



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستای و مامایی

تأثیر طب فشاری بر خستگی و بهبود کیفیت خواب دانشجویان دختر مبتلا به سندروم قبل از قاعدگی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در پرستاری گرایش آموزش بهداشت جامعه

استاد راهنما: دکتر فریده باستانی

استاد مشاور: دکتر زهرا رهنورد

استاد آمار: حمید حقانی

نگارش: بهاره محمدصالحی

اسفند ماه ۱۳۹۱

چکیده

زمینه و هدف: سندرم پیش از قاعدگی (PMS¹)، یکی از شایع ترین اختلالات سنین باروری در دختران دانشجو محسوب میشود. این سندرم مجموعه ای از علایم جسمی، روانی و رفتاری از جمله خستگی و اختلال خواب می باشد که می تواند موجب بروز مشکلاتی همچون مختل شدن ارتباطات اجتماعی، کاهش تمرکز، کندی پیشرفت تحصیلی و پایین بودن کیفیت زندگی گردد که با رویکردهای دارویی و غیر دارویی می تواند کنترل شود. لذا این مطالعه با هدف تاثیر طب فشاری بر شدت خستگی و بهبود کیفیت خواب دانشجویان دختر مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی انجام شده است.

روش پژوهش: این مطالعه، یک کارآزمایی بالینی کنترل شده دو گروهی قبل و بعد مداخله ثبت شده در سایت IRCT با کد (IRCT201206126247N6) می باشد که بر روی ۱۴۰ نفر از دانشجویان مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی در استان بوشهر انجام شده است. روش نمونه گیری به صورت چند مرحله ای بود به این ترتیب که بطور سر شماری به کلیه دانشجویان دو دانشگاه در استان بوشهر (پیام نور و آزاد) فرم مشخصات دموگرافیک و پرسشنامه سنجش PMS داده شد که جمعا ۶۰۰ نفر اقدام به تکمیل و عودت پرسشنامه نمودند. از این تعداد پرسشنامه ها، ۱۷۸ نفر با بکارگیری پرسشنامه غربالگری علایم قبل از قاعدگی (PSST) مبتلا به PMS بودند، لذا با توجه به اینکه حجم نمونه بر آورد شده ۱۴۰ نفر بود از هر دانشگاه به روش نمونه گیری مبتنی بر هدف، از هر دانشگاه مورد اشاره ۷۰ دانشجوی دختر که دارای نمره بالای شدت خستگی و اختلال خواب بودند جهت ورود به کارآزمایی انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها در مورد دو متغیر وابسته، شاخص کیفیت خواب پیترزبرگ (PSQI) و مقیاس تعدیل شده سنجش شدت خستگی (FSS) بود. نمونه های مورد مطالعه که دارای شرایط ورود به مطالعه بودند، به طور تصادفی ساده و با پرتاب سکه در دو گروه آزمون و کنترل قرار گرفتند. به گروه آزمون طب فشاری مبتنی بر تئوری یادگیری بزرگسالان، به روش تئوری و عملی آموزش داده شد که خود طب فشاری را اعمال نموده و ادامه دهند در حالی که در گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای صورت نگرفت. نقاط طب فشاری که در این مداخله به کار رفت شامل HT7 (در مچ دست روی استخوان فیزیفوم برای متغیر خواب) و نقطه ST36 (زیر زانو در ناحیه قدامی هر دو پا برای متغیر خستگی) بودند. بجز فرم مشخصات فردی و غربالگری PMS که در قبل از شروع مداخله برای هر دو گروه تکمیل گردید، جهت ارزیابی دو متغیر خستگی و خواب از دو پرسشنامه مقیاس شدت خستگی (Fatigue Severity Scale(FSS) و پرسشنامه شاخص کیفیت خواب پیترزبرگ Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI) در یک مقطع زمانی مشابه در قبل، یکماه و دو ماه بعد از مداخله استفاده گردید. در نهایت اطلاعات از آمار توصیفی و آزمون های کای اسکوتر، تی مستقل و ANOVA توسط نرم افزار SPSS 16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد که ۲۹/۵٪ کل دانشجویان دختر دانشگاههای مورد مطالعه دارای PMS بودند. از ۱۴۰ نفر دانشجویی وارد شده به مراحل کارآزمایی، در قبل از مداخله، کلیه واحد های مورد پژوهش دارای شدت اختلال خواب نامطلوب بالای نمره ۵ یا شدید بودند. اما در مورد متغیر خستگی در قبل از مداخله در گروه آزمون ۶۵/۳٪، ۲۴/۶٪، ۱۰/۱٪ بترتیب دارای میانگین شدت خستگی خفیف، متوسط و شدید بودند. لازم به ذکر است که دو گروه آزمون و کنترل در ابتدای مطالعه از نظر مشخصات دموگرافیک و میانگین خستگی (p=۰/۸۶) و کیفیت خواب (p=۰/۹۹) همگن بودند، اما بعد از مداخله، در گروه آزمون، تحلیل واریانس تفاوت آماری معناداری در خصوص کاهش میانگین امتیازات کسب شده در متغیر های شدت خستگی و کیفیت خواب نشان داد (p<۰/۰۰۱).

¹ -Premenstrual Syndrome

نتیجه گیری: یافته های مطالعه حاکی از آن است که اعمال طب فشاری بر روی نقاط ST36 و HT7 به عنوان یک روش غیر دارویی می تواند در کاهش شدت خستگی و بهبود کیفیت خواب دانشجویان دختر موثر باشد و پرستاران و ماماها می توانند از این روش ساده، ارزان و بی عارضه به عنوان مکملی برای روشهای دیگر استفاده نموده و یا آن را در راستای ارتقاء سلامت و خود-مراقبتی دانشجویان آموزش داده تا خود آن را به سهولت اجرا کنند که کنترل این عوارض احتمالا می تواند بنحوی در افزایش کیفیت زندگی دانشجویان دختر مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی موثر واقع شود.

کلمات کلیدی: سندرم قبل از قاعدگی، طب فشاری، شدت خستگی، کیفیت خواب، سلامت زنان



Tehran University of Medical Sciences
Faculty of Nursing & Midwifery

**The effect of acupressure on quality of sleep and
fatigue in female students with Premenstrual
Syndrome**

Supervisor: Dr Farideh Bastani

Co Supervisor: Dr Zahra Rahnavard

Hamid Haghani

By: Bahareh Mohamad Salehi

Feb 2013

Abstract

Background: Premenstrual syndrome (PMS) is one of the most common disorders in female students of reproductive age. This syndrome is a set of physical, psychological and behavioral symptoms, including fatigue and sleep disorders, which can cause problems such as impaired social communication, poor concentration, weak academic achievement and quality of life that can be controlled with medication and non-pharmacological approaches. This study is conducted with the aim of evaluating the effect of acupressure on fatigue and sleep quality among female students with premenstrual syndrome.

Methods: This study is a pretest-post test controlled clinical trial with two experimental and control groups which is registered in the IRCT site with the code of (IRCT201206126247N6) regarding 140 female students with pre-menstrual syndrome in the province of Bushehr. A multi-stage sampling method was done. In the first stage of census method the all students of the University of Payam Noor and Azad University of the province of Bushehr were screened regarding PMS using a questionnaire of symptoms of premenstrual (PSST). Of 600 students who filled out the PMS Screening Test, 178 female students were diagnosed with PMS. With the consideration of the estimated sample size, 140 students out of 178 students were selected as purposive sampling regarding the inclusion criteria. Data collection instruments were Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Fatigue Severity Scale (FSS), respectively. The intervention as the independent variable was acupressure at the points of HT7 for sleep disorder and ST36 for fatigue, respectively which was taught and demonstrated to the students of experimental group based on the Adult Learning Theory. But the control group received no intervention.

The two variables of sleep disorder and fatigue were filled in at pre intervention and two months after the intervention in a similar time period. Finally, the data were analyzed using descriptive statistics, chi-square tests, t tests and ANOVA by SPSS 16 software.

Results: The results showed that the 29/5% of all university students were diagnosed with PMS. All of the 140 students with PMS in the clinical trial had sleep disturbance severity score of 5 and above (severe). It should be noted that both experimental and control groups in terms of demographic characteristics and mean baseline fatigue ($P = 0/86$) and sleep quality ($P = 0/99$) were homogeneous and no significant differences were found in the two groups. At post-test, regarding the variable of fatigue and sleep disorder there were significant differences between two groups at ($P < 0/001$).

Conclusion: These findings suggest that applied acupressure on the HT7 and ST36 as a therapeutic procedure can reduce fatigue and improve sleep quality. Therefore, nurses and midwives can use this simple, inexpensive and uncomplicated intervention as a supplement to other methods for promoting health and might increase the quality of life of female students with PMS.

Keywords: PMS, Acupressure, Fatigue, Sleep Quality, Womens Health