



توسعه و طراحی راهنمای آموزشی خودمراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی در زنان ۴۵-۶۰ سال

رزیتا فیروزنیا^۱، محمدعلی حسینی^{۲*}، علی اصغر کاربرد^۳، شهرام یزدانی^۴

۱- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - دانشکده آموزش علوم پزشکی - دانشجوی کارشناسی ارشد.

۲- دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران - دانشکده علوم توانبخشی - گروه مدیریت توانبخشی - دانشیار.

۳- دانشگاه علوم پزشکی قزوین - دانشکده پیراپزشکی - گروه اتاق عمل - عضو هیئت علمی.

۴- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - دانشکده آموزش علوم پزشکی - دانشیار.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۱/۱۷، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۱۰/۱۷

چکیده

مقدمه: هدف از این مطالعه توسعه و تدوین راهنمای آموزشی خود مراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی در دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی مناسب در زنان ۶۰ - ۴۵ سال است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع مطالعات ترکیبی دو مرحله‌ای است. در مرحله اول یک مطالعه مروری انجام شده و کلیه مقالات خارجی و داخلی که در ده سال اخیر به تأثیر رژیم غذایی و فعالیت بدنی در کاهش گرگرفتگی پرداخته بودند، استخراج و نتایج آنها ثبت گردید. در مرحله دوم به روش کیفی از طریق برگزاری پانل خبرگان نظر افراد خبره در مورد داده‌های گردآوری شده بررسی و مورد بحث و تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج نهایی پس از تأیید خبرگان در قالب کتابچه‌ای ارائه گردید.

نتایج: ۴۱۰ مقاله از منابع خارجی و داخلی بررسی گردید و با حذف مقالات تکراری و غیرمرتبط در مجموع نتایج ۷۷ مقاله تحلیل شد که ۴۰ مقاله مرتبط با تغذیه و ۳۷ مقاله مربوط به تمرینات بدنی بوده است و نتایج این مطالعات پس از ارائه در پانل خبرگان و بحث پیرامون آنها، تأیید گردید که استفاده یکی از رژیم‌های غذایی حاوی فیتواستروژن‌ها از جمله عصاره گیاه گل ساعتی ۶۰ قطره در روز، عصاره ویتاگنوس ۴۰ قطره در روز، پودر عصاره آبی شیرین بیان ۶۰ میلی گرم روزانه و مصرف روزانه ۶۰ گرم پودر سویا توأم با انجام فعالیت‌های هوازی از جمله پیاده‌روی، به مدت ۴۵-۳۰ دقیقه با شدت متوسط رو به بالا (۵-۳ روز در هفته) در کاهش علائم و عوارض گرگرفتگی زنان ۶۰ - ۴۵ مؤثر است.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که فعالیت بدنی منظم توأم با رژیم غذایی حاوی عصاره گیاه گل ساعتی، عصاره ویتاگنوس، عصاره شیرین بیان، فیتواستروژن‌ها از جمله سویا، در کاهش علائم و عوارض گرگرفتگی دوران یائسگی مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: راهنمای آموزشی، دوران یائسگی، گرگرفتگی، تمرینات بدنی، رژیم غذایی.

*نویسنده مسئول: تهران- لوین- بلوار دانشجو- خیابان کودکیلر- دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تلفن: ۰۹۱۳۳۸۱۵۹۴۳ Email: mohamaimay@yahoo.com

ارجاع: فیروزنیا رزیتا، حسینی محمدعلی، کاربرد علی اصغر، یزدانی شهرام. توسعه و طراحی راهنمای آموزشی خودمراقبتی برای بهبود علائم گرگرفتگی دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی در زنان ۴۵-۶۰ سال. مجله دانش و تندرستی ۱۳۹۳؛ ۹(۲): ۵۲-۵۷.

مقدمه

یائسگی فرآیندی است که در طول زندگی همه‌ی زنان اتفاق می‌افتد. در طی این فرآیند زنان به دوره جدیدی از زندگی پا می‌گذارند که علائم و عوارض متعددی دارد (۱). گرگرفتگی نشانه اصلی دوران یائسگی است و آغاز آن با قرمز شدن ناگهانی پوست سر، گردن و سینه است که با احساس گرمای شدید در قسمت فوقانی بدن همراه است و گاهی با تعریق شدید به پایان می‌رسد. مقابله با این عوارض از طریق ارائه رهنمودهای مناسب امکان‌پذیر می‌گردد، که یکی از روش‌های مناسب ارائه رهنمودهای عمومی است. هدف اصلی در استفاده از راهنمای آموزشی، رسیدن به پیامد بهتر سلامت به وسیله ارتقاء دادن عملکرد در مراقبت حرفه‌ای و فراهم نمودن اطلاعات بیشتر و مؤثرتر در خصوص اصول درمان برای افراد است (۳). با استفاده از راهنمای خودمراقبتی، مردم می‌توانند بدون نیاز به مصرف بی‌رویه دارو و پرداخت هزینه‌های گزاف جهت معالجه و درمان از طریق افزایش آگاهی و اصلاح شیوه زندگی برخی مشکلات سلامت را حل نمایند (۴). علت ایجاد گرگرفتگی قطع ناگهانی استروژن است و درمان انتخابی آن هورمون درمانی جایگزین بر اساس استروژن می‌باشد. هورمون درمانی دارای عوارض بالقوه‌ای مانند ریسک ابتلا به سرطان آندومتر و پستان می‌باشد که استفاده وسیع آن را محدود ساخته است (۵ و ۶). شیوه‌های مختلف درمانی غیر هورمونی برای کاهش گرگرفتگی پیشنهاد شده است که از جمله می‌توان به تغییر سبک زندگی، گیاه درمانی و شرکت در فعالیت‌های ورزشی اشاره نمود (۷). گیاه درمانی و در بین گیاهان، گیاهان فیتواستروژنی (حاوی ترکیبات شبه استروژن) از قبیل دانه سویا، گیاه گل ساعتی، ویتاگنوس، عصاره آبی شیرین، کوه‌ش سیاه، دانه کتان و... بیان جایگاه خاصی داشته و جهت درمان علائم یائسگی توصیه شده‌اند (۲). نتایج تحقیقات وودز و همکاران نشان داد که شدت گرگرفتگی، به‌طور مثبت و معنی‌داری با سطح (FSH) سرم همبستگی دارد (۸). شافری‌نژاد و همکاران گزارش کردند که سطوح (FSH) سرم به دنبال ۱۲ هفته تمرینات ورزشی هوازی در زنان کاهش می‌یابد (۹). تحقیقات متعددی نشان داده است که تأثیر فعالیت‌های ورزشی در کاهش شدت و وقوع گرگرفتگی بسیار مؤثر بوده است و بر نقش تمرینات منظم هوازی شدت متوسط، بیشتر از سایر فعالیت‌های ورزشی تأیید کرده‌اند (۱۰-۱۳). امروزه برای درمان گرگرفتگی از روش‌های غیرهورمونی از جمله انجام فعالیت‌های ورزشی و رژیم غذایی حاوی فیتواستروژن توجه ویژه‌ای می‌شود. لذا این مطالعه با هدف توسعه و طراحی راهنمای آموزشی خودمراقبتی مقابله با گرگرفتگی دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی مناسب برای زنان سال ۴۵-۶۰ سال انجام شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع مطالعات ترکیبی بوده است که در مرحله اول، یک مطالعه مروری انجام شده و در بخش دوم از روش کیفی جلسه خبرگان استفاده شده است. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش شامل دو بخش مجزا می‌باشد. در بخش اول کلیه مقالات منتشر شده در کشورهای مختلف بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۲، که به بررسی راهنمای آموزشی خود مراقبتی مقابله با گرگرفتگی دوران یائسگی با تأکید بر فعالیت جسمانی و رژیم غذایی مناسب برای زنان ۶۰-۶۵ سال پرداخته و به‌صورت الکترونیک در سایت‌های اینترنتی خارجی از جمله: Pubmed, Coochro, Google scholar, Elsevier, Ovid و سایت‌های داخلی از جمله: SID, Magiran, Iran Medex ارائه شده بودند، توسط پژوهشگر مورد بررسی قرار گرفته است. لازم به توضیح است پژوهشگر تنها مقالات موجود در این منابع الکترونیک را بررسی و با عنایت به محدودیت‌های زمان و دسترسی، امکان جستجوی سایر منابع را نداشته است.

در بخش دوم مطالعه، جامعه پژوهش شامل خبرگان متخصص (اعضای هیئت علمی و کارشناسان خبره) در حوزه‌های مامایی، زنان و زایمان و ورزش از دانشگاه علوم پزشکی قزوین بوده‌اند. روش نمونه‌گیری در بخش اول از نوع تمام شماری بوده و تمامی مقالاتی که از سال ۲۰۰۲ تا سال ۲۰۱۲ به بررسی درمان گرگرفتگی از روش‌های غیرهورمونی از جمله انجام فعالیت‌های ورزشی و رژیم غذایی پرداخته بودند، انتخاب شده است. در این مرحله هیچ‌گونه انتخابی بین مقالات براساس زبان، نوع مطالعه، ژورنال منتشر شده صورت نمی‌گرفته و کلیه مقالات حاصل از جستجو که مجموعاً ۴۱۰ مقاله بوده گزآوری و وارد مطالعه شده‌اند، سپس مبتنی بر هدف پژوهش و ویژگی‌های ورود، مقالات مرتبط از بین مقالات موجود انتخاب شده‌اند. ابتدا سایت‌هایی که مرتبط با حوزه تخصصی بوده است شناسایی شده و در مرحله بعد به سایت‌ها مراجعه و سپس بر مبنای روش بررسی مرور ادغام یافته کلیه متونی که در ۱۰ سال اخیر در خصوص منوپوز و گرگرفتگی منتشر شده بود، استخراج شده است. سپس داده‌های حاصل از مقالات مطابق هرم شواهد اولویت‌بندی و طبقه‌بندی گردید براساس یافته‌ها قضاوت و تحلیل آغاز شده و جهت تکمیل جستجوها یک نفر مرورگر دیگر هم مقالات مربوط به مطالعه را جستجو نموده و نتایج را اعلام نموده است. تجزیه و تحلیل در بخش مرور منابع به‌صورت تحلیل محتوای توصیفی بوده است و یافته‌ها بدون قضاوت فردی جمع‌بندی و جهت ارائه به خبرگان تنظیم گردیده است.

در بخش دوم مطالعه، نمونه‌گیری مبتنی بر هدف بوده که نمونه پژوهش در این بخش شامل ۸ نفر از خبرگان متخصص در رشته‌های زنان و زایمان، تربیت بدنی، مامایی بوده‌اند که حاضر به همکاری با

پودر عصاره آبی شیرین بیان: ۶۰ میلی گرم، ویتاگنوس: ۴۰ قطره در روز یا به صورت قرص ۲ بار در روز (صبح و شب) می باشد در کاهش گرگرفتگی مؤثر است.

در پژوهشی که دیوید در سال ۲۰۰۸ انجام داد، بیان نمود که اصلاح شیوه زندگی از جمله استفاده از ورزش منظم به طور چشمگیری در کاهش شدت و دفعات گرگرفتگی مؤثر می باشد (۲۰). که این نتایج با مطالعه حاضر همخوانی دارد.

هامر در پژوهشی شدت و دفعات گرگرفتگی را در ۲ گروه مقایسه نمود و راهنمایی که ارائه داد بدین گونه بود، زنانی که به طور معمول ۳ ساعت در هفته ورزش می کردند شدت گرگرفتگی متوسط تا شدید ۲۱/۵٪ در آنها بوده است در مقایسه با گروه کنترل که زنانی بودند فعالیت فیزیکی نداشتند در این گروه ۰٪ بوده است (۱۵). این نتایج با بررسی نتایج پژوهشگر مشابهت دارد.

آلبرتازی طی تحقیقی که بر روی ۱۰۴ خانم یائسه انجام داد و در طول ۱۲ هفته اثر سویا و پلاسبو را بررسی نمود، کاهش ۴۵٪ در گروه سویا و ۳۰ درصد در گروه پلاسبو در گرگرفتگی روزانه را گزارش نمود (۲۱). هاوس در یک بررسی متاآنالیز که شامل یازده آزمایش بود به این نتیجه رسید که ایزوفلاوین ها در کاهش گرگرفتگی بسیار مؤثر می باشند (۲۲). چوپین لاکز و همکاران در مطالعه خود گزارش نمودند عصاره گیاه پنج انگشتی باعث بهبود وسیع ۳۳٪ و بهبود نسبی ۳۶٪ عوارض یائسگی شده است و واکنش مثبت به دارو را ۴-۶ هفته بعد از مصرف گزارش نمودند (۲۳). نتایج این مطالعات با بررسی حاضر در اکثر منابع خارجی و داخلی مشابهت دارد. فور و همکاران تحقیقی بر روی ۷۵ خانم یائسه انجام دادند. آنها در طول روز حداقل ۷ بار دچار گرگرفتگی می شدند که در طی ۱۶ هفته سویا استفاده نموده و بعد از این مدت ۶۱٪ کاهش در گرگرفتگی روزانه آنها دیده شد (۲۴). اپمالیس و همکاران در تحقیقی بر روی ۱۷۷ خانم یائسه که میانگین سنی آنها ۵۵ سال بود و حداقل ۵ بار و بیشتر در طول روز دچار گرگرفتگی می شدند را در طی ۱۲ هفته تحت درمان با سویا ایزوفلاوین قرار دادند. بعد از این مدت کاهش چشمگیری در دفعات و مدت گرگرفتگی این زنان دیده شد (۲۵). تحقیقی که سارا گلچسکی و همکاران به صورت مقطعی و از طریق تکمیل پرسشنامه بر روی ۸۸۶ نفر خانم یائسه انجام دادند، میانگین سنی این خانمها ۵۴ سال بود که در ابتدا ۱۷ تا ۲۳٪ خانمها گرگرفتگی را گزارش می نمودند و بعد از استفاده از فیتواستروژن ها ۱۳ تا ۱۶٪ از خانمها گرگرفتگی را گزارش کردند و در این پژوهش بیان گردید که این نتیجه گیری مهم می تواند به عنوان یک راه درمان عملی و به عنوان یک راهنمای بالینی برای درمان انتخابی گرگرفتگی به کار رود (۲۶). این مطالعه نیز با بررسی انجام شده توسط پژوهشگر همخوانی دارد.

پژوهشگر و شرکت در پانل خبرگان بوده اند. انتخاب خبرگان، با روش گلوله برفی بوده و مشارکت کنندگان از دانشکده های پزشکی و تربیت بدنی شناسایی شده و بعد افراد در یک جلسه که به صورت بحث گروهی انجام گردید گرد هم آمدند و مطالب گردآوری شده از مقالات به صورت جدول بندی شده و به صورت کپی در اختیار تک تک آنها قرار گرفته و بحث و تبادل نظر پیرامون مطالب ارائه شده انجام شد و در نهایت نظر خبرگان جمع بندی و تجزیه و تحلیل شده و در قالب جدولی ارائه شد. روش تحلیل در محتوای گردآوری شده از پانل خبرگان، روش توصیفی بوده است. بدان معنا که هر چه افراد بیان داشته بودند ثبت و ضبط و جمع بندی شده و نتایج جمع بندی شده مجدداً به آنها ارائه و تأیید نهایی از آنها اخذ و سپس در نتایج ارائه شده است.

نتایج

مقالات استخراج شده از سایتها بر اساس کلید واژه ها و استراتژی های سرچ شامل ۴۱۰ مقاله بوده که ۷۲ مقاله تکراری و در نهایت چکیده و متن کامل ۳۳۸ مقاله بررسی گردید. از ۳۳۸ مقاله بررسی شده ۱۰۴ مقاله تنها چکیده در دسترس بوده (اصل مقالات به علت محدودیت دسترسی قابل بررسی نبود) و تنها ۲۳۴ مقاله به صورت کامل دریافت و بررسی گردید. از ۱۰۴ مقاله ای که چکیده آن بررسی شده است ۲۰ مقاله در ارتباط با عنوان بوده است که ۶ مقاله مربوط به تغذیه و ۱۴ مقاله مربوط به تمرینات بدنی و از ۲۳۴ مقاله ای که متن کامل آن بررسی شده ۵۷ مقاله در ارتباط با عنوان بوده است که ۳۴ مقاله مربوط به تغذیه و ۲۳ مقاله مربوط به تمرینات بدنی بوده و مابقی مقالات به طور غیرمستقیم به بخش هایی از موضوع پژوهش مرتبط بودند. روش بررسی مطالعات به ترتیب اولویت ابتدا مطالعه مروری سیستماتیک، سپس RCT (random clinical trials) ها، Case series، control و تحقیقات توصیفی بوده است. حذف مقالات که در ارتباط با موضوع پژوهش نبوده، شامل مواردی بوده است که به درمان گرگرفتگی با داروهای هورمونی، داروهای ضد اضطراب، آرام بخش، درمان با طب سوزنی، درمان با داروهای شیمی درمانی در زنانی که در سن یائسگی سابقه بیماری های دیگری از جمله سرطان پستان هم داشتند، پرداخته بودند.

بحث

نتایج حاصل از بررسی مطالعات و جلسه خبرگان نشان داد انجام ورزش هوازی منظم که شامل ایروبیک و پیاده روی می باشد به مدت ۳۰-۶۰ دقیقه با شدت متوسط رو به شدید، ۵-۳ روز در هفته به همراه استفاده از یکی از رژیم های غذایی که شامل مصرف سویا: ۴۰-۶۰ گرم در روز، کوهاش سیاه: ۴۰ میلی گرم از ریشه آن، فیتواستروژن ها: ۶۰ تا ۷۵ میلی گرم روزانه، گیاه گل ساعتی: ۲۰ قطره صبح، ۴۰ قطره شب،

جدول ۱- یافته‌های مرتبط با اثربخشی بدن در کاهش گرگرفتگی براساس مرور منابع و نظر خبرگان

تعداد روزهای هفته	شدت	زمان انجام تمرین بدنی	نوع تمرین بدنی	براساس مرور منابع
۳-۵ روز در هفته	متوسط رو به شدید	۳۰-۶۰ دقیقه	ایروبیک، پیاده‌روی منظم،	براساس مرور منابع
۳ روز در هفته ورزش هوازی و ۲ روز در هفته ورزش قدرتی	متوسط رو به شدید در ورزش هوازی و در قدرتی آهسته تا متوسط	۳۰-۴۰ دقیقه	برنامه منظم هوازی و اضافه‌نمودن ورزش قدرتی	براساس نظر خبرگان

جدول ۲- یافته‌های مرتبط با اثر تغذیه در کاهش گرگرفتگی براساس مرور منابع و نظر خبرگان

مصرف روزانه	نوع تغذیه	براساس مرور منابع
سویا: ۴۰-۶۰ گرم در روز کوهاش سیاه: ۴۰ میلی‌گرم از ریشه آن فیتواستروژن‌ها: ۶۰ تا ۷۵ میلی‌گرم روزانه گیاه گل ساعتی: ۲۰ قطره صبح، ۴۰ قطره شب پودر عصاره آبی شیرین بیان: ۶۰ میلی‌گرم	سویا، کوهاش سیاه، فیتواستروژن‌ها گیاه گل ساعتی، شیرین بیان	براساس مرور منابع
سویا: ۶۰ گرم روزانه یا یک کپسول گیاه گل ساعتی: ۲۰ قطره صبح، ۴۰ قطره شب پودر عصاره آبی شیرین بیان: ۶۰ میلی‌گرم ویتاگنوس: ۴۰ قطره در روز یا به صورت قرص ۲ بار در روز (صبح و شب)	سویا، گیاه گل ساعتی، شیرین بیان، ویتاگنوس	براساس نظر خبرگان

جدول ۳- یافته‌های مرتبط با اثر تغذیه و تمرینات بدنی در کاهش گرگرفتگی براساس نظر خبرگان

تعداد روزهای هفته	شدت	زمان انجام تمرین بدنی	نوع تمرین بدنی	مصرف روزانه	نوع تغذیه
۴ روز در هفته	متوسط رو به شدید	۳۰-۴۰ دقیقه	برنامه منظم هوازی	سویا: ۶۰ گرم روزانه یا یک کپسول گیاه گل ساعتی: ۲۰ قطره صبح، ۴۰ قطره شب پودر عصاره آبی شیرین بیان: ۶۰ میلی‌گرم ویتاگنوس: ۴۰ قطره در روز یا به صورت قرص ۲ بار در روز (صبح و شب)	سویا، گیاه گل ساعتی، شیرین بیان، ویتاگنوس

منابع اطلاعاتی پرداخته و متاآنالیز داده‌های گردآوری شده نیز انجام شود.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران وظیفه خود می‌دانند از کلیه متخصصین زنان و زایمان و گروه تربیت بدنی دانشگاه بین‌المللی قزوین که در این مطالعه شرکت داشته‌اند و همچنین مسئولین محترم این دانشگاه تشکر و قدردانی نماید.

References

- Hassanzadeh Gh, Yekkezare S, Vaziri S, Soroorirad B, Darki I. Knowledge of women about menopause in Qazvin. J Qazvin Uni Med Sci 2003;28:21-25. [Persian].
- Speroff L, Glass RH, Kase NG. Clinical gynecologic endocrinology and infertility. 7th ed. New York: Lippincott Williams and Wilkins;2005.
- A guide to the development, implementation and evaluation of clinical practice guidelines http://www.ausinfo.gov.au/general/gen_hottobuy.htm.
- Department of health Self Care – A Real Choice Self Care Support – A Practical Option <http://www.dh.gov.uk/SelfCare>.
- Han KK, Soares JM Jr, Haidar MA, de Lima GR, Baracat EC. Benefits of soy isoflavone therapeutic regimen on menopausal symptoms. J American Gyn & ob 2002;99:389-394.

در مطالعه‌ای که توسط نایت و همکاران بر ۲۴ خانم یائسه به‌منظور اثرات پودر سویا انجام گرفت، نشان داد که مصرف سویا در بهبود علائم یائسگی به خصوص گرگرفتگی مؤثر می‌باشد که این مطالعه نیز با نتیجه مطالعه حاضر همخوانی دارد (۲۷).

در مجموع بر اساس نتایج مطالعه حاضر می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که انجام ورزش هوازی منظم به همراه یکی از رژیم‌های غذایی که شامل استفاده از سویا، فیتواستروژن‌ها، گیاه گل ساعتی، ویتاگنوس، پودر عصاره آبی شیرین بیان است می‌تواند در کاهش گرگرفتگی مؤثر باشد. در نهایت از یافته‌های این مطالعه کتابچه‌ای مناسب با سطح ادراک عامه مردم تهیه و در اختیار بخش بهداشت دانشگاه جهت تکثیر و ارائه در مراکز بهداشت قرار داده شد.

انجام پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی از جمله محدودیت دسترسی کامل به تمامی منابع معتبر و تخصصی در زمینه راهنمای آموزشی و برنامه خود مراقبتی برای مقابله با عوارض یائسگی و عدم دسترسی کافی به خبرگان پزشکی ورزشی در شهر قزوین همراه بوده است. لذا پیشنهاد می‌گردد مطالعه‌ای سیستماتیک به بررسی تأثیر رژیم غذایی و انجام فعالیت بدنی در کاهش گرگرفتگی در دوران یائسگی در کلیه

6. Albertazzi P, Bottazzi M, Daivid W. Gabapentin for the management of hot flashes: a case series. *Menopause* 2003;10:214-217.
7. Guthrie JR, Dennerstein L, Hopper JL, Burger HG. Hot flashes, menstrual status, and hormone level in population-based sample of midlife women. *Obstet Gynecol* 1996;88:437-42.
8. Woods NF, Smith-DiJulio K, Percival DB, Tao EY, Taylor HJ, Mitchell ES. Symptoms during the menopausal transition and early postmenopause and their relation to endocrine levels over time: Observations from the Seattle midlife women's health study. *J Women's Health (Larchmont)* 2007;16:667-73.
9. Shanafelt TD, Barton DL, Adjei AA, Loprinzi CL. Pathophysiology and treatment of hot flashes. *Mayo Clin Proc* 2002;77:1207-1218.
10. Li S, Holm K. Physical activity alone and in combination with hormone replacement therapy on vasomotor symptom in postmenopausal women. *West J Nurs Res* 2003;25:274-88.
11. Willbur J, Miller AM, Modevitty J, Wang E, Miller J. Menopausal status, moderate-intensity walking, and symptoms in midlife women. *Res Theory Nurs Pract* 2005;19:163-80.
12. Hazel AP. Hot flashes- A review of literature on alternative and complementary treatment approach. *Alternative Medicine Review* 2003;8:284-302.
13. Ay A, Yurtkuran M. Evaluation of hormonal response and ultrasonic changes in the heel bone by aquatic exercise in sedentary postmenopausal women. *Am J Phys Med Rehabil* 2003;82:942-9.
14. Hendrix S. Non-estrogen management of menopausal symptoms. *Endocrinol Metab Clin North Am* 1997;26:379-390.
15. Howes LG, Howes JB, Knight DC. Isoflavone therapy for menopausal flushes: a systematic review and meta-analysis. *Maturitas* 2006;55:203-11.
16. Tieroconad D, Kara P, Weisman S. Critical evaluation of the safety of cimicifuga racemosa in menopause symptom relief. *Menopause* 2003;10:299-313.
17. Taghizade Z, Rezayi-pour A, Kazem-nejad A, Mirsaidy Z. Effect of vitagnos for symptom of elderly menopause. *Hayat* 2006;1:67-76.[Persian].
18. Abrahami M, Taghizadeh M. Effect of soya for symptom of menopause women oromiye city. *Hakim* 2008;11:16-20.[Persian].
19. Abaspor Z, Mohammady Nick F, Zand Moghadam A. Effect of soya for hot flash menopause women. *Scientific Medical* 2003;36:18-25.[Persian].
20. Available online at www.sciencedirect.com Review The menopausal hot flush Anything new? David W. Sturdee department of obstetrics & gynaecology, heart of england NHS foundation trust, solihull hospital, Solihull B91 2JL, UK Received 5 December 2007; received in revised form 23 January 2008; accepted 6 February 2008.
21. Albertazzi P, Bottazzi M, Daivid W. Gabapentin for the management of hot flashes: a case series. *Menopause* 2003;10:214-217.
22. Howes LG, Howes JB, Knight DC. Isoflavone therapy for menopausal flushes: a systematic review and meta-analysis. *Maturitas* 2006;55:203-11.
23. Chopin-lucks B. Vitex agnus castus essential oil and menopausal balance: a research update. *Complement Ther Nurs Midwifery* 2003;9:157-60.
24. Faure ED, Chantre P, Mares P. Effects of a standardized soy extract on hot flashes: a multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Menopause* 2002;9:329-334.
25. Upmalis DH, Lobo R, Bradley L, Warren M, Cone FL, Lamia CA. Vasomotor symptom relief by soy isoflavone extract tablets in postmenopausal women: a multicenter, double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Menopause* 2000;7:236-242.
26. Sara Gollschewski, Debra Anderson, Helen Skerman, Philippa Lyons-Wall. The use of complementary and alternative medications by menopausal women in south east queensland. *Women's Health Issues* 2004;14(5):165-171.
27. Kronberg F, Fugh-Berman A. Complementary and alternative medicine for menopausal symptoms: a review of randomized, controlled trials. *Ann Intern Med* 2002;137:805-13.



A Public Educational Guideline Development to Relieve Post Menopausal Hot Flashes Symptoms in Women between 45-60 Years Old Based on Proper Diet and Exercise

Rozita Firooznia (B.Sc.)¹, Mohammadali Hosseini (Ph.D.)^{2*}, Aliasghar Karbord (M.Sc.)³, Shahram Yazdani (Ph.D.)⁴

1- School of Medical Education Sciences, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

2- Dept. of Rehabilitation Management, School of Rehabilitation, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

3- Dept. of Operating Room, School of Paramedics, Qazvin University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

4- School of Medical Education Sciences, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Received: 26 January 2013, Accepted: 7 January 2014

Abstract:

Introduction: The study purpose was to develop a public education guideline for reducing menopausal symptoms and its complications based on proper diet and exercise in women between 45-60 years old.

Methods: It was a combined study designed in two stages. The first stage was a systematic review. All of the articles which focused on the effects of diet and physical activity on reducing hot flash after menopause that published in Iran and abroad since 10 years ago were extracted and the results recorded. In the next stage, a panel of experts was held. Through a qualitative method, the specialists discussed the obtained results from the reviewed articles. The outcome presented in a booklet format.

Results: 410 articles were obtained from external and internal sources, and by eliminating redundant and irrelevant articles, the results of 77 articles were analyzed; 40 of these articles were about diet and 37 articles were about physical activity. The summarized results showed that daily using of phytoestrogen supplements such as passionflower extract 60 drops, vitagnous extracts 40 drops, licorice extract powder 60 mg or ingestion of 60 g of baked soybean powder, along with moderate to high-intensity aerobic activities such as 30-45 minutes walking (3-5 days a week) were effective in reducing the hot flash's symptom of women between 45-60 years old.

Conclusion: Finding showed that regular physical activities and dietary regimen containing phytoestrogens such as passionflower, vitagnous and licorice extract, and soybeans are effective to relieve hot flash symptoms in menopause women.

Keywords: Educational guideline, Hot flashes, Menopause Physical activity, Dietary Regimen.

Conflict of Interest: No

*Corresponding author: M.A. Hosseini, Email: mohmaimay@yahoo.com

Citation: Firooznia R, Hosseini M.A, Karbord A.A, Yazdani Sh. A public educational guideline development to relieve post menopausal hot flashes symptoms in women between 45-60 years old based on proper diet and exercise. Journal of Knowledge & Health 2014;9(2):52-57.