



<p>بررسی میزان افسردگی، اضطراب و استرس و ارتباط آن‌ها با سطح ویتامین D و استروژن در زنان یائسه شهر سمنان</p>	<p>عنوان طرح تحقیقاتی</p>
<p>The prevalence of depression, anxiety, stress and its relationship with vitamin D and estrogen in postmenopausal women in Semnan.</p>	
<p>تعیین میزان افسردگی، اضطراب، استرس و ارتباط آن‌ها با ویتامین دی و استروژن در زنان یائسه شهر سمنان</p>	<p>واژگان کلیدی</p>
<p><a href="http://jrehabilhealth.com/en/default.html">http://jrehabilhealth.com/en/default.html</a></p>	<p>نشانی اینترنتی مقاله منتج از طرح</p>
<p>اهمیت موضوع: یائسگی، یکی از مراحل تکاملی در زندگی زنان است که می‌توانند فرد را مستعد افسردگی، اضطراب و استرس سازند. ویتامین D از ویتامین‌های مهم و ضروری برای سلامت است، این احتمال وجود دارد که کاهش سطح استروژن و ویتامین D باعث افزایش افسردگی، اضطراب و استرس شود و افزایش این اختلالات به تشدید علائم یائسگی منجر گردد.</p> <p>مهمترین یافته‌ها: افسردگی، اضطراب و استرس از عوارض دوران یائسگی است. سطح اضطراب و افسردگی در زنان یائسه نسبت به غیر یائسه به طور قابل توجهی بالاتر است. نتایج این مطالعه نشان داد ۳۷/۵٪ زنان یائسه به نحوی از افسردگی با سطوح مختلف رنج می‌برند. ۴۶/۷٪ زنان اضطراب خفیف و مابقی ۵۳/۳٪ اضطراب متوسط تا شدید داشتند. ۷۹/۲٪ زنان، استرس پایین و ۲۰/۸٪ استرس بالا داشتند.</p> <p>ویتامین D از ویتامین‌های مهم و ضروری برای سلامت است، رشد و استحکام استخوان‌ها مرتبط با آن است. در پوست توسط نور آفتاب ساخته می‌شود، این ویتامین یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که نقش‌های حیاتی بسیاری در بدن ایفا می‌کند. در این مطالعه میانگین <math>\pm</math> انحراف معیار سطح ویتامین D در زنان <math>۲۸ \pm ۴۱/۶</math> بود.</p> <p>استروژن نام گروهی از هورمون‌های جنسی زنانه است. استروژن‌ها عمدتاً در تخمدان‌ها ساخته می‌شوند و به نام هورمون‌های زنانه شناخته می‌شوند، بعد از یائسگی تقریباً هیچ استروژنی در بدن تولید نمی‌شود. در این مطالعه میانگین <math>\pm</math> انحراف معیار سطح استروژن در زنان <math>۲۸/۲ \pm ۱۹/۷</math> بود.</p> <p>شواهد محدودی و متناقضی در مورد ارتباط بین علائم خلقی و سطح هورمون‌های جنسی وجود دارد و در واقع هنوز مشخص نشده که چگونه علائم خلقی با یائسگی در ارتباط هستند. یافته‌های این مطالعه ارتباط معنی‌دار بین ویتامین D و اضطراب، افسردگی و استرس در زنان یائسه را نشان داد، در حالی که ارتباط معنی‌داری بین استروژن با اضطراب، افسردگی و استرس نشان داده نشد.</p> <p>پیشنهاد برای کاربرد نتایج: از آنجا که کمبود ویتامین D با افسردگی، اضطراب و استرس زنان یائسه ارتباط معنی‌دار نشان داد، می‌توان با اصلاح سطح ویتامین D، علاوه بر رفع مشکلات جسمی این افراد به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی آن‌ها کمک کرد.</p>	<p>چکیده پژوهش</p>