

عنوان: تاثیر تنفس آگاهانه بر شدت درد بعد از جراحی برداشتن لوزه ها در کودکان ۷ تا ۱۵ سال

اساتید مشاور: جناب آقای دکتر رحمت الله مرادزاده

استاد راهنما: سرکار خانم دکتر محبوبه سجادی

جناب آقای دکتر بنیامین رحمتی

رشته تحصیلی: ارشد پرستاری کودکان

پژوهش و نگارش: زهره حیدری

تاریخ دفاع: ۱۴۰۴/۱۰/۲۳

کاربرد:

مدیریت درد در کودکان به دلیل تاثیری که بر روند رشد و تکامل دارد، امری بسیار مهم و ضروری است و همچنین استفاده از روش‌های دارویی به علت بروز عوارض و احتمال وابستگی دارویی در کودک با استقبال بسیار کمی از طرف خانواده‌ها روپرور است. این پژوهش نشان می‌دهد تنفس آگاهانه یک روش ساده، ایمن و عملی است که می‌تواند به عنوان مداخله‌ای پرستاری کاهش درد و اضطراب کودکان پس از جراحی‌ها به کار رود و در دستور العمل‌های مراقبتی بیمارستان‌ها گنجانده شود.

چکیده

مقدمه: جراحی یکی از روش‌های درمانی رایج برای دستیابی به سلامتی مطلوب است که می‌تواند با عوارض متعددی از جمله درد همراه باشد. در میان جراحی‌های کودکان، تونسیلکتومی از شایعترین اعمال جراحی محسوب می‌شود که سالانه تعداد زیادی کودک در سرتاسر جهان تحت این عمل قرار می‌گیرند. درد پس از عمل تونسیلکتومی، یکی از مهمترین مشکلات مراقبتی است که در صورت کنترل نامناسب میتواند منجر به بی قراری، تغذیه ناکافی، اختلال خواب، تأخیر در بهبودی، افزایش مدت بستری و حتی بروز عوارض فیزیولوژیک و روانی شود. کنترل مناسب درد در کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با این حال، روش‌های دارویی همواره با عوارض جانبی و احتمال وابستگی همراه اند، از این رو استفاده از روش‌های غیردارویی و مکمل مانند تمرینات ذهن آگاهی و تنفس آگاهانه مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه با هدف تعیین تاثیر تنفس آگاهانه بر میزان درد پس از جراحی تونسیلکتومی در کودکان انجام شد. پژوهش حاضر بر روی کودکان ۷ تا ۱۵ سال که تحت عمل تونسیلکتومی قرار گرفته بودند انجام گردید. نمونه‌ها به دو گروه کنترل و آزمون تقسیم شدند. در گروه آزمون، کودکان در سه نوبت قبل از مداخله، شش و نه ساعت بعد از عمل تمرین تنفس آگاهانه را به مدت پنج دقیقه انجام دادند. در این تمرین از کودک خواسته می‌شد در حالت آرام دراز بکشد و سپس با تمرکز بردم و بازدم طبیعی، توجه خود را بر جریان هوا از طریق بینی متمرکز کند. این تمرین در محیطی آرام با زاویه مناسب تخت انجام شد. میزان درد کودکان با استفاده از مقیاس دیداری (VAS) قبل و بعد از مداخله اندازه گیری گردید. در گروه کنترل فقط مراقبت‌های روتین بخش انجام شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که میانگین نمره درد در گروه آزمون پس از انجام تنفس آگاهانه به طور معناداری کاهش یافت به طوری که در گروه مداخله، میانگین درد از $8/2$ در زمان پایه به $5/0$ در نه ساعت پس از عمل تغییر پیدا کرد. در حالی که در گروه کنترل میانگین درد از $8/1$ به $8/3$ افزایش یافت. این نتایج بیانگر تاثیر مثبت و قابل توجه تمرین تنفس آگاهانه بر کاهش شدت درد پس از جراحی تونسیلکتومی در کودکان است.

نتیجه گیری: در مجموع نتایج این تحقیق نشان داد که تنفس آگاهانه به عنوان یک روش ساده، غیر تهاجمی، بدون نیاز به تجهیزات خاص و عاری از عوارض دارویی، میتواند به عنوان روشی مکمل برای مدیریت درد پس از عمل در کودکان مورد استفاده قرار گیرد. به کارگیری این تکنیک توسط پرستاران و تیم درمان در بخش های کودکان میتواند موجب ارتقای کیفیت مراقبت، کاهش اضطراب و افزایش رضایت بیماران و خانواده ها گردد

کلیدواژه ها: جراحی لوزه، درد، کودک، تنفس آگاهانه

Arak Nursing School

Student name: Zohreh Heidari

Supervisor: Dr Mahbobe Sajadi

Advisors: Dr Rahmatollah Moradzadeh

Dr Benyamin Rahmati

Defense date: 2026/1/13

Title:

The effect of mindful breathing on pain levels after tonsillectomy in children aged 7 to 15 years

Abstract

Introduction:

Surgery is one of the most common treatment methods to achieve optimal health, which can be associated with numerous complications, including pain. Among pediatric surgeries, tonsillectomy is one of the most common surgical procedures, with a large number of children worldwide undergoing this procedure annually. Post-tonsillectomy pain is one of the most important care problems that, if not properly controlled, can lead to restlessness, inadequate nutrition, sleep disorders, delayed recovery, increased length of hospitalization, and even physiological and psychological complications. Proper pain control in children is of particular importance. However, pharmacological methods are always associated with side effects and the possibility of dependence, so the use of non-pharmacological and complementary methods such as mindfulness exercises and conscious breathing has attracted the attention of researchers.

Materials and Methods:

This study aimed to determine the effect of conscious breathing on pain after tonsillectomy surgery in children. The present study was conducted on children aged 7 to 15 years who had undergone tonsillectomy. The samples were divided into two groups: control and

experimental. In the experimental group, children performed conscious breathing exercises for five minutes on three occasions before the intervention, six and nine hours after the operation. In this exercise, the child was asked to lie down in a relaxed position and then focus on the flow of air through the nose by concentrating on inhaling and exhaling naturally. This exercise was performed in a quiet environment with the bed at an appropriate angle. The children's pain level was measured using a visual analogue scale (VAS) before and after the intervention.

Results:

The findings showed that the average pain score in the experimental group decreased significantly after mindful breathing, such that in the intervention group, the average pain changed from 8.2 at baseline to 5 nine hours after the operation. While in the control group, the average pain increased from 8.1 to 8.3. These results indicate a significant positive effect of mindful breathing practice on reducing pain intensity after tonsillectomy surgery in children.

Conclusion:

Overall, the results of this study showed that mindful breathing, as a simple, non-invasive method, without the need for special equipment and free of drug side effects, can be used as a complementary method for postoperative pain management in children. The use of this technique by nurses and the treatment team in pediatric wards can improve the quality of care, reduce anxiety, and increase patient and family satisfaction.

Keywords:

Tonsillectomy, pain, child , mindful breathing