



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

دانشکده داروسازی و علوم دارویی

پایان نامه دکترای عمومی داروسازی

عنوان:

بررسی اثرات اکلیل کوهی *Rosmarinus officinalis* L. بر کارایی حافظه، سلامت روان و

کیفیت خواب در دانشجویان

توسط:

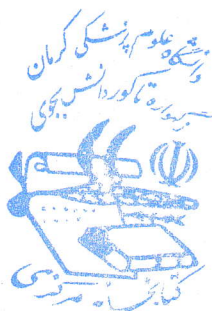
پویا نعمت الهی

استاد راهنما:

دکتر فاطمه دباغ زاده

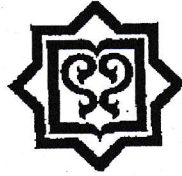
دکتر میترا مهربانی

دکتر سمیه کرمی مهاجری



شماره پایان نامه: ۹۵۹

اسفند ماه ۱۳۹۶



**Kerman University of Medical Sciences
Faculty of Pharmacy**

Pharm. D Thesis

Title:

Evaluating the effects of *Rosmarinus officinalis* L. on memory function, mental health, and sleep quality in university students

By:

Pouya Nematolahi

Supervisors:

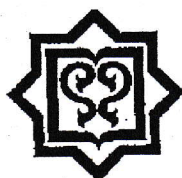
Dr. Fatemeh Dabagh zadeh

Dr. Mitra Mehrabani

Dr. Somayyeh Karami-Mohajeri

February 2018

Thesis NO:959



**Kerman University of Medical Sciences
Faculty of Pharmacy**

Pharm. D Thesis

Title:

Evaluating the effects of *Rosmarinus officinalis* L. on memory function, mental health, and sleep quality in university students

By:

Pouya Nematolahi

Supervisors:

Dr. Fatemeh Dabagh zadeh

Dr. Mitra Mehrabani

Dr. Somayyeh Karami-Mohajeri

February 2018

Thesis NO:959

خلاصه فارسی

هدف: هدف از انجام این مطالعه ارزیابی اثرات رزماری خوراکی روی عملکرد حافظه، اضطراب، افسردگی و کیفیت خواب در دانشجویان بود.

روش ها: در این کارآزمایی بالینی دو سویه کور، ۶۸ دانشجو به صورت تصادفی انتخاب شدند. این افراد به مدت یک ماه و برای دو بار در روز کپسولهای ۵۰۰ میلی گرمی رزماری یا دارونما را دریافت کردند. حافظه گذشته نگر و آینده نگر، افسردگی، اضطراب و کیفیت خواب دانشجویان به ترتیب با پرسش نامه های ارزیابی حافظه گذشته نگر و آینده نگر، مقیاس اندازه گیری اضطراب و افسردگی بیمارستانی و پرسش نامه سنجش کیفیت خواب پیتزبرگ در ابتدای مطالعه و پس از یک ماه ارزیابی شد.

یافته ها: امتیاز تمام مقیاس ها و خرده مقیاس های حافظه گذشته نگر و آینده نگر، اضطراب و افسردگی و مولفه های خواب بجز زمان شروع خواب و مدت زمان خواب پرسش نامه ی سنجش کیفیت خواب پیتزبورگ، بطور قابل ملاحظه ای در گروه رزماری در مقایسه با گروه کنترل پس از یک ماه کاهش پیدا کرد. ($p < 0.05$)

نتیجه گیری: رزماری به عنوان یک فرآورده ی گیاهی سنتی می تواند حافظه ی آینده نگر و گذشته نگر را بهبود دهد، اضطراب و افسردگی را کاهش داده و کیفیت خواب را در دانشجویان دانشگاهی بهبود بخشد.

واژه های کلیدی: اضطراب، افسردگی، حافظه، رزماری، کیفیت خواب

Abstract

Objective: To the aim of this study is evaluate the effects of oral rosemary on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students.

Methods: In this double-blinded randomized controlled trial, the 68 participating students randomly received 500 mg rosemary and placebo twice daily for one month. Prospective and retrospective memory performance, depression, anxiety and sleep quality of the students were measured using Prospective and Retrospective Memory Questionnaire, Hospital Anxiety and Depression Scale, and Pittsburgh Sleep Quality Inventory at baseline and after one month.

Results: The scores of all the scales and subscales such as Prospective and retrospective memory, Anxiety, Depression, sleep factors except the sleep latency and sleep duration components of Pittsburgh Sleep Quality Inventory were significantly decreased in the rosemary group in comparison with the control group after one month.($p < 0.05$)

Conclusions: Rosemary as a traditional herb could be used to boost prospective and retrospective memory, reduce anxiety and depression, and improve sleep quality in university students.

Keywords: Anxiety, Depression, Memory, Rosemary, Sleep quality



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
دانشکده داروسازی

پایان نامه آقای پویا نعمت الهی دانشجوی داروسازی ورودی ۹۱ به شماره ۹۵۹
تحت عنوان:

بررسی اثرات *Rosmarinus officinalis L.* بر کارایی حافظه سلامت روان و

کیفیت خواب در دانشجویان

اساتید راهنما:

۱- دکتر فاطمه دباغ زاده

۲- دکتر میترا مهربانی

۳- دکتر سمیه کرمی مهاجری

هیئت محترم داوران به ترتیب حروف الفبا:

۱- دکتر محمود رضا حیدری

۲- دکتر فریبا شریفی فر

۳- دکتر زهره عقابیان

۴- دکتر مهشید گروسی

۵- دکتر ناعمه نیک ورز

در تاریخ ۹۶/۱۲/۰۸ مورد ارزیابی قرار گرفت و با نمره (با عدد) ۱۹/۹۳
(با حروف) در روز به تصویب رسید.

دکتر یعقوب پورشجاعی

رئیس اداره پایان نامه

دکتر محمود رضا حیدری

رئیس دانشکده

