

مقایسه‌ی تأثیر آموزش خانواده- مدار و فرد- مدار بر کاهش شاخص توده‌ی بدنی و سبک زندگی

نسرین بهرامی نژاد^۱، نسرین حنیفی^۲، دکتر نورالدین موسوی نسب^۳، رقیه علیمحمدی^۴، آزاده باقری اصل^۵

نویسنده‌ی مسئول: زنجان، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دانشکده‌ی پرستاری bahrami_n@zums.ac.ir

دریافت: ۸۶/۵/۲ پذیرش: ۸۷/۴/۱۷

چکیده

زمینه و هدف: چاقی عامل خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی- عروقی، پرفشاری خون، افزایش چربی خون، دیابت و سرطان است. آموزش افراد جامعه جهت ایجاد تغییر در عادات غذایی و فعالیت فیزیکی اصل اساسی در پیشگیری و درمان چاقی است. این مطالعه با هدف مقایسه‌ی تأثیر آموزش خانواده- مدار و فرد- مدار بر کاهش شاخص توده‌ی بدنی و سبک زندگی انجام شد.

روش بررسی: مطالعه از نوع نیمه‌تجربی بود که بر روی ۹۱ نفر با اضافه وزن و چاقی (تحت پوشش مرکز تحقیقات جمعیتی زنجان) در سال (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۵) انجام شد. شرکت‌کنندگان به روش غیر تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه بود که پایایی و روایی آن قبل از مطالعه تعیین شد. وضعیت تغذیه بر اساس هرم راهنمای غذایی و الگوی فعالیت فیزیکی بر اساس معیار BRFSS مورد ارزیابی قرار گرفت. مداخله شامل مشاوره جهت تغییر عادات تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی بود که در گروه فرد- مدار (به شکل آموزش فردی در مرکز بهداشتی) و در گروه خانواده- مدار (به شکل آموزش فرد و خانواده طی بازدید منزل) اجرا شد. نتایج با استفاده از آزمون‌های آماری، کای دو، من ویتنی، تی و تی زوج تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: بعد از مداخله میانگین شاخص توده‌ی بدنی در گروه فرد- مدار و خانواده- مدار به ترتیب از 31.98 ± 6.64 به 31.57 ± 6.63 و از 30.74 ± 3.99 به 30.1 ± 3.90 کاهش یافت. اگرچه میانگین شاخص توده‌ی بدنی بعد از مداخله در هر دو گروه کاهش معنی‌دار داشت ($P < 0.05$)، اما مقایسه‌ی میانگین شاخص توده‌ی بدنی در هر دو گروه بعد از مداخله معنی‌دار نبود ($P = 0.52$). میانگین مصرف لبنیات و میوه و فعالیت فیزیکی در هر دو گروه بعد از مداخله افزایش معنی‌دار داشت ($P < 0.001$).

نتیجه‌گیری: نتایج یافته‌ها نشان داد میانگین شاخص توده‌ی بدنی در هر دو گروه بعد از مداخله کاهش معنی‌دار داشت. احتمالاً هر دو شیوه‌ی مداخله فرد- مدار و خانواده- مدار با تمرکز بر اصلاح رژیم غذایی و بهبود فعالیت فیزیکی در صورت داشتن جلسات پی‌گیری منظم می‌توانند روش مؤثری جهت کاهش عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی- عروقی باشند.

واژگان کلیدی: آموزش خانواده- مدار، بازدید منزل، آموزش فرد- مدار، چاقی، شاخص توده‌ی بدنی، سبک زندگی

۱- کارشناس ارشد آموزش پرستاری، مربی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

۲- کارشناس ارشد آموزش پرستاری، مربی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

۳- دکترای آمار حیاتی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی زنجان

۴- کارشناس پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی زنجان

۵- کارشناس تغذیه، سازمان تأمین اجتماعی زنجان