



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی تهران

بررسی تاثیر تن آرامی بر قندخون ناشتا و فشارخون زنان مبتلا به دیابت بارداری

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد  
رشته آموزش مامائی

نگارنده  
سارا بیکدلو

استاد راهنما  
مهرناز گرانمایه

استاد مشاور  
فیروزه روستا  
عباس مهران

۱۳۹۴

# بررسی تاثیر تن آرامی بر قندخون ناشتا و فشارخون زنان مبتلا به دیابت بارداری

## چکیده

**مقدمه و هدف:** دیابت شایعترین عارضه طبی دوران حاملگی است. بیشتر مادران تجربه ای از ترس، اضطراب را به دنبال تشخیص دیابت بارداری دارند که این اضطراب و استرس باعث افزایش قندخون در افراد دیابتیک می گردد. از جمله روش های درمانی غیر دارویی تمرینات تن آرامی است که در بارداری بی ضرر است و باعث کاهش استرس و اضطراب می شود. این تمرینات می تواند در حاملگی های پرخطر از جمله دیابت بارداری موجب بهبود پیامدهای حاملگی شود. هدف مطالعه ی حاضر تعیین تاثیر تن آرامی بر قندخون ناشتا و فشارخون زنان مبتلا به دیابت بارداری انجام گردید.

**روش کار:** این مطالعه ی نیمه تجربی بر روی ۸۰ بیمار مبتلا به دیابت بارداری تحت درمان با رژیم غذایی با سن حاملگی ۲۶-۲۴ هفته مراجعه کننده به درمانگاه بارداری بیمارستان امام خمینی (ره) شهر تهران در سال ۹۴-۱۳۹۳ به روش نمونه گیری در دسترس انجام شد. نمونه ها پس از غربالگری DASS و بر اساس معیارهای ورود وارد پژوهش می شدند. قندخون ناشتا و فشارخون سیستمولیک و دیاستولیک قبل و بعد از مداخله اندازه گیری گردید. گروه آزمون به مدت ۱۰ هفته، هفته ای یک جلسه ی ۴۵ دقیقه ای به همراه انجام دو بار تمرین در منزل تحت برنامه های منظم تن آرامی به روش mind-body و body-mind قرار گرفتند. تکنیک تن آرامی به صورت ایفای نقش و پخش سی دی توسط محقق آموزش داده شد. ابزار جمع آوری داده ها شامل دستگاه اندازه گیری فشارخون و ترازو و قدسنج بزرگسال و پرسشنامه دموگرافیک و پرسشنامه DASS<sup>۱</sup> برای انجام غربالگری در ابتدای پژوهش و ۳ چک لیست می باشد. لازم به ذکر است در طول مطالعه تعداد ۵ نفر در گروه کنترل و ۲ نفر در گروه آزمون به دلیل شروع تزریق انسولین از مطالعه خارج و بلافاصله جایگزین گردیدند. داده ها با نرم افزار SPSS ویرایش ۲۱ و با آزمون های کای دو و تی مستقل مورد تحلیل و آنالیز قرار گرفتند.

**یافته ها:** در ابتدای مداخله، دو گروه کنترل و آزمون از نظر مشخصات مامایی و دموگرافیک و فشارخون سیستمولیک ( $P=0.558$ ) و فشارخون دیاستولیک ( $P=0.712$ ) و قندخون ناشتا ( $P=0.484$ ) همگن بودند. در انتهای مداخله نتایج نشان داد، پس از انجام تن آرامی بر گروه آزمون، میانگین قندخون ناشتا از  $98/18 \pm 2/45$  به  $94/10 \pm 5/09$  میلی گرم بر دسی لیتر ( $P<0/001$ ) و میانگین فشارخون سیستمولیک از  $109/75 \pm 9/60$  به  $101/0 \pm 8/18$  میلی متر جیوه ( $P=0/02$ ) به طور معناداری کاهش پیدا کرده است ولی تاثیری در فشارخون دیاستولیک ( $P=0.151$ ) نداشته است.

**نتیجه گیری:** تمرینات تن آرامی باعث کاهش قندخون ناشتا و فشارخون سیستمولیک در مادران مبتلا به

دیابت بارداری می گردد. لذا می توان پیشنهاد نمود تن آرامی در مراقبت مامایی جامع به بیماران دیابت بارداری آموزش داده شود.

**کلمات کلیدی:** تکنیک تن آرامی؛ قندخون ناشتا؛ فشارخون؛ دیابت بارداری.



**Teheran University of Medical Sciences**

**School of nursing and midwifery**

**Effects of Relaxation on the Fast blood sugar & blood pressure among  
women with pregnancy diabetes mellitus**

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

**In  
Midwifery Education**

**By**

**Sara bikdeloo**

**Supervisor  
Mehrnaz Geranmaye  
Consultant**

**Ms Firoozeh Roosta  
Mr abas mehran**

**2016**

## **Effects of Relaxation on the Fast blood sugar & blood pressure among women with pregnancy diabetes mellitus**

### **Abstract**

**Introduction and aim:** Diabetes is the most common medical complication in pregnancy. more women experience fear, anxiety ,When gestational diabetes is diagnosed during pregnancy That The anxiety and stress increases the blood glucose in diabetic patients. nowadays is emphasis on the use of complementary and non-drug therapies in health system. Relaxation technique is harmless in pregnancy and reduces stress and anxiety and in high risk pregnancy including gestational diabetes improves pregnancy outcomes. Therefore the aim of current study is determine the effects of Relaxation technique on the Fast blood sugar & blood pressure among women with pregnancy diabetes mellitus.

**Method:** this quasi-experimental study is done on 80 patients with gestational diabetes inpatient with diet in gestational age 24-26 weeks the method Sampling available (easy) in prenatal clinic of Imam Khomeini hospital Tehran in 1393-94. Samples After screening DASS and Based on inclusion criteria were entered into the study. Fasting blood sugar and systolic and diastolic blood pressure were measured before and after intervention. the intervention group have for 10 weeks, Once a week and a 45-minute meeting. In these classes, the relaxation is trained by the mentor in the form of role play and CD play and this method of relaxation is body-mind and mind-body. Data collection tools include blood pressure measurement devices and scales and adults stadiometer, demographic and DASS questionnaire for screening at baseline and 3 check list . the data was analyzed with SPSS version 21 and chi-square and t-tests were used for analysis.

**Results:** At the beginning of the study, both intervention and control groups in terms of demographic and obstetric characteristics systolic blood pressure ( $P = 0.558$ ) and diastolic blood pressure ( $P = 0.712$ ) and fasting plasma glucose ( $P = 0.484$ ) were homogeneous. At the end of the study results showed that, after the intervention of relaxation in the intervention group, mean fasting blood glucose from 98/18 to 94/10 mg / dl ( $P < 0.001$ ) and mean systolic blood pressure of 109/75 to 101/0 mm Hg ( $P = 0.02$ ) reduced significantly but the relaxation not affected on diastolic blood pressure ( $P = 0.151$ ) is not.

**Conclusion:** Relaxation technique is reduce fasting blood sugar and systolic blood pressure in mothers with gestational diabetes. Therefore, the suggested relaxation in patients with gestational diabetes in a comprehensive midwifery care should be taught.

**Key words:** relaxation technique , fasting blood sugar, blood pressure, gestational diabetes.