

بررسی مقایسه ای سبک زندگی در بیماران دیابتی و افراد عادی

(مطالعه موردی : شهر بندرعباس)

صدیقه پیشدار*¹ و سید عبدالوهاب سماوی²

1. گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس

2. دانشگاه هرمزگان، گروه روانشناسی

چکیده

پژوهش های مختلف به نقش متغیرهای روانی اجتماعی در ابتلا به بیماریهای جسمانی تاکید دارند. ویژگی های سبک زندگی مثل فعالیت ورزشی، رژیم غذایی، و استرس عوامل مهمی هستند که بر رشد و پیشگیری از دیابت موثرند. تغییرات در رژیم غذایی و افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش مولفه های کلیدی در مدیریت دیابت هستند. پژوهش حاضر با هدف بررسی مقایسه ای سبک زندگی در بیماران دیابتی و افراد عادی شهر بندرعباس انجام گرفت. روش پژوهش علمی-مقایسه ای بود. جامعه آماری شامل بیماران دیابتی مراجعه کننده به درمانگاه های دیابت شهر بندرعباس بودند که نمونه پژوهش شامل 60 آزمودنی به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه و سبک زندگی استفاده شد. پایایی و روایی پرسشنامه ها در پژوهش حاضر در سطح رضایت بخشی تعیین شد. برای تجزیه تحلیل داده ها از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد بین سبک زندگی در بیماران دیابتی و عادی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/05$). در هردو متغیر، بیماران دیابتی از افراد عادی میانگین کمتری داشتند. به طور کلی می توان نتیجه گرفت که نوع و سبک زندگی افراد بر ابتلا به دیابت موثر بوده است

واژگان کلیدی: سبک زندگی، بیماران دیابت، رژیم غذایی، استرس.

مقدمه

در طول 20 سال اخیر، علاقمندی به ارزیابی و بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن افزایش چشمگیری یافته است و بهبود عملکرد روزانه و سبک زندگی بیماران مبتلا به بیماریهای مزمن به صورت یک هدف در آمده است (چاوشیان & اباذری، 1381).

طبق نظر انجمن دیابت آمریکا یکی از بیماریهای مزمن که سبب بروز مشکلات جسمی - روانی در افراد میگردد، دیابت شیرین است. امروزه دیابت یکی از شایعترین اختلالات متابولیکی به ویژه در افراد مسن میباشد که عوارض ناتوان کننده و خطرناکی بر هر یک از دستگاه های حیاتی بدن بر جا میگذارد که از جمله آنها کوری، قطع اندام، نارسایی کلیه و بیماریهای قلبی عروقی می باشد.