنوا، کروسکال والیس، کای اسکوئر، من ویتنی، ویلکاکسون و فریدمن انجام شد.

یافته ها: یافته های به دست آمده از این پژوهش نشان داد که میانگین نمره اختلال خواب در گروه علف چای قبل، ۴ و ۸ هفته بعد از مداخله به ترتیب $1/97 \pm 6/68$ ، $1/36 \pm 3/38$ ، $94 \pm 94/94$ ، در گروه دارونما $1/95 \pm 6/95$ ، $1/79 \pm 6/7$ ، $1/87 \pm 3/37$ و در گروه بابونه $1/16 \pm 1/54$ ، $1/89 \pm 4/30$ ، $2/56 \pm 7/51$ بود. میانگین گرگرفتگی در گروه علف چای قبل، ۴ و ۸ هفته بعد از مداخله به ترتیب $1/42 \pm 1/65$ ، $1/36 \pm 3/008$ ، $1/74 \pm 4/88$ ، در دارونما $1/93 \pm 4/42$ ، $3/06 \pm 0/62$ و در گروه بابونه $2/65 + 3/96$ ، $3/63 + 4/22$ ، $4/02 \pm 4/02$ بود، که تفاوت معنی داری بین گروهها بود. در پایان ۱۱۱ نفر مداخله را تکمیل کردند. پس از ۴ و ۸ هفته بهبود در وضعیت خواب در هر دو گروه بابونه و علف چای مشاهده شد. با توجه به میانگین نمره اختلال خواب علف چای به میزان بیشتری توانسته بود اختلال خواب را بهبود ببخشد که از نظر آماری معنادار بود. پس از ۴ و ۸ هفته مداخله بهبود در تعداد، شدت و طول مدت گرگرفتگی در هر ۳ گروه دیده شد، که از نظر آماری معنادار بود ولی گروههای مداخله نسبت به دارونما تأثیر بیشتری داشتند. بین بابونه و علف چای تفاوت معنی داری در بهبود گرگرفتگی مشاهده نشد.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که مصرف حداقل یک ماه کپسول علف چای و بابونه در درمان اختلال خواب و گرگرفتگی زنان واقع در سنین یائسگی موثر است، بنابراین مصرف آن به عنوان مکمل گیاهی به این زنان توصیه می شود.

واژه های کلیدی: یائسگی، علف چای، بابونه، اختلال خواب، گرگرفتگی



**Tehran University of Medical Sciences
School Of Nursing and Midwifery**

**Effect of oral capsule matricaria chamomile and
Hypericum perforatum in hotflash and sleep disorders in
menopause**

Supervisor : Masoomeh kheirkhah

A thesis submitted to the Graduate Studies Office In partial
fulfillment of the requirements for The degree of Master Of Midwifery

Samaneh Hamzi
October 2014

Abstract

Introduction and aims: Menopause is a natural stage of life, although women with many problems including sleep disturbances and hot flashes are experienced in this period. With regard to the duties of midwives in promoting women's health during menopause, the aims of present study was to determine the effect of oral capsules chamomile and Hypericum perforatum in postmenopausal women with hot flashes and sleep disturbances.

Methods: The triple blind clinical trial was done on 123 postmenopausal women with hot flashes and sleep disturbance. Samples were randomly divided into three groups consist 41 women. First intervention group received two chamomile extract capsules daily, each capsule contains 250 mg, second intervention group received Hypericum extract capsules daily, each capsule containing 450 mg and the control group received two capsules daily for 8 weeks. The mean scores of Sleep Disorder, using the Pittsburgh tools, and mean scores of Intensity, duration and frequency related to hot flash, using registration form, were analyzed by ANOVA test, Kruskal-Wallis, Chi-square, Mann-Whitney, Wilcoxon.

Results: The findings showed that the mean score for sleep disorder before, 4 and 8 weeks after the intervention were, respectively, $3/38 \pm 1/36$, $6/68 \pm 1/97$, $6/94 \pm 1/94$ in Hypericum, $1/54 \pm 1/16$, $2/56 \pm 7/51$, $4/30 \pm 1/89$ in chamomile and $1/95 \pm 6/95$, $3/37 \pm 1/87$, $6/7 \pm 1/79$ in placebo group; and that the mean score for hot flash before, 4 and 8 weeks after the intervention were, respectively, $4/88 \pm 1/74$, $3/008 \pm 1/36$, $1/65 \pm 1/42$ in Hypericum, $4/02 \pm 4/22$, $3/63 \pm 3/96$, $2/25 \pm 2/65$ in chamomile and $0/622 \pm 3/06$, $4/4 \pm 3/026$, $4/42 \pm 1/93$ in placebo group. Significant difference was observed between groups. Considering the mean score for sleep disorder, Hypericum resulting in better improvement in sleep disorder. There was no significant difference in improvement in hot flashes between Chamomile and Hypericum.

Conclusions: The results of this study showed that consuming at least a month Hypericum and chamomile capsules is effective in the treatment of sleep disorders and hot flashes; therefore, its use as an herbal supplement is recommended for postmenopausal women.

Key words: Menopause, Hypericum, chamomile, sleep disorders, hot flashes