

## دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

### کاربرگ ترجمان دانش طرح‌های پژوهشی

شماره: .....  
تاریخ: .....  
پیوست: .....

عنوان طرح پژوهشی	بررسی تاثیر آروماتراپی اسطوخودوس به روش استنشاقی بر برخی از عوارض یائسگی و کیفیت زندگی زنان یائسه تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی منتخب شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳
کد طرح	295055
نام و نام خانوادگی مجری طرح	سهیلا بختیاری
دانشکده/مرکز تحقیقاتی	پرستاری و مامایی

#### 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)

گیرندگان خدمات سلامت (مردم، بیماران، رسانه‌ها)

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

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

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

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

#### ۲. استخراج و نگارش پیام پژوهشی

الف. عنوان پیام یا خبر (حداکثر ۱۵ کلمه)

بررسی تاثیر آروماتراپی اسطوخودوس بر برخی از عوارض یائسگی و کیفیت زندگی زنان یائسه تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی منتخب شهر اصفهان ۱۳۹۳

ب. مقدمه و اهمیت موضوع (حداکثر ۴۰ کلمه)

با توجه به افزایش سن امید به زندگی و گذشتن ۱/۳ سال عمر زنان در دوران یائسگی به همراه علائم و عوارض وازوموتورچون گرگرفتگی و تعریق ، طپش قلب، مور مور و بی حسی، خستگی ، بیخوابی ، سردرد، عصبانیت و تغییرات خلق و خو ، و هم چنین با در نظر گرفتن اثرات اسطوخودوس به روش آروماتراپی بر علائم و عوارض



معاونت روشی و مشاوره‌ای

شماره: .....

مشابه ، محقق بر آن شد تا مطالعه ای با هدف تاثیر آروماتراپی اسطوخودوس به روش استنشاقی را بر برخی از عوارض یائسگی و کیفیت زندگی زنان یائسه انجام دهد.

پیوست: .....

**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. مسؤولیت صحت پیام‌ها بر عهده مجری طرح می‌باشد.

**پیام شماره ۱:** (حداکثر ۵۰ کلمه)

به امید آنکه نتایج این پژوهش گامی مؤثر در شناخت درمان‌های طب مکمل و جایگزین به ویژه آروماتراپی در جامعه پرستاری ایران باشد

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

در صورت تاثیر رایحه درمانی استنشاقی بر تسکین و تخفیف شدت عوارض یائسگی و ارتقاء کیفیت زندگی زنان یائسه می‌توان استفاده از آن را به عنوان درمان مکمل برای بیماران فوق پیشنهاد نمود.

**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)

### ۳. چکیده طرح تحقیقاتی:



معاونت پژوهشی و فناوری

شماره: .....

نمونه های واجد شرایط انتخاب و پس از دادن توضیحات لازم در مورد مراحل مختلف پژوهش از آنها رضایت نامه

آگاهانه گرفته می شود. در ابتدا از نمونه های مورد پژوهش ارزیابی اولیه به عمل می آید که شامل بررسی ویژگیهای

فردی می باشد بر اساس فرایند تصادفی سازی نمونه ها به دو گروه دریافت کننده اسانس و دارونما تقسیم می

شوند. اسانس اسطوخودوس ۲ درصد تهیه شده به تعداد ۳۵ نفر برای گروه آزمون و ۳۵ نفر روغن آفتابگردان برای گروه دارونما به منظور استنشاق داده می شود.

هفته ی اول مطالعه مرحله جمع آوری اطلاعات پایه در مورد توزیع فراوانی عوارض یائسگی و نمره ی کل عوارض در نمونه های مورد پژوهش استهم چنین پرسشنامه ی کیفیت زندگی زنان یائسه توسط پژوهشگر از طریق مصاحبه تکمیل شده و نمره ی کل آن تعیین می گردد. و بر اساس پاکت هایی که در اولین ویزیت به نمونه ها داده شده و به همراه داشتند ، شیشه های دارویی مربوطه تحویل داده می شود.

و به هر یک از نمونه های مورد پژوهش در هر گروه آموزش داده می شود که به مدت ۴ هفته هر شب هنگام خواب ۲ قطره از داروی تحویل گرفته شده (اسانس اسطوخودوس یا دارونما) را با استفاده از قطره چکان بر زروی دستمال به ابعاد ۱۰\*۱۵ بچکاند و به یقه پیراهن خود با سنجاق ثابت کند. و بعد از بیدار شدن از خواب آن را دور بیندازد.

شرکت کنندگان جدول هفتگی مربوط به عوارض یائسگی کوپر من را تکمیل کرده و آن را در پایان هفته ی چهارم مداخله به مرکز درمانی آورده و به پژوهشگر تحویل دهد. در طی مدت مداخله پژوهشگر با نمونه های پژوهش تماس گرفته و کنترل منظم استفاده از دارو یادآوری و همچنین بروز عوارض کنترل می گردد. در پایان هفته ی چهارم مداخله پس از جمع آوری پرسشنامه ی کوپر من از شرکت کنندگان ، پرسشنامه ی کیفیت زندگی زنان یائسه مجدداً توسط پژوهشگر از طریق مصاحبه تکمیل و نمره ی آن تعیین می شود.

با توجه به سه سو کور بودن مطالعه، در مرحله ی آنالیز داده ها ، داروساز کد ها را بر حسب نوع دارو (اسانس اسطوخودوس و دارونما) به دو دسته A و B طبقه بندی می کند. برای تجزیه تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS ۲۰ و شاخص های آمار توصیفی شامل میانگین، درصد، فراوانی، و از تجربه های آماری t مستقل ، t زوجی ، کای اسکور و .... استفاده خواهد شد.

کلیدواژه ها: آروماتراپی استنشاقی، اسطوخودوس، عوارض یائسگی، کیفیت زندگی ، ایران

#### ۴. آدرس اینترنتی مقاله (های) مستخرج از طرح:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388118303244>.

امضاء مجری طرح پژوهشی

## دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

### راهنمای استخراج و نگارش پیام‌های پژوهشی

از آنجائی که یکی از اهداف مهم ترجمان و تبادل دانش، انتقال نتایج از پژوهش‌ها به ذی‌نفعان می‌باشد. لذا معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان پیام‌های مستخرج از طرح‌های تحقیقاتی انجام شده در دانشگاه را علاوه بر درج در «پایگاه نتایج پژوهش‌های سلامت کشور» آنها را با استفاده از روش‌های مؤثر در اختیار مخاطبان قرار دهد. این راهنما، به منظور کمک به پژوهشگران و مجریان طرح‌های تحقیقاتی دانشگاه برای استخراج و نگارش پیام‌های پژوهشی تهیه شده است.

از آنجائی که پیام‌های پژوهش توسط مجری طرح تحقیقاتی نوشته می‌شود، بنابراین، مسؤولیت صحت محتوای آنها بر عهده وی می‌باشد. هر پیام پژوهشی شامل ۴ بخش به شرح ذیل می‌باشد.

**عنوان پیام خبر:** عنوان خبر یا پیام پژوهشی حداکثر یک سطر و شامل یک جمله خبری است که بر اساس مهم‌ترین یافته پژوهش نوشته می‌شود. به عنوان مثال، چنانچه نتیجه پژوهش حاکی از تاثیر مصرف دارچین بر کنترل بیماری دیابت نوع ۲ باشد، می‌توان عنوان «مصرف دارچین در کنترل دیابت نوع ۲ موثر است» را انتخاب نمود.

**مقدمه و اهمیت موضوع:** شامل مقدمه‌ای کوتاه و حداکثر ۳ تا ۴ جمله است که در آن به معرفی مسأله و اهمیت آن و در صورت نیاز جامعه آماری و تعداد نمونه پرداخته می‌شود.

**متن پیام پژوهشی:** پیام پژوهشی، خلاصه و یا چکیده پژوهش نیست. پیام پژوهشی خلاصه مهم‌ترین یافته‌های طرح به زبانی ساده و غیرتخصصی است. مخاطب اصلی پیام پژوهشی، عموم مردم هستند. حتی در مواردی که مخاطب، گروهی غیر از عموم جامعه است، باز هم می‌بایست نهایت تلاش صورت گیرد که پیام پژوهشی به زبانی ساده و با کمترین تعداد واژگان تخصصی نوشته شود.

**پیشنهاد برای کاربرد نتایج:** در این بخش، پژوهشگر به صورت اختصاصی و عملی حداکثر در ۲ یا ۳ جمله، مهم‌ترین کاربردهای نتایج پژوهش را می‌نویسد.

## نمونه پیام پژوهشی

### مقایسه دو روش مختلف تدریس: آموزش حضوری و آموزش الکترونیکی مبتنی بر وبلاگ به

#### شیوه بحث گروهی

**عنوان خبر:** آموزش الکترونیکی مبتنی بر وبلاگ منجر به افزایش یادگیری فراگیران می شود.

**نوع مخاطب:** اعضای هیات علمی، مدیران و سیاست گزاران

**مقدمه و اهمیت:** با توجه به اهمیت آموزش الکترونیک در آموزش علوم پزشکی، طراحی و راه اندازی تکنیکهای نوین آموزشی اهمیت دارد. مطالعه ی حاضر با هدف مقایسه ی دو روش آموزش حضوری و آموزش الکترونیک مبتنی بر وبلاگ به روش نیمه تجربی بر روی ۱۱۴ نفر از دانشجویان رشته تغذیه انجام شد.

**پیام برای اعضای هیأت علمی:** آموزش الکترونیکی مبتنی بر وبلاگ در مقایسه با آموزش حضوری به طور معنی داری در فراگیران اثرگذار می باشد.

**پیام برای مدیران و سیاست گزاران:** با توجه به کارآمدی آموزش الکترونیکی مبتنی بر وبلاگ نسبت به آموزش حضوری در ارتقای سطح یادگیری، اتخاذ سیاست های تشویقی برای ترغیب اعضای هیأت علمی برای استفاده از این روش ضروری است.

**پیشنهاد برای کاربرد نتایج:** استفاده از وبلاگ ها به عنوان فرصتی مناسب برای آموزش الکترونیک می تواند در ارتقای سطح آموزش مؤثر باشد. با این حال، فرهنگ سازی و افزایش مهارت های رایانه ای از ضروریات استفاده از این روش می باشد.

## نمونه پیام پژوهشی

### Effect of exercise therapy on quality of life of patients with multiple sclerosis in Iran: a systematic review and meta-analysis

**عنوان خبر:** ورزش در بهبود بیماری ام اس مؤثر است.

**نوع مخاطب:** مردم و رسانه‌ها، پزشکان، مدیران و سیاست‌گزاران

**مقدمه و اهمیت:** ام اس یک بیماری مزمن و پیش‌رونده است که از طریق ناتوانایی‌هایی که بر کیفیت زندگی افراد تاثیر می‌گذارد تشخیص داده می‌شود. پژوهش حاضر یک مطالعه مرور سیستماتیک و فراتحلیل است که در آن میزان تاثیر ورزش در کیفیت زندگی بیماران در ابعاد جسمانی و روانی بررسی شده است.

**پیام برای مردم:** ورزش در بهبود بیماری ام اس مؤثر است.

**پیام برای پزشکان:** میزان اثربخشی تمرینات ورزشی با پروتکل‌های مختلف در ارتقای سلامت ذهنی و جسمی و کیفیت زندگی مبتلایان به ام اس در جامعه ایرانی تا ۹۵ درصد می‌باشد.

**پیام برای مدیران و سیاست‌گزاران:** با حمایت از بیماران ام اس برای انجام تمرینات ورزشی، علاوه بر تسریع روند بهبود، می‌توان هزینه‌های درمان را تا حدود زیادی کاهش داد.

**پیشنهاد برای کاربرد نتایج:** شواهد بسیار قوی برای تایید تاثیر ورزش در بهبود بیماری ام اس وجود دارد. با این وجود، مطالعات بیشتری برای طراحی و ارائه یک برنامه ورزشی مؤثر مورد نیاز می‌باشد.