تأثیر ورزش بر افسردگی خفیف بعد از زایمان در مراجعین به مراکز بیمداشتی - درمانی شهر اردبیل، ۱۳۸۱

افروز مردی، دکتر پرویز مولوی، زهرا تذکری، مهناز مشکویی، نیکه امینی نژاد

چکیده
زمینه و هدف: افسردگی بعد از زایمان یک بیماری مهم و مشکل سال‌های جدید در اجتماعات عالی‌درآمدی و ایالت‌های سالم و درمنه‌دار و افسردگی در افراد نیوزینه خطر زیادی دارد. برای تعیین تأثیر ورزش بر افسردگی خفیف، این مطالعه به طور کلی به مراکز بیمداشتی، درمانی اردبیل وکنش قرار گرفته است.

روش: کل طالعه شامل یک کارآزمایی بانی دوی است. برای تعیین تعداد نفرات مورد انتخاب در آزمایش، تعداد نفرات مورد انتخاب از طریق یک تجزیه‌سنجی، به طور کلی بر اساس تعداد نفرات مورد انتخاب در آزمایشات قبلی تعیین شد.

مطالعه (عصر ورزشی) گزارش حاصل از طرف دو و سه درصد افراد بخش هنگ از زایمان، مجموعاً با استفاده از مدارک افسردگی در کروه تعیین و باهم مقدمات مطرح شد.

تلاشهای نتایج: زیادترین میزان ۳۴٪ از افراد مورد بررسی در کروه سنی ۳۵-۴۶ سال. ۳۲٪ خانه دار. ۲۴٪ دارای تجاری معاینات زیر دیلم و ۷۰٪ دارای دو یا بیشتر بهزیستی زایمان بودن. دسترسی به افراد بعد از زایمان است. ۵۴٪ از کروه تعیین در مقابل ۴٪ از کروه مراقبه شده یا مشورت بر دو ابزار مبتنی بر گروه وردکه فنون داد. (۰/۱۰٪)

نتایج کلی: نتایج پژوهش حاصل نشان داد که ورزش در بیماران افسردگی خفیف بعد از زایمان تأثیر مثبت دارد.

واژه‌های کلیدی: افسردگی خفیف، دوران پس از زایمان

۱- مؤلف مسئول: مربی بیمارستان مادر و کودک دانشگاه پزشکی اردبیل
۲- استاد بیمارستان دانشگاه پزشکی دانشگاه اردبیل
۳- مربی بیمارستان دانشگاه پزشکی دانشگاه اردبیل
۴- مربی بیمارستان دانشگاه پزشکی دانشگاه اردبیل
۵- مربی بیمارستان دانشگاه پزشکی دانشگاه اردبیل
مراجعه گنجیده به مراکز بیانشی درمانی ازدیاد انجام

کرده است

مواد و روش‌ها

این پژوهش یک کارآزمایی بالینی دوسوکور می‌باشد. جمعیت مورد مطالعه کلیه مادرانی بودند که زایمان طبیعی کرده و در هفته دوم بعد از زایمان (از روز هفتم تا چهاردهم) به مراکز بیانشی درمانی شهر اردبیل مراجعه نموده بودند. بی کلیه افراد جمعیت مورد مطالعه، آزمون افسردگی یک اراپی کرده و در صورتیکه محروم این تست (۱۴-۱۱) بایستی خفیف را نشان می‌داد، این افراد به صورت یک در دو کرو مورد فشار می‌گردند. حجم نمونه در این پژوهش ۵۰ نفر بوده است که صورت تصادفی ساده و نفر در کرو تجربی و ۱۵ نفر در کرو مقایسه قرار گرفتند. موارد حذف نمونه شامل سابقه افسردگی، مصرف داروهای آنتی‌آسیاک، زایمان جنده، دل فلو و نداشتن تنفس بایع مساس بود.

۱. Beck...
بعد از انمام هنگامی که از زایمان و همچنان با
مراقبت های معمول، مجدداً ابزار بکه هر در کروه
ارایه شد و میزان افزایشگی در دو کروه تغییر صد. در
 ضمن پژوهشگر از آن زمان کروه و روزش کرده اند.
اطلاع نداده و لازم به ذکر است که در کروه های
سین مختلف تعداد نمونه بکه در هر دو کروه
انتحال شد تا اثر سن بعنوان مداخله گر کنترل شود
برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری
توسیعی و آزمون استفاده شد.

یافته ها

یافته های حاصل از این پژوهش نشان داد که
میان مادرانی که از افسردگی خفیف بعد از زایمان

### جدول 1. توزیع زنان با افسردگی خفیف بر حسب سن، تعداد زایمان و شغل در دو کروه تجربی و مقایسه

<table>
<thead>
<tr>
<th>سن (سال)</th>
<th>جمع</th>
<th>تعداد</th>
<th>کروه تجربی</th>
<th>کروه مقایسه</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۴-۲۰</td>
<td>۱۲</td>
<td>۶</td>
<td>۳</td>
<td>۳</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۱-۲۶</td>
<td>۲۰</td>
<td>۱۰</td>
<td>۲</td>
<td>۲</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۷-۳۲</td>
<td>۲۶</td>
<td>۱۳</td>
<td>۶</td>
<td>۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۳-۳۸</td>
<td>۲۴</td>
<td>۱۲</td>
<td>۴</td>
<td>۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۹-۴۴</td>
<td>۸</td>
<td>۴</td>
<td>۲</td>
<td>۲</td>
</tr>
<tr>
<td>۴۵-۵۰</td>
<td>۳</td>
<td>۱</td>
<td>۰</td>
<td>۰</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جمع

<table>
<thead>
<tr>
<th>سن (سال)</th>
<th>جمع</th>
<th>تعداد</th>
<th>کروه تجربی</th>
<th>کروه مقایسه</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۴-۲۰</td>
<td>۴۵</td>
<td>۲۲</td>
<td>۱۱</td>
<td>۱۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۱-۲۶</td>
<td>۵۰</td>
<td>۲۵</td>
<td>۱۳</td>
<td>۱۷</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۷-۳۲</td>
<td>۷۸</td>
<td>۳۹</td>
<td>۲۳</td>
<td>۱۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۳-۳۸</td>
<td>۴۸</td>
<td>۲۴</td>
<td>۱۲</td>
<td>۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۹-۴۴</td>
<td>۸۲</td>
<td>۴۱</td>
<td>۱۲</td>
<td>۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۴۵-۵۰</td>
<td>۸۲</td>
<td>۴۱</td>
<td>۱۲</td>
<td>۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### عوامل

<table>
<thead>
<tr>
<th>عنوان زایمان</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۴-۲۰</td>
<td>۲۲</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۱-۲۶</td>
<td>۱۳</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۷-۳۲</td>
<td>۹</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۳-۳۸</td>
<td>۴۲</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۹-۴۴</td>
<td>۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۴۵-۵۰</td>
<td>۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### کروه تجربی

<table>
<thead>
<tr>
<th>کروه</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۴-۲۰</td>
<td>۱۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۱-۲۶</td>
<td>۱۳</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۷-۳۲</td>
<td>۲۳</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۳-۳۸</td>
<td>۱۲</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۹-۴۴</td>
<td>۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۴۵-۵۰</td>
<td>۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### کروه مقایسه

<table>
<thead>
<tr>
<th>کروه</th>
<th>تعداد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>۱۴-۲۰</td>
<td>۱۱</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۱-۲۶</td>
<td>۱۷</td>
</tr>
<tr>
<td>۲۷-۳۲</td>
<td>۱۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۳-۳۸</td>
<td>۴</td>
</tr>
<tr>
<td>۳۹-۴۴</td>
<td>۶</td>
</tr>
<tr>
<td>۴۵-۵۰</td>
<td>۶</td>
</tr>
</tbody>
</table>
بحث

یافته‌های پژوهش نشان داد که وزش‌های بعد از زایمان می‌تواند بر پیوست افسردگی خفیف بعد از زایمان تأثیر بیشتری داشته باشد. تحقیقات ۶ بهره‌انگار افسردگی خفیف داشته همچنین تعداد افرادی که در کروه تجربی نیز به مشورت درمانی کردند، بین افسردگی شان شدت یافت بود. نصف کروه مقیاسه بود.

سیمپل و همکاران نیز در مطالعه خود می‌گویند: جسمی-روانی، نتایج را در زنانی که وزش‌های بعد از زایمان را ا交融 انجام می‌دادند. کارشکر کردن [۲] بیلیک و همکاران در نتایج مطالعه خودشان نشان دادند که بعد از وزش. میزان افسردگی در کروه تجربی بطور قابل ملاحظه‌ای کمتر از کروه کنترل داشته بود بطوریکه وزش باعث کاهش افسردگی در این کروه شده بود [۱] در مطالعه کرامر و همکاران اعلام شد که تغییر وزش ممکن (۶۰ درصد) ای در همه باعث تغییر قابل مشاهده‌ای از نظر پیوست افرادی و وضعیت در دور کروه وزشی و غیر وزشی شده

ملاحظه‌ها

۱- صحتی‌شایع فیjemه بررسی ۲۴ مورد افسردگی بعد از زایمان در مادران ضعیف کنده به بیمارستان های زبان- ماما- وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شیراز در سال ۱۳۷۲ مجله علمی دانشگاه پرساری ماما- اصفهان شماره ۱۳۱، پاییز و زمستان ۱۳۷۹ صفحات ۳۴ تا ۵۸


3. cramers

4. Gowans


