



اثربخشی مشاوره آموزش سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامتی بر کنترل میزان قند خون در زنان مبتلا به دیابت بارداری

فاطمه کدخدایی^۱، مهمین بدخش^۲، فرهاد نادریان فر^۳

- ۱- دانشجوی کارشناسی مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل،
- ۲- مربی، کارشناسی ارشد مامایی، عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل، ایران
- ۳- دانشجوی کارشناسی پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زابل،

چکیده

مقدمه و هدف: دیابت بیماری با سابقه چندین هزارساله، هیچگاه در طول تاریخ از چنین گستردگی برخوردار نبوده است، از مهمترین عوامل ایجاد این وضعیت، اقبال مردم به زندگی شهرنشینی، آلودگی های آب، هوا، صدا، مصرف غذاهای با منشأ ساختگی و صنعتی به جای غذاهای طبیعی و فراسودمند، فشارهای روحی و روانی ناشی از ناهنجاری های اجتماعی و محیطی و رقابت های نامطلوب اقتصادی و به ویژه سبک زندگی معاصر با فعالیت بدنی اندک و فاصله گرفتن از معنویت است. از این رو مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر مشاوره سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت در مادران مبتلا به دیابت بارداری مراجعه کننده به مراکز آموزشی و درمانی شهر زابل، روی میزان قند خون ناشتا بود.

مواد و روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی بر روی ۷۰ مادر مبتلا به دیابت بارداری مراجعه کننده به مراکز آموزشی و درمانی شهر زابل انجام شد. روش نمونه گیری به صورت در دسترس بود، نمونه ها به روش تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار داده شدند. گروه مداخله ۷ جلسه مشاوره دریافت کردند و میزان قند خون ناشتا قبل و بعد از مشاوره در هر دو گروه اندازه گیری شد، سپس داده ها وارد نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ گردید و پس از بررسی نرمال بودن، داده ها با استفاده از آزمون T مستقل دو نمونه ای تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: براساس نتایج، بین میانگین قند خون گروه آزمون و کنترل قبل از مداخله تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0/05$)، همچنین نتایج مؤید عدم تفاوت معنی دار بین میانگین قند خون گروه کنترل قبل و بعد از مداخله بود ($P > 0/05$) اما در گروه آزمون، بعد از مداخله، میانگین قند خون به طور معناداری نسبت به قبل از مداخله و همچنین گروه کنترل، کاهش معناداری یافته بود ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: آموزش اصلاح سبک زندگی تأثیر معناداری روی میزان قند خون مادران مبتلا به دیابت بارداری داشت، از این رو پیشنهاد می شود که اثربخشی این آموزش ها برای بیماری های مزمن دیگر و همچنین مادران مبتلا به دیابت بارداری در کل کشور انجام شود.

کلمات کلیدی: دیابت بارداری، قند خون ناشتا، سبک زندگی ارتقاءدهنده