

کاربرگ ترجمان دانش طرح‌های پژوهشی

عنوان طرح پژوهشی	بررسی تاثیر یک برنامه ورزشی ترکیبی بر کیفیت خواب و شدت خستگی مبتلایان به سرطان پستان تحت شیمی‌درمانی مراجعه کننده به مراکز درمانی آموزشی منتخب شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹
کد طرح	۳۹۹۶۵۶
نام و نام خانوادگی مجری طرح	دکتر امیر موسی رضائی
نام و نام خانوادگی همکاران طرح	الهه درویشی - دکتر مسعود بهرامی - دکتر کریمیان
دانشکده/مرکز تحقیقاتی	دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

۱. مخاطبان طرح پژوهشی (لطفاً ضمن انتخاب افراد یا گروه‌هایی که بتوانند به طور مستقیم از نتایج طرح استفاده

نمایند، به هر کدام از آنها وزن ۱ تا ۵ بدهید)

⑤ گیرندگان خدمات سلامت (مردم، بیماران، رسانه‌ها)

④ ارائه‌کنندگان خدمات سلامت (پزشکان، داروسازان، پرستاران، ماماها و ...)

② مدیران و سیاست‌گذاران نظام سلامت (مدیران بیمارستان، دانشگاه، سازمان غذا و دارو، معاونت بهداشتی و ...)

② سرمایه‌گذاران و بخش‌های تولیدی (کارخانجات دارویی، صنایع غذایی، تجهیزات پزشکی و ...)

① سایر مخاطبین (مثلاً سازمان‌های مردم‌نهاد، خیرین، بهزیستی، آموزش و پرورش، مدیران خارج از نظام سلامت)

۲. آیا این خبر می‌تواند از نظر اجتماعی، سیاسی و قوانین سازمان غذا و دارو، تبعاتی داشته باشد؟

بله  خیر  نمی‌دانم

۳. استخراج و نگارش پیام پژوهشی

الف. عنوان پیام یا خبر (حداکثر ۱۵ کلمه)

برنامه ورزشی ترکیبی باعث بهبود کیفیت خواب و کاهش خستگی مبتلایان به سرطان پستان تحت شیمی‌درمانی می‌گردد.

**ب. مقدمه و اهمیت موضوع (حداکثر ۴۰ کلمه)**

سرطان پستان یکی از مهمترین مشکلات سلامتی زنان محسوب می‌شود. خستگی و اختلالات خواب در زمره شایعترین مشکلات مبتلایان به سرطان پستان محسوب می‌گردد که به شدت بر کیفیت زندگی این بیماران اثرگذار است. ورزش به عنوان یک روش مکمل و کم هزینه با تاثیرات مثبت بر این دو متغیر، بهبود کیفیت زندگی را باعث خواهد شد.

**ج. یافته‌ها و پیام‌های اصلی پژوهش را به بدون استفاده از واژگان تخصصی و به زبان ساده بنویسید:**

**توجه:** طرح ممکن است یک یا بیش از یک پیام داشته باشد. مسؤلیت صحت پیام‌ها بر عهده مجری طرح می‌باشد.

**پیام شماره ۱: (حداکثر ۵۰ کلمه)**

خستگی و اختلالات خواب به عنوان دو عارضه شایع ناشی از بیماری سرطان پستان و روش‌های درمانی به خصوص شیمی‌درمانی، منجر به پیدایش مشکلات زیادی در حوزه سلامت جسمی، روان و در نهایت افت شدید کیفیت زندگی می‌گردد. بر اساس نتایج پژوهش حاضر، ارائه یک برنامه ورزشی ترکیبی هوازی و کششی به مبتلایان سرطان پستان تحت شیمی‌درمانی باعث بهبود کیفیت خواب و کاهش شدت خستگی آنها می‌شود، لذا پرستاران می‌توانند از برنامه‌ها و تمرینات ورزشی به عنوان یکی از زیرمجموعه‌های طب مکمل در کنار سایر روش‌های درمانی بهره‌برده و با کاهش شدت خستگی و بهبود کیفیت خواب بیماران مبتلا به سرطان، در ارتقای کیفیت زندگی آن‌ها موثر واقع شوند.

**د. پیشنهاد برای کاربرد نتایج (حداکثر ۴۰ کلمه)**

باتوجه به نتایج پژوهش حاضرکه حاکی از تاثیر مثبت ورزش بر عوارض ناشی از شیمی‌درمانی از جمله کیفیت خواب و شدت خستگی می‌باشد، پرستاران می‌توانند از این مداخله در جهت بهبود عوارض ناشی از شیمی‌درمانی این بیماران استفاده کرده و منجر به افزایش کیفیت زندگی و بالطبع امید به زندگی در این بیماران شوند.

**د. کدامیک از روش‌های انتقال پیام را پیشنهاد می‌کنید؟ (می‌توانید بیش از یک مورد را انتخاب کنید)**

تشکیل جلسه با گروه مخاطب، ذی‌نفعان و استفاده‌کنندگان بالقوه برای معرفی نتایج پژوهش

انتشار مقاله در مجلات علمی - پژوهشی داخلی

انتشار مقاله در مجلات علمی - پژوهشی خارجی

انتشار نتایج پژوهش در روزنامه‌ها و مجلات کثیرالانتشار

انتشار نتایج در خبرنامه‌ها و بولتن‌های درون‌سازمانی

ارائه در کنفرانس‌ها و سمینارهای داخلی

- ارائه در کنفرانس‌ها و سمینارهای خارجی
- ارائه یافته‌های پژوهش به خبرنگاران و شرکت در مصاحبه‌ها
- ارسال خلاصه یا گزارش کامل برای گروه‌های هدف
- قرار دادن خلاصه یا گزارش کامل طرح بر روی وبسایت برای دسترسی استفاده‌کنندگان بالقوه
- تهیه راهنما، بروشور، کتابچه، و غیره به زبان ساده و متناسب با مخاطبین
- انجام اقدامات لازم برای تجاری‌سازی نتایج پژوهش (ثبت اختراع، عقد قرارداد با صنعت و غیره)
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید)

#### ۴. چکیده طرح تحقیقاتی:

**مقدمه:** سرطان پستان یکی از سرطان‌های شایع در دنیا و از جمله ایران می‌باشد. شیمی‌درمانی به عنوان یکی از درمان‌های اساسی سرطان پستان منجر به عوارض جانبی زیادی همچون خستگی و اختلالات خواب می‌گردد. مشکلات خواب و خستگی در مبتلا به سرطان پستان به اندازه ای شدید است که ملاحظات درمانی را ایجاب می‌کند. از طرفی راهکارهای درمانی موجود، هزینه‌بر و بعضاً خود با عوارض ناخواسته زیادی همراه بوده است، لذا یافتن راهکاری غیردارویی، غیرتهاجمی، آسان و مقرون به صرفه برای این مشکلات ضرورت دارد. این مطالعه باهدف تاثیر یک برنامه ورزشی ترکیبی بر کیفیت خواب و شدت خستگی مبتلایان به سرطان پستان تحت شیمی‌درمانی انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی و با طرح قبل و بعد در سال ۱۳۹۹ انجام گرفت. ۶۴ نمونه از بین واجدین معیارهای ورود به روش آسان و از بین زنان مبتلا به سرطان پستان مراجعه کننده به مرکز پژوهشی، آموزشی و درمانی امید و کلینیک شیمی درمانی الزهرا (س) انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمون و کنترل تخصیص داده شدند. برطبق برنامه ورزشی تدوین شده توسط متخصص تربیت بدنی، در این پژوهش مداخله ورزشی در گروه مداخله در طول هشت هفته و به صورت سه جلسه در هفته و هر جلسه ۳۵ تا ۴۰ دقیقه انجام شد. قبل از شروع مداخله، پرسشنامه‌های دموگرافیک، کیفیت خواب و شدت خستگی در هر دو گروه تکمیل گردید و پس از پایان هفته هشتم، هر دو گروه پرسشنامه‌ها را مجدداً تکمیل کردند. از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ و آزمون‌های آماری کای اسکوئر، تی مستقل و تی زوج جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که میانگین نمره آزمون کیفیت خواب در دو گروه کنترل و آزمون، بعد از اجرای برنامه ورزشی، تفاوت آماری معنی‌داری دارد ( $p=0/001$ ). بر اساس یافته‌های پژوهش میانگین نمره شدت خستگی در دو گروه کنترل و آزمون، بعد از مداخله تفاوت آماری معنی‌داری دارد ( $p=0/004$ ).

میانگین نمره شدت خستگی در گروه آزمون قبل مداخله از ۸/۱۷ (۱/۸۸) به ۵/۵۶ (۱/۷۴) کاهش یافته که این میزان کاهش معنی دار بوده است ( $t=-5/92, p=0/001$ ). همچنین میانگین نمره کیفیت خواب نمونه های پژوهش در گروه آزمون قبل مداخله از ۴/۴۶ (۱/۵۰) به ۲/۱۹ (۰/۹۵) کاهش یافته که این میزان از نظر آماری کاهش معنی دار بوده است ( $t=9/83, p=0/001$ ).

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج پژوهش حاضر، ارائه یک برنامه ورزشی ترکیبی هوازی و کششی به مبتلایان سرطان پستان تحت شیمی درمانی باعث بهبود کیفیت خواب و کاهش شدت خستگی آن ها می شود، لذا پرستاران می توانند از برنامه ها و تمرینات ورزشی به عنوان یکی از زیرمجموعه های طب مکمل در کنار سایر روش های درمانی بهره برده و با کاهش شدت خستگی و بهبود کیفیت خواب بیماران مبتلا به سرطان، در ارتقای کیفیت زندگی آن ها موثر واقع شوند.

**کلیدواژه ها:** سرطان پستان، شیمی درمانی، ورزش هوازی، ورزش کششی، خستگی، خواب.

## ۵. عنوان (ها) و آدرس اینترنتی مقاله (های) مستخرج از طرح:

الف. مقاله فارسی: -

ب. عنوان مقاله انگلیسی:

*Title:* The effect of a combined exercise program on the fatigue severity of patients with breast cancer undergoing chemotherapy: A randomized clinical trial study

*Journal:* Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research (IJNMR) (ACCEPTED)

## ۶. تصاویر حاصل از نتایج انجام طرح تحقیقاتی ( Max: ۲۰۰ Kb | JPG,PNG,GIF )

شماره: .....

تاریخ: .....

بسته: .....



امضاء مجری طرح پژوهشی