

آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به مصرف نمک در افراد مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهید بهشتی و سیدحاتمی اردبیل

نویسندگان:

عزیز کامران^۱، عظیم ملک پور^۲، مهرداد بی ریا^۲، جعفر بشیری^۲

۱. هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل - گروه پزشکی اجتماعی - دانشکده پزشکی

۲. دانشکاه علوم پزشکی اردبیل - دانشکده پزشکی

چکیده

زمینه و اهداف: اهمیت مصرف نمک به حدی است که سازمان جهانی بهداشت همانند بسیاری از سازمانهای بین المللی تلاشهای گسترده دست اندرکاران بهداشت عمومی را در مورد کاهش مصرف بی رویه نمک خواستار شده است. این مطالعه با هدف تعیین آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به مصرف نمک در افراد مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهید بهشتی و سیدحاتمی اردبیل در سال ۱۳۸۸ انجام گردید.

روش کار: این مطالعه بصورت توصیفی - مقطعی بوده و جامعه آماری آن شامل افراد مراجعه کننده به دو مرکز شهید بهشتی و سیدحاتمی بودند که تعداد ۲۵۰ نفر از آنان بعنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه گیری بصورت تصادفی ساده بود و داده ها با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته در سه بخش، شامل سئوالات دموگرافیک، آگاهی و اعتقادات در مورد مصرف نمک جمع آوری گردید، سپس با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 11/5 و آزمونهای آماری توصیفی و آزمونهای تحلیلی کای دو، آنالیز واریانس یکطرفه و Tukey، Kruskal Wallas مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: میانگین سنی افراد شرکت کننده در مطالعه $27/82 \pm 8/2$ بود و ۲۱۱ نفر از جنس مونث و ۳۹ نفر از جنس مذکر بود. میانگین نمره آگاهی افراد ۷/۵ از ۱۶ بود که متوسط رو به پایین ارزیابی می شود و ۴۲/۸ درصد افراد تحصیلات راهنمایی، ۳۴/۸ درصد دبیرستان، ۱۶/۴ درصد تحصیلات دانشگاهی و ۶ درصد بیسواد بودند ۸۴/۸ درصد افراد اعلام کردند در سرسفره غذا از نمک استفاده می کنند و ۵۴ درصد برای خوردن میوه ها نمک می زنند و ۱۰۰ درصد افراد یکی از میوه های خیار، گوجه فرنگی و گوجه سبز را با نمک مصرف نمک می کنند، ۹/۶ درصد افراد غذا را شور، ۸۶/۴ درصد کم نمک و تنها ۴ درصد بی نمک میل می کنند. همچنین اکثریت زنان (۵۳/۶ درصد) اعلام کردند که برای خوردن میوه از نمک استفاده نمی کنند و برعکس این موضوع برای مردان حاکم بود و در استفاده از نمک برای میوه به تفکیک جنسیت اختلاف معنی داری وجود داشت ($P < 0.001$).

نتیجه گیری: باتوجه به یافته های مطالعه و مصرف بی رویه نمک لزوم طراحی برنامه های مدون آموزشی، جهت افزایش آگاهی مردم بخصوص افراد مونث که در تهیه غذا نقش ایفاء می کنند جهت پیشگیری از مصرف بی رویه نمک و عوارض آن ضرورت دارد.

کلیدواژه: نمک، نگرش، آگاهی، مرکز بهداشتی درمانی

مقدمه

نمک علاوه بر اینکه بعنوان طعم دهنده مواد غذایی استفاده می شود در تنظیم اعمال داخلی و حیاتی بدن نقش دارد و کمبود و مصرف بی رویه آن عوارض و مشکلاتی را برای بدن بوجود می آورد. رژیم غذایی پر نمک باعث تغییرات پاتولوژیکی بسیاری در ارگانهای بدن از جمله سیستم فشارخون می شود از جمله این تغییرات، اختلال در عملکرد اندوتلیال و آسیب عروقی است (۱) که نقش بسزایی در پیشرفت بیماریهای قلبی عروقی دارد (۲) امروزه توجه روزافزونی در خصوص اثرات مصرف نمک زیاد بر روی سیستم قلبی و عروقی وجود دارد زیرا که متوسط دریافتی نمک در اکثریت مردم بیشتر از نیاز فیزیولوژیکی به آن است (۲). اهمیت مصرف نمک به حدی است که سازمان جهانی بهداشت همانند بسیاری از سازمانهای بین المللی تلاشهای گسترده دست اندرکاران بهداشت عمومی را در مورد کاهش مصرف بی رویه نمک خواستار شده است (۳) مصرف بی رویه سدیم باعث افزایش کلسیم ادراری می شود و در مطالعات بین دفع کلسیم و سدیم ورودی رابطه مثبت قوی اثبات شده است، و نتایج مطالعه نشان داد که مصرف بی رویه سدیم باعث کاهش محتوی مواد معدنی استخوانها می شود (۴). این مطالعه با هدف تعیین آگاهی، نگرش و عملکرد نسبت به مصرف نمک در افراد مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهید بهشتی و سیدحاتمی در اواخر سال

۱۳۸۷ و اوایل سال ۱۳۸۸ انجام گردید.

روش کار

این مطالعه بصورت توصیفی مقطعی بوده و جامعه آماری آن شامل افراد مراجعه کننده به دو مرکز شهید بهشتی و سیدحاتمی بودند که تعداد ۲۵۰ نفر از آنان بعنوان نمونه انتخاب شدند، انتخاب این مراکز به این دلیل بود که در دو سمت شهر بوده و مراجعین بیشتری نسبت به دیگر مراکز دارند. روش نمونه گیری بصورت تصادفی ساده انجام شد به این ترتیب که کلیه مراجعین در روزهای حضور پرسشگر در صورت تمایل در مطالعه شرکت داده شدند. داده با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته در سه بخش، شامل سئوالات دموگرافیک، آگاهی و اعتقادات در مورد مصرف نمک جمع آوری گردید، سپس داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 11/5 و آزمونهای آماری توصیفی و آزمونهای تحلیلی کای دو، آنالیز واریانس یکطرفه و توکی^۱، کروسکال والیس^۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

براساس میانگین سنی افراد شرکت کننده در مطالعه $27/82 \pm 8/2$ بود و ۲۱۱ نفر از جنس مونث و ۳۹ نفر از جنس مذکر، میانگین نمره آگاهی افراد ۷/۵ از ۱۶ بود که متوسط رو به پایین ارزیابی می شود و ۴۲/۸ درصد افراد از تحصیلات راهنمایی، ۳۴/۸ درصد دبیرستان، ۱۶/۴ درصد تحصیلات دانشگاهی و ۶ درصد بیسواد بودند. ۸۴/۸ درصد افراد اعلام کردند در

1. Tukey

2. Kruskal Wallas

شد و مشخص شد که اختلاف بین گروه بیسواد با سایر گروه‌ها وجود دارد. همانطور که از جدول شماره ۲ مشخص است اکثریت افراد در سطوح تحصیلاتی مختلف بجز بیسوادان به لحاظ آگاهی در گروه متوسط بودند و در گروه بیسواد فردی با آگاهی خوب وجود نداشت و در گروه تحصیلات دانشگاهی سه نفر در گروه ضعیف بود و بر اساس آزمون کروسکال والیس در توزیع افراد با سطح تحصیلاتی مختلف از نظر وضعیت آگاهی اختلاف معنی داری وجود داشت. اکثریت افرادی که نمک در سفره غذا استفاده می کنند موافق این موضوع هستند که غذا بدن نمک بی طعم و بیمزه است و بر اساس آزمون مربع کای به لحاظ توزیع عقاید در استفاده کردن و نکردن در سفره غذا اختلاف معنی داری وجود دارد ($p = 0.001$). همچنین نتایج نشان داد اکثریت زنان (۵۲/۹ درصد) اعلام کردند که برای خوردن میوه از نمک استفاده نمی کنند و برعکس این موضوع برای مردان حاکم بود و در استفاده از نمک برای میوه به تفکیک جنسیت اختلاف معنی داری وجود دارد ($p < 0.001$).

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی افراد در نگرش به اینکه غذا بدون

نمک بی طعم و بی مزه است بر حسب وضعیت آگاهی

جمع کل	آگاهی افراد مورد مطالعه			غذا بدون نمک بی طعم و بی مزه است
	خوب	متوسط	ضعیف	
۱۶۴ ٪۶۵.۶	۲۸ ٪۶۵.۱	۱۰۵ ٪۷۵	۳۱ ٪۴۶.۳	موافق
۵۰ ٪۲۰	۹ ٪۲۰.۹	۳۳ ٪۲۳.۶	۸ ٪۱۱.۹	مخالف
۳۶ ٪۱۴.۴	۶ ٪۱۴	۲ ٪۱.۴	۲۸ ٪۴۱.۸	بی نظر
۲۵۰ ٪۱۰۰	۴۳ ٪۱۰۰	۱۴۰ ٪۱۰۰	۶۷ ٪۱۰۰	جمع کل
0.000 df=4				P-value آزمون Kruskal-Wallis

سرسفره غذا از نمک استفاده می کنند و ۵۴ درصد برای خوردن میوه ها نمک می زنند و ۱۰۰ درصد افراد یکی از میوه های خیار، گوجه فرنگی و گوجه سبز را با نمک مصرف می کنند، ۹/۶ درصد افراد غذا را شور، ۸۶/۴ درصد کم نمک و تنها ۴ درصد بی نمک میل می کنند. نتایج جدول شماره یک نشان داد که ۱۵/۲ درصد افراد عقیده داشتند تنها افراد سالخورده باید نگران مصرف نمک باشند، بیشتر موافقین در سطح تحصیلات راهنمایی بودند و ۷۵/۲ درصد افراد مخالف این جمله بودند. اکثریت مخالفین نیز دارای تحصیلات راهنمایی بودند و همانطور که در جدول شماره ۳ مشخص است ۵۶ درصد افراد مخالف، از آگاهی متوسط برخوردار بودند، در گروه موافق نیز اکثریت در گروه آگاهی متوسط بودند. بر اساس آزمون کروسکال والیس در توزیع گروههای مخالف و موافق از نظر سطح تحصیلات اختلاف معنی داری وجود داشت ($p=0/001$). همچنین ۶۵/۶ درصد افراد عقیده داشتند غذا بدون نمک بی طعم و بی مزه است و ۷۵ درصد افراد مخالف این جمله در سطح متوسط از نظر آگاهی قرار داشتند و بر اساس آزمون کروسکال والیس در توزیع گروههای مخالف و موافق با این عقیده از نظر وضعیت آگاهی اختلاف معنی داری وجود داشت (جدول شماره ۱). بر اساس آزمون آنالیز واریانس یکطرفه اختلاف معنی داری به لحاظ میانگین نمره آگاهی در گروههای تحصیلاتی وجود داشت و در بررسی بیشتر برای مشخص شدن گروههای دارای اختلاف از آزمون توکی استفاده

جدول شماره 1: جدول توزیع فراوانی افراد از نظر وضعیت آگاهی بر حسب سطح تحصیلات

جمع کل	آگاهی افراد مورد مطالعه			سطح تحصیلات
	خوب	متوسط	ضعیف	
۱۵ ٪۱۰۰	۰	۲ ٪۱۳,۳	۱۳ ٪۸۶,۷	بیسواد
۱۰۷ ٪۱۰۰	۱۳ ٪۱۲,۱	۵۹ ٪۵۵,۱	۳۵ ٪۳۲,۷	راهنمایی
۸۷ ٪۱۰۰	۲۳ ٪۲۶,۴	۴۸ ٪۵۵,۲	۱۶ ٪۱۸,۴	دبیرستان
۴۱ ٪۱۰۰	۷ ٪۱۷,۱	۳۱ ٪۷۵,۶	۳ ٪۷,۳	دانشگاهی
۲۵۰ ٪۱۰۰	۴۳ ٪۱۷,۲	۱۴۰ ٪۵۶	۶۷ ٪۲۶,۸	جمع کل
0.001 df=6				P-value آزمون Kruskal-Wallis

بحث

براساس نتایج بدست آمده اکثریت افراد از آگاهی متوسط و پایین برخوردار بودند و با توجه به نگرانیهایی که سازمانهای بین المللی از جمله سازمان جهانی بهداشت در مورد مصرف بی رویه نمک دارند می توانند زنگ خطری برای سلامت باشد. که این تاییدی برای این یافته از مطالعه است که متاسفانه اکثریت افراد عقیده داشتند غذا بدون نمک بی طعم و بی مزه است همچنین با توجه به اینکه اکثریت شرکت کنندگان در مطالعه از جنس مونث بودند که نقش مهمی در تهیه غذای خانواده ایفا می کنند اهمیت این موضوع بیشتر خواهد شد. (۴) در مطالعه، اکثر افراد درسفره غذا از نمک استفاده می کنند و با توجه به این که در فرایند تهیه غذا نمک به آن افزوده می شود این احتمال مصرف بی رویه نمک را افزایش می دهد، این یافته لزوم برنامه ریزی برای کاهش مصرف نمک را روشن

می سازد. مطالعات متعددی در مورد اثرات مفید کاهش مصرف نمک انجام شده و نتایج نشان می دهد که کاهش در مصرف نمک اثرات مفید مهمی روی فشارخون در افراد دارای فشارخون بالا بر جای می گذارد و این می تواند باعث کاهش مورتالیتیه بیماریهای قلبی و عروقی شود (۵ و ۶) برای مثال در ایرلند کاهش متوسط ۵ میلیمتر جیوه فشارخون با کاهش مصرف در ۳ گرم نمک در روز بدست آمد که این می تواند باعث کاهش ۱۳ درصدی در بروز سکتته و ۱۰ درصدی در بیماری قلبی و عروقی شود (۷ و ۸) سازمان جهانی بهداشت نیز کاهش مصرف نمک را خواستار شده و توصیه می کند که میزان مصرف نمک کمتر از ۵ گرم در روز باشد (۳). متاسفانه مطالعات مشابهی جهت مقایسه داده ها و بحث بیشتر در این مورد یافت نشد، در مطالعه اکثریت افراد مخالف این جمله بودند که تنها سالخوردگان باید نگران نمک باشند، این موضوع جای خرسندی دارد که با وجود میانگین سنی جوان افراد شرکت کننده نگرش خوبی راجع به مصرف نمک و نگرانی از عوارض آن وجود دارد

نتیجه گیری

باتوجه به یافته های مطالعه مبنی بر استفاده بی رویه نمک لزوم طراحی برنامه های مدون آموزشی، جهت افزایش آگاهی مردم بخصوص افراد مونث که در تهیه غذا نقش ایفاء می کنند جهت پیشگیری از مصرف بی رویه نمک و عوارض آن ضرورت دارد.

منابع

- ۱-Simon G. Experimental evidence for blood pressure – independent vascular effects of high sodium diet. *Am. J. Hypertens.* 2003; 16: 1074-8
- 2-Micheline M de Resende. Jose G Mill. Effect of high salt intake on local RENIN-ANGIOTENSIN SYSTEM and ventricular dysfunction following Myocardial infarction in Rats. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology.* 2007; 34. 274-279.
3. World Health Organization. *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation.* Geneva, Switzerland. 2002.
- 4- Y. S. Chan, P. Pooh, E. L. P. Chan, The Effect of High Sodium Intake on Bone Mineral Content in Rats Fed a Normal Calcium or a Low Calcium Diet. *Osteoporosis Int* (1993) 3:341-344
5. Sacks et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. DASH-Sodium Collaborative Research Group. *N Engl J Med* 2001; 344: 3-10.
6. MacGregor, G.A., de Wardener, H.E. Salt, blood pressure and health. *Int J Epidemiol* 2002; 31: 320-327; discussion 331-332.
7. He, F.J. and MacGregor, G.A., How far should salt intake be reduced? *Hypertension.*2003; 42:1093-1099.
8. Perry, I.J. *Salt and heart disease, an epidemiological perspective.* Presentation to Irish Heart Foundation's conference on Salt, Functional Foods and Heart Health. Dublin. April, 2004.