



دانشکده طب سنتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

رساله

جهت دریافت درجه دکترای تخصصی Ph.D. طب سنتی

عنوان

بررسی اثر رایحه درمانی با گلسرخ بر کیفیت خواب کودکان دارای اختلال خواب

اساتید راهنما

دکتر مینا موحد

دکتر شهلا افشارپیمان

اساتید مشاور

دکتر شمیم صحرانورد

دکتر لطیف گچکار

دکتر مصطفی حمدیه

نگارش

دکتر ارمغان سادات کیهان مهر

چکیده فارسی

عنوان: اثر رایحه‌درمانی با گل‌سرخ بر کیفیت خواب کودکان دارای اختلال خواب.

سابقه و هدف: اختلال خواب یکی از شایع‌ترین مشکلات در کودکان است که می‌تواند مراحل رشد و نمو کودکان را تحت تاثیر قرار دهد. شواهد تاییدکننده‌ی بسیاری از جمله در طب سنتی ایران وجود دارد که اثرات مثبت رایحه‌درمانی بر خواب را نشان می‌دهد. با توجه به تمایل روزافزون به طب سنتی، هدف این مطالعه بررسی اثر رایحه‌درمانی با گل‌سرخ بر روی کیفیت خواب کودکان و معرفی رایحه‌درمانی در طب سنتی ایران بود.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک کارآزمایی قبل و بعد بر ۳۰ کودک با اختلال خواب بود که در دانشکده‌ی طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شد. کودکان ۵ تا ۱۲ ساله قبل از خواب ۵ قطره از اسانس گل‌سرخ رقیق شده را بر روی یک گلوله‌ی پنبه‌ای به مدت ۲۰ دقیقه به مدت ۲ هفته استنشام کردند. قبل و بعد از مداخله پرسشنامه‌ی BEARS پرسیده شد. آزمون Wilcoxon Signed-Rank Test برای ارزیابی استفاده شد. در معرفی رایحه‌درمانی، کتب معتبر طب ایرانی با کلید واژه‌های مرتبط با "شموم" بررسی شد.

یافته‌ها: بعد از رایحه‌درمانی با اسانس گل‌سرخ نتایج نشان داد مقاومت به خواب رفتن، سختی در بیدارشدن صبح، کابوس شبانه، بیدارشدن در طول شب نسبت به قبل کاهش یافت ($p < 0.05$). اختلاف معنی داری در خستگی روزانه بعد از مداخله وجود نداشت ($p = 0.36$). کاربرد رایحه‌درمانی در بیماری‌های مختلف معرفی شد.

نتیجه‌گیری: رایحه‌درمانی یک روش مفید برای درمان بسیاری از بیماری‌هاست. رایحه‌درمانی با گل‌سرخ یک روش کم‌عارضه است که می‌تواند به بهبود خواب کودکان دارای اختلال خواب کمک کند.

واژگان کلیدی: رایحه‌درمانی، گل‌سرخ، خواب، کودکان، طب سنتی ایران.

Abstract

Title:The Effect of Aromatherapy with *Rosa damascena* Essential Oil on Sleep Quality in Children with sleep disorders

Background and objectives: Sleep disorder is one of the main problems in children. Poor sleep quality can lead to adverse effects on their growth and development. Aromatherapy is a kind of method for improving sleep. In Iranian traditional medicine, inhaling *Rosa damascena* has been recommended for treating sleep disorder. Due to the side effects of chemical drugs and trend to traditional medicine due to less complication, the aim of this study was to investigate the effect of aromatherapy with *Rosa damascena* essential oil on sleep quality in children and introduction of aromatherapy in Iranian traditional medicine.

Methods: This study was an experimental before and after study that conducted in 30 children between 5 to 12 years old with sleep disorder. Children inhaled 5 drops of *Rosa damascena* diluted essential oil on a cotton ball before sleep for 20 min (2 weeks). Before and after intervention, BEARS questionnaire was asked. Wilcoxon signed-rank test was used for comparisons by SPSS software. In introduction of aromatherapy, the valid Iranian traditional medicinal book reviewed by related keywords to “shamum”.

Results: The results of this study showed that resistance to sleep, difficulty waking in the morning, nightmare and waking up during the night in children decreased ($p<0.05$) by inhaling *Rosa damascena* essential oil. There was no significant improvement in fatigue of children after aromatherapy ($p=0.36$). The use of aromatherapy in treatment of many diseases are introduced.

Conclusion: Aromatherapy is an effective method in treatment of many diseases. Aromatherapy with *Rosa damascena* was safe and could improve sleep quality in children with sleep disorders.

Keywords: aromatherapy, children, *Rosa damascena*, sleep, Iranian traditional medicine