

بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد زنان در خصوص تغذیه و ورزش و ارتباط آن با عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی

آذر آوازه^۱، نسرين جعفری^۲، سهیلا ربیع سیاهکلی^۱، دکتر سعیده مظلوم زاده^۳

نویسنده‌ی مسئول: زنجان، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، مرکز تحقیقات بیماری‌های متابولیک Avazeh@zums.ac.ir

دریافت: ۸۷/۱۰/۲۴ پذیرش: ۸۸/۱۲/۳

چکیده

زمینه و هدف: امروزه زنان بیش از مردان جان خود را در اثر بیماری‌های قلبی و عروقی از دست می‌دهند. سبک زندگی ناسالم در ابتلا به عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی تاثیر مستقیم دارد. تغذیه و فعالیت بدنی دو عامل عمده در تعیین سبک زندگی هستند. بررسی سبک زندگی زنان به لحاظ نقش مهم در تعیین سبک زندگی خانواده می‌تواند مشکلات را شناسایی و در تدوین برنامه‌های ارتقای سلامتی راهنما باشد.

روش بررسی: طی مطالعه‌ی توصیفی، مقطعی سبک زندگی و عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی و عروقی در سطح شهر زنجان با استفاده از پرسشنامه‌ی استاندارد مونیکا مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه داده‌های مربوط به ۹۹۷ زن بالای بیست سال مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: اکثریت نمونه‌های مورد پژوهش در ارتباط با اثر ورزش و تغذیه‌ی سالم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی از آگاهی (۶۶/۷ درصد) و نگرش (۶۲/۴ درصد) در سطح خوب برخوردار بودند. اما تنها ۲۳/۶ نمونه‌ها در زمینه‌ی ورزش و ۲۴/۱ درصد در زمینه‌ی تغذیه دارای عملکرد خوب بودند. آزمون آماری کای دو بین میزان کلسترول خون ($P=0/02$)، قند خون ناشتا ($P=0/02$) و فشار خون ($P=0/03$) واحدهای مورد پژوهش با انجام ورزش ارتباط معنادار آماری نشان داد. ولی بین میزان آگاهی واحدهای مورد پژوهش در خصوص تغذیه با میزان قند خون، فشار خون و کلسترول و عملکرد ارتباط معناداری مشاهده نگردید.

نتیجه‌گیری: آگاهی و دانش به تنهایی نمی‌تواند عملکرد افراد را تضمین نماید. لزوم انجام مداخلات جهت ارتقای رفتارهای بهداشتی ضروری است.

واژگان کلیدی: آگاهی، نگرش، عملکرد، زنان، بیماری‌های قلبی و عروقی

مقدمه

از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی مساعد گشته است (۱). علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیری

با ظهور تکنولوژی نوین در تمامی ابعاد زندگی بشر و تغییر در الگوهای زندگی و رفتاری مردم، زمینه برای بسیاری

۱- کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی، مربی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، مرکز تحقیقات بیماری‌های متابولیک

۲- کارشناس ارشد پرستاری بهداشت جامعه، مربی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

۳- متخصص اپیدمیولوژی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی زنجان