

بررسی سردرد در طی سیکل قاعدگی در زنان شاغل

نویسندگان:

آزیتا کیانی آسیابر - شفیه محمدی تبار - معصومه حیدری - اعضاء هیئت علمی دانشگاه شاهد  
آدرس: خیابان ولیعصر نرسیده به چهارراه طالقانی روبروی هتل جهان کوچه شهید رحیم زاده پلاک  
۳ دانشکده پرستاری و مامایی شاهد تلفن همراه ۰۹۱۲۳۸۷۷۳۱۹

### مقدمه:

سردرد یکی از شایعترین شکایت زنان در سن باروری می باشد. بسیاری از زنان از تشدید سردرد در دوره های قاعدگی شکایت دارند، برخی از افراد سردرد فقط در دوران قاعدگی اتفاق می افتد و در روزهای دیگر ماه هیچ مشکلی ندارند. گرچه سردرد یکی از شایعترین علت ناتوانی گذرا در افراد است، بسیاری از اشخاص مبتلا به سردرد های شدید و حتی ناتوان کننده، هرگز برای مشکل خود به پزشک مراجعه نمی کنند. به هر صورت طبق گزارشات موجود، بالاترین شیوع سردرد در زنان خصوصاً در افرادی که در سنین ۲۵-۵۵ سالگی قرار دارند. بر اساس مطالعات مختلف شیوع سردردهای دوران قاعدگی ۱۴-۱۰ درصد می باشد که ۹۰ درصد آن از دو روز قبل از قاعدگی تا آخر قاعدگی اتفاق می افتد. این سردردها معمولاً بصورت ضربانی و یک طرفه است که بیشتر همراه با تهوع، استفراغ، ترس از نور و ترس از سروصدا می باشد. مهمترین علت سردردهای دوران قاعدگی را کاهش سطح هورمون استروژن در اواخر سیکل قاعدگی همراه با افزایش سطح پروستاگلاندینها می دادند.

### مواد و روشها:

این پژوهش توصیفی - تحلیلی است که به صورت مقطعی بر روی ۴۷۶ خانم شاغل در کارخانجات شهر تهران انجام شده است. ابزار گردآوری پرسشنامه و مصاحبه بود و اطلاعات از طریق پرسشنامه جمع آوری شد.

### نتایج:

نتایج این بررسی نشان داد، شیوع سردردهای قبل و طی قاعدگی ۲۹/۵٪ می باشد. و بین سردرد و استفاده از مواد غذایی شور، مصرف نوشابه های گاز دار، شاخص توده بدن، سابقه اختلالات روحی و روانی، تاهل، رده شغلی، سن ارتباط معنی داری وجود دارد. همچنین بین سردرد و نشانه های سندروم قبل از قاعدگی مانند افسردگی، تنش، هیجان، خستگی و کاهش چشمگیر انرژی، عصبانیت، حساسیت نسبت به طرد شدن و اختلافات بین فردی نیز ارتباط معنی داری با  $p < 0/05$  را نشان می دهد.

### بحث و نتیجه گیری:

با توجه به شیوع بالای سردردهای دوران قاعدگی و عوارض همراه با آن که بر روی فعالیتهای روزانه افراد تاثیر بسزایی دارد و گاهی مانع از انجام فعالیت در فرد می شود. تغییرات سبک زندگی ، ورزشهای منظم ، نگه داری وزن بدن در حد نرمال ، کنترل استرس و ... می تواند در کاهش سردردهای دوران قاعدگی موثر باشد.