

## مقایسه تأثیر آموزش خانواده- مدار و فرد- مدار بر کنترل فشارخون و سبک زندگی مددجویان

نسرین بهرامی نژاد\* نسرین حنیفی\* دکتر نورالدین موسوی نسب\*\*

### Comparing the effect of two family- and individual-based interventions on blood pressure and lifestyle

N Bahrami Nejad❖ N Hanifi N Moosavi Nasab

دریافت: ۸۶/۴/۶ پذیرش: ۸۷/۳/۶

#### \*Abstract

**Background:** High blood pressure is the most important modifiable risk factor of cardiovascular diseases.

**Objective:** To compare the effect of two family-and individual-based interventions on blood pressure and lifestyle in subjects suffering from hypertension.

**Methods:** This quasi-experimental study was conducted on 91 subjects with blood pressure  $\geq 140/90$  mmHg in Islam-Abad, Zanjan (Iran) during 2005-2006. The subjects were non-randomly assigned to either the family-based group (n=42) or individual-based group (n=49). Intervention included counseling to promote both lifestyle and medical aspects of secondary prevention. The data were analyzed using chi-square test, t-test, paired t-test, Mann-Whitney test, and Wilcoxon test.

**Findings:** The mean systolic blood pressure decreased from  $159/5 \pm 14/4$  to  $138/3 \pm 12$  and  $157/6 \pm 21/6$  to  $132 \pm 20/9$  in family-based group and in individual-based group, respectively. There was no significant difference in blood pressure between two groups after intervention ( $p=0.92$ ). However, following intervention the mean blood pressure significantly decreased in both groups ( $P=0/0005$ ). Also, the mean score of fruits and dairy product consumption and physical activity in subjects were significantly increased among two groups, post-intervention ( $p<0.0001$ ).

**Conclusion:** The results indicated that both methods with focus on physical activity and diet counseling followed by structured follow-up meeting could be considered as effective ways of controlling CVD risk factors.

**Keywords:** Hypertension, Cardiovascular Diseases, Nursing Education, Patient Education

#### \*چکیده

**زمینه:** پرفشاری خون مهم‌ترین عامل خطرزای قابل اصلاح بیماری‌های قلبی-عروقی است.

**هدف:** مطالعه به منظور مقایسه تأثیر آموزش فرد- مدار و خانواده مدار بر کنترل فشارخون و سبک زندگی مددجویان انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۹۱ مددجو با فشارخون بالاتر یا مساوی ۱۴۰/۹۰ (تحت پوشش مرکز تحقیقات جمعیتی زنجان) در سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۵ انجام شد. بیماران به روش غیرتصادفی در دو گروه مداخله خانواده-مدار (۴۹ نفر) و فرد-مدار (۴۲ نفر) قرار گرفتند. مداخله شامل مشاوره جهت بهبود سبک زندگی و پی‌گیری مداخله‌های پزشکی بود. داده‌ها با آزمون‌های آماری رتبه‌ای ویلکاکسون، مجذور کای، من ویتنی، تی و تی زوج تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** بعد از مداخله میانگین فشارخون در گروه فرد-مدار و خانواده-مدار به ترتیب از  $157/6 \pm 21/6$  به  $132 \pm 20/9$  و از  $159/9 \pm 14/4$  به  $138/3 \pm 12$  میلی‌متر جیوه کاهش یافت. اگرچه میانگین فشارخون بعد از مداخله در هر دو گروه نسبت به وضعیت قبل از مداخله کاهش معنی‌دار داشت ( $p=0/0005$ )، اما اختلاف بین دو گروه بعد از مداخله معنی‌دار نبود. میانگین مصرف لبنیات و میوه و فعالیت فیزیکی در هر دو گروه بعد از مداخله افزایش معنی‌دار داشت ( $p<0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** هر دو شیوه با تمرکز بر اصلاح رژیم غذایی و بهبود فعالیت فیزیکی می‌توانند روش مؤثری جهت کاهش عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی-عروقی باشند.

**کلیدواژه‌ها:** افزایش فشارخون، آموزش پرستاری، بیماری‌های قلب و عروق، آموزش بیماران

\* مربی و عضو هیأت علمی آموزش پرستاری دانشگاه علوم پزشکی زنجان

\*\* دانشیار آمار حیاتی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

آدرس مکاتبه: زنجان، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دانشکده پرستاری و مامایی