



رفلکسولوژی در طب مامایی و زنان

مینا راست خیز^۱، پریسا سلیمانی فرد^۲، ریحانه ایوان بقاء^۳، میر محمد حسینی آهق^۴

- ۱- عضو کمیته تحقیقات دانشجویی و دانشجوی مامایی دانشکده علوم پزشکی خلخال، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۲- دانشجوی پرستاری دانشکده علوم پزشکی خلخال و عضو کمیته تحقیقات دانشجویی
- ۳- عضو هیات علمی گروه آموزش مامایی دانشکده علوم پزشکی خلخال، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- ۴- عضو هیات علمی گروه بهداشت جامعه دانشکده علوم پزشکی خلخال، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

چکیده:

مقدمه:

رفلکسولوژی به عنوان یک تکنیک سنتی، غیر دارویی و غیر تهاجمی به طور گسترده در کنار روش های دارویی جهت مراقبت از مددجویان استفاده می شود. کاربرد این روش مکمل در مراقبت مامایی و زنان در حیطه های مختلف در حال افزایش است. روش کار:

این پژوهش یک مطالعه مروری است که با مراجعه به کتب تخصصی و از طریق جستجوی واژگان کلیدی: رفلکسولوژی، مامایی، زنان، طب مکمل و مقالات موجود در پایگاه های اطلاعاتی Scince, Magiran, Iran Medex, Google Scholar, SID, Pubmed, Direct, Scopus انجام شد و از مجموع ۴۰ مقاله ی مرتبط یافت شده، ۱۶ مقاله مورد استفاده قرار گرفت. یافته ها:

مرور نتایج تحقیقات نشان داد که رفلکسولوژی به طور معنا داری در کاهش خستگی و یبوست زنان باردار؛ همچنین کاهش شدت درد و اضطراب مادران نخست زا هنگام زایمان مؤثر بوده است. این متد ارزان و در دسترس برای کاهش درد، اضطراب و تهوع ناشی از شیمی درمانی در زنان مبتلا به سرطان پستان مؤثر بوده است. کاهش دفعات شدت حملات گرگرفتگی و خستگی و بهبود کیفیت خواب زنان یائسه از دیگر فواید این روش می باشد. این روش جهت کاهش شدت علائم جسمی و رفتاری سندرم پیش از قاعدگی نیز مورد استفاده قرار گرفته است. نتیجه گیری:

باتوجه به مجموع یافته های این مطالعه ی مروری، رفلکسولوژی با دارا بودن فواید بسیار و عوارض جانبی کم، نوعی روش درمانی مکمل، کم هزینه و غیر تهاجمی و ایمن می باشد که بهتر است در برنامه آموزش مداوم ماما ها گنجانده شده و استفاده از این روش درمانی آسان در ارائه ی خدمات مامایی بسط داده شود.

واژه های کلیدی: رفلکسولوژی، مامایی، زنان، طب مکمل