



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر اجرای برنامه تمرینات حرکتی بر کیفیت زندگی بازماندگان سرطان

پروستات

پایان نامه جهت دریافت درجه ی کارشناسی ارشد

در رشته پرستاری، گرایش داخلی-جراحی

استاد راهنما:

سرکار خانم شادان پدram رازی

اساتید مشاور:

جناب آقای دکتر مجتبی ویس مرادی، جناب آقای دکتر رضا مظاهری

استاد مشاور آمار: سرکار خانم شیما حقانی

نگارنده:

عباس مردانی

۱۳۹۶

عنوان: بررسی تاثیر اجرای برنامه تمرینات حرکتی بر کیفیت زندگی بازماندگان سرطان پروستات

زمینه و هدف: سرطان پروستات یکی از رایج ترین سرطان ها در مردان می باشد. با توجه به پیشرفت علم پزشکی بسیاری از مردان مبتلا به سرطان پروستات به زندگی خود ادامه می دهند، ولی عوارض خود سرطان و درمان های انجام شده بر جنبه های مختلف کیفیت زندگی این بیماران تاثیرات منفی قابل توجهی می گذارد. امروزه نقش درمان های جایگزین مانند فعالیت جسمی در کاهش این عوارض جانبی مورد توجه قرار گرفته است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر تمرینات حرکتی بر روی کیفیت زندگی بازماندگان سرطان پروستات انجام شده است.

روش تحقیق: مطالعه حاضر کارآزمایی بالینی تصادفی شده می باشد که ۸۰ نفر بیمار مبتلا به سرطان پروستات که درمان فعال خود را بین ۱۲-۳ ماه گذشته به اتمام رسانده بودند، به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (۴۰ نفر) و کنترل (۴۰ نفر) تقسیم شدند. بیماران گروه مداخله ۱۲ هفته تمرینات حرکتی شامل حرکات هوازی، مقاومتی، انعطافی و ورزش های عضلات کف لگن را به صورت یک جلسه گروهی در هفته در پارک و ۳ جلسه انفرادی در هفته انجام دادند. در بیماران گروه کنترل کار خاصی صورت نگرفت. ارزیابی شامل کیفیت زندگی بوده که به صورت خود گزارشی یکبار قبل از مداخله و یکبار در پایان مداخله در دو گروه انجام شد. داده ها با استفاده از آزمون های آماری کای دو، دقیق فیشر، تی مستقل، تی زوجی و آنالیز کوواریانس توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته ها: مقایسه نتایج قبل و بعد از مداخله در دو گروه نشان داد که افراد گروه مداخله در حیطه های عملکرد جسمانی ($p < 0/001$)، ایفای نقش ($p < 0/001$)، عاطفی ($p < 0/001$)، شناختی ($p < 0/001$)، اجتماعی ($p < 0/001$) و جنسی ($p = 0/01$) بهبود معنی داری داشتند. همچنین افراد گروه مداخله کاهش معنی دار در علائم خستگی ($p < 0/001$)، اختلال خواب ($p < 0/001$)، یبوست ($p = 0/03$)، اسهال ($p = 0/005$)، علائم ادراری ($p < 0/001$)، گوارشی ($p < 0/001$) و عوارض مرتبط با درمان هورمونی ($p = 0/001$) نسبت به قبل از مداخله داشتند، در صورتی که در افراد گروه کنترل در هیچ کدام از حیطه های عملکردی و علائم تفاوت معنی داری نسبت به قبل از مداخله مشاهده نشد.

نتیجه گیری: انجام تمرینات حرکتی باعث بهبود قابل توجه در اکثریت ابعاد کیفیت زندگی می شود. بنابراین می تواند به عنوان یک استراتژی جهت کاهش عوارض درمان های انجام شده برای سرطان پروستات و بهبود کیفیت زندگی بازماندگان سرطان پروستات در برنامه مراقبتی این بیماران گنجانده شود.

کلمات کلیدی: بازماندگان سرطان پروستات، تمرینات حرکتی، کیفیت زندگی



Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery

Title:

**The effect of the motion exercise program on the quality of life in
prostate cancer survivors**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science (MSc) in
Medical Surgical Nursing**

Supervisor:

Mrs. Shadan Pedram Razi

Consultants:

Dr. Mojtaba Vaismoradi

Dr. Reza Mazaheri

Mrs. Shima Haghani

Abbas Mardani

2018

Abstract

Background and Aim: Prostate cancer is one of the most common cancers in men. Due to advances in medicine, many men with prostate cancer survive the day, but the complications of cancer themselves and the treatments have a significant negative impact on the various aspects of the quality of life in these patients. Today, the role of alternative therapies, such as physical activity, has been considered in reducing these side effects. Therefore, the present study was conducted to determine the effect of motion exercise program on the quality of life in prostate cancer survivors.

Methods: This randomized clinical trial was conducted on 80 prostate cancer patients who had completed their active treatment within the last 3 to 12 months. They were randomly divided into intervention (40 persons) and control (40 persons) groups. Patients in the intervention group performed 12 weeks of motion exercise including aerobic, resistive, flexural and pelvic floor exercises in one group session per week in the park and 3 individual sessions. There was no specific intervention in the control group. The evaluation included quality of life, which was performed by self-report before intervention and at the end of the intervention in two groups. Data were analyzed using Chi-square, Fisher's exact, independent t-test, paired t-test and covariance analysis by SPSS software version 22.

Results: Comparison of the results before and after the intervention in the two groups showed that the patients in the intervention group had significant improvement in the physical ($p < 0.001$), role ($p < 0.001$), emotional ($p < 0.001$), cognitive ($p < 0.001$), social ($P < 0.001$) and sexual functions scales ($p = 0.01$). Also, patients in the intervention group significantly decreased the fatigue ($p < 0.001$), sleep disturbance ($p < 0.001$), constipation ($p = 0.03$), diarrhea ($p = 0.005$), urinary symptoms ($p < 0.001$), Gastrointestinal ($p < 0.001$) and complications related to hormonal treatment symptoms ($p = 0.001$) compared to before intervention, whereas patients in the control group there had no significant difference in functional and symptoms scales compared to before the intervention.

Conclusion: Performing motion exercise can improve significantly in most aspects of quality of life. Therefore, it can be included in their care program as a strategy to reduce the complications of treatment for prostate cancer and improve the quality of life in prostate cancer survivors.

Keywords: Prostate cancer survivors, motion exercises, quality of life