

## بررسی تاثیر رژیم غذایی و برنامه ورزشی در بهبود علائم کلینیکی و آزمایشگاهی سندرم تخمدان پلی کیستیک خانم های چاق

دکتر مانی میرفیضی<sup>۱</sup>، زهرا مهدی زاده تورزنی<sup>۲</sup>، دکتر شهلا حجت<sup>۳</sup>

دکتر محمد اصغری جعفر آبادی<sup>۴</sup>، مهناز شوقی<sup>۵</sup>

ص ص: ۲۸-۱۱

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۶/۱۵

تاریخ تصویب: ۱۳۸۹/۱۰/۱۲

### چکیده

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) شایع ترین آندوکرینوپاتی در زنان پیش از سنین یائسگی و شایع ترین علت نازایی ناشی از عدم تخمک گذاری است. پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر رژیم غذایی و برنامه ورزشی در بهبود علائم بالینی و آزمایشگاهی سندرم تخمدان پلی کیستیک خانم های چاق در شهر کرج انجام شد.

مطالعه حاضر کارآزمایی بالینی از نوع مداخله ای قبل و بعد است که بر روی ۲۵ زن مبتلا به تخمدان پلی کیستیک انجام شد. در ابتدا همه بیماران از نظر اطلاعات دموگرافیکی، وضعیت قاعدگی، ویژگی های بالینی هیپراندرورژنمی، ارزیابی های بیوشیمیایی و هورمونال و سونوگرافی شکمی مورد ارزیابی قرار گرفتند. طرح درمانی شامل ورزش و رژیم غذایی بود که به مدت ۱۲ هفته اجرا و سپس تمامی این ارزیابی ها ۳ ماه پس از آغاز مطالعه، دوباره تکرار شد.

۱- استادیار گروه مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، گروه مامایی، کرج، ایران، (نویسنده مسئول مکاتبات)

۲- کارشناس ارشد مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، گروه مامایی، کرج، ایران

۳- استادیار دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، گروه فیزیولوژی ورزشی، کرج، ایران

۴- استادیار آمار زیستی، مرکز ملی مدیریت سلامت و گروه آمار، اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

۵- مربی، دانشجوی دکتری پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، گروه پرستاری، کرج، ایران

نتایج مطالعه نشان داد که میانگین پس از انجام دادن مداخله، در گروه آزمایشی برای متغیرهای ذیل با کاهش معنا داری همراه بوده است؛ متغیرهای وزن ( $p < 0/001$ )، شاخص توده بدنی ( $p < 0/001$ )، هورمون محرک فولیکولی (FSH) ( $p = 0/02$ )، هورمون لوتینیزه کننده (LH) ( $p = 0/02$ )، تستسترون ( $p = 0/004$ )، استرادیول ( $p = 0/03$ )، گلوبولین باند شونده به هورمون جنسی (SHBG) ( $p = 0/003$ )، وضعیت سونوگرافی ( $p < 0/001$ )، الیگومنوره ( $p < 0/001$ )، وضعیت هیرسوتیسم ( $p < 0/001$ )، آکنه ( $p < 0/001$ ) و آلوپسی ( $p = 0/01$ ).

به نظر می رسد انجام دادن مداخله برنامه ورزشی منظم و رژیم غذایی در بهبود سندرم تخمدان پلی کیستیک موثر است. از این رو می توان آن را به اعضای کادر پزشکی مرتبط با این بیماران توصیه کرد.

**واژه های کلیدی:** سندرم تخمدان پلی کیستیک، رژیم غذایی، برنامه ورزشی