

بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت بر رفتارهای ارتقا دهنده سلامت زنان یائسه: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

ریحانه السادات موسوی^۱ (M.Sc.)، محمدعلی سلیمانی^۲ (Ph.D.)، نسیم بهرامی^{۲*} (Ph.D.)، مهدی رنجبران^۲ (Ph.D.)

^۱ - کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

^۲ - مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، پژوهشکده بیماری‌های غیر واگیر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۹/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۱۶

نویسنده مسئول، تلفن: ۰۲۸-۳۳۲۳۷۲۶۸ nbahrani@qums.ac.ir

چکیده

هدف: تغییرات فیزیولوژیک دوران یائسگی، سلامت زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سبک زندگی زنان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت آنان در این دوران محسوب می‌شود. این در حالی است که زنان، دانش کافی در خصوص رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت ندارند و آموزش‌های مدون و ضروری را در این زمینه دریافت نمی‌کنند. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت بر رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت زنان یائسه انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر یک مطالعه کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. ابزار گردآوری سلامت شهر قزوین به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه دموگرافیک و پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت (HPLP II) بود. قبل از مداخله پرسش‌نامه‌ها توسط هر دو گروه تکمیل شد. مداخله شامل ۴ جلسه آموزش گروهی به روش سخنرانی و با ارائه اسلاید، کتابچه، پمفلت و منطبق بر حیطه‌های شش‌گانه پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت بود. پرسش‌نامه سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت، یک ماه، دو ماه و سه ماه بعد از مداخله در دو گروه ارزیابی شد.

یافته‌ها: از نظر توزیع متغیرهای فردی بین دو گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. با توجه به نتایج به دست آمده در سه دوره پیگیری، نشان داد که تفاوت بین گروهی از نظر تغییرات میانگین سبک زندگی، معنی‌دار بود. میانگین نمره سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت در گروه آزمون (قبل از مداخله $2/72 \pm 0/37$)، (یک ماه بعد از مداخله $3/12 \pm 0/45$)، (دو ماه بعد از مداخله $3/43 \pm 0/68$)، (سه ماه بعد از مداخله $3/45 \pm 0/7$) به دست آمد. این نتیجه نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله ذکر شده بود. میانگین نمره سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت در گروه کنترل (قبل از مداخله $2/7 \pm 0/43$)، (یک ماه بعد از مداخله $2/9 \pm 0/46$)، (دو ماه بعد از مداخله $2/76 \pm 0/69$)، (سه ماه بعد از مداخله $2/75 \pm 0/71$) محاسبه گردید. بنابراین، میانگین نمرات سبک زندگی، در گروه آزمون در طول زمان‌های اندازه‌گیری به صورت معنی‌داری افزایش یافت اما، در گروه کنترل بدون تغییر باقی ماند ($P < 0/05$). این مطلب نشان‌دهنده اثرات طولانی مدت با افزایش معنی‌دار سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت در طول زمان است. بیش‌ترین افزایش در بعد فعالیت فیزیکی و کم‌ترین در بعد مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان داد که مداخله آموزش سبک زندگی ارتقاءدهنده سلامت بر رفتارهای ارتقاء سلامت زنان یائسه مؤثر است. لذا انجام این مداخله به عنوان روش آموزشی ساده، کاربردی و کم‌هزینه برای زنان یائسه پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: یائسگی، سبک زندگی، ارتقاء سلامت

مقدمه

یائسگی، به معنی توقف دائمی قاعدگی در انتهای دوره باروری است که به دلیل عدم فعالیت فولیکول‌های تخمدان رخ می‌دهد. میانگین سنی یائسگی، ۵۱ سال گزارش شده است [۲، ۱]. با افزایش امید به زندگی، بیش از یک سوم عمر زنان، بعد از یائسگی طی می‌شود [۳]. انتقال از دوره باروری به دوره غیر باروری با علائم جسمی و روانی متعددی همراه است [۵، ۴].

از مهم‌ترین علائم انتقال به دوره یائسگی، علائم وازوموتور و گرگرفتگی می‌باشد و در ۷۵ درصد از زنان این سنین مشاهده می‌شود [۷، ۶]. علائم اورژانسی و مشکلات جنسی در حدود ۶۸/۵ تا ۸۶/۵ درصد گزارش شده است [۹-۷، ۴]. شیوع استئوآرتریت، درد عضلانی و درد مفاصل نیز ۶۸/۴ درصد عنوان شده است و از هر سه زن یک نفر از شکستگی استخوان رنج می‌برد [۱۱، ۱۰، ۷]. هم‌چنین، به علت کاهش سطح استروژن