



خود مراقبتی زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن در کاهش مصرف نمک

اشرف پیراسته^۱، ناهید خلدی^۲، کبری خاجوی شجاعی^۳

۱. استادیار گروه بهداشت و پزشکی اجتماعی، دکترای آموزش بهداشت، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

۲. مربی گروه بهداشت و پزشکی اجتماعی، علوم بهداشتی در تغذیه، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
۳. مربی گروه بهداشت و پزشکی اجتماعی، مامایی، بهداشت مادر و کودک، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

چکیده

هدف: بیماری‌های مزمن عامل دو سوم از مرگ و میرها در جهان هستند. شیوع فشار خون بالا و نقش آن در اتیولوژی بیماری‌های قلبی عروقی و مستندات فراوان دال بر رابطه علت و معلولی بین مصرف نمک اضافی و فشار خون و همچنین امکان افزایش خطر سکت، نظام سلامت را ناچار به مداخله و آموزش جامعه نموده است. هدف از این پژوهش تعیین خود مراقبتی زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن در کاهش مصرف نمک می‌باشد.

روش: این مطالعه مقطعی توصیفی تحلیلی در سال ۱۳۹۳ بر روی ۲۲۳ بیمار زن مراجعه‌کننده به پنج مرکز از مراکز بهداشتی درمانی شهر تهران انجام شد. نمونه‌گیری در مراکز بهداشتی درمانی به روش آسان و در دسترس بود. با استفاده از پرسشنامه معتبر شده داده‌ها گردآوری شد. پرسشنامه شامل سه بخش: (۱) ویژگی‌های فردی زنان، (۲) آگاهی از رابطه مصرف نمک و بیماریها (پر فشاری خون، سکت مغزی، سکت قلبی، پوکی استخوان و سرطان معده) و (۳) خود مراقبتی رعایت رژیم کم نمک بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ و آزمونهای آماری همبستگی اسپیرمن، کای دو و رگرسیون لجستیک مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: میانگین آگاهی درمورد رابطه مصرف زیاد نمک با بیماریها از حداکثر پنج و حداقل صفر، $1/18 \pm 2/13$ بود. بیش از ۹۴ درصد از زنان از رابطه مصرف زیاد نمک با بروز پر فشاری خون آگاهی داشتند و کمترین نسبت آنان در مورد رابطه مصرف نمک با سرطان معده و نیز پوکی استخوان آگاهی داشتند (به ترتیب ۱۰/۸ و ۱۵/۲). در بیماران مورد مطالعه فقط ۲۶ درصد افراد در مورد کاهش مصرف نمک خود مراقبتی کامل داشتند. متغیرهای سن، شغل، سطح تحصیلات و آگاهی با خود مراقبتی کاهش مصرف نمک ارتباط معنی داری نشان نداد (آزمون رگرسیون لجستیک با $CI = 95\%$).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج مطالعه حاضر نسبت خود مراقبتی در زنان بیمار پایین است و ویژگی‌های فردی و آگاهی بیماران بر خود مراقبتی در مصرف نمک تأثیر ندارد. به نظر میرسد در آموزش بیماران می‌بایستی عواملی که بر خودمراقبتی تأثیر بیشتری دارند مورد نظر قرار گیرد.

کلید واژه: خود مراقبتی، مصرف نمک، زنان، بیماری مزمن.