

عنوان:

ارتباط الگوی تغذیه در دوران بارداری و افسردگی پس از زایمان: یک مطالعه گروهی

استاد راهنما:

دکتر رضا وزیری نژاد

پژوهش و نگارش:

قدیر نوری

بهمن ۱۴۰۰

چکیده

مقدمه: رژیم غذایی انسان، بصورت ترکیبی از مواد غذایی است و در نتیجه ریز مغذیه‌های مختلفی در ترکیب غذاها وارد بدن می‌شود. در مطالعات مشاهده‌ای تفکیک اثرات تک غذاها برای ایجاد بیماری‌ها دشوار است و هر کدام از گروه‌های غذایی در کنار هم اثر بخشی متفاوتی نسبت به حالت دریافت جداگانه دارند؛ بنابراین بررسی الگوهای غذایی و دریافت هر مقدار از هر گروه غذایی از اهمیت بالاتری برخوردار است. هدف مطالعه حاضر بررسی ارتباط الگوهای غذایی در دوران بارداری و افسردگی پس از زایمان است.

روش اجرا: این مطالعه گروهی آینده‌نگر (کوهرت) مبتنی بر جمعیت، بر روی ۵۵۰ نفر از زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان‌های تهران، دماوند، پاکدشت و فیروزکوه به مدت ۱۴ ماه انجام گرفت. روش نمونه‌گیری بصورت تصادفی منظم از بین مادران مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی دولتی بود. اطلاعات تغذیه‌ای با استفاده از پرسشنامه نیمه کمی ۱۴۷ سوالی بر اساس فرمت ویلت جمع‌آوری شد. الگوهای غذایی با روش تحلیل عاملی اکتشافی و بر اساس تشابه مواد مغذی در ۱۹ گروه غذایی گروه‌بندی شدند. افرادی که از پرسشنامه استاندارد افسردگی ادینبرگ امتیاز ۱۳ یا بالاتر را کسب کردند، احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان برای‌شان در نظر گرفته شد برای برآورد نسبت شانس و فاصله اطمینان ۹۵ درصد افسردگی پس از زایمان در هر طبقه الگوها از آزمون رگرسیون لجستیک دوحالتی با روش enter استفاده شد.

یافته‌ها: در این مطالعه، سه الگوی غالب غذایی شناسایی شد: الگوی غذای سنتی ایرانی، غربی و ترکیبی. شانس افسردگی در افرادی که غالباً الگوی غربی را مصرف می‌کردند ($OR=0/71$) و در افرادی که غالباً الگوی ترکیبی را مصرف می‌کردند ($OR=0/31$) بیشتر از افرادی بوده است که غالباً الگوی سنتی ایرانی را مصرف کرده‌اند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد، مصرف الگوی غذایی کامل و متعادل سلامت محور مبتنی بر میوه‌ها، لبنیات و سبزی‌ها در دوران بارداری، با کاهش خطر افسردگی پس از زایمان مرتبط بود. مطالعات بیشتری برای تأیید این یافته‌ها لازم است.

واژگان کلیدی: افسردگی پس از زایمان، الگوی تغذیه بارداری، کوهرت (Cohort)