بررسی سبک زندگی و آگاهی زنان در ارتباط با استنبروز و عوامل خطر آن

نویسنده:
مریم ویژه ۱، لیلا زارعی ۲، خدیجه حاتمی پور ۳

چکیده
زمینه و هدف: استنبروز یکی از شایعترین بیماری‌های متایولیک به شمار می‌رود. شواهد نشان می‌دهد که تغییر در برخی عادات زندگی می‌تواند از پیشگیری استنبروز جلوگیری کرده به آن را به تأخیر بیندازد. هدف این مطالعه تعيين سبک زندگی و ميزان آگاهی زنان شهر مهاباد درسه گروه سنی در ارتباط با استنبروز و عوامل خطر آن بود.

روش ها: مطالعه به صورت مقطعی بر روی ۴۰۰ نفر در این شهر درمانی متعدد در سه گروه سنی ۱۵–۴۵ سال، ۴۵–۷۰ سال، و ۷۰–۹۹ سال، به روش مناظره انجام شد. از بهره‌برداری مختلف سبک زندگی شامل تغذیه، فعالیت بدنی و ورزش، عادات و برخی از عوامل آگاهی از استنبروز مورد تحقیق قرار گرفت. نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای انجام پذیرفت.

یافته ها: بیشترین درصد نمونه‌ها (۴۳٪) در بین افراد که دارای آگاهی و سبک زندگی بهترین میانگین سنی بودند، به عنوان دارای دارای آگاهی ضعیف بودند. در بعد تغذیه فقط ۱۷.۳ درصد نمونه‌ها، در بعد ورزش ۴۴.۳ درصد در بعد عادات ۸۹.۳ درصد دارای وضعیت مطلوب بودند. و بیشترین افرادی که دارای آگاهی و سبک زندگی مطلوب بودند در سنین کاهشی و سبک زندگی تعدادی که دارای آگاهی ضعیف بودند در سنین بالاتری قرار داشتند.

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه حاکی از آن بود که میزان آگاهی در حد متوسط و سبک زندگی زنان شهر مهاباد در ارتباط با استنبروز مطلوب نبوده، بنابراین آنلاین در معرض خطر کاهش توده استخوانی هستند.

واژه‌های کلیدی: استنبروز، آگاهی، سبک زندگی، زنان، بالاتری

(نویسنده مسئول) مربی گروه اسپورت مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، مهاباد، آذربایجان غربی، ایران
E-mail: maryamvizheh@yahoo.com

۱ مربی گروه پرستاری بهداشت جامعه، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی، ایران
۲ مربی گروه پرستاری بهداشت جامعه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، مازندران، ایران
۳ مربی گروه پرستاری بهداشت جامعه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد، مازندران، ایران
مقدمه

استدروخور ارتياح‌برداری به عادات‌های کننده خطر استدروخور دارا و از این جهت ای بر اساس نتایج برخی مطالعات مکمل است آگاهی از استدروخور منجر به پیشگیری توضیح در مورد برخی جنبه‌ها خاص مانند عوامل خطر استدروخور و بست اوردن عادات و رژیم غذایی سالم برای کاهش خطر آن داشت بیشتر داشته باشند(2). از این رو، تحقیق در این زمینه انجام داده تا سبک زندگی و میزان آگاهی زنان از استدروخور، مورد بررسی قرار گرفت.

روش‌ها

این مطالعه یک بررسی توصیفی مقطعی است که بر روی زنان مراجعه کننده به تأمین مرکز بهداشتی درمانی شهر مهاباد (۶ مرکز) در سه گروه سنی باوجی (۴۵-۵۵ سال) و سنین بالا (۵۵ سال) و سنین پایین (۴۵-۵۵ سال) انجام شد. میزان گیری به صورت تصادفی طبقه بندی انجام شد و در هر گروه بهداشت ۶۷ نفر وارد مطالعه شدند. با در نظر گرفتن برابری ۲۸-۴۹ محسوس بود. با احتساب احتمال دو دیده به دنبال آزمون تورمایی و تارسانی، قبلاً اختلالات تورمایی و هر گونه بیماری جسمی روانی شناخته شده که منجر به ایجاد محدودیت در تفکر، به‌طوری که بیماران با پژوهش گردید. از طریق انجام آزمون‌های روانی از مطالعه بود. جمع‌آوری داده‌ها در قالب فاصله زمانی فوراً تکرار شد. آماری از مطالعه در این پژوهش از پرسشنامه ۳۶ سوال و پیشگیری فردی و اهداف پژوهش (نام، سن، شغل، وضعیت تاهل و وضعیت درآمد و ...) را مطرح می‌کند. پرسشنامه سبک زندگی در این پژوهش از استدروخور شامل ۲۹ سوال بود که از بر اساس آگاهی از استدروخور با ۲۲ سوال میزان آگاهی زنان در مورد عوامل خطری برای استدروخور و عوامل موثر در پیشگیری از آن را می‌سنجید. در هر دو
بررسی سبک زندگی و آگاهی از استروپوروز، میانگین امتیازات عینی شد. امتیازات بالاتر از مجموع میانگین و یک انحراف معیار به عنوان آگاهی سبک زندگی استروپوروز، امتیازات بالاتر از فردی میانگین از یک انحراف معیار به عنوان آگاهی سبک زندگی استروپوروز اصلاح این ایده به عنوان آگاهی سبک زندگی نسبتاً مطلوب در نظر گرفته شد. پرسشنامه سبک زندگی در ارتباط با پیشگیری از استروپوروز اولین بار توسط زراعی و همکاران مورد استفاده قرار گرفت (پرسشنامه از استروپوروز نیز اولین بار توسط سازمان ملل و همکاران مورد استفاده قرار گرفت که این ایده را پیشنهاد کرد). در این نیز، سوالات مربوط به مشخصات دموگرافیک و سوالات آگاهی از سبک زندگی به روش مصاحبه توسط پژوهشگر از سوالات SPSS تحلیل داده شده است و این اسکرت استخدام به کارگیری و سطح معناداری 0/05 در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش نشان داد که ۴۰۰ لازم شد که در مطالعه در حالتی بین ۱۵ تا ۵۵ سال بوده که آگاهی از استروپوروز بین این سنین بین ۲/۴۵ تا ۲/۵۵ جایگزین می‌شود. این ایده را این ایده را پیشنهاد کرد. در این نیز، سوالات مربوط به مشخصات دموگرافیک و سوالات آگاهی از سبک زندگی به روش مصاحبه توسط پژوهشگر از سوالات SPSS تحلیل داده شده است و این اسکرت استخدام به کارگیری و سطح معناداری 0/05 در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش نشان داد که ۴۰۰ لازم شد که در مطالعه در حالتی بین ۱۵ تا ۵۵ سال بوده که آگاهی از استروپوروز بین این سنین بین ۲/۴۵ تا ۲/۵۵ جایگزین می‌شود. این ایده را این ایده را پیشنهاد کرد. در این نیز، سوالات مربوط به مشخصات دموگرافیک و سوالات آگاهی از سبک زندگی به روش مصاحبه توسط پژوهشگر از سوالات SPSS تحلیل داده شده است و این اسکرت استخدام به کارگیری و سطح معناداری 0/05 در نظر گرفته شد.
<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 1</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 2</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 3</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 4</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 5</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 6</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 7</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 8</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 9</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>نام</th>
<th>زبان</th>
<th>توضیحات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>مثال 10</td>
<td>فارسی</td>
<td>این مثال به عنوان مثالی مقدماتی برای سال ۱۳۹۷ استفاده می‌شود.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
نتیجه گیری
این مطالعه نشان داد که میزان فعالیت فیزیکی، وضعیت تغذیه و سطح اگاهی زنان در مورد استانداردهای مناسب نباید برای پیشگیری از استخوان‌های فیزیکی و فیزیکی را در جریان انجام کار در بیروان منزل یا انجام کارهای منزل انجام می‌دهند. ولی هیچ گونه ورزش زنانی را به صورت منظم در مورد هیچ گونه ورزش روزانه را به صورت منظم انجام نمی‌دهند. (2) مشابه با نتایج بدست آمده در این مطالعه در سیستم فیزیکی مطالعه دگرگونی بر روی معدن استرالیا نشان داد که سیستم‌های معدن استرالیا نیز در مورد فیزیکی جهت افزایش میزان فعالیت فیزیکی تغذیه و استانداردهای مناسب نباید هنوز بدست آمده در این مطالعه امید است اگاهی زنان از طریق برنامه‌های داخلی یا مناسب بهبود پایدار. برنامه‌های داخلی در مورد استخوان‌های فیزیکی در میان دختران و زنان استرالیایی بالغ از مقدار توصیه شده کمتر بود. (1) یکی از مطالعات در زنان آمریکایی نشان داد که اگاهی زنان در مورد استانداردهای مناسب به خاطر عواملی مانند سیستم‌های درمانی کلیساً زنان و بهبود سیستم زندگی سالم بیشترین می‌شود.

تشکر و یادداشت
این مقاله نتیجه طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه آزاد علوم اسلامی و هم‌مایه‌ها می‌باشد. بهمین سوالهای نهایت تحقیق خود را از معاونت مدیری و تمام کارکنان متحور پژوهشی دانشگاه آزاد دانشگاه آزاد علوم اسلامی و هم‌مایه‌ها شرکت کننده‌گانی که در انجام این طرح ما را پرداخته، امتیاز نماییم.
References:


