

# دانش افراد در زمینه سلامت چه نقشی در سبک زندگی آنان دارد: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران (مقاله کوتاه)

افسون آیین پرست: \* استادیار، گروه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی فرانک فرزندی: دانشیار، گروه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی فرزانه مفتون: دانشیار، گروه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی سید علی آذین: استادیار، گروه بهداشت خانواده، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی سپیده امیدواری: استادیار، گروه سلامت روان، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی کتابون جهانگیری: استادیار، گروه بهداشت خانواده، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی ژبلا صدیقی: دانشیار، گروه بهداشت خانواده، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی مهدی عبادی: مربی پژوهش، گروه پزشکی اجتماعی، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی علی منتظری: استاد، گروه سلامت روان، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی مریم سادات وحدانی‌نیا: مربی پژوهش، گروه پزشکی اجتماعی، مرکز تحقیقات بهداشت مادر و کودک، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی

فصلنامه پایش

سال دهم شماره چهارم پاییز ۱۳۹۰ صص ۵۳۵-۵۳۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۹/۷/۷

انشر الکترونیک پیش از انتشار ۸- آبان ۱۳۸۹

## مقدمه

سلامت گنجینه ارزشمندی است که امروزه نه به عنوان هدف زندگی، بلکه به عنوان یک منبع برای زندگی اثربخش شناخته می‌شود. تعیین کننده‌های سلامت شامل حیطه‌ای از عوامل فردی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی هستند که وضعیت سلامت افراد و جوامع را تحت تأثیر قرار می‌دهند [۱]. وضعیت تغذیه، استعمال دخانیات و میزان فعالیت بدنی از متغیرهای مهم تعیین کننده سلامت و سبک زندگی به شمار می‌روند که نقش مهمی در سلامت افراد دارند [۲].

یکی از رویکردهای ارتقای سطح سلامت، افزایش آگاهی افراد در رابطه با سلامت و عوامل مؤثر بر آن است. اگرچه دانش افراد تنها عامل تعیین کننده عملکرد آنان نیست، با این وجود ارتقای سطح دانش مرتبط با سلامت منجر به بهبود رفتارهای مرتبط با سلامت می‌گردد که نهایتاً به ارتقای سطح سلامت افراد کمک خواهد کرد. این موضوع در مطالعات مختلف در هر دو گروه بیماران و افراد سالم مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج مطالعات حاکی از آن است که در گروه بیماران، افزایش اطلاعات در زمینه سلامت و بهداشت موجب پی‌گیری بیشتر بیماری و افزایش تأثیر اقدامات درمانی می‌شود [۳]. در افراد سالم نیز مشخص گردید ضعف دانش بهداشتی با عملکرد بهداشتی نامناسب ارتباط دارد [۴].

در این مطالعه تلاش گردید ارتباط بین دانش مرتبط با سلامت و سه شاخص نشان دهنده سبک زندگی شامل وضعیت تغذیه، استعمال دخانیات و میزان فعالیت بدنی مورد بررسی قرار گیرد.

\* نویسنده پاسخگو: تهران، خیابان انقلاب اسلامی، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۲۳، پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی

تلفن: ۶۶۴۸۰۸۰۴ نمابر: ۶۶۴۸۰۸۰۵

E-mail: aaeenparast@ihsr.ac.ir

## روش و نتایج

این مطالعه یک پژوهش مقطعی است که بر روی ۲۷۸۸۳ نفر از افراد ۱۸-۶۵ سال کشور انجام گرفته است. جمعیت تحت مطالعه به صورت نمونه‌گیری چند مرحله‌ای وارد مطالعه شدند. نمونه‌گیری مرحله اول به صورت طبقه‌ای بوده و در این مرحله کل جمعیت کشور ایران به تفکیک استان‌ها طبقه‌بندی شدند. نمونه‌گیری مرحله دوم نیز به صورت خوشه‌ای انجام گرفته است.

داده‌های این مطالعه توسط پرسشنامه‌ای که با بهره‌گیری از نظرات متخصصان و سؤالات پرسشنامه‌های بین‌المللی طراحی و استاندارد شده است، جمع‌آوری گردید. اطلاعات بیشتر پیرامون طراحی و روش شناسی این مطالعه در مقاله دیگری گزارش شده است [۵]. این مقاله نتایج حاصل از ۱ سؤال اصلی این مطالعه و ۳ سؤال بررسی سبک زندگی را مورد بررسی قرار داده است.

افراد تحت مطالعه به سؤالات این پرسشنامه به صورت خود گزارشی پاسخ داده‌اند. سؤالات اصلی مورد بررسی در این مقاله عبارت بودند از «اطلاعات عمومی شما در زمینه بهداشت و سلامت چقدر است؟» «آیا دخانیات مصرف می‌کنید؟»، «آیا به طور مرتب ورزش می‌کنید؟» و «آیا به سلامت تغذیه خود توجه می‌کنید؟» است. گزینه‌های هر ۴ سؤال از یک طیف پنج گزینه‌ای (خیلی زیاد، زیاد، نه کم نه زیاد، کم و خیلی کم، اصلاً) تشکیل شده بود که به

منظور بررسی ارتباط متغیر میزان اطلاعات با سه متغیر سبک زندگی ابتدا طیف ۵ گزینه‌ای به امتیاز ۱ تا ۵ تبدیل شد (۵ = خیلی زیاد، ۴ = زیاد، ۳ = نه کم نه زیاد، ۲ = کم و خیلی کم، ۱ = اصلاً) و سپس ارتباط متغیرها مورد بررسی آماری قرار گرفت.

بررسی نمونه مورد مطالعه نشان داد که ۵۰/۴ درصد از افراد مورد مطالعه را زنان و ۴۸/۸ درصد از آن را مردان تشکیل می‌دادند. بررسی گروه‌های سنی مطالعه نشان داد که ۳۱/۷ درصد از کل نمونه به گروه سنی ۱۸-۲۴ سال، ۳۰/۷ درصد به گروه سنی ۲۵-۳۴ سال، ۱۸/۶ درصد به گروه سنی ۳۵-۴۴ سال، ۱۲/۶ درصد به گروه ۴۵-۵۴ سال و ۶/۳ درصد به گروه سنی ۵۵-۶۵ سال تعلق داشتند. در این مطالعه میزان اطلاعات افراد در زمینه سلامت از یک سو و سبک زندگی افراد با مطالعه سه متغیر میزان استعمال دخانیات، میزان فعالیت بدنی و میزان توجه به وضعیت تغذیه آنان مورد بررسی قرار گرفت. بررسی میزان تأثیر سطح اطلاعات افراد بر این سه متغیر حاکی از آن بود که میزان اطلاعات با میزان استعمال دخانیات ارتباط خطی منفی معنی‌دار و با دو متغیر فعالیت ورزشی و تغذیه ارتباط خطی مثبت معنی‌دار دارد ( $P < 0.0001$ ) (جدول شماره ۱). این یافته نشان می‌دهد که مصرف دخانیات با افزایش اطلاعات افراد کاهش می‌یابد و توجه آنان به تغذیه و انجام فعالیت‌های مرتب ورزشی افزایش می‌یابد.

جدول شماره ۱- جدول همبستگی متغیر میزان اطلاعات در رابطه با سلامت و بهداشت با متغیرهای سبک زندگی

| میزان اطلاعات |                     | متغیر سبک زندگی    |
|---------------|---------------------|--------------------|
| P             | ضریب همبستگی پیرسون |                    |
| <0.001        | - 0.096             | استعمال دخانیات    |
| <0.001        | 0.252               | ورزش               |
| <0.001        | 0.259               | توجه به تغذیه سالم |

## بحث

مطالعات زیادی به بررسی دانش، نگرش و عملکرد افراد در حیطه‌های مشخصی از سلامت پرداخته‌اند. در برخی از مطالعات وجود رابطه آماری دانش و عملکرد افراد اثبات شده است و در برخی نیز چنین ارتباطی اثبات نشده است که می‌تواند به علت وجود سایر موانع بر سر راه رفتار سالم باشد [۳، ۴]. آگاهی‌های افراد تنها عامل اثرگذار بر رفتار آنان نیست، با این وجود ارتقای سطح آگاهی آنان به افزایش رفتارهای مناسب کمک می‌کند که یافته‌های این مطالعه نیز این مطلب را تأیید نمود. اثبات بهبود سبک زندگی افراد شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی مناسب و کاهش مصرف دخانیات با افزایش سطح اطلاعات آنان در زمینه بهداشت و سلامت، نشان می‌دهد که ارتقای سطح دانش افراد بر رفتارهای مناسب و نهایتاً ارتقای سطح سلامت آنان مؤثر خواهد بود. با توجه به این موارد راهبردهای ارتقای سطح اطلاعات مرتبط با سلامت در جامعه گام مهمی در جهت حفظ و ارتقای سطح سلامت خواهد بود. در این راستا علاوه بر تقویت اطلاع رسانی در رسانه‌ها و به روز سازی اطلاعات موجود، بستر سازی جهت ارتقای سطح انگیزه و توانمندی جامعه در کسب و استفاده از اطلاعات ارائه شده در سطح جامعه نقش مهمی در پیشبرد اهداف سلامت در جامعه ایفا خواهد نمود.

## منابع

## سهم نویسندگان

افسون آیین پرست: نویسنده اصلی این مقاله و مسئول تجزیه و تحلیل داده‌های این بخش از مطالعه بوده‌اند.

سایر نویسندگان در طراحی مطالعه، طراحی ابزار، اجرای طرح، تفسیر و تحلیل یافته‌ها و مرور پیش نویس مقاله مشارکت داشته‌اند. یادآوری می‌نماید این مقاله بخشی از یافته‌های مطالعه «سلامت از دیدگاه مردم ایران» است که توسط علی منتظری به عنوان طراح و مجری انجام شده است.

## تشکر و قدردانی

بدینوسیله تمایل دارد از کلیه افرادی که در جمع آوری داده‌های این مطالعه همکاری کرده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی نمائیم. جمع‌آوری داده‌های این مطالعه مرهون همکاری بی شائبه رؤسای واحدهای استانی جهاد دانشگاهی، معاونان فرهنگی جهاد دانشگاهی و همکاران سخت کوش ما در مرکز افکار سنجی دانشجویان ایران (ایسپا) و شعب آن در سراسر کشور است.

از معاونت محترم پژوهش و فناوری جهاد دانشگاهی در تأمین بخشی از هزینه‌های این مطالعه سپاسگزاری می‌شود. در پایان لازم است از خانم‌ها راحله رستمی، آرزو اسدی، طاهره رستمی، فریبا رسولی، فاطمه ریاضی، سمیه فتحیان و سمیه مددی که در ورود اطلاعات این مطالعه همکاری داشته‌اند تشکر و قدردانی نماید.

1. World Health Organization. Health promotion glossary. Geneva, 1998
2. Huynen M, Martens P, Hilderink HBM. The Health impacts of globalization: a conceptual framework. *Globalization and Health* 2005; 3: 14
3. Kalichman SC, Benotsch E, Suarez T, Catz Sh, Miller J, Rompa D. Health Literacy and health related knowledge among persons living with HIV/AIDS. *American Journal of Preventive Medicine* 2000, 18: 325-31

4. Poutanen R, Lahti S, Hausen H. Oral health related knowledge, attitudes and beliefs among 11 to 12 years-old Finnish schoolchildren with different oral health behaviors. *Acta Deontological Scandinavia* 2005; 63: 10-16
5. Montazeri A, Omidvari S, Azin A, Aeenparast A, Jahangiri K, Sadighi J, et al. Iranian health perception: the study protocol. *Payesh* 2011; 10: 315-22 [Persian]