

تأثیر آروماتراپی لاوندِر بر شدت درد دیسمنوره

مقدمه: دیسمنوره اولیه شایع ترین شکایت در زنان بالغ است که منجر به اختلال در عملکرد آنها می شود. با توجه به شیوع دیسمنوره اولیه و عوارض درمانهای موجود و با توجه به اینکه مطالعات موجود در این زمینه با رایحه لاوندِر محدود بوده و مطالعه مشابهی نیز در منطقه وجود ندارد. مطالعه حاضر با هدف تأثیر لاوندِر بر شدت درد در دیسمنوره اولیه طراحی شده است.

مواد و روش ها: این مطالعه کارآزمایی بالینی بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان انجام شده است. نمونه ها به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و شاهد قرار گرفتند. رایحه لاوندِر در سه روز اول قاعدگی، روزانه به مدت ۳۰ دقیقه در دوسیکل متوالی توسط واحدهای پژوهش استنشاق گردید. شدت درد با استفاده از مقیاس دیداری درد در سه روز اول قاعدگی قبل از مداخله و ۲ سیکل مداخله اندازه گیری شد. پس از جمع آوری داده ها با استفاده از نرم افزار Spss ۱۷ و آزمون آماری تی زوج و تی مستقل انجام شد.

یافته ها: میانگین شدت درد قبل از مداخله در دو گروه مورد و شاهد تفاوت معنی دار نشان نداد. اما نمره شدت درد پس از ۲ ماه مداخله، در گروه مورد نسبت به گروه کنترل کاهش یافت ($P < 0/000$). در مطالعه ای مینگ چیئو در ژاپن در سال ۲۰۱۲ انجام داد نیز آروماتراپی با اسانس لاوندِر شدت درد دیسمنوره کاهش معنی داری داشت ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه، به نظر می رسد لاوندِر در کاهش شدت درد دیسمنوره اولیه موثر است. با توجه به بی ضرر بودن آن توصیه می شود جهت تخفیف کرامپ و دردهای قاعدگی بکار برده شود.

واژگان کلیدی: آروماتراپی، دیسمنوره اولیه، لاوندِر

نیکجو رویا: کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

کاظم زاده رأفت: کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران (نویسنده مسئول)