

عنوان مقاله:

توسعه و طراحی راهنمای آموزشی خود مراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی دوران یائسگی با تاکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی در زنان 45-60 سال

محل انتشار:

فصلنامه دانش و تندرستی، دوره 9، شماره 2 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

رزیتا فیروزنیا - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی-دانشکده آموزش علوم پزشکی- دانشجوی کارشناسی ارشد

محمدعلی حسنی - دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی تهران- دانشکده علوم توان بخشی-گروه مدیریت توان بخشی-دانشیار

علی اصغر کاربرد - دانشگاه علوم پزشکی قزوین-دانشکده پیراپزشکی-گروه اتاق عمل-عضو هیئت علمی

شهرام یزدانی - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی- دانشکده آموزش علوم پزشکی-دانشیار

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از این مطالعه توسعه و تدوین راهنمای آموزشی خود مراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی در دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی مناسب در زنان 45 - 60 سال است. مواد و روش ها: این مطالعه از نوع مطالعات ترکیبی دو مرحله ای است. در مرحله اول یک مطالعه مروری انجام شده و کلیه مقالات خارجی و داخلی که در 10 سال اخیر به تأثیر رژیم غذایی و فعالیت بدنی در کاهش گرگرفتگی پرداخته بودند، استخراج و نتایج آن ها ثبت گردید در مرحله دوم به روش کیفی از طریق برگزاری پانل خبرگان نظر افراد خبره در مورد داده های گردآوری شده بررسی و مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج نهایی پس از تأیید خبرگان در قالب کتابچه ای ارائه گردید. نتایج: 410 مقاله از منابع خارجی و داخلی بررسی گردید و با حذف مقالات تکراری و غیر مرتبط در مجموع نتایج 77 مقاله تشکیل شد که 40 مقاله مرتبط با تغذیه و 37 مقاله مرتبط به تمرینات بدنی بوده است و نتایج این مطالعات پس از ارائه در پانل خبرگان و بحث پیرامون آنها، تأیید گردید که استفاده یکی از رژیم های غذایی حاوی فیتو استروژن ها از جمله عصاره گیاه گل ساعتی 60 قطره در روز، عصاره ویتاگنوس 40 قطره در روز، پودر و عصاره آبی شیرین بیان 60 میلی گرم روزانه و مصرف روزانه 60 و پنج است و یا توام با انجام فعالیت های هوازی از جمله پیاده روی به مدت 45 - 30 دقیقه با شدت متوسط رو به بالا (پنج - سه روز در هفته) در کاهش علائم و عوارض گرگرفتگی زنان 45 - 60 مؤثر است. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که فعالیت بدنی منظم، رژیم غذایی حاوی عصاره گیاه گل ساعتی، عصاره ویتاگنوس، عصاره شیرین بیان، فیتواستروژن ها از جمله سویا، در کاهش علائم و عوارض گرگرفتگی دوران یائسگی مؤثر است.

کلمات کلیدی:

راهنمای آموزشی، دوران یائسگی، گرگرفتگی، تمرینات بدنی، رژیم غذایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/443993>

