

بررسی تاثیر آروماتراپی با اسانس بابونه بر درد اپی زیاتومی

* فرزانه پازنده¹، شهین سوادزاده²، دکتر فراز مجاب³، دکتر حمید علوی مجد⁴

چکیده

مقدمه: درد یکی از رایج ترین شکایاتی است که تعادل و سلامتی بیمار را به مخاطره می اندازد. اپی زیاتومی یکی از جراحی های معمول زنان است که موجب درد می شود. در عصر حاضر برای گذراندن یک مرحله ی پس از عمل بدون درد دو راه استفاده از داروهای شیمیایی و دیگری کاربرد روشهای غیردارویی وجود دارد.

هدف: هدف این پژوهش تعیین تاثیر آروماتراپی با اسانس بابونه بر درد اپی زیاتومی در زنان نخست زای مراجعه کننده به بیمارستان شهید نورانی تالش در سال 1386 بود.

مواد و روشها: این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی دوسوکور انجام گرفت. 88 زن باردار که برای آنان اپی زیاتومی انجام شده بود، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. 44 نمونه از اسانس بابونه به صورت حمام نشسته دو بار در روز و 44 نفر دیگر با شرایط مشابه از دارونما استفاده کردند و سپس به هر دو گروه آموزش اندازه گیری شدت درد، توسط جدول خطی درجه بندی (0-10) داده شد. شدت درد بیمار در هر دو گروه در روزهای اول، هفتم و چهاردهم بعد از زایمان اندازه گیری و ثبت شد. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه، فرم امکانات بهداشتی، معیار بصری مدرج و برگه ثبت داروی مسکن مصرفی بود. اعتبار ابزار به روش اعتبار محتوا و پایایی با استفاده از روش سنجش همبستگی بین مشاهده گران تعیین شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار اس پی اس انجام شد.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که در روز هفتم میانگین درد در گروه مصرف کننده اسانس بابونه $2/20 \pm 79$ ، در گروه مصرف کننده دارونما $2/30 \pm 82$ ، میانگین درد در روز چهاردهم در گروه مصرف کننده اسانس بابونه 48 ± 59 ، و در گروه مصرف کننده دارونما 73 ± 66 بوده است. آزمون آماری بین شدت درد دو گروه در روزهای اول، هفتم و چهاردهم تفاوت آماری معنی دار را نشان نداد. البته در گروه مصرف کننده اسانس بابونه میانگین درد در روزهای هفتم و چهاردهم کاهش پیدا کرده بود.

بحث و نتیجه گیری: اسانس بابونه بر کاهش درد اپی زیاتومی موثر نمی باشد. شاید بتوان با تغییر در مقدار، اشکال و راههای تجویز اسانس های گیاهی نتایج بهتری در زمینه کاهش درد ناحیه پرینه بدست آورد. لذا مطالعات بیشتری در زمینه مداخلات درمانی غیر دارویی در جهت کاهش درد پرینه پیشنهاد می شود.

کلید واژه ها: درد اپی زیاتومی، اسانس بابونه، آروماتراپی

تأیید مقاله: 1387/8/7

دریافت مقاله: 1386/9/2

¹- مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی (نویسنده مسئول مکاتبات)
آدرس پست الکترونیکی: fp_zand@yahoo.com

²- کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

³- دکتری داروسازی، دانشیار، دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

⁴- دانشیار گروه آمار زیستی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

درمانی می باشد (مکینی و همکاران، 2005؛ تجیریان و عباس،¹⁵ 2004؛ استین و همکاران،¹⁶ 2001؛ تیران،¹⁷ 2000). مطالعات مختلف پیشنهاد می کنند که استفاده از رایحه درمانی بصورت حمام نشسته باعث کاهش خستگی، درد و ناراحتی شده و بهبود زخم اپی زیاتومی را افزایش می دهد (ایمورا و همکاران،¹⁸ 2004). اسانس ها ترکیبات بودار گیاهان بوده، که دارای مولکولهای کوچکی می باشند، که می توانند از راه پوست جذب شده و اثرات خود را اعمال نمایند. همچنین بعضی خواص آنها از جمله اثرات ضد میکروبی، ضد قارچی آنها باعث شده، تا این مواد را بصورت مختلف فرموله نموده و مورد استفاده درمانی قرار دهند (محمودی، 1381؛ تیران، 2000). از بین گیاهان داروئی بابونه به علت داشتن خواص درمانی متعدد و اثرات مطلوب در درمان برخی بیماریها مورد توجه می باشد. در این پژوهش اثر آروماتراپی با اسانس بابونه بر درد اپی زیاتومی، مورد بررسی و مطالعه قرار گیرد.

مواد و روشها

پژوهش حاضر مطالعه ای از نوع کارآزمایی بالینی دو سوکور می باشد. جامعه پژوهش زنان نخست زایی بودند که در سال 1386 به بیمارستان شهید نورانی تالش مراجعه کرده و طی زایمان، عمل اپی زیاتومی برای آنها انجام شده بود. افرادی که وارد مطالعه شدند مشخصات زیر را دارا بودند: نخست زا، باسواد، ایرانی، شاخص توده بدنی قبل از بارداری بین 26-19/8 کیلوگرم بر متر مربع، عدم سابقه ابتلا به بیماری قلبی عروقی، کبدی، کلیوی، دیابت، اختلالات انعقادی، کم خونی، یبوست مداوم، هموروئید و حساسیت به داروهای گیاهی، عدم سابقه عمل جراحی و مصرف داروهای ضدانعقادی، ضد افسردگی، ضد صرع، الکل، مواد مخدر و سیگار، عدم ابتلا به بیماری پوستی فعال (اختلال آلرژیک، واژینیت علامت دار، وجود زخم در محل یا حساسیت پوستی)، نمای جنین سر با وضعیت قدامی، عدم پارگی طولانی مدت کیسه آب (بیشتر از 18 ساعت) و مدت مرحله اول زایمان (بیشتر از 14 ساعت) و مدت مرحله دوم زایمان (بیشتر از 2 ساعت) و مدت مرحله سوم زایمان (بیشتر از 1 ساعت)، عدم استفاده از وسایل کمک

اپی زیاتومی⁵ یکی از شایعترین اعمال جراحی در مامایی به شمار می رود. این برش در مرحله دوم زایمان، جهت وسیع کردن دهانه خروجی لگن و تسهیل زایمان انجام می شود (گلدمن و رابینسون،⁶ 2003). شیوع اپی زیاتومی در کشورهای در حال توسعه در زنان نخست زا، 90 درصد و در کشور امریکا 19/4 درصد گزارش شده است (کروپ و همکاران،⁷ 2005؛ مورهی و همکاران،⁸ 2004). از شیوع اپی زیاتومی در ایران اطلاعات دقیقی در دسترس نیست. اما مطالعه ای در تهران شیوع آن در تهران 95/8 درصد ذکر کرده است (نصیری، 1379).

اگرچه استفاده روتین از اپی زیاتومی در کشورهای پیشرفته کاهش پیدا کرده است، اما زنان در کشورهای آسیایی به علت داشتن پرنه کوتاه و بافتی محکم، مستعد پارگیهای وسیع می باشند. لذا استفاده از این روش هنوز به صورت روتین انجام می گیرد (لم و همکاران،⁹ 2006). عضلات پرنه در فعالیتهای معمولی نقش موثری داشته و برش این ناحیه درد و ناراحتی زیادی برای مادر فراهم کرده و چنانکه در روزهای اول بعد از زایمان، نشستن و در آغوش گرفتن نوزاد برای او بسیار مشکل است و اصولاً تصور می کند، اگر بنشیند یا حرکت کند، ممکن است بخیه ها باز شود. همچنین احساس درد این ناحیه مادر را در انجام مسئولیت اجتماعی و خانوادگی ناتوان کرده و تغییرات خلقی پس از زایمان را تشدید می کند (رولاند و همکاران،¹⁰ 2005؛ آلبرز و همکاران،¹¹ 2005؛ مکینی و همکاران،¹² 2005؛ پیترو و همکاران¹³ 2001). بنابراین، درمان موثر درد با توجه به پیامدهای مضر فیزیولوژیک و روانی این پدیده مزبور هم از نقطه نظر بیمار و هم از جنبه اقتصادی حائز اهمیت می باشد (اسوین دل،¹⁴ 1989). روشهای غیر داروئی مورد استفاده برای کاهش درد بیمار، استفاده از گرما و سرما درمانی، حمام نشسته و مکمل

⁵-Episiotomy

⁶-Goldman & Robinson

⁷-Kropp et al

⁸-Morhe et al

⁹-Lam et al

¹⁰-Rowland et al

¹¹-Albers et al

¹²-Mckinney et al

¹³-Peter et al

¹⁴-Swindale

¹⁵-Tijirian & Abbas

¹⁶-Steen et al

¹⁷-Tiran

¹⁸-Imura et al

یافته ها

در این مطالعه 88 زن نخست را بطور تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. این دو گروه از نظر مشخصات فردی-اجتماعی از قبیل سن، شاخص توده بدنی، میزان تحصیلات، شغل، مشخصات زایمانی با یکدیگر همگون بودند. لذا تاثیر این متغیرها بر نتایج پژوهش یکسان بود. در ضمن دو گروه از لحاظ سن، وزن نوزاد، وضعیت بهداشتی همسان سازی شدند. میانگین سنی در گروه تحت درمان با اسانس بابونه 24/11 و در گروه دارونما 24/66 سال بود. مشخصات دو گروه در جدول شماره 1 نشان داده شده است. جدول شماره 2 نشان داد که اکثریت واحدهای مورد پژوهش در هر دو گروه در 12 ساعت اول بعد از زایمان درد متوسطی در ناحیه اپی زیاتومی خود داشتند. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که در روز هفتم بعد از زایمان میانگین و انحراف معیار درد در گروه مصرف کننده اسانس بابونه $2/20 \pm 79$ و در گروه مصرف کننده دارونما $2/30 \pm 82$ و میانگین درد در روز چهاردهم بعد از زایمان در گروه مصرف کننده اسانس بابونه 48 ± 59 و در گروه مصرف کننده دارونما 73 ± 66 بوده است (جدول شماره 3 و 4). آزمون آماری نشان داد که بین شدت درد دو گروه در روزهای اول، هفتم و چهاردهم تفاوت آماری معنی دار وجود ندارد. البته میانگین درد در گروه مصرف کننده اسانس بابونه در روزهای هفتم و چهاردهم بعد از زایمان کاهش پیدا کرده بود.

زایمانی، انجام زایمان بر روی تخت زایمان و بعد از پرپ و درپ، عدم پارگی درجه 3 و 4، ترمیم اپی زیاتومی با استفاده از نخ کاتکوت کرومیک دو صفر و صفر و با روش یکسان، زمان ترمیم اپی زیاتومی کمتر از 25 دقیقه، عدم ابتلا به خونریزی غیر عادی بعد از زایمان یا همتوم، روش نمونه گیری به صورت غیر تصادفی و در دسترس بود. 88 زن باردار با توجه به معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شده و پس از اخذ رضایت آگاهانه و کتبی وارد مطالعات شدند. سیر لیبر، زایمان، وزن نوزاد کنترل شد و سپس محل اپی زیاتومی توسط پژوهشگر ترمیم و نمونه ها به تصادف در گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. 44 نمونه، از اسانس بابونه به صورت حمام نشسته¹⁹، دو بار در روز به مدت 14 روز و 44 نمونه دیگر از دارونما با شرایطی مشابه استفاده کردند و به آنان توصیه شد، جهت پیگیری شدت درد روز 7 و 14 بعد از زایمان به بیمارستان مراجعه کنند. ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش، فرم اطلاعاتی دو قسمتی (اطلاعات دموگرافیک و مشخصات زایمانی) و فرم وضعیت بهداشتی و خط کش درد بود. جدول شدت درد به بیماران داده می شد، سپس از آنها خواسته شد، عددی را که به بهترین نحو مقدار دردشان را مشخص می کند، معین نمایند. شدت درد ناحیه اپی زیاتومی طبق جدول در روز اول بعد از زایمان به عنوان اطلاعات پایه و سپس روز هفتم و چهاردهم بعد از زایمان توسط بیمار تعیین و در جدول ثبت می شد. جهت تعیین اعتبار فرم جمع آوری اطلاعات از روش اعتبار محتوا استفاده شد. بدین منظور، پرسشنامه به 10 نفر از اعضای هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامائی شهید بهشتی، 4 نفر متخصص زنان و زایمان ارائه شد و سپس اشکالات آن رفع گردید و به این ترتیب پرسشنامه معتبر گردید. جهت پایایی ابزار از روش سنجش بین مشاهده گران استفاده شد و ضریب همبستگی اسپیرمن با $r=0/95$ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. برای مقایسه بین گروهی تفاوت میانگین ها در دو گروه از آزمون ناپارامتری من ویتنی استفاده شد.

¹⁹-Sitz bath

جدول شماره 1: مقایسه داده های دو گروه اسانس بابونه و دارونما قبل از انجام مداخله

گروهها	متغیر	اسانس بابونه	دارونما	P value
سن		24/11 ± 4/28	24/66 ± 4/40	N.S
متراژ سرانه (مترمربع)		43/66 ± 12/59	43/11 ± 10/98	N.S
شاخص توده بدنی (kg/m ²)		22/27 ± 1/51	22/45 ± 1/38	N.S
مدت مرحله اول زایمان (ساعت)		5/27 ± 1/18	5/05 ± 1/12	N.S
مدت مرحله دوم زایمان (دقیقه)		34/45 ± 6/89	42/55 ± 7/46	N.S
مدت مرحله سوم زایمان (دقیقه)		13/14 ± 4/38	13/82 ± 4/08	N.S
مدت ترمیم اپی زیاتومی (دقیقه)		20/93 ± 3/41	21/36 ± 3/94	N.S

جدول شماره 2: توزیع فراوانی مطلق و نسبی زنان مورد مطالعه بر حسب میزان درد 12 ساعت اول بعد از زایمان در دو گروه مداخله و کنترل

شدت درد	گروه فراوانی	مداخله (اسانس بابونه) تعداد (درصد)	کنترل (دارونما) تعداد (درصد)
بدون درد (0)		-	-
خفیف (1 - 3)		19 (43 درصد)	17 (39 درصد)
متوسط (4 - 7)		25 (57 درصد)	27 (61 درصد)
شدید (8 - 10)		-	-
جمع کل		44 (100 درصد)	44 (100 درصد)
میانگین		3/93	4/27
میانه		4	4
انحراف معیار		1/53	1/51
آزمون من ویتنی		N.S	

جدول شماره 3: توزیع فراوانی مطلق و نسبی زنان مورد مطالعه بر حسب میزان درد روز هفتم بعد از زایمان در دو گروه مداخله و کنترل

شدت درد	گروه	مداخله (اسانس بابونه)	کنترل (دارونما)
	فراوانی	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
بدون درد (0)		-	-
خفیف (1 - 3)		43 (98 درصد)	41 (93 درصد)
متوسط (4 - 7)		1 (2 درصد)	3 (7 درصد)
شدید (8 - 10)		-	-
جمع کل		44 (100 درصد)	44 (100 درصد)
میانگین		2/20	2/30
میانه		2	2
انحراف معیار		.79	.82
آزمون من ویتنی		N.S	

جدول شماره 4: توزیع فراوانی مطلق و نسبی زنان مورد مطالعه بر حسب میزان درد روز چهاردهم بعد از زایمان در دو گروه مداخله و کنترل

شدت درد	گروه	مداخله (اسانس بابونه)	کنترل (دارونما)
	فراوانی	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)
بدون درد (0)		25 (57 درصد)	17 (39 درصد)
خفیف (1 - 3)		19 (43 درصد)	27 (61 درصد)
متوسط (4 - 7)		-	-
شدید (8 - 10)		-	-
جمع کل		44 (100 درصد)	44 (100 درصد)
میانگین		0/48	0/73
میانه		0	1
انحراف معیار		0/59	0/66

بحث و نتیجه گیری

به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که شدت درد در گروه مصرف کننده اسانس بابونه و گروه کنترل یکسان بود. اما میانگین درد در روزهای 7 و 14 بعد از زایمان کاهش نشان داده است. در این راستا مطالعه کرونول ودیل²⁰ در سال 1995 که به بررسی تاثیر اسانس لاوند بر درد اپی زیاتومی پرداخته نشان داد که در گروه مصرف کننده اسانس لاوند و گروه مصرف کننده روغن صناعی و درگروه شاهد، در روز 5 و 10 بعد از زایمان از لحاظ کاهش درد اختلاف معنی دار وجود ندارد و این نتایج با نتایج پژوهش حاضر همسو می باشد. در مقایسه برنز و همکاران²¹ در سال 2000 مطالعه ای را باهدف بررسی تاثیر آروماتراپی بر درد لیبر انجام دادند و نتایج نشان داد که اسانس بابونه تجویز شده از طریق پوست یا استنشاقی در کاهش درد در طول لیبر و زایمان موثر بوده است. در روش استنشاقی اسانس بابونه با کاهش آلفا 1 در لوب خلفی و پارشیال گیجگاهی باعث کاهش احساس درد در بیماران شده است. با توجه به موارد بالا شاید بتوان نتیجه گرفت که با تغییر در مقدار، اشکال و راههای تجویز داروی گیاهی مزبور می توان نتایج بهتری را در زمینه کاهش درد ناحیه اپی زیاتومی بدست آورد. در ضمن دو گروه از نظر وضعیت بهداشتی، وزن نوزاد، سن همسان سازی شدند. در این مطالعه عوارض احتمالی شامل عفونت مورد بررسی قرار نگرفت. پیشنهاد می شود عوارض احتمالی در مطالعات بعدی بررسی شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل پایان نامه دانشجوی خانم شهین سوادزاده و به راهنمایی خانم فرزانه پازنده می باشد. از کلیه همکارانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند و همچنین از استاد محترم ناظر سرکار خانم ازگلی تشکر و قدردانی می شود.

²⁰-Cornwell & Dale

²¹-Burns et al

- نصیری پ (1379). بررسی اندیکاسیون اپی زیاتومی در زایمان طبیعی در بیمارستانهای امام خمینی و شریعتی. پایان نامه دکتری عمومی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- محمودی ب (1381). آشنایی با اسانس های معطر گیاهی و اثرات شفا بخش آنها (آروماتراپی)، چاپ اول، تهران، انتشارات نور دانش.
- Albers LL et al (2005). Midwifery care measures in the second stage of labor and reduction of genital tract trauma at birth: A randomized trial. *Journal of Midwifery and Woman Health*. 50 (5) 365-372.
- Burns EE et al (2000). An investigation into the use of aromatherapy in intrapartum midwifery practice. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 6 (2) 141-147.
- Cornwell S Dale A (1995). Lavender oil and perineal repair. *Modern Midwifery*. 5 (3) 31-3.
- Goldman JC Robinson JN (2003). The role of episiotomy in current obstetric practice. *Seminars in Perinatology*. 27(1) 3-12.
- Imura et al (2004). The psychological effects of aromatherapy-massage in healthy postpartum mothers. *Journal Midwifery Women Health*. 51(2) e21-e27.
- Kropp N et al (2005). Episiotomy rates from eleven developing countries. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*. 91(2) 157-159.
- Lam KW et al (2006). The practice of episiotomy in public hospitals in Hong kong. *Hong Kong Medical Journal*. 12 (2) 94-98
- Mckinney ES et al (2005). *Maternal-Child Nursing*. 2nd edition. USA, Elsevier Saunders Co.
- Morhe ESK et al (2004). Episiotomy in Ghana. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*. 86 (1) 46 - 47.
- Peter EA et al (2001). Ibuprofen versus Acetaminophen with codeine for the relief of perineal pain after childbirth: A randomized controlled trial. *Canadian Medical Association Journal*. 30 (9) 1203-1209.
- Rowland M et al (2005). Breastfeeding and sexuality immediately after postpartum. *Canadian Family Physician*. 51(10) 1366-1367
- Steen M et al (2000). A randomized controlled trial to compare the effectiveness of icepacks and epifoam with cooling maternity gel pads at alleviating postnatal perineal trauma. *Midwifery*. 16 (1) 48-55.
- Swindale J (1989). The nurse's role in giving preoperative information to reduce anxiety in patients admitted to hospital for elective minor surgery. *Journal of Advanced Nursing*. 14 (11) 899-905.
- Tiran D (2000). *Clinical Aromatherapy for Pregnancy and Childbirth*. 2nd edition. Edinburgh, Churchill Livingstone.
- Tejirian T Abbas MA (2005). Sitz bath: Where is the evidence: Scientific basis of a common practice. *Diseases of the Colon & Rectum*. 48 (12) 2336-2340.

بررسی مصرف میان وعده دانش آموزان و وضعیت بوفه های مدارس راهنمایی شهر تهران: یک مطالعه کیفی

* فاطمه اسفرجانی²²، تلما ذوقی²³، روشنگ روستایی²⁴، فاطمه محمدی نصرآبادی²⁵، مریم اسلامی امیر آبادی²⁶، زهرا کامرانی²⁷، مجید حاجی فرجی²⁸

چکیده

مقدمه: بوفه های مدارس از مهمترین منابع تأمین کننده میان وعده های دانش آموزان به شمار می روند. با توجه به مصرف زیاد تنقلات کم ارزش و غیرمغذی در میان وعده های آنان، مطالعه حاضر انجام شد.

هدف: مطالعه حاضر با هدف شناخت دیدگاهها و عملکرد دانش آموزان در زمینه مصرف صبحانه، میان وعده و وضعیت بوفه های مدارس در سال 1385 انجام گرفت.

مواد و روشها: پژوهش حاضر به روش کیفی انجام گرفت و بر اساس نمونه گیری مبتنی بر اهداف مطالعه، 240 دانش آموز از 12 مدرسه راهنمایی منطقه 4 آموزش و پرورش شهر تهران انتخاب شدند. اجرای عملیات میدانی مشتمل بر 24 جلسه بحث گروهی بود که هر یک با تعداد 8-10 نفر و هر جلسه 60 دقیقه به طول انجامید. سپس، کلیه یادداشت ها مقایسه، نواقص احتمالی رفع و با فایل صوتی کنترل و پس از کد گذاری، دسته بندی و تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: بیش از نیمی از دانش آموزان دلیل مصرف میان وعده را برطرف کردن ضعف و گرسنگی می دانستند. میان وعده حدود نیمی از دختران کیک، کلوچه و شیر و تعدادی از پسران میوه، ساندویچ و کیک بود. اکثر دانش آموزان وجود بوفه را در مدرسه ضروری و بیش از نیمی از آنان وضعیت بوفه را متوسط تا بد می دانستند. بیش از نیمی از دانش آموزان اظهار داشتند که خوراکی های بوفه تنوع نداشته، گران، غیر بهداشتی و غیر مغذی است.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به الگوی نامطلوب میان وعده دانش آموزان، سامان دهی وضعیت بوفه ها به منظور افزایش دسترسی آنان به مواد غذایی با ارزش تغذیه ای، گامی مهم در جهت تغییر رفتارهای غذایی دانش آموزان به شمار می رود.

کلید واژه ها: نوجوان، میان وعده، بوفه، بحث گروهی متمرکز.

دریافت مقاله: 1387/4/2 **تاریخ تأیید:** 1387/8/7

²² - * پژوهشیار، گروه تحقیقات سیاست گذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی (نویسنده مسئول مکاتبات) آدرس پست الکترونیکی: F_esfarjani@hotmail.com

²³ - کارشناس تغذیه، گروه تحقیقات تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

²⁴ - کارشناس تغذیه، گروه تحقیقات سیاست گذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

²⁵ - کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات سیاست گذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

²⁶ - کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات سیاست گذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

²⁷ - کارشناس ارشد تغذیه، گروه تحقیقات سیاست گذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

²⁸ - استادیار، گروه تحقیقات سیاست گذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه، انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

مقدمه

شناخت رفتارها، انتخابهای غذایی و عوامل موثر بر شکل گیری و تداوم آنها در گروه سنی نوجوانان اهمیت ویژه ای دارد (سازمان جهانی بهداشت، 1989²⁹؛ کلدِر و همکاران، 1994³⁰). در حقیقت درگذر از کودکی به بزرگسالی، شیوه زندگی از جمله الگوی غذایی نوجوانان از جهات مختلفی تغییر می کند که ناشی از آزادی بیشتر این گروه سنی در قدرت خرید و پول توجیبی بیشتر برای تهیه غذا، میان وعده ها و گرایش به صرف وقت بیشتر با همسالان و الگو برداری از آنها است که به مرور تثبیت می شود (کلدر و همکاران، 1994؛ امیدوار 1379؛ بلام³¹، 1991). همچنین با توجه به اینکه بیش از نیمی از جمعیت کشورهای در حال توسعه را نوجوانان تشکیل می دهند، سرمایه گذاری روی سلامت نوجوانان بدلیل سهم و نقش جمعیتی این گروه از حساسیت و اهمیت خاصی برخوردار است (بلام، 1991).

این در حالی است که مطالعات انجام گرفته در ایران با هدف شناخت الگوی غذایی نوجوانان حاکی از وضعیت نابسامان تغذیه ای این گروه، خصوصاً حذف وعده های اصلی از جمله صبحانه، انتخاب خوراکی های نامناسب و مصرف مواد با ارزش تغذیه ای پایین در میان وعده ها است که موجب تأخیر در رشد جسمی آنها شده و با ایجاد تغییرات متابولیکی، موجب کاهش ضریب هوشی، قدرت یادگیری، تمرکز در کلاس و تحرک آنها و در نهایت عدم دسترسی به اهداف آموزشی می شود (سازمان جهانی بهداشت 1989؛ امیدوار 1379؛ دفتر بهبود تغذیه جامعه 1382؛ رحمانی 1998؛ مقدم 1998؛ انصاری 1989؛ زارع و امین پور 1997).

با توجه به مدت زمان زیاد حضور این گروه سنی در مدرسه (عبدالهی و همکاران 1384)، بوفه های مدارس یکی از مهمترین منابع تأمین کننده میان وعده دانش آموزان به شمار می روند؛ به طوری که روزانه نیمی از دانش آموزان از آن خرید می کنند، اما متأسفانه این مراکز در حال حاضر به درستی مدیریت نشده و عرضه کننده مواد غذایی نامناسب، تهیه شده در شرایط غیر بهداشتی و با مواد اولیه نا مرغوب می باشند که از نظر کمیت و کیفیت پاسخگوی نیازهای تغذیه ای دانش آموزان نبوده و دور نمای نامطلوبی را از نظر عادات غذایی، سلامت تغذیه ای و بهره وری جمعیت مولد در آینده کشور ترسیم می کند (آذر و عزت

زاده، 1377). بنابراین، تسهیل دسترسی به مواد غذایی با ارزش و سالم در مدرسه از طریق بوفه های مدارس با توجه به ترجیحات و علایق غذایی دانش آموزان از راهکارهای مناسب برای تاثیرگذاری بر انتخاب ها و رفتارهای تغذیه ای آنان محسوب می شود (امیدوار، 1379). از آنجائیکه رویکردهای کیفی به علت انعطاف پذیری، سرعت عمل، هزینه پایین و سهولت بینش نتایج به درک ژرف تر از رفتار، عادات و نگرشها کمک می کند، به همین جهت در دهه اخیر در کنار رویکردهای کمی پژوهشی در مطالعات بهداشتی، پژوهشهای کیفی نیز بسیار مورد توجه قرار گرفته اند (آصف زاده، 1382). ضمن این که در این روش، پژوهشگران و سیاست گزاران به راحتی پاسخ های شفاهی اکثر پاسخگویان را درک می کنند، چرا که نتایج به صورت تجزیه و تحلیل های پیچیده آماری ارائه نمی شود. با توجه به محدودیتهای این روش (تعداد کم شرکت کنندگان و ماهیت آن از نظر عدم امکان تعمیم به جمعیت بزرگتر)، از آن یا به عنوان مرحله اولیه تدوین برنامه های پژوهشی گسترده تر و یا به منظور افزودن اطلاعات به نتایج حاصل از یک بررسی پیمایشی استفاده می شود (زمانی و هلاکوئی نائینی، 1384؛ کیتزینگر، 1994³²). در همین راستا، این مطالعه با طراحی یک پژوهش کیفی با هدف کشف دیدگاهها و عملکرد دانش آموزان در زمینه مصرف صبحانه، میان وعده و وضعیت بوفه های مدارس راهنمایی دخترانه و پسرانه شهر تهران در سال 1385 انجام پذیرفت.

مواد و روشها

مطالعه حاضر بخشی از طرح پژوهشی «برنامه مداخله آموزش تغذیه ای - بهداشتی در جهت ساماندهی بوفه های مدارس و اصلاح رفتارهای غذایی دانش آموزان در سال 1385» می باشد که به روش کیفی و با استفاده از بحث گروهی متمرکز³³ که از مهم ترین و کارآترین ابزارهای گردآوری داده ها در مطالعات کیفی به شمار می رود، انجام پذیرفت. اساس این روش را برهم کنش و برخورد اندیشه ها در گروه و به ساختار و کلام درآمدن اندیشه های سازمان نیافته گروه تشکیل می دهد (زمانی و هلاکوئی نائینی، 1384). نمونه گیری مبتنی بر اهداف مطالعه، از دو گروه دانش آموزان راهنمایی دختر و پسر و از گروه های مختلف اقتصادی اجتماعی در منطقه 4 آموزش و پرورش شهر تهران صورت گرفت و تا زمان اشباع نظرات، نمونه گیری ادامه یافت.

³² - Kitzinger

³³ - Focus Group Discussion

²⁹ - World Health Organization

³⁰ - Kelder

³¹ - Blum

از مطالعه خارج شوند و جهت ایجاد اعتماد، اعلام نمود که نظرات آنان کاملاً محرمانه خواهد ماند.

پس از برگزاری هر جلسه، یادداشت های هر دو یادداشت بردار با یکدیگر مقایسه، نواقص احتمالی در همان جلسه برطرف و همچنین با فایل صوتی ضبط شده نیز کنترل می گردید. در نهایت یک یادداشت برای آنالیز نهایی مورد استفاده قرار گرفت و براساس اهداف پژوهش کد گذاری، دسته بندی و تجزیه و تحلیل شد به طوری که ابتدا یک یک کلمات توسط اعضای تیم قرائت و بر اساس اهداف، گروه بندی شد، سپس این گروهها طبقه بندی گردید و بر اساس فراوانی مضامین گزارش شد و از مجموع داده ها جمع بندی نهایی انجام گردید. روشهای جمع آوری و آنالیز اطلاعات جهت حفظ اعتبار یافته ها با دقت طراحی و اجرا شدند. همچنین در پایان هر مصاحبه گروهی، با اهداء هدایائی از مشارکت دانش آموزان قدردانی گردید.

یافته ها

یافته ها بر اساس اهداف مطالعه در دو بخش مجزا ارائه

می گردد:

1-1. نظرات و عملکرد دانش آموزان در زمینه مصرف صبحانه، اکثریت دانش آموزان صبحانه می خوردند و حدود نیمی از آنان در وعده صبحانه نان و پنیر و یا نان و پنیر و سایر (کره، گردو و ...) می خوردند. همچنین تعدادی از دختران عسل، کره، مربا، شیر و تعدادی از پسران شیر، شیر کاکائو، چای، چای شیرین و نان و کره و مربا و عسل مصرف می کردند. دلیل نخوردن صبحانه در تعدادی از دانش آموزان دیر شدن مدرسه و نداشتن اشتها بیان شد. در پاسخ به سؤال نظر دانش آموزان در مورد مواد غذایی مفید برای صبحانه، تعدادی از آنان به عسل، کره، مربا، شیر، نان و پنیر و نان و کره و سایر، همچنین تعداد کمی از دختران به لبنیات، گردو، خرما و خامه و تعدادی از پسران به شیرکاکائو اشاره کردند. مهم ترین دلایل مفید بودن اقلام غذایی فوق برای صبحانه از دیدگاه اکثریت دانش آموزان در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

برای دستیابی به اهداف پژوهش، راهنمای سؤالات³⁴ مربوط به گروههای هدف با دو هدف اختصاصی (کشف نظرات و عملکرد دانش آموزان در زمینه ارزیابی مصرف صبحانه، میان وعده و وجود بوفه و ارزیابی بوفه) در قالب 11 سؤال طراحی شد. راهنمای سؤالات:

1. آیا صبحانه می خورید؟ چه می خورید؟ اگر نمی خورید چرا؟
2. چه مواد غذایی برای صبحانه مفید است؟ چرا؟
3. آیا مصرف میان وعده ضروری است؟ چرا؟ در میان وعده صبح چه می خورید؟ چرا؟
4. آیا وجود بوفه در مدرسه ضروری است؟ چرا؟
5. چه چیزهایی از بوفه مدرسه می خرید؟ چرا؟
6. به نظر شما بوفه مدرسه تان خوب است یا بد؟ چرا؟
7. متصدی بوفه باید چگونه باشد (اخلاق، شرایط لباس و بهداشت فردی متصدی بوفه)؟
8. انتظار شما از بوفه مطلوب چیست؟ چرا؟
9. مواد غذایی بوفه باید چگونه باشد (نوع مواد غذایی، شرایط بهداشتی، مغذی بودن، تنوع و قیمت آن)؟
10. آیا مایل به همکاری در اداره بوفه مدرسه هستید؟ چرا؟
11. اطلاعات خود را از کجا به دست آورده اید؟

قبل از شروع عملیات میدانی برای یکسان سازی اعضای تیم پژوهشی در مورد نحوه اجرا و اداره مصاحبه گروهی متمرکز و نیز تعیین کاربری و قابلیت فهم راهنمای سؤالات یک بحث گروهی به صورت آزمایشی در یک مدرسه راهنمایی برگزار شد. تیم پژوهش را در هر مصاحبه گروهی متمرکز یک هماهنگ کننده، یک تا دو ناظر و دو یادداشت بردار تشکیل می داد. اجرای عملیات میدانی مطالعه با 240 دانش آموز از 12 مدرسه راهنمایی (6 مدرسه دخترانه و 6 مدرسه پسرانه)، در مجموع مشتمل بر 24 جلسه بحث گروهی، در هر روز کاری دو بحث گروهی در هریک از مدارس در پایه های اول و به صورت مشترک بین پایه های دوم و سوم بود که هر یک با تعداد 10-8 نفر در کتابخانه یا نمازخانه مدرسه در ساعات مدرسه تشکیل شد و هر جلسه نیز 60 دقیقه به طول انجامید. در ابتدای هر جلسه، هماهنگ کننده ضمن معرفی خود، اعضای تیم و بیان هدف مطالعه، از شرکت کنندگان درخواست می کرد در صورت تمایل خود را معرفی نمایند. سپس متذکر می گردید که شرکت در مطالعه کاملاً داوطلبانه بوده و دانش آموزان در هر زمان که مایل باشند می توانند

³⁴-Questionnaire guide

مهم ترین دلایل مصرف این اقلام، مفید بودن برای مغز و هوش و فهم بهتر درس، داشتن ارزش غذایی (ویتامین، پروتئین، کلسیم و انرژی)، جلوگیری از ضعف و سیر شدن، محکم شدن استخوانها و جلوگیری از پوکی استخوان، مفید بودن وسلامت بدن بود. همچنین تعدادی از دختران به مناسب بودن برای سن رشد، رفع خستگی، هضم غذا، دوست داشتن، گرم نگه داشتن بدن، تامین آب بدن نیز اشاره کردند. اکثریت قریب به اتفاق دانش آموزان وجود بوفه را در مدرسه ضروری می دانستند که مهمترین دلایل آنان نیاوردن خوراکی به دلیل فراموشی، برطرف کردن ضعف و گرسنگی بود. تعدادی از دختران نیز به دیر شدن مدرسه اشاره کردند. مهم ترین خوراکی های خریداری شده توسط دانش آموزان از بوفه در جدول شماره 3 نشان داده شده است.

جدول شماره 3: مهم ترین خوراکی های خریداری شده توسط

دانش آموزان از بوفه

خوراکی های خریداری شده توسط دانش آموزان از بوفه			
دختران		پسران	
شکلات	انواع کیک	انواع ساندویچ	چیپس
بیسکویت	و کلوچه	انواع کیک و	شکلات
ساندویچ	شیر	کلوچه	بیسکویت
کالباس بستنی	ساندیس	نوشابه	ساندیس
پف فیل	آلو و آلوچه	سس سفید و	بستنی
برنجک	گندم و	قرمز	گندم برنجک
پفک	شاهدانه	پفک	شاهدانه
لواشک	آب نبات	دوغ	آش
عدسی و لوبیا	چیپس	چوب شور	آدامس
یخمک	دوغ	پفیلا	شیر و شیر کاکائو
شیرین عسل	لپ لپ	لواشک	چای
چوب شور	بادام زمینی	سویای بو داده	بستنی یخی
آدامس	جیم جیم	نوشمک	نخودچی و
	چی پف	آلوچه	کشمش
	پرتقال	ژله	آب نبات
		موز	پسته
			بستنی زمستانی

عمده ترین دلایل خرید آنان از بوفه رفع گرسنگی بود. همچنین هوس کردن، خوشمزه بودن، دوست داشتن، تفریح و سرگرمی، مقوی بودن، رفع خستگی، درس خواندن، نداشتن خوراکی، سود بردن مدرسه، توسط دختران و ضعف و دل درد، تامین انرژی، عدم دسترسی به بیرون، داشتن کلاس تقویتی بعد از ساعت درس، خوشمزه بودن، نیاوردن خوراکی، راحت تر خرید کردن و

جدول شماره 1: مهم ترین دلایل مفید بودن صبحانه از دیدگاه اکثریت دانش آموزان

مهم ترین دلایل مفید بودن صبحانه	
دختران	پسران
- داشتن انرژی	- افزایش هوش
- بهتر فهمیدن درس	- مقوی بودن
- پیشگیری از پوکی استخوان	- پیشگیری از پوکی استخوان
	- افزایش رشد قدی
	- سرحال شدن
	- بهتر فهمیدن درس
	- داشتن پروتئین و ویتامین

1-2. نظرات و عملکرد دانش آموزان در زمینه ضرورت مصرف میان وعده، بیش از نیمی از دانش آموزان پاسخ مثبت دادند و تعداد اندکی از آنان عقیده داشتند که مصرف میان وعده ضروری نمی باشد. مهم ترین دلایل ضرورت مصرف میان وعده از دیدگاه اکثریت دختران و پسران مورد بررسی در جدول شماره 2 نشان داده شده است.

جدول شماره 2: مهم ترین دلایل ضرورت مصرف میان وعده از

دیدگاه اکثریت دانش آموزان

مهمترین دلایل ضرورت مصرف میان وعده	
دختران	پسران
- ضعف نکردن	- برطرف کردن ضعف و گرسنگی
- تامین انرژی	- نیاوردن خوراکی به دلیل فراموشی
- رفع گرسنگی	- نخوردن صبحانه
- فهمیدن درس	- دیر شدن مدرسه
- افزایش هوش	- اجبار خرید از بوفه
	- برای سرگرمی و تفریح
	- تامین سلامتی
	- تقویت مغز
	- مناسب تر بودن قیمت بوفه

مهم ترین مواد مصرفی میان وعده صبح دختران مورد بررسی به ترتیب انواع کیک و کلوچه، میوه، شیر و شیر کاکائو، نان و پنیر و سایر، ساندیس، انواع ساندویچ و پسران به ترتیب میوه، انواع ساندویچ، کیک و کلوچه، لقمه نان و پنیر، چیپس و آب میوه بود.

اکثریت قریب به اتفاق آنان معتقد بودند که متصدی بوفه باید مرتب و بهداشتی باشد و از روپوش و دستکش مخصوص استفاده نماید. تعداد اندکی از دختران اظهار داشتند که متصدی بوفه باید بیش از یک نفر باشد و مستخدم نباشد.

تنها یک نفر به داشتن کارت بهداشتی متصدی بوفه اشاره کرد. همچنین تعداد کمی از از پسران اظهار داشتند افراد متفرقه داخل بوفه نباشند، متصدی بوفه سیگار نکشد و از کمک دانش آموزان نیز در اداره بوفه استفاده نماید. خوراکی های مطلوب جهت ارائه در بوفه مدارس از دیدگاه اکثریت دانش آموزان در جدول شماره 5 نشان داده شده است. تعداد اندکی نیز به میوه، نوشابه، دوغ، چای و غذاهای متنوع اشاره کردند. سویا، لواشک بهداشتی، چیپس، نان و پنیر، غذاهای بسته بندی شده، خوراکی که گرسنگی را برطرف کند، کنسرو و کمپوت، آب معدنی. هر کدام توسط یکی از پسران به عنوان خوراکی مورد علاقه در بوفه نام برده شد. اکثریت دانش آموزان به فروش عدسی و لوبیا علاقه داشتند. اکثریت قریب به اتفاق دانش آموزان دوست داشتند در بوفه مدرسه ساندویچ فروخته شود. ساندویچ های سوسیس، کالباس و همبرگر بیشتر از سایر ساندویچ ها مورد علاقه آنان بود. الویه، فلافل، کوکو، نان و پنیر، کتلت، مرغ، تخم مرغ، کباب تابه ای و ماکارونی سایر ساندویچ های مورد علاقه دختران بودند و اکثریت آنان علاقه ای به فروش ساندویچ تخم مرغ در بوفه بدلیل بو و مزه بد آن و سرد بودن نداشتند. حدود نیمی از دانش آموزان ساندویچ نان و پنیر را به سایر ساندویچ ها ترجیح می دادند.

جدول شماره 5: خوراکی های مطلوب جهت ارائه در بوفه مدارس از دیدگاه اکثریت دانش آموزان

خوراکی های مطلوب جهت ارائه در بوفه مدارس	
دخترانه	پسرانه

سرگرمی توسط پسران به عنوان سایر دلایل خرید از بوفه ذکر گردید.

2- ارزیابی بوفه

تعداد زیادی از دختران وضعیت بوفه مدرسه را متوسط تا بد می دانستند. حدود نیمی از پسران بوفه مدرسه را بد و تنها تعداد کمی از آنان در حد متوسط می دانستند. اکثریت دانش آموزان معتقد بودند که بوفه کثیف بوده، نیاز به تعمیر و رنگ دارد و فضای آن کوچک و نامرتب و وسایل غیر مرتبط در آن وجود دارد. حدود نیمی از دانش آموزان از مشکل صف (هل دادن و رعایت نکردن نوبت) و تعدادی از آنان از نامناسب بودن محل دریافت مواد غذایی (پنجره کوچک، وجود سکو جلوی بوفه) شکایت داشتند. وضعیت متصدیان بوفه در 12 مدرسه مورد بررسی از دیدگاه اکثریت دانش آموزان غیر بهداشتی بودن متصدی، نپوشیدن روپوش مخصوص و دستکش و تمیز نبودن دستها بود که در جدول شماره 4 ارائه شده است.

جدول شماره 4: وضعیت متصدیان بوفه در 12 مدرسه مورد بررسی

وضعیت متصدیان بوفه در 12 مدرسه مورد بررسی	
از دیدگاه اکثریت دانش آموزان	
دخترانه	پسرانه
- غیر بهداشتی بودن متصدی	- غیر بهداشتی بودن متصدی
- نداشتن روپوش و دستکش مخصوص	- نپوشیدن روپوش مخصوص و دستکش
- تمیز نبودن دستها	- تمیز نبودن دستها

بیش از نیمی از دانش آموزان از نامطلوب بودن ساندویچ ها (کمیت و کیفیت) و همچنین گرانی اقلام بوفه شکایت داشتند. همچنین دختران معتقد بودند خوراکی های بوفه تنوع نداشته، غیر بهداشتی و غیر مقوی می باشند.

انتظار اکثریت دانش آموزان از بوفه تمیز بودن آن ذکر شد. اکثریت قریب به اتفاق دانش آموزان معتقد بودند که بوفه باید بزرگ، مرتب، دارای قفسه بندی، یخچال و دستشویی باشد. تعدادی از آنان به کاشی و رنگ آمیزی دیوارها، مناسب بودن موقعیت مکانی بوفه، داشتن نور کافی، هواکش، استفاده از پوستر، قشنگی بوفه و مرتب بودن صف آن اشاره کردند.

انواع کیک و کلوچه	شیر و شیر کاکائو
شیر و شیر کاکائو	انواع ساندویچ
آب میوه	انواع کیک و کلوچه
خشکبار	بیسکویت
میوه	خشکبار
	نخودچی و کشمش
	کنجد و شاهدانه
	ذرت بو داده
	غذاهای پخته
	(عدسی و لوبیا، پیتزا، آش، حلیم و ماکارونی)

در این مطالعه، نتایج بحث های گروهی در دانش آموزان نشان داد که اکثریت آنان صبحانه مصرف می کردند و نان و پنیر و یا نان و پنیر و سایر از مهم ترین اقلام غذایی آنان در وعده صبحانه بود. مشابه این نتایج در مطالعات سهیلی آزاد و همکاران (1384)، نقیب زاده و همکاران (1385)، کریمی و سادات هاشمی (1385) و همکاران مشاهده می شود که اکثریت دانش آموزان صبحانه می خورند و در بین مواد غذایی صبحانه، مصرف چای، نان و پنیر بیش از سایر مواد غذایی بوده است. وانلی و همکاران³⁵ (2005) و همکاران در ایتالیا، بلیسل و رولاند کاکرا³⁶ (2007) در فرانسه نیز در بررسی های خود دریافتند که اکثریت دانش آموزان صبحانه می خوردند و غذاهای مورد علاقه کودکان فرانسوی در وعده صبحانه اغلب غنی از شکر و چربی مانند خامه، شکلات و کیک بود.

در بررسی حاضر، مهم ترین دلایل نخوردن صبحانه، دیر شدن مدرسه و نداشتن اشتها بود. در مطالعه ای دیگر، رشیدی و همکاران (2007) نیز در خصوص دلایل حذف صبحانه در دانش آموزان به نتایج مشابهی دست یافتند. همچنین بیدگود و کامرون³⁷ (1992) نیز نشان دادند که حدود نیمی از دانش آموزان مورد بررسی میان وعده صبح را به دلایل دوست نداشتن، وقت نداشتن برای خوردن، نیاوردن خوراکی از منزل به سبب فراموشی حذف می کردند. در مجموع به نظر می رسد که اکثریت دانش آموزان معمولاً صبحانه می خورند. همچنین مصرف صبحانه در دانش آموزان ایرانی از الگوهای تقریباً مشابه و سنتی پیروی می کند که با الگوی صبحانه در سایر کشورها تا حدودی متفاوت می باشد. با این وجود، دلایل حذف وعده صبحانه در این سنین تقریباً یکسان می باشد.

در مطالعه حاضر حدود نیمی از دختران در میان وعده صبح انواع کیک و کلوچه و اکثریت پسران میوه، انواع ساندویچ و کیک را مصرف می کردند. حدود نیمی از دختران مواد غذایی مفید برای میان وعده را میوه و مغزها و پسران میوه، شیر و شیر کاکائو می دانستند که مهم ترین دلایل انتخاب آنان مفید بودن برای هوش و فهم بهتر درس، داشتن ارزش غذایی، جلوگیری از ضعف و سیر شدن، سلامت بدن، محکم شدن و جلوگیری از پوکی استخوان، مناسب بودن برای سن رشد و رفع خستگی بود. بررسی سهیلی آزاد و همکاران (1384) نیز نشان داد که اکثریت دانش آموزان میان وعده صبح را مصرف می کردند و بیشترین درصد فراوانی میان وعده

حدود نیمی از پسران به خوراکی های بهداشتی، سالم، متنوع و با ارزش تغذیه ای بالا و مقوی و تعداد کمی از آنان به ارزان و مناسب بودن قیمت خوراکی های بوفه، ساندیس و خوراکیهای استاندارد اشاره کردند.

اکثریت دانش آموزان به مشارکت در اداره بوفه خود علاقمند بودند. تنها تعداد اندکی مخالف بودند که دلیل آن را دانش آموز بودن و مغرور بودن اعلام کردند. دلایل علاقه آنان به مشارکت در اداره بوفه عبارت بود از: راضی کردن بچه ها و اعمال نظرات آنان، بهداشتی کردن بوفه، نظارت و کمک به متصدیان بوفه، آگاهی از نیاز بچه ها. سایر دلایل دختران برقراری ارتباط موثر، اطلاع از وضعیت بوفه، رابط بین بچه ها و بوفه، فروش بهتر و سایر دلایل پسران بهداشتی کردن بوفه، آوردن غذای سالم، آگاهی از وضعیت مدرسه بود.

اکثریت دانش آموزان اطلاعات خود را به ترتیب از تلویزیون، والدین، کتابهای غیر درسی، پزشک، مجله و روزنامه، معلم کسب کرده بودند. مربی بهداشت، مدرسه و تجربیات خودشان، رادیو، رسانه ها، خویشاوندان، همکلاسی ها سایر منابع اطلاعاتی تعدادی از دختران به شمار می رفتند. همچنین بزرگترها، جامعه، مغازه، بحث گروهی، مطالعه، پوستر و اینترنت هر کدام توسط یکی از دختران به عنوان منبع اطلاعات ذکر شد. پوستر تنها توسط یکی از پسران به عنوان منبع اطلاعاتی ذکر گردید.

بحث و نتیجه گیری

³⁵ -Vanelli et al

³⁶ -Bellisle Rolland- Cachera

³⁷ -Bidgood & Cameron

همکاران، 2004) در دانش آموزان مقطع راهنمایی در جنوب شرقی تگزاس، دریافت که دسترسی به بوفه موجب مصرف کمتر میوه، سبزی و شیر و مصرف بیشتر نوشیدنی و چیپس شد. کیوبیک و همکاران⁴² (2003) در آمریکا، در زمینه مصرف میوه و سبزی در دانش آموزان نیز نتایج مشابهی را گزارش کردند. به نظر می رسد محدودیت دسترسی به غذاهای سالم در مدرسه بر الگوی غذایی دانش آموزان تاثیر گذار باشد (کولن و همکاران، 2007؛ زینر و همکاران، 1999؛ کرول و همکاران، 2001). علی رغم ضرورت و اهمیت وجود بوفه سالم و استاندارد در مدرسه، به نظر می رسد نه تنها بوفه های مورد بررسی در مطالعه حاضر، بلکه بیش از نیمی از بوفه های مدارس کل کشور در وضعیت نابسامانی قرار دارند که این امر تا حدودی بیانگر عدم کارایی آیین نامه های اجرایی موجود می باشد (متقیان منظم و همکاران، 1384). کو و ندو⁴³ (2004) در مطالعه ای در ماسوچوست به روش بحث گروهی دریافتند که ارائه برنامه غذایی با کیفیت خوب نه فقط به همکاری و مساعدت مدیران و کارکنان مدرسه بلکه به حمایت والدین، جامعه و رسانه ها نیز نیازمند می باشد.

در این بررسی، مهمترین منابع اطلاعاتی دانش آموزان به ترتیب تلویزیون، والدین و کتابهای غیر درسی بود. از تلویزیون بعنوان مهم ترین و تاثیر گذارترین ابزار آموزشی و همچنین قدرتمندترین رسانه تبلیغاتی نام برده شده است (عبداللهی و همکاران، 1384). بطوریکه در مطالعه اوزیمک و روگ واسکا⁴⁴ (1999) با بررسی منابع اطلاعات تغذیه ای موثر در تصمیم گیری خرید مواد غذایی، دریافتند که تلویزیون و مطبوعات قابل استفاده ترین منابع اطلاع رسانی درباره غذا بوده است. نتایج بررسی دونکی و همکاران⁴⁵ (1992) نشان داد که سهم قابل توجه ای از غذاهایی را که کودکان تقاضای خرید آن را کرده اند در طی 6 ماه گذشته از تلویزیون پخش شده بود. همچنین، یافته های بررسی گرونی و همکاران⁴⁶ در سال 1999 نشان داد که کودکانی که بیشتر تلویزیون تماشا می کردند غذاهای "ناسالم" را بیش از غذاهای "سالم" مصرف کرده بودند.

در مجموع، پژوهش حاضر گویای آن است که سهم عمده ای از میان وعده مصرفی دانش آموزان توسط بوفه مدرسه تأمین می

مصرفی مربوط به بیسکویت و کلوچه و میوه و آب میوه بود. همچنین ایزدی فرد و همکاران (1383) نیز نشان دادند که پر مصرف ترین میان وعده به ترتیب بیسکویت، کیک، چیپس، پفک، میوه، شیر و شیرکاکائو، نان و پنیر و انواع ساندویچ بود. در مطالعه وانلی و همکاران (2005) بیشترین درصد فراوانی میان وعده مصرفی دانش آموزان انواع کیک و شیر بود. در مطالعه کراس و همکاران³⁸ (1994) گزارش شد که اکثریت دانش آموزان یک یا چند میان وعده در روز و عمدتاً شیرینی مصرف می کردند. همچنین برای انتخاب میان وعده به ترتیب به ویژگی های طعم، وضعیت تغذیه ای بهداشتی و تازگی اهمیت می دادند. با توجه به نتایج ذکر شده به نظر می رسد مصرف میان وعده صبح در بین دانش آموزان نسبتاً معمول و پر مصرف ترین میان وعده آنان انواع کیک بوده است. همچنین با وجود آگاهی آنان از اهمیت مزایای مصرف میان وعده مناسب، مصرف تنقلات کم ارزش و غیر مغذی در ساعات حضور در مدرسه مقدار زیاد دیده می شود. در این بررسی همه دانش آموزان وجود بوفه را در مدرسه به دلایل نیابردن خوراکی در اثر فراموشی، دیر شدن مدرسه، برطرف کردن ضعف و گرسنگی ضروری می دانستند. کرول و همکاران³⁹ (2001) و زینر و همکاران⁴⁰ (1999) در دو مطالعه به روش بحث گروهی در مینه سوتا آمریکا بر روی دانش آموزان دریافتند که کمبود وقت، گرسنگی و تمایل به غذا، آماده و در دسترس بودن غذا، تاثیر والدین (مثل فرهنگ یا مذهب خانواده)، سالم بودن غذا، تصویر بدن، عادت، قیمت و پیروی از رژیم گیاهخواری عوامل تاثیر گذار بر انتخابهای غذایی و رفتارهای خوردن بودند. در حالی که حدود نیمی از دانش آموزان در مطالعه حاضر وضعیت بوفه مدرسه را بد می دانستند، تعداد زیادی از آنان خوراکی خود را از بوفه تهیه می کردند. همچنین اکثریت آنان معتقد بودند که فضای فیزیکی بوفه، تجهیزات، متصدی و اقلام غذایی موجود در آن از وضعیت مطلوبی برخوردار نمی باشند. کولن و همکاران⁴¹ (2007) نیز در یک مطالعه آزمایشی 6 روزه به صورت بحث گروهی در آمریکا نشان دادند که دانش آموزان معتقدند که همیشه اقلام غذایی تازه یا سالم در دسترس آنها نمی باشد و بوفه های مدرسه مواد غذایی مثل بستنی، چیپس و شیرینی دارند و دستگاه سکه ای همواره نوشیدنی های شیرین ارائه می کند. همچنین، اغلب آنان مطرح نمودند که از ارائه میوه و سبزی تازه در بوفه استقبال می کنند. این محقق در مطالعه دیگری (کولن و

⁴² - Kubik et al

⁴³ - Cho & Nadow

⁴⁴ -Ozimek & Rogowska

⁴⁵ -Donki et al

⁴⁶ -Goni et al

³⁸ -Cross et al

³⁹ - Croll et al

⁴⁰ - Sztainer et al

⁴¹ - Cullen et al

شود که با الگوی میان وعده مطلوب فاصله زیادی دارد، در حالیکه بوفه می تواند با افزایش دسترسی فیزیکی از طریق افزایش تنوع اقلام غذایی با ارزش تغذیه ای و با روشهای آموزشی غیر مستقیم و جلب مشارکت فعال دانش آموزان در اداره بوفه به عنوان پنجره ای در جهت ایجاد تغییر رفتار موثر و در دانش آموزان عمل نماید. بدیهی است بهره گیری از مشارکت همه جانبه دانش آموزان، والدین و کارکنان کلیدی مدارس و حمایت رسانه ها تاثیر به سزایی در گسترش سیاست های تغذیه ای جامع در مدارس خواهد داشت.

تشکر و قدردانی

پرورش شهر تهران، دفتر سلامت و تندرستی منطقه 4 آموزش و پرورش، کادر آموزشی مدارس راهنمایی این منطقه و همچنین دانش آموزان این مدارس که بدون همکاری آنان انجام این مطالعه میسر نمی گردید، تشکر و قدردانی می نمایند.

نگارندگان، بدینوسیله از شورای محترم پژوهشی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، به جهت تشخیص ضرورت و حمایت از اجرای تحقیق، سازمان آموزش و

منابع

- آذر م عزت زاده ز (1377). گزارش نهایی طرح امنیت غذا و تغذیه کشور: مطالعات الگوی برنامه ریزی و اجرا (مابا)، مطالعات صنایع تبدیلی غذا (بخش غذاهای ویژه).
- آصف زاده س (1382). استفاده از رویکردهای کمی و کیفی در پژوهش های علوم پزشکی. *مجله پژوهش در پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی*. 27 (1) 75-71.
- امیدوار ن (1379). الگوی مصرف و انتخابهای غذایی نوجوانان: روشها، یافته ها و نیازهای پژوهشی. *پنجمین کنگره تغذیه ایران، امنیت غذا و تغذیه خانوار*. تهران.
- ایزدی فرد ش اقتصادی ش امیدوار ن (1383). بررسی وضعیت اضافه وزن و چاقی در دختران نوجوان شهر تبریز و برخی عوامل تغذیه ای مرتبط با آن. *هشتمین کنگره تغذیه ایران*. تهران.
- دفتر بهبود تغذیه جامعه با همکاری دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (1382). *مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه برای کارکنان بهداشتی، درمانی و مراقبین بهداشت مدارس*. تهران، انتشارات آرویح.
- زمانی ق و هلاکوئی نائینی ک (1384). ارزیابی نیازهای تندرستی، *روش شناسی پژوهش های کاربردی در علوم پزشکی*، تهران، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران.
- سهیلی آزاد ع و همکاران (1384). بررسی دریافت های غذایی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهر تهران. *مجله پژوهش در پزشکی*. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. 29 (2) 165-168.
- عبدالهی م و همکاران (1384). وضعیت آموزش تغذیه و عوامل مؤثر بر آن از دیدگاه مادران و کودکان دبستانی تهران: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه پایش*. 5، 228-221.
- کریمی ب و سادات هاشمی م (1385). بررسی وضعیت دریافت صبحانه و میان وعده در دانش آموزان شهر سمنان سال 1385. *نهمین کنگره تغذیه ایران*. تبریز.
- متقیان منظم م جلالی ن و ناوی پور ر (1384). وضعیت بوفه های مدارس کشور در سال تحصیلی 83-1382. *فصلنامه بهداشت مدارس ایران*. 2.

- نقیب زاده س م و همکاران (1385). بررسی صبحانه و تاثیر آن بر وضعیت تغذیه ای دانش آموزان شهر یزد در سال تحصیلی 1383-84. *نهمین کنگره تغذیه ایران، تبریز*.
- Ansari SA (1989). *Food consumption pattern in pre lunch snack of school children (grade 1) in Ahwaz*. Ahwaz, Jondi Shapoor University.
- Bellisle F Rolland-Cachera M F (2007). Three consecutive (1993, 1995, 1997) surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and lifestyle in 1000 French children, aged 9-11 years. *Journal of Human Nutrition and Dietetics: The Official Journal of the British Dietetic Association*, 20 (3) 241-251.
- Bidgood BA & Cameron G (1992). Meal /snack missing and dietary adequacy of primary school children. *Journal of the American Dietetic Association*, 53 (2) 164-167.
- Blum RW (1991). Global trends in adolescent health. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 265(20)2711-2719.
- Cho H Nadow MZ (2004). Understanding barriers to implementing quality lunch and nutrition education. *Journal of Community Health*, 29 (5) 421-435.
- Croll J et al (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33(4) 193-198.
- Cross A T et al (1994). Snacking patterns among 1,800 adults and children. *Journal of the American Dietetic Association*, 94(12) 1398-1403.
- Cullen KW et al (2007). Improving the school food environment: Results from a pilot study in middle schools. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(3) 484-489.
- Donkin AJ et al (1992). Children's foods preferences: Television advertising nutritional advice. *British Food Journal*, 94 (9) 6-9.
- Goni MC et al (1999). The factors related to eating behaviors in a juvenile urban population. *Atencion Primaria*. 23(1)32-37
- Kelder SH et al (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*. 84 (7) 1121-1126.
- Kitzinger J (1994). The methodology of focus groups: The importance of interaction between research participants. *Sociology of Health and Illness*, 16 (1) 103-121.
- Kubik MY et al (2003). The association of the school food environment with dietary behaviors of young adolescents. *American Journal of Public Health*, 93 (7) 1168-1173.
- Moghaddam N (1998). *Effect of Consumption of Snacks on Learning Capacity and School children in Tehran*. Tehran, Tehran Medical University.

- Ozimek I Rogowska K (1999). The role of selected sources of information in the process of food purchase decision making. *Annals of Warsaw Agricultural University Food Technology Nutrition and Consumers Sciences*. 21. 51-64.
- Rahmani K (1998). *Effect of Consumption of Snacks on Learning Capacity and School Children in Tehran*. Tehran, Tehran Medical University.
- Rashidi A et al (2007). Obese and female adolescents skip breakfast more than their non-obese and male peers. *Central European Journal of Medicine*. 4 (2) 481-487.
- Sztainer DN et al (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Finding from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99 (8) 929-937.
- Vanelli M et al (2005). Breakfast habits of 1,202 Northern Italian children admitted to a summer sport school. Breakfast skipping is associated with overweight and obesity. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*. 76 (2) 79-85.
- WHO (1989). Young people's health challenge for society. Technical Report Series. Geneva.
- Zareh B & Aminpour A (1997). *Food Habits of School Children in Tehran*. National Nutrition and food Technology Research Institute. Tehran, Shaheed Beheshti Medical University.

بررسی فعالیتهای زندگی روزانه سالمندان ساکن در سرای سالمندان کردستان

* محمد فتحی⁴⁷، دکتر فریده یغمایی⁴⁸، سیروس شهسوار⁴⁹

چکیده

مقدمه: سالمندی پدیده اجتناب ناپذیری است که در پایان دوره رشد در همه اشخاص به تدریج شروع می شود و در نتیجه ترکیب بدن تغییر کرده و کارایی اعضاء و اندام ها کاهش می یابد و به درجات مختلف توان جسمانی فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. تحلیل قوای جسمانی و محدودیت های ناشی از آن ضمن اینکه استقلال فرد را کاهش می دهد وابستگی به دیگران را بیشتر می کند و گزارشات سازمان بهداشت جهانی حاکی از این است که عدم فعالیت یا زندگی بی تحرک یکی از علل ناتوانی و مرگ در کل جهان است.

هدف: این پژوهش به منظور تعیین وضعیت فعالیتهای فیزیکی، شناسایی مشکلات و نیازهای واقعی سالمندان ساکن در سرای سالمندان سنندج و برنامه ریزی بهداشتی و مراقبتی براساس نیاز آنها انجام گرفت.

مواد و روشها: این پژوهش یک مطالعه توصیفی است. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه، مشاهده، مصاحبه و ابزار 20 عبارتی «استقلال فعالیتهای زندگی روزانه» که شامل تمام فعالیتهای زندگی روزانه است و در سال 1384 طراحی و معرفی شده است جهت ثبت مشخصات و تعیین فعالیت فیزیکی روزانه 88 نفر سالمند (سن بالای 65 سال) ساکن در دو مرکز نگهداری سالمندان دولتی و خصوصی سنندج استفاده شده است. در این ابزار درجه استقلال به دو قسمت تقسیم شده است و دامنه پاسخ این ابزار 5 درجه و شامل: مستقل مطلق، مطلق نسبی، وابسته نسبی، وابسته مطلق و عدم انجام به علت غیر از سلامتی، تقسیم می شود و نمرات به ترتیب از 0-4 جهت هر مورد محاسبه و در نتیجه امتیاز مددجویان بین 20-80 و کمتر خواهد بود. داده ها با استفاده از نرم افزار اس پی اس و آمار توصیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: 51 درصد سالمندان مرد، 56 درصد در گروه سنی 65-75 سال، 88 درصد بیسواد، 61 درصد از سایر شهرستانها مراجعه نموده بودند، 42 درصد سالمندان کمتر از سه سال در سرای سالمندان سکونت داشته، تعداد 6 نفر (6/82 درصد) در گروه مستقل مطلق، 51 نفر (57/95 درصد) در گروه مستقل نسبی، 26 نفر (29/55 درصد) در گروه وابسته نسبی و 5 نفر (5/68 درصد) در گروه وابسته مطلق قرار گرفتند و برای کلیه فعالیت های روزمره شخصی خود نیاز به مساعدت مستمر مراقبین و کارکنان سرای سالمندان دارند.

بحث و نتیجه گیری: گذراندن دوره سالمندی در سرای سالمندان نیازمند حفظ فعالیت روزمره و انجام بعضی از مسئولیت های مراقبت از خود است. فعالیت سالمند، برای حرکت و خود استقلالی به حفظ سلامت وی کمک می کند ولی عدم فعالیت می تواند نیاز او را به مراقبت دهنده و وسایل کمکی، حرکتی افزایش دهد. هنگامی می توان به اهمیت محدودیت حرکتی سالمندان پی برد که وضعیت فعالیت حرکتی آنان با استفاده از ابزار مناسب مورد بررسی قرار گیرد تا ملاکی برای پیش بینی و برنامه ریزی خدمات بهداشتی و مراقبتی و سرانجام خود مراقبتی و ارتقاء سلامت آنان در دست باشد. با توجه به جامع بودن ابزار فوق الذکر استفاده از آن توصیه می شود.

کلید واژه ها: فعالیت های روزانه زندگی، سالمندان، سرای سالمندان.

تأیید مقاله: 1387/4/25

دریافت مقاله: 1386/12/10

⁴⁷ - مربی گروه پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان (نویسنده مسئول مکاتبات).

آدرس پست الکترونیکی: Fathi_sanani@yahoo.com

⁴⁸ - دانشیار گروه بهداشت، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی.

⁴⁹ - مربی گروه بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کردستان.

مقدمه

صد سال قبل امید به زندگی کمتر از 48 سال بود. یعنی افراد امیدی به زندگی بیش از 50 سالگی را خواب و رؤیا می دانستند. ولی پیش بینی می شود تا سال 2025 حدود 1/2 میلیارد نفر سن بالای 60 سال در جهان وجود خواهد داشت و 25 سال دیگر جمعیت سالمند ایران 20 درصد کل کمیت یعنی 18 میلیون نفر خواهد بود. (انصاری پور و وثوق، 1386).

با پیشرفت تکنولوژی و افزایش روزافزون علم در اجتماع و بخصوص پیشرفت های علمی، بهداشتی و صنعتی در طول قرن بیستم و همچنین صنعتی شدن اجتماع، بیماریهای عفونی جای خود را به بیماریهای مزمنی همچون سرطان ها و بیماری های قلبی، عروقی و تصادفات داده است. افزایش امید به زندگی و نیز وجود تفکرات و برنامه ریزی کنترل جمعیت سبب شده است که جمعیت افراد مسن و سالمند در اکثر نقاط جهان افزایش یابد و کشور ایران نیز از این قاعده مستثنی نبوده و جمعیت سالمند آن، روز به روز افزایش می یابد (بابایی و همکاران، 1384).

دلوریان زاده و همکاران (1385) می نویسند براساس نتایج حاصل از سرشماری عمومی کشور در سال 1375 تعداد سالمندان بالای 65 سال 6/6 درصد می باشد و در حال حاضر بیش از 4 میلیون سالمند بالای 60 سال در کشور ایران زندگی می کنند که پیش بینی می شود در سال 1400 این رقم به بیش از 10 میلیون برسد.

تعداد سالمندان استان کردستان حدود 120 هزار نفر و معادل 7 درصد جمعیت استان می باشد که پیش از انقلاب اسلامی چهار درصد جمعیت استان سالمند بودند (صارم، 1385).

با افزایش تعداد سالمندان، ناتوانی در جامعه افزایش می یابد. تغییرات سالمندی با مشکلات بهداشتی و کاهش سطح فعالیت همراه بود و سالمندان در معرض تهدیدات بالقوه ای نظیر افزایش ابتلا به بیماریهای مزمن، تنهایی، عدم برخورداری از حمایت های اجتماعی و کاهش استقلال فردی هستند (ساینفلد و همکاران⁵⁰، 1999). از طرفی سالمندی با کاهش کیفیت زندگی همراه است و سالمندانی که در زندگی روزانه نیاز به کمک اطرافیان و مراقبین دارند از سطح کیفیت زندگی پایین تری برخوردار بوده و در حقیقت علائم متعددی که نیاز به مراقبت

پرستاری را در آنها مطرح می سازد دارا هستند (هل ستروم و لینک⁵¹، 2004).

اکثر کشورهای در حال توسعه تاکنون پیچیدگی های اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی انتقال جمعیتی که به «پیر شدن ملت ها» مشهور است را درک کرده اند. موضوع مهم این است که با گذشت زمان شمار سالمندان با نرخ رشد فزاینده تری از کل جمعیت افزایش خواهد یافت. در حال حاضر در اغلب کشورهای منطقه، افراد 60 سال و بالاتر 4-5 درصد کل جمعیت را تشکیل می دهند و هر سال این تعداد افزایش یافته و پیش بینی می شود که ظرف ده سال آینده جمعیت سالمندان 8-10 درصد کل جمعیت را تشکیل خواهد داد. لذا لازم است اقدام عاجلی جهت روبرو شدن با این وضعیت در آینده نزدیک صورت پذیرد. برنامه ریزی برای پدیده سالمندی قبل از آن که یک موقعیت بحرانی پدید آید، یک اقدام کاملاً الزامی است تا سالمند بتواند از دوران سالمندی، شاد و لذت برده و به عنوان یک جزء یکپارچه با جامعه تلقی شود (سازمان جهانی بهداشت، 1380).

صادقی (1380) معتقد است که در دوران سالمندی خطرات بی حرکتی افزایش می یابد. فعالیت، اعتماد به نفس را در سالمندان تقویت نموده و آنان را از سکون، بی ثمری، بی احساسی و بی اهمیت بودن دور می سازد. برای حفظ سلامتی، توصیه می شود که انجام فعالیت در سالمندان تشویق و تقویت گردد، زیرا یکی از مؤثرترین روشهای پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی فعالیت بدنی است.

گذراندن دوره سالمندی در خانه سالمندان نیازمند حفظ فعالیت روزمره و تضمین بعضی از مسئولیت های مراقبت از خود است. فعالیت سالمند، برای حرکت و خود استقلالی به حفظ سلامت وی کمک می کند ولی عدم فعالیت می تواند نیاز او را به مراقبت دهنده و وسایل کمکی افزایش دهد. هنگامی می توان به زوایای خطر محدودیت حرکتی سالمندان پی برد که وضعیت فعالیت آنان از نزدیک و با مشاهده مستقیم بررسی شود.

سازمان بهداشت جهانی چنین استدلال می کند که کشورها قادرند از عهده سالمندی برآیند، در صورتی که دولتها، سازمانهای بین المللی و جوامع مدنی، سیاستها و برنامه هایی در رابطه با سالمندی پویا اتخاذ نمایند تا سلامت، مشارکت و امنیت شهروندان سالمند را ارتقاء دهند که این امر نیاز به برنامه ریزی و

⁵¹-Hellstrom & link

⁵⁰-Suinfeld et al

در به جامعه و استفاده از ماشین خود بوده اند از وضعیت سلامت بهتری برخوردارند.

کاست و همکاران (2000) مطالعه ای را تحت عنوان بررسی کیفیت زندگی سالمندان مقیم خانه های سالمندان در کشور انگلستان انجام دادند در پایان چنین نتیجه گیری کردند که سالمندان دارای کیفیت زندگی پایینی در ابعاد روانی و اجتماعی و کیفیت زندگی متوسطی در بعد جسمی داشتند.

عالیپور و همکاران (1383) به منظور آشنایی با وضعیت فعالیت فیزیکی سالمندان پژوهشی تحت عنوان وضعیت فعالیت روزمره زندگی سالمندان و ارتباط آن با برخی عوامل فردی انجام دادند. مطالعه به روش توصیفی و از بین سالمندان 65 سال به بالای مقیم در سرای سالمندان اصفهان انجام شد و تعداد 125 نفر سالمند به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. وضعیت فعالیت فیزیکی با ابزار استاندارد اندکس بارتل مورد مشاهده و بررسی قرار گرفت. بطور همزمان مشخصات فردی و ارزیابی سلامت شخصی و بیماری های محدود کننده حرکت بررسی شد. نتایج یافته های پژوهش نشان داد میانگین و انحراف معیار سن آنها $70/78 \pm 5/6$ ، اکثریت بی سواد و 94 درصد آنان اقامت دائم داشتند و 83 درصد آنان نگرش متوسط تا ضعیف نسبت به سلامت خودشان داشتند. اکثریت سالمندان نمرات شاخص بارتل کمتر از 90 داشتند و از نظر آماری فعالیت روزمره با سن و جنس و نوع اقامت ارتباط داشت. بعلاوه یافته ها نشان داد بین مدت اقامت و نگرش نسبت به سلامتی با فعالیت روزمره ارتباط معنی داری وجود داشت.

با توجه به افزایش جمعیت سالمندی و مطرح بودن نیازهای خاص این مرحله از زندگی، مشخص نمودن وضعیت محدوده حرکتی، فعالیت، نیاز به کمک مراقبین و یا وسایل کمکی و مکانیکی می تواند معیار مناسبی برای پیش بینی و برنامه ریزی خدمات بهداشتی و مراقبتی باشد. این مطالعه با هدف تعیین وضعیت فعالیت روزمره زندگی سالمندان ساکن در سرای سالمندان سنندج انجام شد.

مواد و روشها

این پژوهش، مطالعه ای توصیفی است که در زمستان 1385 انجام گرفت. هدف از این مطالعه تعیین سطح استقلال فعالیت های فیزیکی روزانه سالمندان ساکن در سرای سالمندان

اجرا دارد. در تمام کشورها و به ویژه کشورهای در حال توسعه، کمک به سالمند برای حفظ سلامتی و فعالیت آنان نه تنها یک تجمل نیست بلکه یک ضرورت محسوب می گردد (میلر و همکاران، 2000⁵²).

اتخاذ سیاست های مناسب در جهت ارتقاء وضعیت جسمی، روحی و اجتماعی سالمندان، از اهمیت والایی برخوردار است. با اینکه از نظر فرهنگی مردم ایران مایلند که با سالمندان خانواده زندگی کنند و به شکلی از آنها مراقبت نمایند. ولی به علل مختلف بعضی از سالمندان ناچار به زندگی در مراکز نگهداری دولتی و خصوصی شده و نیازمند دریافت مراقبت و یا خدمات برای زندگی روزمره می گردند. توجه به وضعیت زندگی و فعالیت فیزیکی سالمندان یکی از موضوعات مهم بهداشتی است که باید امروز به فکر آن بود زیرا فردا دیر است (عالیپور و همکاران، 1384).

مطالعه ای در فرانسه در سال 1992 توسط باربرگر و همکاران⁵³ نیز نشان داد که براساس شاخص بخش سلامت، میزان وابستگی سالمندان جامعه بین 9/7-71/9 متفاوت بوده است و در نمره شاخص بارتل سالمندان معلول نیازمند مراقبت های طولانی مدت بوده و نمره آنان با کیفیت زندگی آنان ارتباط معنی داری داشت. پژوهشگران می نویسند برای ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان ساکن مراکز سالمندی لازم است وضعیت فعالیت روزمره زندگی آنان را بهبود یابد.

نتایج مطالعه چان و همکاران⁵⁴ 1999 در سنگاپور نشان داد که 17 درصد سالمندان جامعه حداقل در یکی از عملکردهای فعالیت روزمره وابستگی داشته و بی اختیاری ادرار مهمترین مشکل موجود در شاخص بارتل بوده است و 10/4 درصد سالمندان حداقل به یک نوع وسیله کمکی برای فعالیت روزمره وابسته بوده اند.

در پژوهش کاستا و همکاران⁵⁵ در اسپانیا در سال 2000 که در ناحیه شهری انجام گرفت فعالیت های مرتبط با حرکت سالمندان مانند استفاده از پله، خروج از تخت و انتقال به صندلی با وضعیت سلامت ارتباط داشته و کسانی که نمره خوب و متوسطی از شاخص بارتل کسب نموده بودند، قادر به حرکت

⁵²-Miller et al

⁵³-Barberger et al

⁵⁴-Chan et al

⁵⁵-Costa et al

جنس و یا مقررات مراکز نگهداری بوده و بتوان آن را از موارد عدم توانایی تفکیک کرده در نتیجه امتیاز مددجویان براساس طراحی زیر محاسبه می شود.

امتیاز: 80-60 مستقل مطلق

امتیاز: 60-40 مستقل نسبی

امتیاز: 40-20 وابسته نسبی

امتیاز: 20 و کمتر وابسته مطلق

جهت دقت در تکمیل پرسشنامه فقط از یک نفر پرسشگر (پرستار) استفاده گردید که پس از آموزش های لازم از جمله تشریح اهداف پژوهش و روش انجام کار در چندین نوبت از سرای سالمندان بازدید به عمل آمد و پس از هماهنگی با مسئولین ذیربط و اجازه از مددجویان و جلب همکاری کارکنان، مددکاران و مراقبین نسبت به تکمیل پرسشنامه اقدام گردید و پس از کدگذاری، اطلاعات با استفاده از نرم افزار آماری اس پی اس اس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و از آمار توصیفی و تحلیلی استفاده گردید.

جدول شماره 1: جمع بندی استقلال فعالیتهای روزانه سالمندان

ساکن در سرای سالمندان		
درصد	تعداد	استقلال فعالیتهای روزانه
6/82	6	مستقل مطلق
57/95	51	مستقل نسبی
29/55	26	وابسته نسبی
5/68	5	وابسته مطلق
100	88	جمع

یافته ها

یافته های پژوهش نشان داد که تعداد افراد مورد پژوهش 88 نفر، 51 درصد مرد، سن 56 درصد در گروه 65-75 سال، 88 درصد بیسواد، 47 درصد خانه دار، 43 درصد نیز قبل از مراجعه به سرای سالمندان شغل آزاد داشته، 61 درصد از سایر شهرستانهای استان مراجعه نموده و به همین میزان نیز متأهل، 84 درصد دارای فرزند بودند، 42 درصد کمتر از سه سال در سرای سالمندان سکونت داشته، تمامی واحدهای مورد پژوهش به صورت شبانه روزی ساکن بوده و از نظر میزان و نحوه ارتباط با

تحت پوشش سازمان بهزیستی کردستان در دو مرکز دولتی و خصوصی بود. جامعه آماری این پژوهش سالمندان ساکن در سرای سالمندان شهرستان سنندج بودند. اندازه نمونه برابر با جامعه پژوهش بود ولی نظر به اینکه همه افراد ساکن در سرای سالمندان سالمند محسوب شدند، افرادی که سن آنها کمتر از 65 سال بود از جامعه آماری این پژوهش حذف شدند. روش نمونه گیری مبتنی بر هدف بوده و با در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی و با حضور پرسشگران و کارمندان سرای سالمندان و با مشاهده و مصاحبه با مددجو پرسشنامه ها تکمیل گردید. روش جمع آوری داده ها پرسشنامه مربوط به مشخصات مددجویان و ابزار استقلال فعالیت های زندگی روزانه⁵⁶ بود. پرسشنامه اول شامل 20 سؤال که علاوه بر مشخصات فردی سالمند، میزان و نحوه اقامت ارتباط با خانواده و چگونگی استفاده از وسایل و تجهیزات پزشکی در جهت انجام بهتر فعالیتهای روزانه را مورد سنجش قرار داد و پرسشنامه دوم 20 سوال سطح فعالیت های فیزیکی را مورد بررسی قرار داد.

ابزار مورد استفاده در سال 1384 توسط یغمایی طراحی و معرفی شده است و با توجه به اینکه این ابزار از سایر ابزارهای تعیین سطح فعالیتهای فیزیکی از جمله فعالیتهای زندگی روزانه از جمله کاتز⁵⁷ (1963)، ایندکس بارت هل⁵⁸ (1965)، پرسشنامه بررسی سلامت استانفورد⁵⁹ (1980)، پرسشنامه 5 عبارتی فعالیت های زندگی روزانه فیلبام⁶⁰ (1985) و فعالیت های زندگی روزانه کمپکن و سورمیجر⁶¹ (1990) مناسبتر بوده و تمام فعالیت های لازم برای زندگی مستقل یک فرد رادر بر می گیرد و قادر به اندازه گیری کامل و وسیع آنها می باشد، در این پژوهش استفاده شده است.

در این ابزار درجه استقلال 5 درجه و شامل مستقل مطلق، مستقل نسبی، وابسته نسبی، وابسته مطلق و عدم انجام به علت غیر سلامتی تقسیم می شود و نمرات به ترتیب از 0-4 جهت هر درجه محاسبه می شود. مورد «عدم انجام به علت غیر سلامتی» در پاسخهایی مورد توجه قرار می گیرد که مربوط به

⁵⁶ - ISADL (Independency Scale of Activities of Daily Living)

⁵⁷ - Katz

⁵⁸ - Barthel Index

⁵⁹ - Stanford

⁶⁰ - Fillenbaum

⁶¹ - Kempken & Suurmeijer

عبارت دیگر، این گروه از سالمندان ارائه راهنمایی و یا کمک بیشتری جهت امورات شخصی لازم داشتند و خود تنها بخشی از این نیازها را می توانستند برطرف نمایند. یک نفر مستقل مطلق، 19 نفر (21/59 درصد) در گروه مستقل نسبی و تعداد 13 نفر (14/77) درصد در گروه وابسته مطلق بودند یعنی خودشان نمی توانستند این فعالیت ها را شروع و به اتمام برسانند و کل فرایندهای کاری این امورات توسط مراقبین صورت می گرفت.

بررسی اطلاعات مربوط استقلال فعالیت های تغذیه ای و دارویی سالمندان که شامل خوردن و آشامیدن، طبخ و گرم نمودن غذا و انجام اعمال مربوط به دارو درمانی نشان داد که تنها یک نفر در گروه مستقل مطلق، اکثریت یعنی 48 نفر (54/54 درصد) در گروه وابسته نسبی 38 نفر (43/18 درصد) مستقل نسبی و یک نفر وابسته مطلق بودند.

همچنین بررسی نتایج نشان داد که استقلال فعالیت های پوششی مانند پوشیدن لباس، شستن و اتو کردن لباس ها بعد از فعالیت های حرکتی بیشترین میزان استقلال را به خود اختصاص داده و تعداد 32 نفر (36/36 درصد) در گروه استقلال مطلق 23 نفر (26/14) مستقل نسبی، 26 نفر (29/54 درصد) وابسته نسبی و تنها 7 نفر (7/96 درصد) در گروه وابسته مطلق قرار داشتند.

در مجموع تنها 6 نفر در امورات مختلف در گروه مستقل مطلق و 51 نفر (حدود 58 درصد) در گروه مستقل نسبی و 26 نفر (معادل 29/55 درصد) در گروه وابسته نسبی و 5 نفر (معادل 5/68 درصد) در گروه وابسته مطلق قرار داشتند که باید در تمام زمینه های مراقبتی درمانی، بهداشتی، تغذیه ای، دارویی و... مورد حمایت جدی قرار بگیرند.

بحث و نتیجه گیری

فرد سالمند در فعالیت های جسمی دچار محدودیت هایی می گردد و مانند سابق نمی تواند در فعالیت های اجتماعی شرکت داشته باشد. لذا به ناچار کمی از اجتماع دور می گردد ولی سالمندان مقیم آسایشگاه وضعیتی به شدت وخیم تر از سالمندان درون خانواده ها دارند. آنها علاوه بر این مشکلات به علت دوری خانواده و یک زندگی مقرراتی در سرای سالمندان دچار غم و اندوه فراوان هستند. بابایی و همکاران (1384) می نویسند تقریباً 5/3 درصد افراد بین 65 تا 75 سال برای فعالیت

خانواده 77 درصد به صورت ماهیانه با تلفن با خانواده در ارتباط بوده و 83 درصد به صورت ماهیانه به مرخصی می رفتند، همچنین 52 درصد تحت پوشش بیمه خدمات درمانی بودند و حدود 71 درصد فاقد نقص عضو آشکار بودند و 10 درصد از سالمندان هر دو مرکز در یکسال گذشته حداقل یک بار در بیمارستان بستری شده بودند.

در بخش فعالیت های فیزیکی از نوع حرکتی که شامل بلند شدن از صندلی، راه رفتن داخل منزل، حرکت در بیرون منزل در سطح هموار و بالا رفتن از پلکان می باشد اکثریت یعنی 33 نفر (37/5 درصد) در گروه مستقل مطلق می بودند. بدین معنی که برای انجام فعالیت های حرکتی روزانه نیازی به کمک دیگران نداشته و از این نظر خودکفا می بودند. 28 نفر (31/81 درصد) در گروه مستقل نسبی بودند، یعنی برای انجام فعالیتهای حرکتی روزانه به مساعدت دیگران نیاز داشتند. 13 نفر (14/77 درصد) در گروه وابسته نسبی و 14 نفر (15/92 درصد) در گروه وابسته مطلق بودند، بدین معنی که بدون کمک، حضور مستمر و حمایت مراقبین نمی توانستند حرکت نمایند و حرکت آنها وابستگی کامل به حمایت دیگران داشت.

نتایج استقلال در حیطه فعالیت های بهداشتی مانند رعایت بهداشت فردی، تمیز نمودن منزل، حمام کردن، رفتن به دستشویی، کنترل ادرار و مدفوع نشان می داد که اکثریت واحدهای مورد پژوهش یعنی 43 نفر (48/86 درصد) در گروه مستقل نسبی قرار داشتند یعنی برای انجام فعالیت های روزمره فوق الذکر نیاز به کمک مددجویان جزیی مراقبین داشتند ولی به طور نسبی می توانستند این فعالیت ها را انجام و از خود مراقبت نمایند و تنها 9 نفر (10/23 درصد) در گروه مستقل مطلق قرار داشتند یعنی بدون کمک سایر افراد می توانستند نیازهای خود را در این بخش مرتفع نمایند، 30 نفر معادل 34/09 درصد در گروه نسبی و 6 نفر (6/82 درصد) در گروه وابسته مطلق قرار داشتند به عبارت دیگر انجام فعالیت های مذکور بدون مساعدت دیگران بخوبی امکان پذیر نبود.

همچنین در بخش دیگری از فعالیت های خود مراقبتی مانند مرتب نمودن و آماده کردن بستر، رفتن و برخاستن از تحت، استفاده از تلفن، خرید کردن در بیرون از منزل و انجام اعمال مربوط به امور مالی اکثریت واحدهای مورد پژوهش یعنی 55 نفر (62/6 درصد) در گروه وابسته نسبی قرار داشتند. به

های روزمره اولیه مانند قدم زدن نیاز به کمک داشتند و در سن 85 سالگی این نسبت به 35 درصد افزایش می یابد.

سالمندی یک فرآیند زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر می گیرد. گذشت عمر را نمی توان متوقف کرد ولی می توان با به کارگیری روشها و مراقبت های مناسب از اختلالات و معلولیت های پیش روی سالمندان پیشگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت.

بنابراین، لازم است سطح عملکرد سالمندان به طور مرتب با ابزارهای که تا حد ممکن تمام فعالیتهای روزمره زندگی را مورد سنجش قرار می دهد مورد بررسی قرار گیرد تا برای درمان و اقدامات پرستاری لازم بتوان تصمیم مناسب را اتخاذ نمود. افراد مسن تا سر حد امکان باید فعال باقی بمانند زیرا با کم شدن سطح فعالیت، احساس خستگی، رضایت و شادی سالمند رو به کاهش می گذارد و از این رو باید فعالیت های جدیدی را که توان انجام آنها را دارند جایگزین فعالیت های قبلی که مجبورند از آنها دست بکشند بنمایند. به طور کلی فعالیت سالمندان می تواند از بروز بیماریها و معلولیت ها و ناتوانی ها، بی حرکتی و همچنین انزوای سالمندان جلوگیری نماید. یا مادو⁶² (1998) می نویسد که 83 درصد سالمندان نگرش ضعیف نسبت به سلامت خود دارند. ناتوانی فیزیکی می تواند عامل مهمی از سلامت فرد محسوب شود و یکی از مؤثرترین روشهای پیشگیری از اختلالات جسمی دوران سالمندی فعالیت فیزیکی است.

با توجه به یافته های پژوهشی در مورد ناتوانی قابل توجه سالمندان در انجام عملکرد روزانه، توجه و اهتمام دست اندرکاران سازمان بهزیستی به این امر مهم در تأمین نیروی انسانی، برنامه های آموزشی ضمن خدمت و تأمین امکانات و تجهیزات توانبخشی، تنوع امکانات تفریحی و سرگرمی جهت مراکز نگهداری سالمندان از ضروریات است. همچنین مشخص گردید که ابزار مورد استفاده تمام فعالیت های روزافزون زندگی و میزان استقلال و یا عدم استقلال، میزان و نوع نیاز به حمایت پرستار از مددجو را نشان می دهد و می تواند اطلاعات لازم جهت برنامه ریزی مناسب و منطبق با نیازهای سالمندان را در اختیار مدیران و کارکنان بهداشتی درمانی قرار دهد.

تشکر و قدردانی

این طرح با مساعدت مالی دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی کردستان انجام گرفته است. از همکاری معاونت محترم توانبخشی سازمان بهزیستی کردستان، مدیریت و کارکنان محترم سرای سالمندان 17 شهریور و مریم سنندج تشکر و قدردانی می شود.

⁶²-Yamado

- انصاری پور م و ثوق س (1386). *سالمندی و سلامت*. چاپ دوم. تهران. انتشارات حیان.
- بابایی ح بلالی الف ظهوری ح (1384). بررسی کیفیت زندگی سالمندان زن و مرد مقیم آسایشگاههای شهرستان کرمانشاه، *مجله علمی دانشکده پرستاری مامایی بویه گرگان*، 3 (1)، 22-28.
- دلوریان زاده م و همکاران (1385). بررسی وضع تغذیه سالمندان مستقر در خانه سالمندان شهرستان شاهرود و برخی عوامل مؤثر بر آن در سال 1383، *مجله دانش و تندرستی*، 2 (1) 10-15.
- سازمان جهانی بهداشت (1380). *بهداشت سالمندان*. ترجمه شیدفر م، شقاقی ع. مشهد. انتشارات فردوس.
- صارم ن (1385). *بر اساس آموزه های دینی سالمندان برکت جامعه هستند*. ایرنا، پنجشنبه 20 مهر.
- صادقی ع (1380). *فعالیت بدنی و ورزش. دوران سالمندی*. تهران. انتشارات تهران.
- صابریان م بهرامپور عباس (1381). بررسی میزان آگاهی و عملکرد جمعیت 20 ساله شهر کرمان از بهداشت دوره سالمندی. *دانشور، دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد*. 81 (41) 129-136.
- عالیپور ل و همکاران (1384). وضعیت فعالیت روزمره زندگی سالمندان، *مجله تحقیقات دانشکده پرستاری مامایی اصفهان*. 15 (28) 7-14.
- یغمایی ف (1384). فعالیتهای زندگی روزانه. بررسی ابزارهای اندازه گیری و ارائه یک ابزار با طراحی جدید. *نشریه پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی*، 14 (50) 3-12.
- Barberger G et al (1992). Health measures correlates in a French elderly community population: The PAQVID study. *Journal of Gerontology*. 47 (2) 88-95
- Chan KM et al (1999). Functional status of the elderly in Singapor. *Singapore Medical Journal*. 110 (10) 635-638
- Costa M et al (2000). The bambui health and ageing study: Metaddogical approach and preliminary result of a population. *Rev. Soude Publica*. 34 (2) 126-129
- Hellstrom YD Link M (2004). BMI and health related quality of life in adults 65 year and older. *Obesity Research*. 12 (1) 67-76
- Miller GD et al (2000). *Hand Book of Dairy Foods and Nutrition*. 2nd edition. Florida. CRC Press LLC. Boca Raton.
- Yamado H (1998). Basic activity living elderly. *Nippon Ronen Zgakkai Zasshi*. 35 (1) 44-42. (Abstract).