



ارزیابی وضعیت تغذیه ای سالمندان مراجعه کننده به واحدهای بهداشتی شهر تبریز

در سال ۹۷

حبیبه ستودن حق^۱، فرانک قریشی زاده^۲

۱- کارشناس بهداشت خانواده

۲- کارشناس بهداشت خانواده

چکیده

سالمندی پدیده ای طبیعی است و نمی توان از آن پیشگیری کرد، ولی می توان با رعایت اصول تغذیه صحیح در تمام دوران زندگی، سلامت جسمی و روحی خود را برای این دوران حفظ نمود. از طرفی افزایش روز افزون جمعیت سالمندان در جهان و ایران لزوم توجه خاص به این گروه را می طلبد. لذا این مطالعه با هدف ارزیابی وضعیت تغذیه ای سالمندان ساکن شهرستان تبریز جهت شناسایی مشکلات و طراحی مداخلات مناسب برای ارتقاء سلامت سالمندان انجام شد. **روش مطالعه:** مطالعه ی حاضر ارزیابی تغذیه سالمندان است که به صورت توصیفی- مقطعی و با استفاده از سامانه یکپارچه بهداشت (سیب)، از ۱۹۱۳۵ سالمند (۱۲۲۳۲ نفر زن و ۶۹۰۳ مرد) توسط مراقبین سلامت در واحدهای شهری و روستایی تحت پوشش مرکز بهداشت شهرستان تبریز در سال ۹۷ انجام شده است. داده ها از پرسشنامه غربالگری تغذیه سالمندان استخراج و در نرم افزار اکسل تجزیه و تحلیل شد. **یافته ها:** بر اساس نمایه توده بدنی، وزن طبیعی (مرد ۳۶/۷٪- زن ۱۴/۵٪) و لاغری (مرد ۴/۲٪- زن ۲/۴٪) در مردان بیشتر از زنان بود و زنان نسبت به مردان چاق تر بودند (مرد ۵۵/۳٪- زن ۸۰/۷٪). الگوی نامناسب تغذیه ای در تمام گروه های غذایی در مردان بیشتر از زنان گزارش شد. **نتایج:** نتایج مطالعه حاضر نشان دهنده دریافت ناکافی گروههای مهم غذایی از جمله میوه و سبزیجات و لبنیات در سالمندان مرد بیشتر بود. بنابراین پیشنهاد میشود برنامه ریزی لازم جهت ارتقاء رفتارهای تغذیه ای سالمندان توسط خانواده، مسئولان و کارشناسان سلامت صورت گیرد.

واژگان کلیدی: سالمند، الگوی تغذیه، سامانه سیب، مراقبین بهداشت