





زمان: ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۹۲  
مهلت ارسال مقالات: یک آذر ۹۲

سومین همایش کشوری

شروعش در توسعه سلامت

با محوریت:

# سبک زندگی سالم

محورهای هایش:

- + سبک زندگی، سلامت خانواده و سالمندی
- + سبک زندگی، فعالیت فیزیکی و تغذیه سالم
- + سبک زندگی، فناوری آموزش و ارتقاء سلامت
- + سبک زندگی، سوء مصرف مواد و قراردایی پرخطر
- + سبک زندگی، عوامل زیست محیطی و شهر سالم
- + سبک زندگی، محیطهای شغلی
- + سبک زندگی از دیدگاه اسلام و معنویت
- + سبک زندگی، ایساربا



برگزار کنندگان:

- معاونت تحقیقات و فناوری
- مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

با همکاری:

- بسیج جامعه پزشکی خراسان جنوبی
- دفتر امور خانواده و بانوان استانداری خراسان جنوبی
- اداره کل بهزیستی خراسان جنوبی
- شورای هماهنگی ستاد مبارزه با مواد مخدر خراسان جنوبی

Email: [Bhlsc@bums.ac.ir](mailto:Bhlsc@bums.ac.ir)

Web Site: <http://www.bhlsc.bums.ac.ir>



تلفن: ۸۸۲۵۴۴۴





دانشگاه علوم پزشکی تهران

# مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دارای رتبه علمی - پژوهشی از کمیسیون نشریات علوم پزشکی کشور

ویژه نامه - دوره ۲۰، شماره ۵، زمستان ۱۳۹۲

شماره استاندارد

بین المللی:

۱۶۰۷-۲۱۹۷

صاحب امتیاز و ناشر: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی بیرجند

مدیر مسؤول: دکتر قاسم کریمی بندرآبادی

سرمدبیر: دکتر مهدی بلالی مود

همکار سردبیر: دکتر اصغر زربان

مدیر اجرایی: دکتر بهزاد مصباحزاده

کارشناسان اجرایی: بتول بهجت‌نیا، معصومه پیشگر

ویرایش ادبی و صفحه‌آرایی: فهیمه عربی آیسک

## اعضا هیأت تحریریه (به ترتیب الفبا):

دکتر محمد افشار: استاد گروه علوم تشریح دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر مهدی بلالی مود: استاد گروه بیماریهای داخلی (سم‌شناسی پزشکی) دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر محسن فؤادالدینی: استادیار گروه فیزیولوژی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

پروفسور پیتر جورج بلین: استاد گروه بیماریهای داخلی (سم‌شناسی پزشکی) دانشگاه نیوکاسل انگلستان

دکتر رضا قادری: استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر طوبی کاظمی: استاد گروه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر منیره پورجوادی: استاد گروه زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فرح مادرشاهیان: عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر فاطمه حقیقی: دانشیار گروه آسیب‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر مهیار محمدی فرد: استادیار گروه رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

پروفسور آندرو اچ داسون: استاد گروه فارماکولوژی دانشگاه پراونیا سری لانکا

دکتر محمود محمودی: استاد گروه ایمونولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پروفسور کریستوفر دیشووسکی: استاد گروه سم‌شناسی آکادمی طب نظامی بلغارستان

دکتر سید غلامرضا مرتضوی مقدم: دانشیار گروه داخلی - ریه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر اصغر زربان: دانشیار گروه بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر محمد ملکانه: دانشیار گروه بیوشیمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر عبدالرسول سبحانی: استاد گروه فارماکولوژی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

دکتر ابوالفضل مهیار: دانشیار گروه کودکان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

غلامرضا شریفزاده: عضو هیأت علمی گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر محمدرضا میری: دانشیار دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر همایون شیخ‌الاسلامی: دانشیار گروه بیماریهای داخلی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دکتر محمدحسن نمایی: استادیار گروه علوم آزمایشگاهی - میکروبیولوژی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

دکتر مسعود صالحی‌شبان: دانشیار گروه بیماریهای عفونی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر محمدعبدالهی: استاد گروه فارماکودینامی و سم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران

تلفن و نامبر: ۴۴۴۰۴۸۸ (۰۵۶۱)

تلفن: (داخلی ۵۵۳۳) ۴۴۴۳۰۴۱-۹ (۰۵۶۱)

نشانی دفتر مجله: بیرجند - صندوق پستی ۳۷۹-۹۷۱۷۵

پایگاه وب: www.journal.bums.ac.ir

پست الکترونیکی: jbums2007@yahoo.com

این مجله با حمایت مالی معاونت آموزش و تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی بیرجند منتشر می‌شود.

استفاده از مطالب مندرج در این مجله با ذکر مأخذ مجاز می‌باشد.

مقالات این مجله در پایگاه‌های اطلاع‌رسانی EMRO، ISC (Islamic World Science Citation Center)، Magiran، IranMedex، Index Copernicus و SID نمایه می‌شود.

و SID نمایه می‌شود.

شناسنامه همایش

سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت با محوریت سبک زندگی سالم

۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲

برگزارکنندگان:

**معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند**  
**مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت**

با همکاری:

بسیج جامعه پزشکی خراسان جنوبی

دفتر امور خانواده و بانوان استانداری خراسان جنوبی

شورای هماهنگی ستاد مبارزه با مواد مخدر خراسان جنوبی

---

رئیس همایش:

دکتر قاسم کریمی

نایب رئیس همایش:

دکتر اصغر زربان

---

دبیر علمی همایش:

دکتر محمدرضا میری

همکار دبیر علمی:

دکتر میترا مودی

---

دبیر اجرایی همایش:

مهندس غلامرضا شریفزاده

همکار دبیر اجرایی:

دکتر بهنام باریک‌بین

## اعضای کمیته علمی (به ترتیب الفبا)

دکتر علی اکبر اسماعیلی	حجت الاسلام والمسلمین دکتر علی رضایی	دکتر محمد حسین کاوه
دکتر محمد افشار	دکتر اصغر زربان	دکتر قاسم کریمی
دکتر نرجس اکبری	دکتر محمود سروش	دکتر محمد مهدی گویا
علی محمد ایزدپناه	دکتر علی اکبر سیاری	دکتر غلامحسین محمودی راد
دکتر بهنام باریک‌بین	حجت الاسلام والمسلمین سید حسن سیدی	دکتر سید غلامرضا مرتضوی مقدم
دکتر مهدی بلالی مود	مهندس غلامرضا شریف‌زاده	دکتر بهزاد مصباح‌زاده
دکتر نوشین پیمان	مهندس طاهر شه‌ریاری	بی‌بی نرگس معاشری
دکتر محمد حسن پور	دکتر حمیدرضا صرامی فروشانی	دکتر محمد ملکانه
محمد حامد حسینی	دکتر مسعود ضیائی	دکتر غلامعلی ناصح
دکتر فاطمه حقیقی	دکتر محمدرضا عابدینی	دکتر محمد نجفی سمنانی
دکتر زهره خزاعی	دکتر احمد عامری	دکتر احمد نصیری
طاهره خزاعی	دکتر آرزیتا فشارکی نیا	دکتر محمدحسن نمایی
دکتر رضا دستجردی	دکتر محسن فؤادالدینی	دکتر غلامحسین یعقوبی
دکتر محمد دهقانی	دکتر رضا قادری	
دکتر فاطمه رخشانی	دکتر طوبی کاظمی	

## سخنرانان مدعو (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر شاهین آخوندزاده
دکتر مهدی بلالی مود
دکتر فاطمه رخشانی
حجه الاسلام دکتر علی رضائی بیرجندی
دکتر محمود سروش
دکتر احمد عامری
دکتر طوبی کاظمی
دکتر غلامعلی ناصح

## اعضای کمیته اجرایی (به ترتیب حروف الفبا)

حمیدرضا عنانی	حدیقه دری	انیس احمدی
دکتر محمدرضا فخر	سوری صغری راغبی	جليله احمدی
علی فرمهر	ناهید رحمانی	محمد سلمان احمدی
نجمه فیروزی	فاطمه رحیمی	مرضیه آخوندی
ام‌البنین کاربر	محمدباقر روزگار	دکتر حمید آزادمهر
ابوالفضل کامرانی	دکتر ولی ا... زراعتکار	میترا اسکندری
محمد کیانی	معصومه سبزه کار	سید محمد اسلامی نژاد
مسعود محتشمی	کبری سرچاهی	طاهره اعتمادی نیا
صدیقه ملکی	عباسعلی سلطان پور	احسان افکار
حامد مودی	رضا شاهوردی	بتول بهجت نیا
مصیب مولایی	مژگان شریفی	مریم بهلگردی
دکتر کامبیز مهدی زاده	محمدرضا شفیعی نیا	نرجس بهلگردی
مجید نجفی	راحله شهپریاری	علی اکبر تقی زاده
محمد حسین نوفرستی	پروین صاحبی	حمیده توسلیان
ملیکا نیک	علی محمد صادقی	حمید حسین پور
شیر علی یعقوب پور	عطیه ضیاءزاده	حسین حسینی مقدم
	کاظم عبدالرزاق نژاد	نرجس خندان
	حسن عظیمی	محمد حسین درمیانی

## اعضای کمیته داوران

طیبه خزاعی	وحیده ابوالحسن نژاد	کلثوم خزاعی
محمود صادقی	رسول خسروی	مریم خدادادی
فاطمه سهیل آبادی	خانم مرضیه ترشیزی	هایده هدایتی
شهناز طبیعی	ام‌البنین معتمدرضایی	دکتر علی نقی زاده
دکتر مریم نخعی	مرضیه مقرب	فرح مادرشاهیان
محسن حسن آبادی	خانم دکتر بیتا بیجاری	داود عودی
عباس جوادی	دکتر عبدالرحمان چرکزی	دکتر مطلبی
دکتر مروتی	دکتر شریفی راد	مجتبی ابوالحسن نژاد
دکتر الهام عتباتی	محمدرضا حاجی آبادی	دکتر آزاده ابراهیم زاده
دکتر مجید شایسته	دکتر محمدرضا رضوانی	دکتر علیرضا صالح آبادی
دکتر سمانه نوروزی	دکتر فاطمه طاهری	محمدرضا رئیسون
عباسعلی رمضانی	دکتر زویا طاهر گورابی	دکتر مجید زارع
دکتر طیبه چهکندی	جواد قدوسی	دکتر کیانی
دکتر افضل پور	دکتر انوشه راشد‌محصل	یحیی محمدی
سیدعلیرضا سعادتجو	مهدی عبدالرزاق نژاد	محمدعلی تابعی
ابراهیم زنگویی		

# سخنرانی‌های کلیدی



## اثرات سوء مصرف مواد بر سبک زندگی و سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی

دکتر مهدی بلالی مود

استاد و رئیس مرکز تحقیقات سم شناسی پزشکی و مدیر گروه سم شناسی بالینی و مسمومیت ها، بیمارستان امام رضا (ع)، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

**مقدمه:** سوء مصرف مواد (drug abuse) و اعتیاد ناشی از آن عوارض جبران ناپذیری نه تنها بر سلامت فرد مصرف کننده بلکه بر انسجام خانوادگی، شغلی و اجتماعی وی میگذارد. سوء مصرف مواد و اعتیاد به مواد مخدر از دیر باز یک مشکل بزرگ فردی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و بین المللی بوده است، اما مصرف مواد روان گردان در سالهای اخیر مشکلات بیشتری در حوزه های سلامت، فرهنگ، اقتصاد، محیط زیست و امنیت اجتماعی ایجاد کرده است. این مشکل نه تنها سبک زندگی (life style) فرد معتاد بلکه سلامت و انسجام خانوادگی وی را تهدید میکند.

**وابستگی به مواد مخدر:** اولین ماده ای که باعث وابستگی (dependence) و اعتیاد در انسان گردید تریاک بود که از گیاه خشخاش استخراج میگردد. سپس الکل و کالوئیدهای موجود در تریاک شناسائی و مورد مصرف طبی قرار گرفت. مرفین و کدئین از مهمترین این الکلوئیدها میباشد. علاوه بر الکلوئیدهای طبیعی، مشتقات نیمه صنعتی مانند هروئین و داروهای صنعتی نظیر دی فنوکسیلات نیز اعتیاد آور میباشند. وابستگی به این مواد ابتدا روانی (psychic) و پس از مصرف متمادی جسمی (physical dependence) میشود. وابستگی جسمی به مواد مخدر معادل اعتیاد میباشد. لذا اعتیاد به مواد مخدر جنبه های روانی و جسمی دارد. فرد معتاد بعلت تخدیر و تضعیف سیستم اعصاب مرکزی و اثرات ماده بر همه اعضای بدن ابتدا سبک زندگی سالم خود را تخریب میکند، آنگاه سلامت وی روز به روز کاهش می یابد و موجب اختلال در سبک زندگی و سلامت خانواده و اجتماع میگردد.

**مواد روان گردان:** مواد روان گردان، به دو گروه مضعف و محرک تقسیم میشوند. گروه مضعف شامل حشیش و مشتقاتش میباشد که از گیاه شاهدانه گرفته میشود. گروه محرک شامل کوکائین و مشتقات آمفتامین نظیر اکستسی (Ecstasy) میباشد که با تحریک مغزی و ایجاد توهم و سایکوز حاد تیپ مانیا موجب خطرات فردی، خانوادگی و اجتماعی میشود.

**نتیجه گیری و پیشنهادات:** سوء مصرف مواد سبک زندگی و سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را تخریب میکند. لذا اقدامات لازم در جهت پیشگیری اهمیت حیاتی دارد. آموزش همگانی و همکاری سازمان های ذیربط ملی و بین المللی همراه با تقویت عوامل پایه ای امری الزامی در جهت پیشگیری است.



## مسمومیت‌های شغلی و تأثیر آن بر سبک زندگی و سلامت فردی و خانوادگی

دکتر مهدی بلالی مود

استاد و رئیس مرکز تحقیقات سم‌شناسی پزشکی و مدیر گروه آموزش سم‌شناسی بالینی و مسمومیت‌ها، بیمارستان امام رضا (ع)، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

**مقدمه:** عوامل زیان آور محیط کار به دو دسته فیزیکی و شیمیایی تقسیم میشوند. تماس با عوامل شیمیایی موجب بروز مسمومیت‌های شغلی میگردد. مسمومیت‌های شغلی اغلب مزمن است و بندرت ممکنست بصورت حاد ظاهر گردند. مسمومیت‌های حاد بعلت بروز تظاهرات بالینی پس از تحریک موضعی پوست یا مخاط (چشم‌ها، جهاز تنفسی) و یا جذب خونی مقادیر سمی در زمان کوتاه به آسانی تشخیص داده میگردد ولی مسمومیت‌های مزمن که پس از ماه‌ها و حتی سالها تماس مداوم با مقادیر کم آلاینده‌های شیمیایی محیط کار ظاهر میشوند اغلب مشکل و حتی ممکنست تشخیص داده نشوند و بیمار بعلت عوارض مسمومیت‌های شغلی (اختلالات عصبی روانی، نارسائی کلیه‌ها، کبد، قلب و عروق) مورد درمان واقع گردد اما عامل شیمیایی بوجود آورنده آن مورد توجه قرار نگیرد.

**مسمومیت‌های شغلی:** عوامل شیمیایی موجد مسمومیت‌های شغلی چهار دسته فلزات سنگین، آفت کش‌ها، حلال‌های آلی و گازهای سمی را شامل میشوند. فلزات سنگین که جرم مخصوص آنها بیشتر از ۵ میباشند نظیر جیوه، سرب، آرسنیک، کادمیوم و کرم سمی میباشند.

آفت کش‌ها شامل حشره کش‌های شیمیایی نظیر عوامل فسفردار و کلردار آلی، کاربامات‌ها و ترکیبات پرتروئید میباشند. حلال‌های آلی مواد شیمیایی محلولی هستند که برای حل کردن چربیها، پلاستیک و رزین‌ها بکار میروند. گازهای سمی همه بخارات مواد شیمی، آئروسول، دود، گرد و غبار، ذرات سمی و فیبرها (نظیر آستوز) را شامل میشوند.

**تأثیر مسمومیت‌های شغلی بر سبک زندگی و سلامت فردی:** مسمومیت‌های شغلی بسته به نوع آلاینده شیمیایی مولد آن بر اغلب اعضای حساس و مهم بدن بویژه اعصاب و روان، قلب و عروق، کلیه‌ها، کبد، سیستم ایمنی و خون ساز اثر میگذارند. این مسمومیت‌ها معمولاً ابتدا با ایجاد افسردگی و سایر اختلالات عصبی روانی فعالیت کاری و زندگی شخص را کاهش میدهند بنحویکه مراقبت از سلامت فردی دچار اختلال میشود. سپس عوارض وخیم تری نظیر نارسائی کلیه‌ها، کبد و حتی انواع سرطان‌ها ممکنست ظاهر شود که سلامت فرد را مورد تهدید قرار دهد.

**تأثیر مسمومیت‌های شغلی بر سلامت خانوادگی:** عدم رعایت بهداشت فردی و محیط ممکنست موجب انتقال آلاینده‌های شیمیایی از محیط کار به خانواده باشد. فلزات سنگین بویژه سرب که به میزان وسیعی در صنایع مصرف میشوند ممکنست همراه بدن و با لباس کار کارگر به محیط زندگیش منتقل شده و موجب مسمومیت اعضای خانواده وی گردد. بعلاوه کاهش فعالیت و مسمومیت شغلی کارگر باعث تأثیر مستقیم بر روحیه، سبک زندگی و سلامت اعضای خانواده او میگردد.

**نتیجه‌گیری:** مسمومیت‌های شغلی طیف وسیعی از بیماری‌های شغلی را تشکیل میدهند که ممکنست نا شناخته باقی بمانند. تأثیر منفی مسمومیت‌های شغلی بر سبک زندگی و سلامت فردی و خانوادگی موجب زیان‌های جبران‌ناپذیر میگردد. لذا اقدامات لازم در جهت پیشگیری، تشخیص زودرس و درمان مناسب آن‌ها توصیه میشود.



## سبک زندگی، آموزش و فن آوری اطلاعات

دکتر فاطمه رخشانی، امیرحسین اسدی

مرکز تحقیقات ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت ها، دانشکده بهداشت شهید بهشتی

مطابق بیانات مقام معظم رهبری، یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی، سبک زندگی کردن، رفتار اجتماعی، شیوه زیستن است که بخش اصلی و اساسی تمدن سازی نوین اسلامی است و نیازمند بکارگیری روانشناس، جامعه شناس، مورخ و هنرمند و غیره برای فرهنگسازی در این زمینه است.

سبک زندگی، سبکی از زندگی است که تامین کننده ی سلامت معنوی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت جسمی انسان است. در این سبک زندگی، هدف و فلسفه زندگی انسان، رسیدن به قرب و رضای الهی و همنشین شدن در بهشت و دارالسلام الهی است. برای ایجاد زمینه های جاری شدن سبک زندگی مورد نظر اسلام لازم است به تحلیل وضع موجود و الگوی فعلی رفتار، دلایل وجود رفتار، شناسایی تجارب موفق جهانی، بررسی زوایای روانشناختی، جامعه شناختی و فرهنگی، شناسایی سیاست ها، قوانین، مقررات با تأثیر مثبت و منفی، همراستایی آن با تعالیم دینی اسلام، نقش گروه های مرجع، الگوها، نقش رسانه ها، نقش زندگی سازمانی، شهری و روستایی، تحلیل نقش عوامل اقتصادی، محیطی و ارتباطی، تحلیل وضعیت آموزش عمومی و اختصاصی مرتبط، بکارگیری تمامی امکانات و منابع برای ترویج آن در جامعه مدنظر قرار گیرد.

نقش آموزش در ترویج سبک زندگی سالم و رسانه به عنوان وسیله ی انتقال دهنده ی فرهنگ، آداب، عقاید و افکار، بسیار مهم است. رسانه های مختلف از جمله رسانه های مکتوب و تبلیغات محیطی، رسانه های دیداری، رسانه های شنیداری، رسانه های دیجیتال، رسانه های اجتماعی از انواع مختلف رسانه ها می باشند. رسانه های دیجیتال از جمله اینترنت و رسانه های برخط، تلفن همراه، بازی، نرم افزار کاربردی و پیام کوتاه، بازیهای رایانه ای، نرم افزارهای چندرسانه ای، نرم افزارهای کاربردی می باشند.

ضریب نفوذ اینترنت در ایران ۶۱٪ یعنی ۴۰ میلیون کاربر دارد، ۴۰٪ این کاربران گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال هستند، ۷۰۰ هزار وبلاگ نویس ایرانی در اینترنت فعال هستند، اینترنت منبع مهمی از اطلاعات، اخبار و سرگرمی هاست. بیست میلیون مخاطب بازی رایانه ای در ایران روزانه حدود ۴۰ میلیون ساعت برای بازی صرف می کنند. در سال ۲۰۱۲ سهم فروش بازی ۷۰ میلیارد دلار یعنی حدود دو برابر در آمد نفتی ایران در شرایط عادی است.

ضریب نفوذ تلفن همراه در ایران ۱۱۰ درصد است. تعداد ۲۰۰ میلیون پیام کوتاه روزانه در ایران رد و بدل می شود و حدود ۴۰٪ کاربران کشور گوشی هوشمند دارند.

حضور فعالانه در این فضای بانفوذ بسیار بالا و ارزان قیمت، باعث جلوگیری از سوءاستفاده از کودکان و جوانان در فضای مجازی و نیز کمک به بالا رفتن امنیت خانواده ها و جامعه برای ترویج سبک زندگی اسلامی می شود. اهتمام سریع، برنامه ریزی شده و مداوم از سوی دستگاه های مختلف خصوصاً دانشگاه ها برای بکارگیری فناوری نوین در ارتقای سلامت مردم ضروری می باشد.



## سبک زندگی در مواجهه با سلامتی و بیماری در اندیشه اسلامی

حجه الاسلام دکتر علی رضائی بیرجندی

عضو هیئت علمی دانشگاه بیرجند

### چکیده

سلام نامی از نامه‌های پروردگار است، دعوت الهی به دارالسلام است و پیامی که خداوند برای انسان‌ها دارد سبب السلام یعنی راه‌های سلامت است و سلامت در هنگام تولد، سلامت در هنگام مرگ و سلامت در روز رستاخیز به عنوان هدف انتخاب شده است و از انسان‌ها می‌خواهد با قلب سلیم به سمت خودش حرکت کنند. و اینها جایگاه ویژه سلامت را در نظام سلامت و هندسه تربیتی پروردگار به نمایش می‌گذارند.

علی علیه السلام اسلام را سلامتی معرفی می‌فرماید: بی‌شک خدای بلند مرتبه شمایان را به اسلام مفتخر گرداند و در پرتو این دین پاک از ظلمات رها کند و به اوج عزت و کمال رساند، زیرا اسلام یعنی سلامتی و مجموعه کرامت و بزرگواری<sup>۱</sup>.

در ساحت رفتار سلام بهترین عمل معرفی شده است

پیامبر [در جمع یاران خود] فرمودند: می‌خواهید بهترین خلقی که اهل دنیا و آخرت می‌توانند داشته باشند را به شما معرفی کنم؟ همه گفتند بله. و پیامبر فرمودند: گسترش سلامتی<sup>۲</sup>

اصل دعوت پیامبر به سلامتی است<sup>۳</sup> و ویژگی بهشتیان نظافت به عنوان مقدمه سلامتی شمرده شده است. «به هر مقدار که می‌توانید نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند متعال اسلام را برپایه نظافت بنا نهاده است و هرگز کسی وارد بهشت نمی‌گردد؛ مگر این که پاکیزه باشد»<sup>۴</sup>.

نظام سلامتی اسلام

اسلام چون سلامتی را نیاز اساسی و ضامن بقای نسل آدمی می‌داند، راه‌کارهای فراوانی برای حفظ و تأمین آن پیش روی بشر قرار می‌دهد. در آموزه‌های دینی به صدها رهنمود در زمینه تغذیه، خواب، آمیزش جنسی، کار و محیط برمی‌خوریم که پی‌کشاندن انسان به سوی سلامتی فردی می‌باشند. علاوه بر این، رهنمودهای فراوانی درباره سلامت روانی، روحی، خانوادگی، اجتماعی و... وجود دارد که گویای جامع‌نگری اسلام به موضوع سلامت می‌باشد.

شهید مطهری در این مورد می‌نویسد: "جای شک و تردید نیست که تعلیمات اسلام بر اساس حفظ و رشد و سلامت جسم است. علت حرمت بسیاری از این امور، مضر بودن آن‌ها به حال بدن است."<sup>۵</sup>

علاوه بر برخورداری از سلامتی، یکی از حقوق مسلم فردی و اجتماعی است. جامعه موفق، جامعه‌ای است که جسم و روان مردم آن سالم باشد. سلامت جسم و روان مهمترین ابزار تکامل انسان است و از دیدگاه اسلام نیز از اهمیت قابل توجهی برخوردار است.

<sup>۱</sup> - إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَدْ حَصَّنَكُمْ بِالْإِسْلَامِ وَ اسْتَخْلَصَكُمْ لَهُ، وَ ذَلِكَ لِأَنَّهُ اسْمُ سَلَامَةٍ، وَ جَمَاعُ كَرَامَةٍ. نهج البلاغه

<sup>۲</sup> - قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ: أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ أَخْلَاقِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ: إِفْشَاءُ السَّلَامِ فِي الْعَالَمِ. بحار / ۷۶ / ۱۲

<sup>۳</sup> - "بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، مِنْ مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ إِلَى الْمُؤَقَّسِ عَظِيمِ الْقَبْطِ: سَلَامٌ عَلَيَّ مِنْ اتِّبَاعِ الْهَدْيِ، أَمَا بَعْدُ فَإِنِّي أَدْعُوكَ بِدَعْوَةِ الْإِسْلَامِ، أَسْلَمْتُ تَسْلِمَ يُوْتِكُ اللَّهُ أَجْرَكَ مَرْتِينَ. كتاب البدايه والنهائيه از ابن كثير

<sup>۴</sup> - «تَنْظِفُوا بِكُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى بَنَى الْإِسْلَامَ عَلَى النِّظَافَةِ وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ نَظِيفٍ»؛ (كنز العمال، ح ۲۶۰۰۲)

<sup>۵</sup> - تعليم و تربيت در اسلام: شهيد استاد مرتضی مطهری جلد: ۱ صفحه: ۲۶۷



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



### سخنرانی کلیدی

تحقیق و تفحص در آیات قرآن و احادیث و متون اسلامی، توجه و دقت اسلام را نسبت به سلامتی فرد و جامعه روشن می‌سازد. هیچ دین و مکتبی مانند اسلام، نسبت به مسائل و اصول بهداشتی سفارش نکرده است. اسلام اکثر مسائل بهداشتی را تحت عنوان واجب، حرام، مستحب یا مکروه بیان کرده است. مثلاً: خوردن خبائث و چیزهای پلید از قبیل، خون، چرک، ادرار، مدفوع، گوشت مردار، گوشت حیوانات حرام گوشت، خوردن خاک، شراب، آبجو و سایر مسکراتی که عقل را زایل و سلامتی انسان را به خطر می‌اندازد، حرام است. از طرفی بسیاری از مسائل بهداشتی که نقش مهمی در سلامتی انسان دارند را، تحت عنوان واجب یا مستحب بیان کرده است. مثلاً: از شرایط نماز، طهارت بدن و لباس می‌باشد و وضو و غسل از واجبات و مقدمات نماز شمرده شده و در وضو و غسل، شستن داخل بینی و دهان و مسواک زدن مستحب است. مباحثی که در این مقاله به آن پرداخته ایم عبارتند از:

حکمت احکام، استفاده از نعمت‌ها برای سلامتی، پیشگیری از آسیب‌ها، بیماری‌ها اجتناب ناپذیر و سکوی پرش به سوی کمال و سعادت، حکمت بیماری‌ها ۱- مصلحت الهی ۲- آزمایش ۳- مایه اندرز ۴- تأدیب ۶- رحمت الهی، بیماری زمینه ساز ارتباط با خدا، کفاره گناهان هدیه الهی به بیمار، تقرب به پروردگار، نیایش



## جمعیت های انسانی و انتخاب بهترین روش مراقبت

دکتر محمود سروش

کارشناس ارشد بیماری های واگیر مرکز مدیریت بیماری های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

### چکیده

کشور جمهوری اسلامی ایران براساس بافت ارزشمند مذهبی، سنتی با تلاش و پیگیری پیشرو در منطقه می باشد که همواره پذیرنده الگوهای نو و تفکر آینده نگر بوده و اکنون برای رسیدن به قله های پیشرفت و تعالی براساس سند چشم انداز و افق ۱۴۰۰ و با توجه به ساختار جهانی و اسناد هزاره به هیچ عنوان از دستیابی به اقدامات اثربخش و پویا غافل نمی باشد. نظام سلامت کشور نیز از این تفکر پیروی نموده و می کوشد خود را منطبق با اهداف آرمانی ارتقاء دهد. ایران اسلامی نمی تواند تجمعات انسانی وسیع موجود در کشور را نادیده انگارد و در نظام مراقبت بیماریها برای این تجمعات الگوی مناسب ایجاد نماید. لذا همواره در ارزیابی و تداوم اجرای نظام مراقبت بیماریهای واگیر به این مسأله و راه پوشش کامل این تجمعات متفکرانه اندیشیده و تا رسیدن به یک مداخله ارزشمند از هرگونه کوششی فروگذار نمی نماید.

جمعیت انسانی بسته از جمله تجمعاتی است که می تواند مدیریت اجرایی خارج از بخش سلامت داشته و در مکان های خاص منجمله ندامتگاه ها، مراکز بازپروری، مراکز سالمندی، مهدهای کودک، پادگان های نظامی (آسایشگاه ها) و .. شکل گرفته است و لذا به اجرا گذاردن یک نظام مراقبت پویا و اثرگذار می تواند این مجموعه ها را سامان بخشد و همواره علل و عوامل بروز همه گیری ها به هنگام مورد ارزیابی قرار گیرد، مسلماً در این جمعیت ها نظام مراقبت جاری با دقت بایستی همواره به اجرا درآید و در شرایط بروز همه گیری بیماریها و در شرایطی که این همه گیری ها می تواند این تجمعات را تهدید نماید یک روش کنترل مناسب می تواند در مداخلات پیش بینانه و پیشگیرانه ما را کمک نماید در اینجاست که نظام مراقبت سندرمیک به این نیاز ارزشمند و مهم پاسخی مناسب داده و قادر است در پوشش بیشتر و گستره وسیع تر به موارد مظنون دست یافت، ضمناً یک نظام مراقبت مبتنی بر داده های غیرمعمول و خارج از حوزه نظام سلامت نیز قادر خواهد بود به این مداخلات تأثیرگذار باشد که در مرحله بعد از نظام مراقبت سندرمیک قرار داشته و تحت عنوان EVENT SURVILANCE نامگذاری گردیده است.



## مراقبت سندرمیک به عنوان یک الگوی جدید در نظام مراقبت بیماری‌ها

دکتر محمود سروش

کارشناس ارشد بیماری‌های واگیر مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

### چکیده

تاریخچه مراقبت بیماری‌ها در ایران نشان دهنده آنست که برقراری نظام مند جمع آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن و بدست آوردن یکسری داده‌های قابل عمل از چندین سال گذشته مرسوم بوده و تحت عنوان مراقبت رایج و یا مراقبت معمول به اجرا در می‌آمده است. اساس این مراقبت بیماری محور طراحی گردید و همواره در بحث تشخیص قطعی بیماری‌های میکروبی و ویروسی زمان قابل توجهی صرف گردیده و یکی از نقایص این نظام مراقبت جاری ایجاد فاصله فی مابین زمان بروز و زمان پاسخ بوده و خواهد بود. اگر تشخیص بیماری‌های واگیر را بر سه محور تشخیص محتمل، مظنون و قطعی مدنظر داشته باشیم و اقدام خود را جهت مهار و کنترل آن به زمان تشخیص قطعی مرتبط بدانیم مسلماً در بروز طغیان‌ها و همه‌گیری وسیع با مشکل مواجه شده و یکسری از اپیدمی‌ها با توجه به ماهیت و نوع جرم عامل بیماری‌زا می‌تواند پس از یک مدت مشخص و ایجاد خسارت خود محدود شوند و عملاً نتوان در زمان بروز همه‌گیری مداخله‌ای به هنگام نمود، لذا نظام مراقبت سندرمیک به عنوان یک الگوی جدید در نظام مراقبت بیماری‌ها خواهد توانست این فاصله‌ها را کمتر نموده و ما را به یک تشخیص مظنون برساند و زمانی که با اجرای این روش نو میزان دستیابی به تعداد بیشتر از مبتلایان براساس نشانگان بیماری محقق گردد. مداخلات مؤثر در کاهش آلام و کاهش مرگ و میر مبتلایان می‌تواند شرایط را برای کنترل سریع‌تر طغیان و همه‌گیری فراهم آورد. مراقبت سندرمیک گوشواره‌ای است ارزشمند که در حال حاضر در کشور جمهوری اسلامی ایران در حال اجرا به صورت محدود (پایلوت) در یکی از شبکه‌های بهداشت و درمان بوده و به محض رسیدن به یک شرایط قابل قبول این مطالعه در ۷ استان کشور اجرایی گردیده و پس از مدت ۵ سال در تمام کشور عملیاتی خواهد شد و در حال حاضر به صورت موردی در یکسری موقعیت‌ها به خصوص در مراسم حج تمتع و بازگشت حجاج در فرودگاه‌های بین‌المللی کشور و مراسم اربعین حسینی در مرزهای مهران و شلمچه و چذابه این نظام در جمعیت‌های وسیع در حال حرکت و ورود به کشور اجرایی گردید و نتایج درخشان و ارزشمندی از این نحوه مراقبت بدست آمد.



## ابعاد مراقبت بهداشتی مرزی

دکتر محمود سروش

کارشناس ارشد بیماری‌های واگیر مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

### چکیده

تاریخچه مراقبت بهداشتی مرزی در کشور ما بس طولانی است، در مرزهای زمینی و دریایی هنوز آثاری از این فضاها دیده می‌شود و عکس‌های تاریخی از این موقعیت‌ها مرتبط با مرزهای زمینی و بعضاً دریایی موجود است پس از جنگ جهانی دوم دولت ایران مرزهای دریایی کشور را به سازوکاری مجهز نمود که بتواند که تا حد ممکن از ورود بیماری‌های مهلک به کشور بکاهد و با روشهایی که در آن زمان مرسوم بود و اکثر بیماری‌ها محور و با الگوگیری از کشورهای دیگر این فضاها استقرار یافته تلاش می‌گردد خدماتی ارائه شود، اواخر سال ۱۳۳۹ و اوایل دهه ۴۰ شمسی یکسری از پرسنل بهداشتی به کشور ترکیه عزیمت نموده و نحوه پاس‌کشی را در آن کشور به طور عملی آموختند و در مرزهای دریایی شمال و جنوب مستقر گردیدند، بازنگری مقررات بهداشتی بین‌المللی در سال ۲۰۰۵ میلادی IHR 2005 تحولی نو در این راستا بروز نمود و از سال ۲۰۰۷ میلادی کشور جمهوری اسلامی ایران ظرفیت پاسخدهی خود را به رخدادهای خطرناک بین‌المللی که قادرند از مرزهای کشور عبور نمایند توسعه داد و این اقدام را در دستور کار قرار داد. این مسئله باعث شد که ظرفیت‌های اصلی پاسخدهی به اورژانس‌های ناشی از جابجایی اجرام میکروبی و ویروس‌های مهلک اثرگذار باشد به شدت ارتقاء یافت و اکنون تعداد ۱۰۳ پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی زمینی (ریلی - جاده‌ای)، هوایی دریایی در اقصی نقاط کشور مستقر بوده و این پایگاهها با درجات ممتاز، یک، دو و سه تقسیم بندی گردیدند و در بعضی از مرزها منجمه مرز هوایی فرودگاه بین‌المللی امام خمینی، مشهد، شیراز، بندرعباس، کیش این پروازهای بین‌المللی با حجم بالا در حال انجام می‌باشد و مرزهای زمینی مهران، شلمچه، بازرگان نیز از مرزهای پر تردد زمینی کشور محسوب شده و تعدادی از بنادر کشور منجمه بندر شهید رجایی، هرمزگان، بندر ماهشهر خوزستان و بندر انزلی گیلان از بنادر فعال و پرتحرک کشور می‌باشند. بهترین نظام مراقبت در مرزهای بین‌المللی کشور نظام مراقبت سندرمیک بوده که امید است در شرایط پایلوت دانشگاهی این نحوه مراقبت در این مرزها مورد ارزیابی قرار گیرد.



## شهر سالم و سبک زندگی سالم با رویکرد توانمندسازی

دکتر احمد عامری، مهندس مهران خائفی، مهندس معصومه سادات مدنی، مهندس سیمین قنبری

کارشناس دبیرخانه CBI وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**مقدمه:** برنامه شهر سالم (HCP)، در اصل، ایجاد تعهد در ساکنان شهری در راستای بهبود سلامت افراد از طریق توسعه پایدار شهری است. همچنین این برنامه بر روی ترویج شیوه زندگی سالم تمرکز داشته و از پروژه ها و فعالیت هایی که درآمدزا بوده، موجب بهبود وضع آموزش شده، به مسائل زنان و نیازهای کودکان و جلب حمایت از گروه های داوطلب می پردازد، پشتیبانی می کند. این رویکرد بیانگر این اصل است که می توان، وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را از طریق اصلاح شرایط زندگی، خانه، مدرسه، محل کار، شهر و... و جایی که مردم در آن زندگی و کار می کنند، بهبود بخشید. بر همین اساس نیز، معمولاً "وضعیت سلامت بیشتر از نظر شرایط فوق تعیین می شود نه صرفاً" فقدان یا ارائه خدمات مراقبت های بهداشتی. سبک زندگی سالم، روشی از زندگی است که سبب کاهش خطرات ابتلا به بیماری و در نتیجه کاهش مرگ زودرس می شود. در زندگی واقعی، سبک زندگی محصولی از ترکیب انتخاب ها، فرصت ها و منابع است. سبک زندگی سالم منبع با ارزشی به منظور کاهش بروز و تأثیرات مشکلات سلامتی، افزایش بهبودی، مقابله با عوامل استرس زای زندگی و ارتقای کیفیت زندگی می باشد. همچنین سبک زندگی علاوه بر رفتارهایی مانند عادات غذایی، خواب و استراحت، فعالیت بدنی و ورزش، بر توانایی استفاده از حمایت های خانواده و جامعه نیز تأکید دارد. لذا مشارکت جامعه محلی در فرآیند برنامه ریزی و بررسی مشکلات محله، پاسخ به نیازهای در اولویت، اعتماد سازی، ایجاد مهارت حل مسأله، ظرفیت سازی و ترویج حس مالکیت در آنها به عنوان یک شیوه سبک زندگی سالم اجتماعی و افزایش سطح سرمایه اجتماعی تلقی می گردد.

**روش تحقیق:** این مطالعه به صورت توصیفی - تحلیلی و با مرور مقالات مرتبط در پایگاه های اطلاعاتی اینترنتی انجام پذیرفته است.

**یافته ها:** اکثر تحقیقات صورت گرفته بیانگر این واقعیت است که انجام اقدامات مشارکتی برنامه ریزی شده با رویکرد اجتماع محور در توسعه محلی جوامع شهری به طور معناداری باعث افزایش سطح سرمایه اجتماعی و بهبود سطح زندگی مردم، به عنوان یک شیوه از سبک زندگی سالم گردیده است.

**نتیجه گیری:** در رویکردهای توسعه محلی و سبک زندگی سالم، هرگونه موفقیت برنامه های اجتماع محور در گرو مسئولیت پذیری ذی نفعان و دست اندرکاران برنامه به ویژه افراد محلی است. از سوی دیگر، بر مبنای جامع نگری به مقوله توسعه و جامعه سالم، باید توجه کرد که درگیر کردن دست اندرکاران و ذی نفعان در تمامی سطوح فرایند توسعه محلی یعنی شناخت مسئله، برنامه ریزی، مدیریت، اجرا، نظارت و ارزشیابی امری حیاتی است. بکارگیری الگوی شهر سالم و توسعه محلی مبتنی بر رویکرد اجتماع محور، ضمن افزایش سرمایه اجتماعی و حفظ پایداری، می تواند از طریق فرایند توانمندسازی، جامعه را به حفظ و ارتقای سلامت و بهبود کیفیت زندگی سالم قادر سازد.

**واژه های کلیدی:** شهر سالم، سبک زندگی سالم، توانمندسازی جوامع محلی، رویکرد اجتماع محور



## سبک زندگی و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

دکتر طوبی کاظمی

مرکز تحقیقات آترواسکلروز و عروق کرونر، استاد قلب و عروق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
drtooba.kazemi@gmail.com

بیماریهای قلبی عروقی یکی از مهم‌ترین علل مرگ و میر در کشورهای پیشرفته صنعتی و در حال توسعه می‌باشد و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۲۰ به عنوان سردسته عواملی است که کارایی مفید افراد را به دلیل مرگ و میر و ناتوانی در سراسر جهان کاهش خواهد داد. در سال‌های اخیر تعیین عوامل خطر و احتمال تغییر و اصلاح آنها با روش‌های مداخله‌ای، موضوع مهم تحقیقات دانشمندان بوده است. به عنوان مثال مطالعه فرامینگهام، مطالعه کارولینای شمالی، مطالعات بزرگ در اروپا، مطالعه مینوستا و مطالعه مونیکا همگی به دنبال شناخت عوامل خطر، نحوه تأثیر و اصلاح و تغییر آنها بوده‌اند. همه این مطالعات معتقدند در صورتیکه آگاهی افراد از علایم و عوامل خطر ساز بیماری عروق کرونر افزایش یابد، عملکرد آنها نیز در صورت بروز علایم و عوامل خطر ساز بیماری عروق کرونر افزایش می‌یابد.

عوامل زیادی در ایجاد بیماریهای قلبی عروقی دخالت دارند که برخی از این عوامل خطر، برگشت پذیر است و شامل افزایش فشار خون، اختلال چربی های خون، دیابت، بی‌حرکی، کشیدن سیگار و چاقی می‌باشد.

خوشبختانه در ایران در دهه اخیر گام‌های مؤثری در شناخت وضعیت فاکتورهای خطر بیماریهای قلبی برداشته شده است، از جمله طرح قلب سالم اصفهان، قند و لیپید تهران، زندگی سالم قزوین، قلب سالم شهر زنجان و نیز طرح پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر در کارکنان دولت در شهر بیرجند.

مطالعات نشان داده اند که تبعیت از شیوه زندگی سالم میتواند با کاهش مرگ و میر زود هنگام در مردان و زنان همراه باشد. تغییر موثر در شیوه زندگی در سطح جامعه نیاز به یک سیستم برای شناسایی افراد در معرض خطر در جامعه، ارتقای دانش و عمل به توصیه های مراقبت کنندگان سلامت و ارائه برنامه مداخله زیستی رفتاری هدفدار دارد. بهترین استراتژی برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی ارتقای دانش مرتبط با بیماریهای قلبی برای شیوه زندگی سالم تر می باشد.

در این مقاله ما به بحث در رابطه با راههای پیشگیری از بیماریهای قلبی میپردازیم. در مورد اهمیت و نقش ترگ سیگار و الکل، نوع فعالیتها، فیزیکی موثر در پیشگیری از بیماریهای قلبی، رژیم غذایی سالم (بحث خواهد شد. همچنین آخرین گایدلاینهای مرتبط با پیشگیری اولیه در بیماریهای قلبی، توصیه های مربوط به مصرف آسپرین، استاتینها و... ارائه خواهد شد. همچنین درمان های مربوط به هیپرتانسیون و دیس لیپیدمی نیز مورد بحث قرار خواهد گرفت.

**واژه‌های کلیدی:** بیمار قلبی عروقی، پیشگیری اولیه، رژیم غذایی، تحرک، سبک زندگی سالم



## اصلاح سبک زندگی با رویکرد التزام دینی

دکتر محمدرضا میری، دکتر قاسم کریمی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت

### چکیده

پایبندی افراد جامعه به دین، نقش مهمی در تحقق جامعه سالم و سلامت جسم و روان افراد جامعه دارد. بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مختلف، هر چه دین داری در زندگی افراد نقش بیشتری داشته باشد مشکلات جسمی، اضطراب، افسردگی و ناسازگاریهای اجتماعی کاهش می‌یابد و فرد آرامش بیشتری پیدا می‌کند. آنچه مشخص شده این است که از بین مؤلفه‌های دین داری، التزام دینی بالاترین نقش را در تأمین سلامت افراد بر عهده دارد.

التزام دینی یعنی فرد دیندار در پی کسب معرفت نسبت به پروردگار، انبیا و اولیای دین، انجام تکالیف و احکام دینی را در حیطه‌های رفتارهای شخصی، اجتماعی و اقتصادی خود پایبند بداند و به آنها عمل کند.

انسانی که ملتزم به استفاده از دستورات دینی است عملکرد مناسب، تفکر، خلق و خو و رفتار طبیعی دارد و می‌تواند در جامعه فعالیت ثمربخشی داشته باشد، روابطش با دیگران مناسب است و می‌تواند با مشکلات و نامالیقات کنار بیاید و از طرفی به دیگران نیز کمک کند. متأسفانه در خانواده‌هایی که به آموزه‌های دینی عمل نمی‌شود، آشفتگی جسم و روان بیشتر دیده شده و در واقع علت بخش عمده‌ای از خشونت‌های خانگی نداشتن التزام دینی است.

دعا و راز و نیاز کردن و شرکت در جلسات مذهبی علاوه بر افزایش انگیزه در افراد، باعث ارتقای روابط اجتماعی آنان می‌شود و افسردگی را کاهش می‌دهد و از انزوای بیماران جلوگیری می‌کند. همچنین اقامه نماز جمعه و جماعت، گزاردن حج، برگزاری مراسم مذهبی، اعیاد، عزاداری، زیارت مکان‌های مقدس، انجام کار خیر و .. باعث تحکیم پیوند اجتماعی افراد می‌شود. مساجد از اماکن بسیار مهم مذهبی هستند که کارکردهای مهم فردی و اجتماعی متعددی را در ارتباط با بهداشت روان بر عهده دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که حضور در مسجد می‌تواند در از بین بردن مشکلاتی مانند احساس تنهایی، غم و اندوه و حتی انزوا گرایی مؤثر باشد. گردهمایی‌های مذهبی در مساجد که مسلمانان در اجرای آن بطور متحد عمل می‌کنند، پیوندهای عاطفی آنها را تقویت می‌کند و صمیمیت بیشتری را در بین آنها بوجود می‌آورد. اصلی‌ترین برنامه مذهبی در مساجد نماز است. نماز شکلی از نیایش با خداست که با هماهنگی و نظم خاصی در قالب حرکات معنادار فیزیکی و روحی انجام می‌شود. زیارت در اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد و نزد مسلمانان به عنوان یک ارزش محسوب می‌شود. در چنین تجربه‌ای فرد خود را در محیطی معنوی و سرشار از صفا و یکرنگی قرار می‌دهد و شرایط را برای ارتباطی نزدیک و خالصانه با خداوند فراهم می‌کند.

ابن خلدون، مورخ مشهور، در کتاب "العبر" به بررسی تأثیر سبک زندگی بر دینداری می‌پردازد. ایشان معتقدند همانطور که دین بر سبک زندگی انسان اثر می‌گذارد سبک زندگی هم دین داری را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یک ارتباط دو طرفه برقرار است.

ابن خلدون معتقد است در انتقال بادیه نشینی به شهر نشینی تفاوت‌های فراوانی در شیوه معیشت و سبک زندگی افراد جامعه ایجاد می‌شود که بر دین داری آنها تأثیرگذار است.

"بادیه نشینان که به گرسنگی عادت دارند در تأثیر فراوانی نعمت و آسایش زندگی در وضع بدن و حتی در کیفیت دین و عبادت هم نمودار می‌شود. چنان که می‌بینیم بادیه نشینان و هم شهر نشینانی که در مضیقه و خشونت می‌باشند و به گرسنگی عادت می‌کنند و از شهوات و



### سخنرانی کلیدی

خوشگذرانی‌ها دوری می‌جویند نسبت به آنان که غرق ناز و نعمت‌اند، دین دارترند و به عبادت بیشتر روی می‌آورند، بلکه مشاهده می‌کنیم که اهل دین در شهرها و اماکن پرجمعیت اندک‌اند، زیرا در میان جماعت‌ها بی‌کی که گوشت‌خواری و بر خورداری از خورشت‌های گوناگون و خوردن مغز گندم بدون پوست افراط می‌کنند، قساوت و غفلت تعمیم می‌یابد و به همین سبب پارسایان، به ویژه از میان بادیه‌نشینان، برمی‌خیزند که از حیث غذا در مضیقه می‌باشند و از انواع ناز و تنعم محروم‌اند به طور کلی سبک زندگی شهرنشین بیانگر تجمل‌خواهی و فراوانی عادات ظرافت‌جویانه جامعه و دولت است. از این روست که این سبک زندگی، پیش از آن که از جنبه‌های خوب زندگی اجتماعی پررونق رایج در شهرها حکایت کند، نتیجه شایان نكوهش عادت به ناز، نعمت، تجمل، و هوس‌های گوناگون است که در نهایت به فساد اخلاقی شهروندان می‌انجامد.

با توجه به اینکه سبک زندگی مصداق‌های عینی (رفتاری) از تصورات ذهنی است که این تصورات تابعی از نظام ارزشی فرد می‌باشد، مقاله حاضر به بررسی اصلاح سبک زندگی با رویکرد التزام دینی می‌پردازد زیرا سبک زندگی آینه‌ای است که تمام افکار، عقاید و تصورات انسان درباره زندگی در آن نمایان و پرتوهای نور آن در حیات فردی و اجتماعی قابل رؤیت می‌باشد. پس ماهیت سبک زندگی ماهیتی انسانی است یعنی همان قدرت انتخاب بر اساس تعقل. لذا بسیاری از رفتارهای انسان بر اساس انتخاب و ترجیح است که وابسته به باورها و سلیقه‌های فرد می‌باشد. بنابراین برای اصلاح سبک زندگی بایستی التزام دینی بر اساس آموزه‌های مذهبی را به فرد آموزش داد تا وی بتواند انتخابی آگاهانه و عاقلانه در زندگی داشته باشد.



## نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از سرطان

میترا مودی، زویا طاهر گورابی، فاطمه حقیقی

استادیار آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**مقدمه:** در عصر حاضر، زندگی افراد از ارزش بالایی برخوردار است و مفهوم سلامتی اساس زندگی هر فرد را تشکیل می دهد که منجر به ایجاد رفاه و آسایش می شود. بر این اساس سلامت جامعه، امری ثابت و پایدار در نظر گرفته نمی شود، بلکه امری پویا و روندی در حال تغییر است که با پیروی از سبک زندگی سالم، پیوسته باید مورد مراقبت، مداخله و مدیریت قرار گیرد.

**سرطان و اهمیت پیشگیری از آن:** سرطان از جمله بیماریهای مزمن و غیر واگیری است که گروه وسیعی از بیماریها بالغ بر ۲۷۰ نوع بیماری را شامل می شود. این بیماری همچون سایر بیماریهای مزمن در هر فرد و گروه سنی و هر نژادی رخ می دهد و به عنوان یک مشکل عمده بهداشتی و تأثیر گذار بر سلامت جامعه محسوب می گردد. سرطان دومین عامل شایع مرگ و میر پس از بیماریهای قلبی-عروقی در سراسر جهان و کشورهای توسعه یافته و سومین عامل مرگ بعد از بیماریهای قلبی-عروقی و حوادث در کشورهای کمتر توسعه یافته به شمار می رود و به تنهایی بیش از بیماریهای سل، ایدز و مالاریا افراد را به کام مرگ می کشاند. به طوریکه در صورت عدم مداخله جهت پیشگیری از بروز آن در ۱۰ سال آینده شاهد مرگ بیش از ۸۵ میلیون نفر در جهان خواهیم بود. جمعیت دنیا تا سال ۲۰۲۰ تخمین زده می شود که به ۷/۵ میلیارد نفر برسد که از این تعداد تقریباً ۱۵ میلیون مورد جدید سرطان تشخیص داده خواهد شد و ۱۲ میلیون بیمار بر اثر سرطان جان خود را از دست خواهد داد.

**سبک زندگی و نقش آن در پیشگیری از سرطان:** سرطان یک بیماری است که قریب به اتفاق معتقدند قابل پیشگیری است و توسط دو دسته عوامل داخلی (مانند موتاسیونهای ارثی، هورمونها و سیستم ایمنی) و عوامل محیطی/اكتسابی (مانند دخانیات، رژیم غذایی، اشعه و عفونت ها) ایجاد می شود. فقط ۱۰-۵٪ همه موارد سرطان می تواند به نقائص ژنتیکی نسبت داده شود در صورتی که ۹۵-۹۰٪ باقیمانده ناشی از عوامل محیطی و سبک زندگی است. عوامل سبک زندگی شامل سیگار کشیدن، رژیم غذایی (غذاهای سرخ شده و گوشت قرمز) الکل، مواجهه با نور خورشید، آلاینده های محیطی، عفونت ها، استرس، چاقی و عدم فعالیت فیزیکی است. شواهد نشان می دهند که از همه مرگ های مرتبط با سرطان، تقریباً ۳۰-۲۵٪ بر اثر دخانیات، ۳۵-۳۰٪ مرتبط با رژیم غذایی، ۲۰-۱۵٪ بر اثر عفونتها و درصد باقیمانده بر اثر دیگر عوامل مانند اشعه، استرس، فعالیت فیزیکی، آلاینده های محیطی و غیره می باشد.

**نتیجه گیری:** بنابراین پیشگیری از سرطان نیازمند تغییرات اساسی در سبک زندگی شامل افزایش مصرف میوه و سبزی ها، عدم مصرف الکل، محدود کردن مصرف کالری، ورزش، اجتناب از مواجهه مستقیم با نور خورشید، مصرف حداقل گوشت قرمز، مصرف حبوبات، واکسیناسیون بموقع، انجام آزمایشات منظم و روتین است.

**واژه های کلیدی:** سرطان، عوامل خطر محیطی، پیشگیری، سبک زندگی



## ژریاتری، پیشینه و علائم بالینی آن در سبک زندگی

دکتر غلامعلی ناصح

استاد رماتولوژی

واژه ژریاتری از ریشه لاتین ژرن به معنای انسان سالمند و تاترس به معنای درمان‌گر و شفا دهنده گرفته شده و معادل آن برای بیماری‌های کودکان یا پدیاتری چندین دهه است که در زبان فارسی مورد استفاده بوده و شاخته شده است. بحث در مورد ژریاتری از آن جهت اهمیت بیشتری دارد چه با اجرای طرح پزشک خانواده و ارتباط آن با ژریاتری اهمیت شناخت این رشته بیشتر به چشم می‌خورد. ژریاتری که از بیماری‌های سالمندان سخن می‌گوید، با بیماری‌های بالغین تفاوت‌هایی دارد. زیرا این رشته فقط بر نیاز سالمندان تکیه می‌کند و می‌دانیم که بدن سالمند از نظر فیزیولوژی تفاوت‌هایی با بدن بالغین دارد که عبارتند از:

- چگونگی سلامت قلبی شخص سالمند
  - نحوه زندگی وی
  - تظاهر علائم بالینی بر باقیمانده سلامت و پس‌انداز نیروی هر سیستم در دستگاه بدن سالمند استوار است که برای مثال می‌توان اعتیاد به سیگار را نام برد که تفاوت بسیار با غیرسیگاری سالمند دارد.
- تفاوت بین اثر بیماری‌ها و عوامل آسیب‌دهنده با سالمندی طبیعی را به‌خوبی می‌دانیم. برای مثال درگیری کلیوی می‌تواند قسمتی از سالمندی باشد، ولی عدم کفایت کلیه، لازمه زندگی سالمندی نیست یا نبودن قدرت کنترل ادرار<sup>۷</sup> و مدفوع از تظاهرات سالمندی نیست. کم‌شدن قوای فیزیولوژیک بدن سالمند می‌تواند سبب آن شود که یک مشکل ساده از قبیل دزئیدراتاسیون در نتیجه یک گاستروانتریت متوسط یا تب مختصر سبب گیجی و منگی شده، به سقوط و یا شکستگی اعضای بدن سالمند منجر می‌شود.
- نکات قابل توجه در زندگی، بهداشت و درمان سالمندان عبارتند از:
- سالمندان متأسفانه از تنوع دارویی، آسیب زیاد می‌بینند<sup>۸</sup>.
  - اغلب آنها درمان گیاهی با تصمیم خود دارند<sup>۹</sup>.
  - در کاربرد داروهای متنوع و متفاوت، عوارض جانبی زیاد پیدا می‌کنند<sup>۱۰</sup>.
  - متابولیت‌های ناشی از داروهای متعدد، کلیه و کبد را آزار می‌دهند.
  - علائم بیماری‌ها بسیار گمراه‌کننده و غیراختصاصی هستند. مثلاً گیجی و حالات گم‌ای سبک و سنگین و هذیان در نتیجه پنومونی، یبوست طولانی و یا یک حمله قلبی می‌تواند گمراه‌کننده باشد.
- اولین نوشته در مورد ژریاتری را می‌توان در بخش III کتاب قانون ابوعلی سینا، پزشک نامدار ایرانی یافت که در آن از برنامه‌های غذایی سالمندان و یبوست مزمن آنها بحث می‌کند. ابوعلی سینا همچنین می‌گوید که سالمندان به خواب طولانی راحت احتیاج داشته، بدن آنها را باید با روغن‌های معطر چرب نمود و ورزش‌هایی نظیر راه‌رفتن و اسب‌سواری را توصیه می‌کند.



### سخنرانی کلیدی

پزشک عرب به نام الجیزار هم کتابی درباره سلامت و بیماری‌های سالمندان دارد. اولین بیمارستان برای سالمندان وسیله ژرژدی در بلگراد، یعنی صربستان فعلی در سال ۱۸۴۹ و اولین بیمارستان در انگلیس در سال ۱۸۸۱ به وسیله دکتر ماریوری وارن تأسیس شد. در آمریکا در سال ۲۰۰۷ بعد از یک گردهمایی، هشت زمینه پزشکی و پژوهشی را در سالمندان اعلام نمودند.

۱. روان‌شناسی شناختی و رفتاری
  ۲. درمان‌های دارویی
  ۳. بالابردن ظرفیت خودکفایی
  ۴. سقوط، تعادل و مشکلات راهرفتن
  ۵. تظاهرات ناهمگن بیماری‌ها در سالمندان و تفاوت این علائم با بالغین
  ۶. درمان‌های پالیاتیو
  ۷. بیمارستان برای سالمندان
  ۸. بهداشت عمومی و توسعه موازین بهداشتی برای سالمندان
- دکتر برنارد ایساک، مشکلات جدی سالمندان را به نام گول‌های ژریاتریک خلاصه کرده است.

- بی‌حرکتی<sup>۱۱</sup>
- ناپایداری جسمی و روحی<sup>۱۲</sup>
- عدم کنترل ادرار و مدفوع
- اختلالات شناختی، آگاهی و حافظه

به عقیده وی اختلالات بینایی و شنوایی که بسیار شایع هستند، باید مد نظر باشند. اختلال بینایی سالمندان به تنهایی، افسردگی و نیاز به هم-صحبتی با دیگران سوق می‌دهند. اختلال بینایی سبب سقوط‌های مکرر و اشتباه در مصرف دارو می‌شود. روند زندگی سالمندان از اهمیت خاصی برخوردار است.

- سالمندان علاقه دارند که مستقل زندگی کنند.
- سالمندان شکننده<sup>۱۳</sup> در انجام معاینات و مراجعات پزشکی خود کوتاهی می‌کنند.
- سالمندان در معرض گرفتاری‌های زیاد بعد از اعمال جراحی هستند.

بررسی میزان شکنندگی سالمند نیازمند توجه به ۵ نکته می‌باشد:

۱. کاهش وزن خودبه‌خود
  ۲. ضعف عضلانی
  ۳. خستگی‌پذیری و ناتوانی
  ۴. نبودن فعالیت بدنی
  ۵. کم‌شدن سرعت راهرفتن
- یک سالمند سالم ضریب صفر و یک سالمند بسیار شکننده ضریب پنج دارد.

Immobility<sup>۱۱</sup>  
Instability<sup>۱۲</sup>  
Fairly<sup>۱۳</sup>



## بیماری‌های رماتیسمی و تأثیر سبک زندگی در درمان

دکتر غلامعلی ناصح

استاد رماتولوژی

بیماری‌های رماتیسمی مثل سایر بیماری‌ها، با تطبیق اصول سلامت و بهداشت و رعایت سبک صحیح زندگی بهتر درمان می‌شوند. بهداشت و سبک زندگی دارای ابعاد زیاد و متنوعی است. بیماری‌های رماتیسمی را می‌توان به دو دسته کلی: (۱) التهابی و (۲) غیرالتهابی یا مکانیکی تقسیم کرد و بسته به طبیعت هر دسته شرایط خاصی را باید در نظر گرفت تا بتوان به نتیجه درمانی مناسب دست یافت. بعضی از راه‌ها و شرایط در سیر و درمان هر دو دسته مشترکند.

۱- به هم ریختگی و آسیب سیستم‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن

۲- محدودیت شدید فعالیت‌های فیزیکی

۳- اختلال شدید در سببیم بودن بیمار در تأمین سلامت

شرایط مؤثر در سلامت (بیماری‌ها یا اختلالات) فعالیت بدن را از سه راه تحت نفوذ قرار می‌دهند:

۱- فیزیولوژیک

۲- سیکولوژیک

۳- جسمی و ساختاری

و آنها بر: شرکت شخص در روند زندگی و محیطش (شغل، ورزش، تفریح و...)، فعال بودن و جلوگیری از کارافتادگی اثر می‌گذارد.

عوامل مؤثر سبک زندگی در تأمین سلامت بیماران می‌توانند شخصی، خانوادگی و یا اجتماعی و همگانی باشند و عبارتند از:

- اضافه وزن و چاقی
- عادات، آداب و رسوم
- مشاغل (مثلاً شغل ایستاده معلمین و کارمندان آزمایشگاه‌ها و خانم خانه‌دار در آشپزخانه و...) یا مشاغل نشسته مثل سنگ‌کار، کاشی‌کار و بنا که فشار غیرعادی بر مفاصل وارد می‌کنند.
- امکانات مالی در تهیه وسایل لازم برای زندگی مناسب
- پرهیز از بی‌حرکتی طولانی (خوابیدن در بستر، صندلی چرخ‌دار)
- تأمین نرمش و ورزش مناسب
- بیمه‌های با پوشش وسیع
- توجه به روان شخص و خانواده
- پیش‌بینی‌های لازم برای تأمین شغلی، ازدواج، ادامه تحصیل و...

# سخنرانی‌ها



## مقایسه سبک‌های مقابله با شرایط پراسترس افراد دیابتی و غیر دیابتی

سوسن بهدانی، غلامرضا شریف‌زاده

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، بیمارستان ولیعصر، بیرجند، ایران.  
susanbehdani48@gmail.com

**زمینه و هدف:** دیابت، از بیماری‌های مزمن صعب‌العلاجی می‌باشد که سالانه باعث مرگ افراد زیادی می‌گردد. دیابت یک استرس بزرگ است که فرد مبتلا را نیازمند شمار زیادی تطابق فیزیکی و روانی می‌کند. استرس‌های زندگی می‌تواند باعث شروع یا بدترشدن سیر دیابت گردد و سبک‌های مقابله‌ای این بیماران در مقابل استرس‌ها، می‌تواند عامل تعیین‌کننده‌ای در مورد وضعیت بهداشت روان آنان باشد؛ لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی مقایسه‌ای سبک‌های مقابله با شرایط پراسترس افراد دیابتی و غیر دیابتی انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه‌ی موردشاهدی، بر روی ۱۰۰ بیمار مبتلا به دیابت مراجعه‌کننده به کلینیک دیابت بیمارستان ولی عصر بیرجند و ۱۰۰ فرد غیر دیابتی که از نظر سن، جنس، محل سکونت و سطح تحصیلات با گروه مورد به صورت گروهی همسان شده بودند، انجام شد. برای جمع‌آوری داده‌ها از فرم کوتاه پرسشنامه‌ی مقابله با شرایط پراسترس کالزبیک استفاده شد که در مطالعات پایایی آن با ضریب آلفا کرونباخ ۰/۶۸ تا ۰/۸۸ و اعتبار آن از نتایج تحلیل عامل تاییدی ساختار پنج عاملی تایید شد. پرسشنامه توسط مجری در اختیار بیماران گروه مورد و شاهد قرار گرفت و پس از تکمیل جمع‌آوری گردید. در افراد بی‌سواد در دو گروه پرسشنامه به صورت مصاحبه‌ی حضوری توسط محقق صورت گرفت، داده‌ها پس از جمع‌آوری در نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۱۵) وارد و به وسیله آزمون‌های آماری t-test مستقل و کای اسکویز در سطح  $\alpha=0.05$  آنالیز گردید.

**یافته‌ها:** این مطالعه بر روی ۱۰۰ بیمار دیابتی و ۱۰۰ فرد غیر دیابتی انجام شد میانگین سن در گروه دیابتی  $51.1 \pm 5.8$  و در گروه غیر دیابتی  $46.2 \pm 8.9$  و  $p < 0.05$  و ۴۱٪ در گروه دیابتی و ۳۱٪ در گروه غیر دیابتی مذکر بودند ( $p=0.14$ ).

میانگین نمره‌ی کل مقابله در گروه دیابتی  $58.3 \pm 9.8$  و در گروه غیر دیابتی  $64.1 \pm 9$  ( $p < 0.001$ )، در زیر مقیاس مقابله مساله مدار میانگین نمره در گروه دیابتی  $21.1 \pm 5$  و در گروه غیر دیابتی  $25.3 \pm 5$  ( $p < 0.001$ ) برآورد شد که در افراد غیر دیابتی به طور معناداری بالاتر از بیماران دیابتی بود در زیر مقیاس مقابله‌ی هیجان مدار و اجتناب مدار میانگین نمره در گروه افراد غیر دیابتی بالاتر از دیابتی‌ها بود ولی این اختلاف از نظر آماری معنی دار نبود.

**نتیجه‌گیری:** سبک‌های مقابله‌ای نامناسب، باعث ایجاد چرخه معیوب بیماری دیابت از نظر طبی و روانی می‌گردد و آموزش حل مسئله و سبک‌های مقابله‌ای مناسب به افراد دیابتی و غیر دیابتی، در پیشگیری از آغاز بیماری و کاهش عوارض دیابت سودمند است.

**واژه‌های کلیدی:** سبک‌های مقابله‌ای؛ استرس؛ دیابت



## بررسی وضعیت اضطراب بیماران همودیالیزی و برخی عوامل مرتبط با آن، سال ۱۳۹۲

احمد نصیری، غلامرضا شریف‌زاده، فرزانه براتی

استادیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** اضطراب، یکی از شایع‌ترین و مهم‌ترین مشکلات روانی بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه و به‌ویژه بیماران تحت درمان با همودیالیز می‌باشد که می‌تواند بر کیفیت زندگی، پذیرش درمان و سیر بیماری، تأثیر منفی داشته باشد. اضطراب می‌تواند باعث افزایش ناتوانی و مرگ و میر شود؛ لذا این پژوهش با هدف بررسی میزان اضطراب بیماران همودیالیزی و برخی عوامل مرتبط با آن بر روی بیماران انجام گردید.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی - تحلیلی از نوع مقطعی می‌باشد که در سال ۱۳۹۲، بر روی ۶۷ بیمار تحت درمان با همودیالیز بیمارستان ولیعصر بیرجند به روش سرشماری انجام گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مشتمل بر ۲ پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه استاندارد سنجش اضطراب اسپیل برگر بود. اطلاعات پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (ویرایش ۱۶) در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین اضطراب آشکار در بیماران مورد مطالعه  $50/8 \pm 8/3$ ، اضطراب پنهان  $53/4 \pm 11/8$  و نمره کل اضطراب  $104/2 \pm 18/9$  تعیین گردید و از نظر سطوح اضطراب بیش از نیمی از بیماران در سطح اضطراب شدید قرار داشتند. اختلاف معنی‌داری در میانگین نمره کل اضطراب بر حسب جنس، سن، محل سکونت، سطح تحصیلات، و شغل، تعداد دفعات دیالیز و سنوات درمان مشاهده نگردید اما میانگین نمره اضطراب با افزایش سطح رضایت از زندگی ( $p=0.001$ )، افزایش سطح توجه به معنویات ( $p=0.05$ ) و افزایش سطح روابط اجتماعی ( $p<0.001$ ) بطور معنی‌داری کاهش می‌یافت.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اینکه میانگین میزان اضطراب بیماران همودیالیزی در سطح متوسط متمایل به شدید قرار داشت پیشنهاد می‌گردد علاوه بر آموزش روش‌های کنترل و پیش‌گیری از افسردگی و اضطراب به این بیماران، مطالعات وسیع‌تری با هدف بررسی روش‌های مناسب جهت تشخیص زودرس و یا غربالگری این اختلالات در این گروه از بیماران در جامعه طراحی و اجرا گردد.

**واژه‌های کلیدی:** همودیالیز؛ اضطراب؛ بیرجند



## بررسی ارتباط سواد سلامت با درک از منافع و موانع رفتارهای مربوط به شیوه زندگی سالم، در زنان مبتلا به اضافه وزن و زنان با وزن طبیعی

نوشین پیمان

دانشیار، دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، عضو هیأت علمی دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
peymann@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** براساس مدل اعتقاد بهداشتی، درک از منافع و موانع رفتار، بر اتخاذ رفتارهای مربوط به سالم زیستن و اتخاذ شیوه زندگی اثر دارند و اهدافی که خود فرد آنها را براساس منافع درک شده انتخاب می‌کند، در بهزیستی وی نقش بیشتری دارد؛ از طرف دیگر، براساس تعریف سواد سلامت، آنچه که می‌تواند بر توان فرد در اتخاذ رفتارهای بهداشتی تأثیرگذار باشد، در مفهوم سواد سلامتی نهفته است که در واقع "میزان ظرفیت فرد برای کسب، تفسیر و درک اطلاعات اولیه و تصمیم‌گیری متناسب است". به بیان دیگر، زمانی که فرد از سواد سلامتی کافی برخوردار نباشد، توصیه‌ها و اطلاعاتی که متخصصان سلامت به او ارائه می‌دهند را کمتر درک کرده و قادر به اتخاذ تصمیم مناسب نخواهد بود. لذا این تحقیق، با تعیین ارتباط سواد سلامت با درک از منافع و موانع رفتارهای مربوط به شیوه زندگی سالم در زنان مبتلا به اضافه وزن و زنان با وزن طبیعی انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این پژوهش مقایسه‌ای، ۷۰ نفر خانم مبتلا به اضافه وزن و ۷۰ نفر خانم دارای وزن در محدوده طبیعی براساس نمایه توده بدنی (BMI)، مراجعه‌کننده به یکی از مجموعه‌های ورزشی شهر مشهد، به روش نمونه‌گیری در دسترس به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. دامنه سنی آنان بین ۱۷ تا ۵۸ سال بود. داده‌ها به روش مصاحبه جمع‌آوری گردید. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل: فرم مشخصات دموگرافیک و نمایه توده بدنی (BMI)، پرسشنامه اهداف شخصی بر مبنای شیوه زندگی سالم در تنظیم رژیم غذایی و سبک‌های خوردن، پرسشنامه ارزیابی منافع و موانع مدل اعتقاد بهداشتی و پرسشنامه عملکردی سواد سلامت بالغین بود. اطلاعات، توسط نرم‌افزار آماری SPSS و با استفاده از آمار توصیفی، تی‌تست، آنالیز واریانس یک‌طرفه و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** یافته‌ها، ارتباط مستقیم درک از منافع رفتار با سواد سلامت را نشان داد؛ به طوری که افراد با سواد سلامت ناکافی، مشکلات بیشتری در درک و فهم شرایط موجود، ارزیابی و اداره موقعیت خود با درک از منافع رفتارهای مربوط به شیوه زندگی سالم داشتند. همچنین درک از منافع، رابطه آماری معنی‌داری با سطح تحصیلات و شغل داشت. ۵۶/۶ درصد بیماران، درک متوسطی از موانع رفتارهای ارتقادهنده سلامتی داشتند. درک از موانع، رابطه آماری معنی‌داری با جنس و وضعیت تأهل داشت. همبستگی معکوس معنی‌داری بین درک از منافع رفتارهای ارتقادهنده سلامتی و درک از موانع رفتارهای ارتقاء سلامتی وجود داشت. دو گروه از نظر ساختار تنظیم رژیم غذایی و سبک‌های خوردن تفاوت داشتند؛ به طوری که افراد مبتلا به اضافه وزن، سابقه شکست مکرر در کنترل وزن و رژیم درمانی را گزارش کرده‌اند و درک و استنباط درستی از مطالب ارائه‌شده به آنان نداشتند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج مطالعه حاضر، به نظر می‌رسد ارتقای سواد سلامت، با افزایش درک افراد مبتلا به اضافه وزن از منافع رفتارهای ارتقادهنده سلامتی و کاهش موانع همراه است. بنابراین مداخلات آموزشی در جهت ارتقای سواد سلامت، می‌تواند در ترغیب و پیروی افراد از رفتارهای مربوط به شیوه زندگی سالم کمک‌کننده باشد.

**واژه‌های کلیدی:** مدل اعتقاد بهداشتی؛ سواد سلامت؛ اضافه وزن؛ شیوه زندگی سالم



## بررسی نیازهای درمانی دندانی در گروه سنی میانسالان و سالمندان شهر مشهد، ۱۳۹۱

بهجت الملوک عجمی، الهام دوستداری

دانشیار، گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی، دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
ajamib@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** یکی از مهم‌ترین چالش‌های جمعیت جهان در قرن حاضر، افزایش جمعیت سالمندان در کشورهای در حال توسعه و توسعه‌یافته می‌باشد. حدود ۶۰۰ میلیون سالخورد ۶۰ ساله و بالاتر در جهان وجود دارند و این میزان تا سال ۲۰۵۰ به دو میلیارد نفر خواهد رسید. در سال ۱۳۸۵، بیش از ۵ میلیون نفر از جمعیت ایران را سالمندان (۷/۲ درصد) تشکیل می‌داد. با توجه به اینکه سالمندی با تغییرات بیولوژیکی و عملکردی در بافت‌های دهان و دندان همراه است و همچنین سلامت دهان و دندان، نقش مهمی در کیفیت زندگی آنها ایفا می‌نماید؛ لذا هدف از این مطالعه، تعیین وضعیت نیازهای درمانی دندانی جمعیت سالمندان شهر مشهد می‌باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی، بر روی ۶۰۰ نفر از سالمندان بالای ۵۰ سال شهر مشهد در سال ۱۳۹۰ انجام گردید. تعداد و وضعیت دندان‌ها با استفاده از شاخص DMFT و نیاز درمانی دندانی، بر اساس unmet treatment need (UTN) به صورت DT/DMFT ثبت گردید. همچنین جهت ارزیابی پریدنتیوم و وضعیت لثه‌ای، از ایندکس لثه‌ای (GI) در ۶ دندان (۱۲-۱۶-۲۴-۳۲-۳۶-۴۴)، با بهره‌گیری از پروب پریدنتال، استفاده کردیم.

**یافته‌ها:** ۶۳/۸٪ از سالمندان مورد مطالعه از دندان‌های طبیعی برخوردار بودند. ۵۶/۸٪ از سالمندان بیماری لثه و ۳۶/۲٪ بی‌دندانی داشتند. متغیر DMFT، در مردان به‌طور معنی‌داری بیشتر از زنان بود (P=۰/۰۳۷). میانگین متغیر GI، تعداد دندان‌های از دست‌رفته و دندان‌های پر شده نیز در مردان بیشتر از زنان بود.

**نتیجه‌گیری:** این مطالعه که بر روی نیازهای درمانی ۶۰۰ نفر از سالمندان شهر مشهد انجام شده بود، نشان داد که ۲/۳۶٪ افراد مورد مطالعه بی‌دندان بوده و ۵۶/۸٪ مشکل بیماری لثه داشته‌اند و به‌طور کلی نیازهای درمانی دندانی در مردان بیش از زنان است.

**واژه‌های کلیدی:** وضعیت دندانی؛ سالمندی؛ میانسالی



## تأثیر اجرای برنامه آموزش شیوه زندگی سالم بر کیفیت زندگی سالمندان روستایی

اکرم فرهادی، مهشید فروغان، فرحناز محمدی، محسن صحرانورد

دانشجوی دکتری تخصصی سالمندشناسی، گروه سالمندی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.  
ak.farhadi@Gmail.com

**زمینه و هدف:** امروزه دغدغه اصلی محققان و پژوهشگران صرفاً یافتن راه های افزایش طول عمر نیست بلکه با نگاهی به آمار و ارقام می توان دریافت که اگر چالش اصلی در قرن بیستم فقط "زنده ماندن" بوده، چالش قرن جدید، "زندگی با کیفیت برتر" است. هدف این پژوهش تعیین تأثیر اجرای برنامه آموزشی شیوه زندگی سالم بر کیفیت زندگی سالمندان روستایی شهرستان دشتی استان بوشهر در سال ۱۳۸۸ بود.

**روش تحقیق:** طرح این مطالعه از نوع نیمه تجربی، پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری و با گروه کنترل است. جامعه پژوهش حاضر را تمامی سالمندان روستایی شهرستان دشتی تشکیل می دهند. نمونه های پژوهش به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از بین سالمندان ساکن روستاهای بادوله و تلخو از بخش کاکلی شهرستان دشتی استان بوشهر، که دارای شرایط ورود به مطالعه بودند، به تعداد ۷۹ نفر انتخاب گردیدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. برای جمع آوری داده ها، از پرسشنامه سنجش دانش شیوه زندگی سالم و پرسشنامه sf36 استفاده شد. داده های گردآوری شده با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (ویرایش ۱۷) و روش های آماری تحلیل واریانس مکرر، تحلیل کوواریانس، آزمون تعقیبی بنفرونی و آزمون کای دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد، آگاهی سالمندان روستایی شهرستان دشتی نسبت به شیوه زندگی سالم، و همچنین کیفیت زندگی آنها پایین است (میانگین نمره کیفیت زندگی قبل از مداخله  $31/88 \pm 6/76$ ). همچنین مشخص گردید که آموزش شیوه زندگی سالم باعث ارتقای سطح آگاهی نسبت به شیوه زندگی سالم و بهبود کیفیت زندگی سالمندان در گروه مداخله می شود ( $p < 0/05$ )؛ در حالی که در گروه کنترل کیفیت زندگی کاهش می یابد، گرچه این کاهش به لحاظ آماری معنادار نیست. و دانش شیوه زندگی سالم آنها تغییر معنی داری نمی کند ( $p = 0/209$ ،  $f = 1/60$ ).

**نتیجه گیری:** اجرای برنامه آموزشی شیوه زندگی سالم می تواند باعث بهبود کیفیت زندگی وابسته به سلامت در سالمندان روستایی شود؛ لذا با توجه به ویژگی های خاص این گروه جمعیتی ضرورت برگزاری این آموزش ها قابل توجه می باشد.

**واژه های کلیدی:** سالمند؛ روستا؛ شیوه زندگی سالم؛ کیفیت زندگی



## بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایتمندی زناشویی در زنان شاغل شهرستان بیرجند

رقیه لاری گل، مریم بهلگردی، محمدرضا میری، میترا مودی

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

**زمینه و هدف:** همراه با شروع قرن جدید، جوامع با معضلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بسیاری مواجه می‌باشند. شواهد فراوان نشان می‌دهد که زوجها نیز در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ ارتباط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرشان به مشکلات فراگیر و متعددی دچارند بدیهی است کمبودهای موجود در کفایت‌های عاطفی و هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر اثرات نامطلوبی بر روی زندگی مشترک می‌گذارد. با توجه به اهمیت هوش هیجانی در خصوص روابط همسران و رضایتمندی زناشویی مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه هوش هیجانی و رضایتمندی زناشویی در زنان شاغل شهر بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** در یک مطالعه علی - مقایسه‌ای تعداد ۱۰۷ نفر پرستار و تعداد ۲۴۸ نفر از معلمان شاغل دارای مدرک لیسانس به بالا در آموزش و پرورش شهر بیرجند مورد بررسی قرار گرفتند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از دو پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی ۳۳ سوالی شرینگ و ۴۹ سوالی رضایت زناشویی استفاده گردید. آزمون هوش هیجانی دارای ۵ خرده مقیاس «خودانگیزی»، «خودآگاهی»، «خودکنترلی»، «همدلی» و «مهارت اجتماعی»، و آزمون رضایت زناشویی دارای ۴ خرده مقیاس «جاذبه»، «تفاهم»، «سرمایه‌گذاری» و «طرز تلقی» است که به روش لیکرت ۵ تایی از ۵ تا ۱ نمره گذاری گردید. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه، ضریب همبستگی پیرسون در سطح  $\alpha \leq 0.05$  استفاده گردید.

**یافته‌ها:** همبستگی بین متغیر هوش هیجانی و رضایت زناشویی  $r=0.44$  در سطح  $\alpha \leq 0.01$  به دست آمد. همچنین نتایج نشان داد در دو گروه ازدواج فامیلی و غیرفامیلی از نظر هوش هیجانی کل تفاوت معناداری مشاهده نشد. اما در زیر مولفه‌های همدلی و سرمایه‌گذاری در دو گروه تفاوت معنادار گزارش شد. زنانی که ازدواج غیرفامیلی داشتند رضایت زناشویی بالاتری نسبت به زنانی که ازدواج فامیلی داشتند نشان دادند. همچنین بین زنانی که ۳ فرزند یا بالاتر داشتند با زنانی که ۲ فرزند داشتند و زنانی که یک فرزند داشتند یا فرزند نداشتند از لحاظ هوش هیجانی و رضایت زناشویی تفاوت معنادار گزارش نشد.

بین سنوات تأهل و سنوات شغلی و هوش هیجانی و رضایت زناشویی در زنان شاغل ارتباط معنادار به دست نیامد.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های پژوهش و ارتباط معنادار هوش هیجانی و رضایت زناشویی در ارتقای کیفیت روابط اعضای خانواده و پیشگیری از اختلالات خانوادگی، آموزش مهارت‌های زندگی و فراهم آوردن زمینه مناسب توسط مسئولان فرهنگی و رسانه‌های ارتباطی و همچنین آموزش روش‌های اکتساب هوش هیجانی و ارتقاء توانایی‌های آن در همسران جوان کاملاً ضروری به نظر می‌رسد.

**واژه‌های کلیدی:** معلمان؛ پرستاران؛ رضایت زناشویی؛ هوش هیجانی؛ شهر بیرجند



## مقایسه نگرش زنان دارا و فاقد شیردهی، نسبت به نقش شیردهی در سلامت زنان

فرح مادرشاهیان، محسن حسن آبادی

عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
f\_madarshahian@yahoo.com

**زمینه و هدف:** علی‌رغم آغاز تغذیه اکثر نوزادان از شیر مادر، تغذیه غیر انحصاری در ۶ ماه ابتدای تولد و قطع زودرس آن شایع است؛ لذا نگرش زنان نسبت به فواید شیردهی، می‌تواند در آن مؤثر باشد. در این مطالعه نگرش زنان دارا و فاقد شیردهی نسبت به نقش شیردهی در سلامت زنان مطالعه گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقطعی ۵۶۰ زن چندزای دارای کودک ۲-۱ ساله دارای تصمیم‌گیری جهت شیردهی و زایمان طبیعی ترم، طی دو ماه نمونه‌گیری سرشماری بصورت متوالی در ۴ مرکز بهداشتی منتخب بیرجند در سال ۱۳۹۱ انتخاب شدند. شیردهی در ۱۴۰ نفر بدون داشتن منع مطلق یا نسبی طی یکماه پس از زایمان قطع شده بود (گروه فاقد شیردهی) و ۴۲۰ نفر دارای شیردهی تا پس از یکسالگی بودند (گروه دارای شیردهی). ۴ مامای آموزش دیده با یک پرسشنامه محقق ساخته نگرش زنان نسبت به نقش شیردهی در سلامت زنان را (۱۲ گویه: نمره لیکرت ۵-۱) تعیین نمودند. اطلاعات با آزمونهای تی مستقل و کای دو تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نمره کل نگرش زنان فاقد شیردهی ( $37/99 \pm 5/32$ ) نسبت به نقش شیردهی در سلامت زنان مشابه زنان دارای شیردهی ( $38/18 \pm 5/59$ ) بود ( $p=0/728$ ). اما نمره نگرش نسبت به عدم تأثیر شیردهی بر افتادگی پستانها در زنان دارای شیردهی ( $2/72 \pm 1/07$ ) بالاتر از زنان فاقد شیردهی ( $2/40 \pm 1/07$ ) بود ( $p=0/004$ ).

**نتیجه‌گیری:** نگرش زنان دارا و فاقد شیردهی نسبت به نقش شیردهی در سلامت زنان مشابه یکدیگر بود. افزایش آگاهی‌های مبتنی بر شواهد زنان از کاهش سرطانها، دیابت نوع دوم، افسردگی، پوکی استخوان، کم‌خونی، افزایش وزن و عدم تأثیر شیردهی بر افتادگی پستانها می‌تواند با افزایش طول مدت شیردهی همراه باشد.

**واژه‌های کلیدی:** شیردهی؛ فواید؛ نگرش؛ سلامت



## رفتارهای ارتقادهنده سلامت و عوامل پیشگویی کننده آن در زوجین نابارور مراجعه کننده به بیمارستان الزهراء تبریز، ۱۳۹۲

فهیمة صحتی شفائی، مژگان میرغفوروند، ماریه رحیمی

دانشجوی کارشناسی ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی تبریز، تبریز، ایران.  
Marieh.rahimi@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بر اساس نظریه پندر رفتارهای ارتقادهنده سلامت یعنی هر گونه اقدامی که در جهت افزایش حفظ سطح سلامتی و خود شکوفایی فرد یا گروه صورت گیرد که از طریق بهبود سبک زندگی در ابعاد تغذیه، فعالیت فیزیکی، روابط بین فردی، مدیریت استرس، مسئولیت سلامت و رشد معنوی به هدف خود که تامین سلامتی است نایل می‌گردد. ارتقای رفتارهای مرتبط با سلامتی در زوجین نابارور منجر به حفظ عملکرد، افزایش کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های بهداشتی در این افراد خواهد شد. لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین وضعیت رفتارهای ارتقادهنده سلامت در زوجین نابارور و پیشگویی کننده‌های آن انجام شد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی مقطعی توصیفی تحلیلی می‌باشد که بر روی ۳۲۲ زوج نابارور مراجعه کننده به مرکز ناباروری بیمارستان الزهراء تبریز به روش نمونه گیری ساده انجام گرفته است. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه مشخصات فردی - اجتماعی و پرسشنامه استاندارد رفتارهای ارتقادهنده سلامتی (HPLPII) می‌باشد که توسط نمونه‌ها تکمیل شد. برای تعیین پیشگویی کننده‌های فردی - اجتماعی رفتارهای ارتقادهنده سلامت از روش تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره استفاده گردید و داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS17 مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که میانگین (انحراف معیار) نمره رفتارهای ارتقادهنده سلامت  $2/4$  ( $0/4$ ) از محدوده نمره قابل کسب ۳-۱ بود. در بین ابعاد مربوط به رفتارهای ارتقادهنده سلامت، بالاترین و پایین‌ترین میانگین نمره‌ی کسب شده به ترتیب مربوط به رشد معنوی، روابط بین فردی و تغذیه با میانگین نمره‌ی  $2/6$  ( $0/5$ ) و فعالیت فیزیکی با میانگین نمره‌ی  $2/1$  ( $0/5$ ) بود. متغیرهای سطح تحصیلات زوجین، علت ناباروری در زنان، کفایت درآمد در مردان و اعضای خانواده‌ای که زوج با آنها زندگی می‌کنند پیشگویی کنندگان رفتارهای ارتقادهنده سلامت بودند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج مطالعه نشان داد که رفتارهای ارتقادهنده سلامت در بعد فعالیت فیزیکی ضعیف بوده است لذا ارائه راهکارهایی برای ارتقای هرچه بیشتر در این بعد با تاکید بر متغیرهای پیشگویی کننده آن در جهت ارتقای سلامت در زوجین نابارور ضروری می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** رفتارهای ارتقادهنده‌ی سلامت؛ عوامل پیش گوئی کننده؛ زوجین نابارور



## بررسی دیدگاه معتادان در حال ترک عضو گروه NA، در رابطه با ویژگی‌های شخصیتی و شبکه اجتماعی مؤثر بر گرایش به اعتیاد: یک مطالعه کیفی

مرضیه حق‌گوئی اصفهانی، علیرضا نیلی احمدآبادی، نوراله مرادی کله‌لو، وجیهه آرمان‌مهر

کارشناس ارشد جامعه‌شناسی، مرکز تحقیقات توسعه اجتماعی و ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران.  
varmanmehr@gmail.com

**زمینه و هدف:** با توجه به رشد روز افزون مساله اعتیاد و پیامدهای سوء چند جانبه آن، مطالعه حاضر برآن است تا زمینه‌های مؤثر در گرایش به اعتیاد را از دیدگاه خود افراد معتاد مورد مطالعه قرار دهد.

**روش تحقیق:** در پژوهش حاضر با استفاده از روش کیفی از طریق تشکیل گروه‌های کانونی و طرح سوالات به شیوه مصاحبه عمیق از ۱۸ نفر از اعضای انجمن معتادان گمنام، به جمع‌آوری داده‌ها پرداخته شد.

**یافته‌ها:** پس از دسته‌بندی مضامین مصاحبه‌ها، دو مقوله‌ی اصلی «شخصیت و هویت فردی» و «سرمایه‌ی اجتماعی شبکه» استخراج شد. برای شخصیت و هویت فردی زیر مقوله‌های خلق و خوی فرد، نگرش نسبت به مصرف مواد و بروز رفتارهای پرخطر و ذیل مقوله سرمایه‌ی اجتماعی شبکه زیر مقوله‌های نوع ارتباط با پدر و مادر، گرایش به دوستان و ارتباط با مصرف‌کنندگان مواد مخدر و مشروبات الکلی شناسایی شده است.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان می‌دهد علاوه بر خلق و خوی فرد که می‌توان آن را بعنوان یک عامل زیستی در گرایش به اعتیاد دانست، سایرزمینه‌ها از قبیل نگرش به مصرف مواد، بروز رفتارهای پرخطر و ساخت شبکه روابط، در زمره عوامل اکتسابی قرار دارند. در صورتی که فرد حمایت‌های لازم را از منابع حمایتی اصلی همچون خانواده دریافت نکند، احتمال اینکه به عضویت در شبکه‌های جایگزین روی آورده و انجام رفتارهای پرخطری همچون مصرف مواد را تجربه کند، زیاد می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** گرایش به اعتیاد؛ انجمن معتادان گمنام (NA)؛ روش مصاحبه گروه‌های کانونی



## بررسی ارتباط شبکه حمایت اجتماعی و خطرپذیری در مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر و روانگردان در دانشجویان دانشگاه‌های شهر گناباد

زهرا علوی، ملیحه عرشی، رضانعلی قادری

دانشجوی کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران  
z.alavishahri@yahoo.com

**زمینه و هدف:** مصرف مواد مخدر و روانگردان یکی از معضلات مهم و تأثیر گذار بر روی جوامع می باشد که هزینه های مالی و اجتماعی سنگینی را بر آنان تحمیل می کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی ساختاری و خطرپذیری در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه های شهر گناباد در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ انجام شده است.

**روش تحقیق:** تحقیق حاضر از نوع مطالعات پیمایشی-توصیفی-تحلیلی و در دسته همبستگی است. نمونه آماری شامل ۳۶۰ نفر (۲۰۲ دختر و ۱۵۸ پسر) بوده است. روش نمونه گیری به شیوه تصادفی و حجم نمونه براساس فرمول نمونه گیری کوکران تعیین شده است. ابزار مورد استفاده شامل مقیاس حمایت ساختاری پرسشنامه حمایت اجتماعی ادراک شده نوربک و مقیاس مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر و روان گردان پرسشنامه خطرپذیری نوجوانان ایرانی است که پایایی هر یک به ترتیب ۰/۸۳۶ و ۰/۷۱۰ محاسبه گردیده است. داده ها با آزمون تی مستقل، همبستگی و رگرسیون چندمتغییره و با نرم افزار spss16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

**یافته ها:** نتایج تحقیق نشان دادند متغیر حمایت ساختاری و ابعاد آن با خطرپذیری در رفتارهای مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر و روان گردان رابطه معنادار ( $p < 0/01$ )، ( $p < 0/05$ ) و منفی دارند. حمایت ساختاری در دختران بیشتر از پسران و خطرپذیری در پسران بیشتر از دختران مشاهده شد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین ابعاد حمایت ساختاری، بعد بسامد تماس نقش مهمی در تبیین خطرپذیری ایفا می کند.

**نتیجه گیری:** یافته های این پژوهش نشان می دهد که بین حمایت ساختاری و خطرپذیری در دانشجویان، ارتباط منفی و معکوس وجود دارد. بنابراین طراحی برنامه های پیشگیرانه و بهبود راهبردها برای افزایش حمایت اجتماعی که موجب کاهش خطرپذیری و انجام رفتارهای پرخطر می شوند ضروری است.

**واژه های کلیدی:** حمایت اجتماعی؛ خطرپذیری؛ مواد مخدر؛ روان گردان؛ سیگار؛ دانشجویان



## رابطه عوامل مدل پنج عاملی شخصیت، با گرایش به مصرف مواد مخدر در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

عباس جوادی، آمنه محمودزاده، محمدرضا میری، غلامرضا شریفزاده

دانشجوی دکتری، گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران.  
javadi56@yahoo.com

**زمینه و هدف:** نوجوانان، جوانان و به ویژه دانشجویان، آسیب پذیرترین قشر جامعه در برابر رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد می باشند لزوم برنامه ریزی و شناخت عوامل پیشگیری از ابتلای آنان به سوء مصرف مواد بسیار ضروری و مهم خواهد بود. از آنجا که ویژگی های شخصیتی می تواند از جمله عوامل سبب شناختی مهم و دانشگاهها مکان مناسبی برای ارائه برنامه های آموزشی به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر به منظور ارتقاء سبک زندگی سالم باشند لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه عوامل مدل پنج عاملی شخصیت با گرایش به مصرف مواد مخدر در دانشجویان به این موضوع پرداخته است.

**روش تحقیق:** از میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در مقاطع کاردانی، کارشناسی، و دکترای حرفه ای تعداد ۲۷۶ نفر (۱۱۵ پسر و ۱۶۱ دختر) با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. عوامل شخصیت توسط پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت (BFI) و گرایش به مصرف مواد توسط پرسشنامه استعداد اعتیاد (APS) مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS 13 تحلیل شدند و جهت بررسی سوال های تحقیق از آمار استنباطی آزمون رگرسیون چند متغیره، همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل استفاده شد. سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

**یافته ها:** تحلیل همبستگی با استفاده از رگرسیون چند متغیره نشان داد که بین ویژگی های شخصیتی با گرایش به مصرف مواد مخدر دانشجویان رابطه خطی معنی دار وجود دارد. همچنین نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین خرده مقیاس روان رنجوری با گرایش به مصرف مواد مخدر رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. از بین ابعاد شخصیت روان رنجوری سهم بیشتری در پیش بینی گرایش به مصرف مواد مخدر داشت.

**نتیجه گیری:** عوامل شخصیتی دارای جنبه های تعیین کننده در گرایش به مصرف مواد می باشند. لذا با امکان پیش بینی گرایش به مصرف مواد از روی صفات شخصیتی، می توان افراد در معرض خطر را شناسایی و مداخلات پیشگیرانه را بر آنها متمرکز نمود.

**واژه های کلیدی:** پنج عامل شخصیت؛ گرایش به مصرف مواد مخدر؛ دانشجویان



## موقعیت‌های وسوسه‌انگیز مصرف سیگار و ارتباط آن با مراحل تغییر در افراد سیگاری

حسین شهنازی، عبدالرحمان چرکزی، محمدعلی عروجی، ایاس بهادر، زلیخا اکرامی

استادیار، دکترای تخصصی آموزش بهداشت، گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

h\_shahnazi@yahoo.com

**زمینه و هدف:** وسوسه یکی از سازه‌های الگوی بین نظریه ای است که موقعیت‌های وسوسه‌انگیز مصرف سیگار به سه قسمت عواطف منفی، موقعیت‌های مثبت اجتماعی و موقعیت‌های عاداتی تقسیم بندی می‌کند. مطالعه حاضر با هدف بررسی موقعیت‌های وسوسه‌انگیز مصرف سیگار و ارتباط آن با مراحل تغییر در افراد سیگاری صورت گرفت.

**روش تحقیق:** تحلیل ثانویه بر روی ۳ مطالعه جداگانه و در ۱۱۰۸ که بصورت نمونه‌گیری آسان وارد مطالعه شده بودند، انجام گرفت. ابزار مورد استفاده پرسشنامه موقعیت‌های وسوسه‌انگیز مصرف سیگار ولیسر و همکاران و پرسشنامه مراحل تغییر پروچاسکا و همکاران بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۵ به همراه آمار توصیفی و آزمونهای غیر کروسکال والیس و من ویتنی استفاده گردید.

**یافته‌ها:** میانگین نمرات کل وسوسه آنان  $3/34 \pm 0/77$  از ۵ بود. میانگین و انحراف معیار نمرات موقعیت‌های مثبت اجتماعی برابر با  $3/56 \pm 0/92$ ، عواطف منفی برابر با  $3/70 \pm 0/99$  و موقعیت‌های عاداتی برابر با  $2/76 \pm 0/96$  بود. بین مراحل تغییر مصرف سیگار و وسوسه مصرف سیگار ارتباط معنی داری وجود دارد، بطوری که میانگین نمرات وسوسه در افراد واقع در مراحل تفکر و آمادگی بطور معنی داری بیشتر از افراد واقع در مراحل عمل و نگهداری بود. بین سن شروع مصرف سیگار و نمره وسوسه ارتباط معنی داری مشاهده شد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج مطالعه حاضر نشان داد که افراد سیگاری بیشتر در موقعیت‌ها و عواطف منفی دچار وسوسه سیگار می‌شوند. همچنین اگرچه میزان وسوسه در افراد مراحل عمل و نگهداری کمتر بود ولی برخلاف انتظار در افراد واقع در مراحل تفکر و آمادگی بیشتر از افراد مراحل پیش تفکر بود. با شروع مصرف سیگار در سنین پایینتر میزان وسوسه مصرف سیگار نیز افزایش می‌یابد.

**واژه‌های کلیدی:** الگوی بین نظریه ای؛ مراحل تغییر؛ وسوسه؛ سیگار کشیدن



## بررسی وضعیت آلودگی هوای شهر بیرجند به ذرات معلق زیر ۱۰ میکرون (PM10) در ماه‌های مختلف سال

مهدی پاک‌نیت، محمد حنفی بجد، حمیده توسلیان، مریم خراشادی‌زاده

کارشناس بهداشت محیط، معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
m\_pakneiat@yahoo.com

**زمینه و هدف:** ذرات معلق یکی از مهمترین آلاینده های هوا هستند که دارای بیشترین تنوع و پیچیدگی بوده و از منابع مختلف طبیعی، حمل و نقل شهری و عملیات صنعتی به هوا وارد می شوند. ذرات معلق با قطر آئرو دینامیکی کمتر از ۱۰ میکرون به علت توانایی نفوذ به داخل آلئولهای ریوی دارای بیشترین اثرات سوء بهداشتی بوده و منجر به افزایش خطر بیماریهای قلبی عروقی و مشکلات تنفسی می شوند. مطالعه حاضر با هدف بررسی وضعیت آلودگی هوای شهر بیرجند به ذرات معلق زیر ۱۰ میکرون در ماههای مختلف سال انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه به صورت مقطعی و از نوع توصیفی است که در فاصله زمانی یکسال (از اول مهر ماه ۱۳۹۱ تا پایان شهریور ماه ۱۳۹۲) انجام گرفت. در این بررسی داده های ثبت شده از ایستگاه شماره (۱) پایش کیفی هوای بیرجند نصب شده در اداره کل محیط زیست استان جمع آوری و پس از ثبت در نرم افزار Excell مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج این بررسی نشان داد که در شش ماه اول سال تعداد روز های ناسالم ۲ روز و در شش ماه دوم سال تعداد روز های ناسالم ۵ روز بود. میانگین غلظت ذرات معلق در فصل تابستان با  $84 \mu\text{g}/\text{m}^3$  در بالاترین حد و در فصل زمستان با میانگین غلظت  $69 \mu\text{g}/\text{m}^3$  در پایین ترین مقدار قرار داشت. و ماههای خرداد و مرداد با غلظت  $56 \mu\text{g}/\text{m}^3$  آلوده ترین ماههای سال و آذرماه با غلظت  $22 \mu\text{g}/\text{m}^3$  در پاکترین ماه سال بود. اما در مجموع متوسط غلظت ماهیانه ذرات معلق زیر ۱۰ میکرون در کل سال در حد مطلوب قرار داشت.

**نتیجه گیری:** باتوجه به نتایج بدست آمده خشکی هوا، رطوبت بسیار کم، وجود بادهای منطقه ای و مناطق بیابانی در اطراف شهرستان باعث افزایش میانگین غلظت ذرات معلق در فصل تابستان گردیده است اما در مجموع میانگین غلظت ذرات معلق در تمام طول سال پایین تر از حد استاندارد می باشد.

**واژه‌های کلیدی:** آلودگی هوا؛ ذرات معلق؛ بیرجند



## آموزش شهروندی در مدارس: نتایج یک مطالعه مداخله ای با طرح پیش آزمون پس آزمون شاهد دار با استفاده از نظریه عمل منطقی

فاطمه دارابی، محمدحسین کاوه، مهین نظری، سید حمیدرضا طباطبایی، غلامرضا شریفی راد

دانشجوی دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران و مربی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گناباد، ایران.  
fatemedarabi43@yahoo.com

**زمینه و هدف:** توسعه و بالندگی تمام جوامع، در گروی ارتقای سلامت و توانمندسازی جمعیت نوجوان آنهاست. برخورداری از صلاحیت های شهروند سالم و فعال از طریق آموزش شهروندی، یکی از محورهای اساسی در برنامه های توانمندسازی نوجوانان است که در دهه ی اخیر مورد توجه و اهتمام نظام های تربیتی کشورهای توسعه یافته قرار دارد. هدف نهایی طرح بررسی تاثیر برنامه آموزش شهروندی مبتنی بر نظریه عمل منطقی (TRA) در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر شیراز بوده است.

**روش تحقیق:** برای اجرای مطالعه نیمه تجربی سه مدرسه به صورت تصادفی از بین دبیرستان های دخترانه ناحیه سه آموزش و پرورش شیراز شامل یک کلاس از هر کدام از رشته های تحصیلی (علوم ریاضی، علوم تجربی، علوم انسانی) در آن دبیرستان ها انتخاب شدند. در مرحله بعد یکی از آن مدارس به عنوان مدرسه گروه مداخله (۹۱ دانش آموز) و دو مدرسه دیگر به عنوان گروه شاهد (۱۳۷ دانش آموز) تخصیص تصادفی یافتند. ابزار پژوهش یک پرسشنامه خود ایفاء، مشتمل بر ۶۲ سوال می باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه به ترتیب با استفاده از نظرات گروهی از متخصصان و شیوه بازآزمایی در مطالعه پایلوت (۹۸٪)، مورد تایید قرار گرفت. برنامه آموزشی به شیوه سخنرانی، تعامل گروهی، و پرسش و پاسخ طی ۶-۸ ساعت آموزش مستقیم و حضوری و حدود ۴-۶ ساعت برای فعالیت های یادگیری هدایت شده با استفاده از منابع آموزشی اجرا گردید. ضرایب همبستگی سازه های مطالعه شامل: دانش (۸۲٪=r)، نگرش (۹۷٪=r)، هنجار انتزاعی (۹۴٪=r) و قصد رفتاری (۹۷٪=r) مورد تایید قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های مطالعه نشان دادند در گروه مداخله در مرحله ی پیش آزمون سطح دانش (۸/۰۳±۱/۹۳) و نگرش (۷۵/۴۸±۷/۶۶) دانش آموزان نسبتاً پایین بودند. همچنین هنجار انتزاعی (۲۲/۵۰±۴/۴۵) و قصد رفتاری (۱۷/۷۸±۳/۲۱) نسبتاً مطلوب ولی کمتر از سطح ایده آل بودند. پس آزمون اول، افزایش سطح دانش (۱۱/۱۴±۱/۷۸) و نگرش (۸۱/۸۷±۵/۴۷) را نشان داد. هنجار انتزاعی (۲۵/۷۸±۳/۷۷) و قصد رفتاری (۲۰/۸۷±۳/۰۴) نیز در مقایسه با پیش آزمون به طور بارزی بالاتر بودند. در پس آزمون دوم، سطح دانش (۹/۴۵±۲/۴۸) و نگرش (۷۹/۹۶±۷/۲۹) در سطح مطلوب و همچنین هنجار انتزاعی (۲۴/۹۶±۴/۰۳) و قصد رفتاری (۱۹/۷۶±۳/۳۱) در سطح مطلوب ولی اندکی کمتر از پس آزمون اول بود. بین متغیرهای جمعیت شناختی و سازه های اصلی مطالعه (دانش، نگرش، هنجار انتزاعی و قصد رفتاری) رابطه آماری معنی داری مشاهده نگردید.

**نتیجه گیری:** موفقیت آمیز بودن نسبتاً خوب این مطالعه که نشان داده مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه عمل منطقی در ارتقای دانش و مولفه های رفتاری مورد نظر موثر بوده، و از این رو استفاده از این نظریه برای تحلیل رفتار شهروندی و طراحی مداخلات آموزشی شهروندی مناسب به نظر می رسد. و در مجموع یافته های پژوهش بر لزوم لحاظ کردن آموزش شهروندی در برنامه های درسی مدارس تاکید می کند.

**واژه های کلیدی:** آموزش شهروندی؛ مدارس؛ نظریه عمل منطقی



## توسعه پایدار و سبک زندگی بر اساس اندیس HPI

بهنام باریک‌بین، سعید هادی نسب، فاطمه مؤمنی

استادیار، گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
barikbin@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** پیشرفت روز افزون شهرنشینی و رشد بی‌رویه جمعیت، همواره باعث خسارات جبران‌ناپذیری به محیط پیرامون انسان گشته است. هدف از این مطالعه، بررسی اندیس HPI و نحوه محاسبه و میزان آن در جوامع مختلف و همچنین معرفی اندیس HCI که اندیس شهر شاد می‌باشد و رابطه این دو با سبک زندگی سالم و مفهوم توسعه پایدار می‌باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه براساس اطلاعات منتشرشده توسط موسسه NEF (موسسه جدید اقتصادی) که در جولای ۲۰۰۶ منتشر شد و در ژوئن ۲۰۰۹ مورد بازبینی قرار گرفت، می‌باشد که میزان این اندیس را در جوامع مختلف، مورد بررسی قرار داده است. در این پژوهش، به معرفی و بررسی این اندیس پرداخته شده و علل کاهش و افزایش آن در جوامع مختلف را مورد بررسی قرار داده است.

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از بررسی حاکی از آن است که تاکنون جامعه‌ای نتوانسته است، حداکثر امتیاز در این معیار را کسب نماید. همچنین طبق گزارشات اعلام‌شده، برخی از کشورها با درآمد پایین، امتیاز بالایی را کسب کرده‌اند که این میزان در برخی از جوامع با میزان درآمد بالا، سیر نزولی داشته است؛ این در حالی است که در این جوامع، میزان اندیس HCI (اندیس شهر شاد) به سطح مطلوب خود رسیده است. نکته حائز اهمیت این است که پیشرفت برخی جوامع در اندیس سیاره شاد، به علت کاهش اثرات اکولوژیکی که همان تأثیرپذیری و تأثیرگذاری بر محیط زیست است، می‌باشد. براساس آخرین اطلاعات منتشرشده در سال ۲۰۱۲، ما در یک سیاره شاد زندگی نمی‌کنیم و دست‌یافتن به رضایت‌مندی مطلوب در این زمینه، تاکنون میسر نشده است.

**نتیجه‌گیری:** ما همواره شاهد آن هستیم که بیشتر جوامع و شهرهای دنیا، رو به متمدن شدن هستند و با استفاده از تکنولوژی روز، سعی در مدیریت بهتر زمان، بهره‌مندی مناسب از محیط پیرامون خود و پرکردن بهتر اوقات فراغت می‌نمایند که بدون در نظر گرفتن آثار و پیامدهای سوئی که به طبع، استفاده بیش از حد از این منابع بر محیط پیرامون می‌گذارند، دستیابی به یک توسعه پایدار برای بهره‌مندی نسل‌های آتی را با مشکل مواجه کرده‌اند. بر این اساس، توجه و لزوم بهره‌مندی از یک برنامه کارآمد مورد انتظار است.

**واژه‌های کلیدی:** توسعه پایدار؛ سیاره شاد؛ سبک زندگی سالم؛ HCI؛ HPI



## بررسی کارایی استفاده از جاذب‌های ارزان قیمت (زغال پوست پسته و بادام)، در حذف فلوراید از محیط‌های آبی حاوی فلوراید

مریم خدادادی، امیرحسین محوی، رسول خسروی، عطیه ضیاءزاده، حدیقه درّی،  
مریم خراشادی‌زاده، فاطمه سهل آبادی

دانشجوی دکترای مهندسی بهداشت محیط، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد شعبه بین الملل، عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
G.Mail:maryam.khodadadi@gmail.com

**زمینه و هدف:** فلوراید یک عنصر طبیعی در میان مواد معدنی، رسوبات ژئوشیمیایی و سیستم‌های طبیعی آب است که از طریق آب آشامیدنی یا تغذیه در گیاهان وارد زنجیره غذایی می‌شود. فلوراید و ترکیبات آن به شکل گسترده‌ای در صنایع مورد استفاده قرار می‌گیرد که از طریق پساب به محیط زیست منتشر می‌شود. متداول‌ترین علائم مواجهه مزمن با فلوراید شامل فلوروزیس دندانی و فلوروزیس اسکلتی است. بر اساس استانداردهای WHO غلظت مجاز فلوراید در آب آشامیدنی، ۱/۵ میلی‌گرم بر لیتر است. با وجود آنکه مقدار فلوراید در حد استاندارد برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضرورت دارد ولیدر برخی از مناطق مقدار فلوراید به قدری زیاد است که باید قبل از مصرف آب، مقدار اضافی آن حذف شود. بنابراین ضروری است که فاضلابهای حاوی این ترکیبات قبل از تخلیه به محیط با یک فرایند مؤثر و کارآمد تصفیه گردند. هدف از این تحقیق بررسی کارایی استفاده از جاذب‌های ارزان قیمت (زغال پوست پسته و بادام) در حذف فلوراید از محیط‌های آبی حاوی فلوراید می‌باشد.

**روش تحقیق:** برای تهیه جاذب، پوست پسته و بادام را پس از شستشوی کامل با آب مقطر، خشک کرده و توسط آسیاب کاملاپودر می‌نماییم، پودر حاصل در داخل بوته چینی به درون کوره انتقال می‌یابد و به مدت ۲ ساعت در دمای ۵۰۰±۶۰۰ درجه سانتی‌گراد سوزانده می‌شود. از فلوراید سدیم با درصد خلوص بالا جهت ساخت محلول استوک استفاده می‌شود. در این تحقیق که به صورت ناپیوسته در ارلن‌هایی به حجم ۱۰۰cc بر روی شیکر انجام پذیرفت اثر متغیرهای PH، دمای سوزاندن جاذب، سرعت هم‌زدن، غلظت اولیه فلوراید، مدت زمان تماس و دوز جاذب مورد بررسی قرار گرفت. اندازه‌گیری غلظت اولیه فلوراید و غلظت باقیمانده آن بر اساس روش 4500F-D استاندارد متد و با کمک دستگاه اسپکتروفتومتری بود و در نهایت تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Excel صورت گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج حاصل از این آزمایشات نشان داد که PH محلول در حذف فلوراید مؤثر می‌باشد بطوریکه در مورد پوسته بادام سوخته شده در دمای ۵۰۰ درجه سانتی‌گراد بیشترین حذف در PH=5 (اسیدی) برابر ۸۶/۶ درصد می‌باشد و در مورد پوسته سوخته شده پسته در همین دما بیشترین حذف در PH=10 (قلیایی) به میزان ۸۶/۳ درصد می‌باشد. در PH=7 میزان حذف برای پوست جاذب بادام برابر ۸۴/۲ درصد و برای پوست جاذب پسته ۸۴/۶ درصد می‌باشد. با توجه به اینکه PH در بیشتر منابع آبی در محدوده خنثی می‌باشد بنابراین استفاده از زغال پوست پسته و بادام می‌تواند مقادیر اضافی فلوراید را با راندمان نسبتاً بالایی در این منابع حذف نماید.

**نتیجه‌گیری:** بر مبنای نتایج حاصل از این مطالعه می‌توان اظهار نمود که زغال پوست پسته و بادام یک روش کارآمد و با راندمان نسبتاً بالا برای حذف فلوراید از محیط‌های آبی است.

**واژه‌های کلیدی:** جاذب؛ زغال پوست پسته و بادام؛ فلوراید؛ محیط‌های آبی



## مصرف غذاهای آماده و رابطه آن با برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی در دانشجویان

سیمما کاهنی، غلامرضا شریف‌زاده، ربابه صباغی، علی رحیمی، هاشم سهیلی، هادی روحی، ایاس نگهبان

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ایران.  
kaheni2012@yahoo.com

**زمینه و هدف:** غذاهای آماده در حجم کم کالری زیادی را به بدن وارد می‌سازند و موجب ایجاد زمینه ابتلا به بیماریهای قلبی و گوارشی می‌گردند. با توجه به علاقه بسیار زیاد قشر جوان جامعه به مصرف غذاهای آماده و عوارض ناشی از مصرف زیاد آن، این مطالعه با هدف تعیین میزان مصرف غذاهای آماده در دانشجویان دانشگاههای بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی تحلیلی می‌باشد که بر روی ۳۶۰ نفر از دانشجویان دانشگاههای بیرجند (علوم پزشکی، دانشگاه بیرجند، پیام نورو آزاد) انجام شد. فرم جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه و مشتمل بر دو بخش بود. بخش اول اطلاعات دموگرافیک و بخش دوم سؤالات مربوط به مصرف غذاهای آماده) بود. اطلاعات پس از جمع‌آوری در نرم افزار SPSS وارد و با استفاده از روشهای آماری میانگین، انحراف معیار، کای اسکوئر و فیشر تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** ۸۳.۵ درصد (۲۸۹) از دانشجویان غذای آماده مصرف می‌کردند. بیشترین میزان مصرف مربوط به ساندویچ همبرگر (۵۶.۹ درصد) و کمترین میزان مصرف مربوط به ساندویچ مک دونالد (۱.۱ درصد) بود. کمترین میزان مصرف در وعده صبحانه و بیشترین میزان مصرف مربوط به وعده شام بود. بین مصرف غذای آماده با جنس ( $P=0.02$ ) و سطح درآمد ماهیانه ( $P=0.03$ ) اختلاف آماری معنی‌دار بود. پسرها بیشتر از دخترها و دانشجویان با درآمد ماهیانه بالا، غذاهای آماده بیشتر مصرف می‌کردند. بین مصرف غذاهای آماده با سایر متغیرهای دموگرافیک رابطه آماری معنی‌دار نبود. میزان مصرف غذاهای آماده در روزهای تعطیل بیشتر بود.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج این مطالعه درصد بالایی از دانشجویان غذای آماده مصرف می‌کردند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد جوانان و نوجوانانی که در یکی از وعده‌های غذایی خود فست فود مصرف می‌کنند نسبت به سایر همسالان کالری، نمک و چربی بیشتر و ویتامین و مواد معدنی کمتر دریافت می‌کنند. لذا به نظر می‌رسد ارتقاء آگاهی قشر جوان و نوجوان جامعه در مورد نحوه مصرف غذاهای آماده ضروری است.

**واژه‌های کلیدی:** غذای آماده؛ دانشجویان؛ جمعیت‌شناختی



## بررسی ارتباط مدت زمان تماشای تلویزیون با شاخص توده بدنی و فعالیت بدنی در دانش آموزان ۷ تا ۱۱ ساله شهر زاهدان در سال ۱۳۹۱

الهام سرگل حسین زاده، فاطمه کیخایی، منصور شهرکی، علیرضا داشی پور

دانشجوی کارشناسی علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران.  
hoseinzadeh22e@yahoo.com

**زمینه و هدف:** در جامعه امروزی که سالهاست شیوه ماشینی و تکنولوژی صنعتی جریان دارد، روز به روز مشکلات کم تحرکی و عدم فعالیت، عدم تعادل انرژی دریافتی و مصرفی، استفاده از بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون نیز عادات غذایی و خانوادگی خاص منجر به افزایش وزن و چاقی در کودکان شده است زندگی بدون تحرک به عنوان عامل خطر بیماریهای مختلفی شناخته شده است. کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروههای سنی به تغذیه و فعالیت جسمی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی کافی دست پیدا کنند، به علاوه بتوانند با بیماریهای مزمن سنین بعدی مقابله نمایند. ارتقاء سلامت این گروه سنی آسیب پذیر در پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه مؤثر واقع خواهد شد. هدف از انجام این مطالعه تعیین ارتباط مدت زمان تماشای تلویزیون با فعالیت بدنی و شاخص توده بدنی در دانش آموزان ۷ تا ۱۱ ساله شهر زاهدان در سال ۱۳۹۱ بود.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی-تحلیلی به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۱ روی ۵۸۵ دانش آموز (۲۹۳ پسر و ۲۹۲ دختر) ۷-۱۱ ساله شهر زاهدان انجام شد. برای ارزیابی سطح فعالیت بدنی، از پرسشنامه فعالیت بدنی (The physical activity questionnaire for older children-PAQ-C) استفاده شد و برای ارزیابی رفتارهای کم تحرک و وضعیت اجتماعی-اقتصادی آزمودنیها، یک پرسشنامه محقق ساخته شامل سؤالاتی درباره مدت زمان تماشای تلویزیون و... تهیه و از طریق مصاحبه با دانش آموزان تکمیل گردید و تجزیه و تحلیل آماری دادهها با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد.

**یافته ها:** در این بررسی، میانگین نمره فعالیت بدنی در دانش آموزان ۲.۴۰ بود، تفاوت آماری معنی داری بین مدت زمان تماشای تلویزیون در شبانه روز با فعالیت بدنی مشاهده شد؛ در حالی که تفاوت آماری معنی داری بین مدت زمان تماشای تلویزیون در شبانه روز با شاخص توده بدنی مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** براساس نتایج مطالعه حاضر تفاوت آماری معنی داری بین مدت زمان تماشای تلویزیون در شبانه روز با فعالیت بدنی وجود دارد که این تفاوت در بین افرادی که ۲-۱ ساعت در شبانه روز تلویزیون تماشا می کردند با افرادی که ۳-۴ ساعت تماشا می کردند وجود داشت. در حالی که تفاوت معنی داری بین مدت زمان تماشای تلویزیون در شبانه روز با شاخص توده بدنی مشاهده نشد.

**واژه های کلیدی:** شاخص توده بدن؛ فعالیت بدنی؛ تماشای تلویزیون



## انجام فعالیت فیزیکی منظم بر اساس الگوی بین نظریه‌ای در بین دانشجویان دانشکده‌های بهداشت و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱

عبدالرحمان چرکزی، لادن فضلی، فاطمه عزیزاده، الیاس بهادر،  
عاطفه فاضل‌نیا، قربان محمد کوچکی، فوزیه بخشا

کارشناس ارشد پرستاری، اتاق عمل، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گلستان، ایران.  
Elias\_bhador@yahoo.com

**زمینه و هدف:** زندگی بدون تحرک یکی از مهمترین عوامل خطر برای بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات به شمار می‌آید. الگوی بین نظریه‌ای، یکی از الگوهای مطالعه رفتار است که آمادگی افراد را برای تغییر رفتار مدنظر قرار می‌دهد. این مطالعه، باهدف بررسی انجام فعالیت فیزیکی منظم بر اساس الگوی بین نظریه‌ای در بین دانشجویان دانشکده‌های بهداشت و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام گرفت.

**روش تحقیق:** در مطالعه توصیفی از نوع مقطعی در بهار ۱۳۹۲ تعداد ۴۰۳ دانشجو به روش سرشماری وارد مطالعه شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه مراحل تغییر مارکوس و همکاران و پرسشنامه‌های تعادل تصمیم‌گیری، خودکارآمدی و فرایندهای تغییر نینگ و همکاران بود. داده‌ها از طریق آمار توصیفی و آزمون‌های آماری کای اسکوتر، کروسکال والیس، من‌ویتنی و آزمون رگرسیون لجستیک در نرم‌افزار آماری SPSS (نسخه ۱۵) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان  $21/90 \pm 3/63$  سال بود.  $73/2$  درصد زن و  $74/4$  درصد آنها مجرد بودند. از بین آنها  $44/3$  درصد در مرحله پیش تفکر،  $5/2$  درصد در مرحله تفکر،  $40$  درصد در مرحله آمادگی،  $3/5$  درصد در مرحله عمل و  $7$  درصد در مرحله نگهداری بودند. بین مراحل تغییر با سازه‌های منافع و موانع درک‌شده، خودکارآمدی و فرایندهای رفتاری و شناختی ارتباط معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). متغیرهای جنسیت ( $OR=8.234, 95\% CI: 3.721-18.223$ ) و متغیر فرایندهای رفتاری ( $OR=2.259, 95\% CI: 1.388-3.676$ ) قوی‌ترین پیشگویی‌کننده‌های انجام فعالیت فیزیکی منظم بودند.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که اکثر دانشجویان مورد مطالعه بخصوص دانشجویان دختر در مراحل اولیه تغییر فعالیت فیزیکی منظم قرار دارند و زندگی بدون تحرک دارند. بیشترین منفعت و فایده درک‌شده در افراد واقع در مرحله آمادگی بود و کمترین موانع درک‌شده در مرحله تفکر بود. با حرکت افراد به سمت مرحله نگهداری خودکارآمدی آنان جهت غلبه بر موانع انجام ورزش و استفاده از فرایندهای رفتاری و شناختی افزایش می‌یابد. انجام مداخلات مناسب مبتنی بر مراحل تغییر بخصوص در بین دانشجویان واقع در مرحله آمادگی محسوس است.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت فیزیکی منظم؛ الگوی بین نظریه‌ای؛ مراحل تغییر؛ فرایندهای تغییر؛ تعادل تصمیم‌گیری؛ خودکارآمدی؛ دانشجو



## بررسی وضعیت دریافت صبحانه و ارتباط آن با برخی از عوامل، در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر بیرجند

علی تقی پور، محمدرضا میری، مهدیه سپاهی باغان، الهه لعل منفرد، بنین جلالی،  
فاطمه صدقی، مرضیه محمدزاده

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
sepahi.bahar@yahoo.com

**زمینه و هدف:** صبحانه به عنوان مهم ترین وعده غذایی روزانه شناخته شده است و نقش بسزایی در رشد و ارتقای آموزشی دانش آموزان دارد. از جمله عادت های غلط غذایی حذف صبحانه است، به نظر می رسد رژیم غذایی افراد چاق ناکافی و نامتعادل است و این افراد بیشتر از افراد با وزن طبیعی وعده صبحانه را حذف می کنند. مطالعه حاضر با هدف تعیین وضعیت دریافت صبحانه و ارتباط آن با برخی از عوامل در دانش آموزان شهر بیرجند انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه ی توصیفی - مقطعی (Cross-sectional) ۴۵۷ دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر بیرجند به روش نمونه گیری خوشه ای دو مرحله ای مورد بررسی قرار گرفتند. اطلاعات دموگرافیک و مصرف صبحانه ی دانش آموزان از طریق پرسشنامه جمع آوری شد. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی از قبیل آزمون کای دو و با کمک نرم افزار آمار spss16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که ۱۸.۳٪ درصد دانش آموزان همیشه صبحانه مصرف می کردند، ۷۲.۲٪ گاهی و ۹.۵٪ نیز در طول هفته صبحانه مصرف نمی کردند. بین تحصیلات پدر ( $p=0.029$ ) و سن مادر ( $p=0.05$ ) با مصرف صبحانه ارتباط معنی داری مشاهده شد. اما بین شغل والدین، تحصیلات مادر، رتبه تولد و بعد خانوار با مصرف صبحانه ارتباط آماری معنی داری مشاهده نشد. ( $P>0.05$ ). از مهم ترین علل عدم مصرف صبحانه بی اشتهاهی (۴۶.۱٪) و دیر بیدار شدن (۲۶.۱٪) بود، آماده نبودن صبحانه، تکراری و یکنواخت بودن مجموعاً ۲۷.۸٪ نقش داشتند.

**نتیجه گیری:** با توجه به نقش مصرف صبحانه در ارتقاء آموزشی دانش آموزان توصیه می شود اقدامات مناسبی برای برطرف کردن موانع مصرف صبحانه برداشته شود، همچنین دانش آموزان و والدین باید نسبت به اصلاح رفتارهای تغذیه ای نامطلوب تشویق شوند، و عادات صحیح تغذیه ای را فراگیرند.

**واژه های کلیدی:** صبحانه؛ دانش آموز؛ عوامل مرتبط



## بررسی ارتباط امتیاز تنوع غذایی با شاخص های چاقی مرکزی و چاقی عمومی و توده چربی بدن

سوری صغرا راغبی، علی دلخروشان، میترا اسکندری

کارشناس تغذیه معاونت درمان، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
raghebi\_so@yahoo.com

**زمینه و هدف:** کفایت تغذیه‌ای و حفظ تعادل در تأمین نیازهای غذایی، در گرو رعایت تنوع و اعتدال در انتخاب اقلام غذایی سرشار از انواع مواد مغذی ضروری می‌باشد. بدین منظور، شاخص امتیاز تنوع غذایی (DDS) جهت ارزیابی کیفیت تنوع رژیم غذایی استفاده می‌شود. مطالعه حاضر، به بررسی ارتباط امتیاز تنوع غذایی با انواع شاخص های چاقی و توده چربی خواهد پرداخت.

**روش تحقیق:** ۱۲۳ نفر دانشجوی دختر، در یک بررسی مقطعی به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب و پرسشنامه بسامد خوراک نیمه‌کمی، برای بررسی دریافت‌های غذایی استفاده شد. فعالیت فیزیکی، وضعیت اجتماعی- اقتصادی و سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری‌ها، اندازه‌گیری و ثبت شد. وزن، قد، BMI، دور کمر، دور باسن و نسبت دور کمر به دور باسن، بر اساس روش‌های استاندارد و کل توده چربی توسط کالیپر اندازه‌گیری شد. امتیاز تنوع غذایی، طبق امتیازدهی ۵ گروه هرم راهنمای غذای محاسبه شد. امتیازها، بیانگر تنوع مصرف اقلام غذایی در گروه‌های هرم می‌باشد. ارتباط شاخص‌های آنتروپومتریک در رده‌های (DDS) با استفاده از SPSS و آزمون آنووا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین سن و BMI به ترتیب  $23/04 \pm 2/7$  سال و  $21/08 \pm 2/8$  بود. میانگین دور کمر  $70/38 \pm 5/57$  سانتیمتر برآورد گردید. میانگین شاخص های بالینی BMI، دور کمر و WHR در رده های DDS، تفاوت معنی داری نشان داد. به نحوی که در افرادی که در بالاترین رده های DDS قرار داشتند نسبت به پایین ترین رده ها، شاخص های تن سنجی کمتری داشتند و ارتباط معکوس دیده شد ( $P < 0.05$ ). میانگین کل توده بافت چربی حاصل از مجموع اندازه گیری ۴ محل استاندارد سنجش چربی زیر پوست ( $88 \pm 29/9$  میلی متر) نیز ارتباط معکوس مشابهی بین بالاترین و پایین ترین رده DDS نشان داد ( $P < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** ارتباط معکوس بین امتیاز تنوع غذایی (DDS) با شاخص های چاقی مرکزی و چاقی عمومی و بافت چربی کل، می‌تواند گویای نقش احتمالی رعایت اصل تنوع و تمرکز بر انتخاب متنوع اقلام غذای در زیرگروه‌های هرم به‌منظور پیشگیری و کنترل چاقی شکمی و افزایش ذخایر بافت چربی بدن باشد.

**واژه‌های کلیدی:** امتیاز تنوع غذایی؛ چاقی عمومی؛ چاقی مرکزی



## بررسی میزان تأثیر پیامک‌های آموزشی طراحی شده بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی بر اتخاذ رفتار خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت مراجعه کننده به کلینیک دیابت شهر بیرجند در سال ۱۳۹۲

محمد حسین باقیانی مقدم، قاسم طاهری

استاد، گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران.

**زمینه و هدف:** دیابت شایع ترین بیماری ناشی از اختلال متابولیسم می باشد که با عوارض درازمدت همراه است. این بیماری مستلزم خود مراقبتی ویژه در تمام عمر می باشد، چرا که خود مراقبتی، موجب ارتقای کیفی زندگی شده و در کاهش هزینه ها مؤثر است. الگوی اعتقاد بهداشتی، از الگوهای روانشناسی است که تلاش می کند رفتارهای بهداشتی را با تمرکز بر اعتقادات و نگرش های افراد توصیف نماید و از جمله الگوهایی است که در مورد خود مراقبتی بیماران دیابتی از آن استفاده شده است. لذا پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش در رفتار خود مراقبتی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بیرجند بر اساس الگوی اعتقاد بهداشتی انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع تجربی و عامل مداخله کننده پیامک های آموزشی است، بر روی ۸۸ بیمار دیابتی (۴۵ نفر در گروه مداخله و ۴۳ نفر در گروه کنترل) مراجعه کننده به کلینیک دیابت شهر بیرجند که به صورت در دسترس در تحقیق وارد شدند، انجام شد. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه ای مشتمل بر سازه های الگوی اعتقاد بهداشتی (منافع، موانع، شدت، حساسیت، خودکار آمدی درک شده) به انضمام رفتارهای خود مراقبتی و متغیر های دموگرافیک بود که از طریق مصاحبه با بیماران تکمیل گردید. پایایی و روایی پرسشنامه مورد سنجش قرار گرفت و تأیید گردید. سپس پیامک های آموزشی از طریق سامانه ارسال انبوه پیامک به تلفنهای همراه افراد گروه مداخله ارسال و پس از گذشت دو ماه مجدداً داده ها جمع آوری و با استفاده از نرم افزار SPSS16 و آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** قبل از مداخله آموزشی تفاوت معنی دار در متغیرهای دموگرافیک، میانگین نمره آگاهی، عملکرد و اجزاء مدل اعتقاد بهداشتی در دو گروه وجود نداشت، اما بعد از مداخله آموزشی، آزمون آماری تی زوجی نشان داد که میانگین نمرات متغیرهای حساسیت درک شده ( $P=0/001$ )، شدت درک شده ( $P=0/001$ ) و منافع درک شده ( $P=0/001$ ) افزایش معنی داری و میانگین نمرات متغیر موانع درک شده کاهش معنی داری یافت ولی در سازه خودکارآمدی ( $P=0/785$ )، این اختلاف معنی دار نبود و در گروه کنترل، آزمون آماری تی زوجی در هیچ کدام از سازه‌ها اختلاف معنی داری نشان نداد.

بین دو گروه آزمون و کنترل نیز بعد از مداخله آموزشی اختلاف معنی داری پیدا شد ( $P<0/001$ ).

**نتیجه گیری:** این مطالعه اثر بخشی پیامک های آموزشی طراحی شده در افزایش میزان آگاهی، حساسیت درک شده، منافع درک شده و کاهش موانع درک شده انجام رفتارهای خود مراقبتی بیماری دیابت را تأیید می کند و از الگوی اعتقاد بهداشتی میتوان به عنوان چارچوبی جهت طراحی مداخلات آموزشی جهت ارتقای خود مراقبتی در بیماران دیابتی استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** خودمراقبتی؛ دیابت؛ الگوی اعتقاد بهداشتی



## بررسی تأثیر آموزش بر مبنای " مدل تلفیقی رفتار برنامه‌ریزی شده و خودکارآمدی " بر انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت زنان کارگر سنین باروری

زهرة کشاورز، معصومه سیمبر، علی رمضانخانی، حمید علوی مجد

دانشیار، گروه مامایی و بهداشت باروری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.  
keshavarzzohre@yahoo.com

زمینه و هدف: مدل رفتار برنامه‌ریزی شده چارچوب مفیدی برای پیش بینی رفتار بهداشتی فراهم می نماید. اضافه نمودن خودکارآمدی به مدل رفتار برنامه‌ریزی شده، عامل مؤثرتری در پیش بینی رفتاری باشد. لذا این مطالعه با هدف بررسی تأثیر مداخله آموزشی بر مبنای " مدل تلفیقی رفتار برنامه‌ریزی شده و خودکارآمدی " بر رفتارهای ارتقادهنده سلامت زنان کارگر سنین باروری صورت پذیرفت.

روش تحقیق: این پژوهش یک مطالعه تجربی بود. تعداد ۷۰ نفر از زنان کارگر در دو کارخانه لواشک سازی (۳۵ نفر گروه مداخله و ۳۵ نفر گروه کنترل) بطور تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه معتبر و پایای بررسی رفتارهای ارتقادهنده سلامت زنان کارگر؛ ابزار جمع آوری داده ها بود. ابزار یک بار قبل و یک بار بعد از مداخله آموزشی تکمیل گردید. داده ها توسط آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج پیش آزمون نشان داد قبل از مداخله آموزشی در تمامی حیطه های بین گروه مداخله و کنترل تفاوت معنی داری وجود نداشت ( $P \geq 0.05$ ) اما بعد از مداخله آموزشی میانگین امتیازات نگرش، هنجار فردی، درک رفتار کنترل شده، خودکارآمدی، قصد و رفتار نسبت به رفتارهای ارتقادهنده سلامت در گروه مداخله افزایش یافت. همچنین، بیشترین تفاوت میانگین ها در حیطه خودکارآمدی (۴۱/۰۸) و سپس در حیطه های نگرش (۲۹/۴۲)، رفتار (۲۲/۵۷)، درک رفتار کنترل شده (۲۱/۵۱)، هنجار فردی (۱۸/۳۷) و قصد رفتار (۱۰) بود.

نتیجه‌گیری: لذا " مدل تلفیقی رفتار برنامه‌ریزی شده و خودکارآمدی " به عنوان الگوی قابل قبولی جهت طراحی مداخلات و ارتقای رفتارهای ارتقادهنده سلامت زنان کارگر پیشنهاد می گردد.

واژه‌های کلیدی: مدل رفتار برنامه‌ریزی شده؛ آموزش؛ خودکارآمدی؛ زنان کارگر



## بررسی مقایسه‌ای تأثیر آموزش بر مبنای مدل باور بهداشتی به مادران مبتلا و غیر مبتلا به استئوپروز بر به‌کارگیری رفتارهای پیشگیری‌کننده از استئوپروز دخترانشان

زهره خسروش، منیره انوشه، عیسی محمدی

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.  
khoshnood.tmu@gmail.com

**زمینه و هدف:** استئوپروز شایع‌ترین نوع از بیماری‌های متابولیک استخوان و بیماری خاموشی است که با کاهش تراکم در مواد معدنی و ماتریکس استخوانی مشخص می‌شود. این بیماری به عنوان یک مشکل بزرگ در سلامت عمومی جامعه، خصوصاً در زنان شناخته شده است. با توجه به اینکه سبک زندگی در دوران نوجوانی و جوانی نقش اصلی در پیشگیری از استئوپروز در سنین سالمندی دارد و همچنین مشارکت والدین، به خصوص مادر، در آموزش رفتارهای پیشگیری از استئوپروز به دختران آنها نقش اصلی را دارد، هدف از این مطالعه بررسی مقایسه‌ای تأثیر آموزش بر مبنای مدل باور بهداشتی در دو گروه مادران مبتلا و غیر مبتلا به استئوپروز بر بکارگیری رفتارهای پیشگیری‌کننده از استئوپروز در دخترانشان می‌باشد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بوده که در دو گروه آزمون (۴۲ نفر) و کنترل (۴۱ نفر) صورت گرفته است. این دو گروه به صورت نمونه‌گیری تصادفی و از میان مراجعین به مرکز سنجش تراکم استخوان ثامن الحجج شهر کرمان انتخاب شده‌اند. گروه آزمون در یک برنامه آموزشی طراحی شده بر اساس مدل باور بهداشتی که طی ۴ جلسه بر اساس نیاز مادران و به مدت ۶۰-۹۰ دقیقه، شرکت کردند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه اجزای مدل باور بهداشتی و چک لیست خود گزارش دهی دریافت کلسیم و قرارگیری در معرض نور خورشید و همچنین فعالیت بدنی روزانه بود، که پرسشنامه اجزای مدل قبل و بعد از مداخله توسط مادران و چک لیست خود گزارش دهی توسط دختران قبل، یکماه و سه ماه بعد از مداخله توسط هر دو گروه تکمیل شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS 16 استفاده شد.

**یافته‌ها:** در رابطه با اجزای مدل باور بهداشتی در مادران گروه آزمون، قبل و بعد از مداخله، در رابطه با منافع درک شده نسبت به دریافت کلسیم ( $p=0/03$ )، منافع درک شده نسبت به ورزش ( $p=0/04$ )، موانع درک شده نسبت به دریافت کلسیم ( $p=0/00$ ) و موانع درک شده نسبت به ورزش ( $p=0/00$ )، اختلاف معنی‌داری از نظر آماری مشاهده شد. در رابطه با دریافت کلسیم ( $p=0/00$ )، مدت زمان قرارگیری در معرض نور خورشید ( $p=0/00$ ) و میانگین فعالیت بدنی روزانه ( $p=0/01$ )، قبل از مداخله، یکماه و سه ماه بعد از مداخله در دختران گروه آزمون ارتباط معنی‌داری از نظر آماری مشاهده شد. در مقایسه‌ی قبل و بعد از مداخله در دو گروه مادران مبتلا و غیر مبتلا به استئوپروز از نظر میانگین میزان کلسیم دریافتی و فعالیت بدنی دخترانشان برای هر دو گروه آزمون و کنترل تفاوت معنی‌داری از نظر آماری مشاهده نشد ( $P>0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اینکه آموزش بر مبنای مدل باور بهداشتی بر افزایش بکارگیری رفتارهای پیشگیری‌کننده از استئوپروز توسط دختران تأثیر معنی‌داری دارد، لذا پیشنهاد می‌گردد برنامه آموزشی طراحی شده به عنوان یک روش مؤثر در بکارگیری رفتارهای پیشگیری‌کننده از استئوپروز توسط مادران و دخترانشان بکار گرفته شود.

**واژه‌های کلیدی:** استئوپروز؛ رفتارهای پیشگیری؛ مادران؛ دختران؛ مدل باور بهداشتی



## تأثیر ارتقای سواد سلامت کارکنان بهداشتی بر ارتقای خودمراقبتی بیماران دارای بیماری مزمن

فاطمه بهزاد، نوشین پیمان، علی تقی پور، حبیب ا... اسماعیلی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
Behzadfl@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** امروزه سواد سلامت ناکافی به عنوان یک تهدید جهانی به شمار می آید. افراد با سواد سلامت ناکافی، با احتمال کمتری اطلاعات نوشتاری و گفتاری آرایه شده توسط متخصصان سلامتی را درک می کنند و به دستورات داده شده توسط آن ها عمل می کنند. سواد سلامت را می توان به صورت توانایی خواندن، درک کردن و عمل کردن بر اساس توصیه های بهداشتی و سلامتی تعریف نمود.

**هدف:** مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش سواد سلامت به کارکنان مراکز بهداشتی درمانی بر ارتقاء خود مراقبتی بیماران دارای بیماری مزمن و کارکنان این مراکز در شهر مشهد انجام شد.

**روش تحقیق:** این پژوهش از نوع تجربی بود که بر روی ۲۵ نفر از کارکنان بهداشتی و ۲۴۰ نفر از بیماران دارای بیماری مزمن به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شدند، انجام گردید. مداخله آموزشی مبتنی بر سواد سلامت بر اساس کاربرد ابزار جهانی ارتقاء سواد سلامت طراحی و طی سه جلسه بحث گروهی متمرکز و یک کارگاه آموزشی برای کارکنان درگروه آزمون انجام شد. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه ارزیابی سواد سلامت برای بررسی سواد سلامت کارکنان بهداشتی در چهار حوزه مهارت گفتاری، نوشتاری، توانمند سازی و بهبود سیستم حمایتی و پرسشنامه مراقبت اولیه در بزرگسالان برای ارزیابی سطح سواد سلامت بیماران بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss16 و آزمونهای تی، آنوا و کای اسکویر استفاده شد.

**یافته ها:** بیماران و کارکنان در دو گروه از نظر متغیرهای فردی با یکدیگر تفاوت معنی داری نداشتند میانگین سنی بیماران  $52/75 \pm 10/5$  سال بود. در گروه آزمون پس از مداخله آموزشی در میانگین خود مراقبتی بیماران ( $P < 0/001$ )، سواد سلامت بیماران ( $P < 0/001$ ) و سواد سلامت کارکنان ( $P = 0/007$ ) در گروه آزمون، افزایش آماری معنی داری وجود داشت.

**نتیجه گیری:** مداخلات عملی لازم در ارتقاء سواد سلامت در حوزه کارکنان بهداشتی و بیمار: ارتباط بیمار محور، استفاده از تکنیک های برقراری ارتباط واضح و در سطح مراکز بهداشتی درمانی: استفاده از رسانه های نوشتاری قابل فهم و مصور، وسایل کمک آموزشی بصری، ارتقاء مهارت خود مراقبتی بیمار و ایجاد محیطی تشویق کننده برای بیان سوالات، می تواند نتایج درمانی برای بیماران مبتلا به سواد سلامت محدود را بهبود بخشد.

**واژه های کلیدی:** سواد سلامت؛ بیماران مزمن؛ کارکنان بهداشتی؛ مراکز بهداشتی درمانی؛ آموزش



## تأثیر آموزش بر میزان آگاهی دانشجویان و پرسنل مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در مورد مراقبت‌های دوران بارداری، حین و پس از زایمان و شیردهی مادر مبتلا به ایدز

سهیلا افسر، هایده هدایتی، زهرا آموزشی، مریم نخعی

کارشناس ارشد مامایی و عضو هیئت علمی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
hedayati@BUMS.ac.ir

**زمینه و هدف:** شیوع عالمگیر ایدز نگرانی اصلی کشورهای توسعه یافته می باشد. ویروسی بنام HIV توانسته تا سال ۲۰۱۰ میلادی ۲۵ میلیون کودک را در جهان یتیم سازد و روزانه منجر به بیش از ۸۰۰۰ مرگ در اثر ابتلا به آن شود، در هر دقیقه ۲۵ نفر به آمار مبتلایان آن اضافه شده و روزانه تقریباً ۱۳۰۰۰ عفونت جدید گزارش می شود که نیمی از بیماران جدید را زنان تشکیل می دهند. در کشور ما تا پایان فروردین ماه سال ۱۳۸۹ تعداد ۲۰ هزار و ۹۷۵ نفر مبتلا به ایدز شناسایی شدند که ۳/۳۸ درصد در گروه سنی ۳۴-۲۵ سال قرار دارند.

این بیماری با هدف قراردادن گروههای آسیب پذیری چون زنان باردار در زمره مشکلات قابل توجه بهداشت در تمام دنیا قرار گرفته و مبارزه با شیوع آن از اهداف سازمان بهداشت جهانی است. بیماری که هیچ درمان قطعی برای آن وجود نداشته و واکسنی برای پیشگیری از آن شناخته نشده است و تنها چیزی که افراد جامعه را از خطر ابتلا مصون می دارد آموزش صحیح در خصوص راههای پیشگیری و رفتارهای بهداشتی درست و مناسب می باشد. پس لازم است تمامی افراد مجهز به سلاح آگاهی شده تا بتوان با این عقرب جهانی مبارزه کرد.

در این راستا افزایش آگاهی مراقبین بهداشتی درمانی خصوصاً ماماها، جراحان و افرادی که در موقع زایمان حضور دارند (با توجه به تماس مستقیمی که با خون و ترشحات بدن افرادی که از ابتلا آنها بی اطلاع هستند) نسبت به سایر پرسنل بهداشتی درمانی در معرض خطر اهمیت ویژه ای دارد. این گروه در کنار مراقبتی که از خود به منظور پیشگیری از انتقال HIV بایستی داشته باشند، در تامین سلامت مادران آلوده و خصوصاً سلامت نوزاد به دنیا آمده نقش فوق العاده ای دارند. با توجه به اهمیت موضوع، این مطالعه به منظور تعیین میزان آگاهی دانشجویان و پرسنل مامایی در مورد مراقبت‌های دوران بارداری، حین، پس از زایمان و شیردهی زنان مبتلا به ایدز در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه نیمه تجربی یک گروه قبل و بعد از مداخله تعداد ۴۱ نفر از دانشجویان و پرسنل مامایی حضور داشتند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل دو پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک (۴ سوال) و میزان آگاهی (۲۷ سوال) بود. اطلاعات پس از جمع آوری با استفاده از نرم افزار SPSS و آمار توصیفی و آزمون های t-test و آنالیز واریانس در سطح  $\alpha=0/05$  آنالیز شد.

**یافته‌ها:** میانگین سنی افراد شرکت کننده  $26 \pm 8/1$  سال (با دامنه سنی ۵۰-۲۳ سال) و میانگین سابقه کار آنها  $11/5 \pm 8/58$  سال بود. ۶۱٪ از افراد مورد مطالعه، لیسانس و ۵۸/۵٪ استخدام رسمی دانشگاه بودند. میانگین نمره آگاهی افراد مورد مطالعه بعد از مداخله  $(13 \pm 4/3)$  به طور معنی داری بیشتر از قبل از مداخله  $(8/1 \pm 2/7)$  بود ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به افزایش آگاهی افراد شرکت کننده پس از مداخله می توان گفت با برگزاری دوره های آموزشی سطح اطلاعات افراد را افزایش و از انتقال بیشتر بیماری قرن پیشگیری نمود.

**واژه‌های کلیدی:** آگاهی؛ مامایی؛ دانشجوی؛ پرسنل، بارداری؛ زایمان؛ شیردهی؛ ایدز



## بررسی سبک زندگی تکنسین‌های اورژانس ۱۱۵ استان خراسان جنوبی

مرضیه مقرب، نادیا طاهری، غلامرضا شریف‌زاده، علیرضا عباسی

کارشناس ارشد آموزش پرستاری، مربی، دانشکده پرستاری و مامایی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** اورژانس نقطه تماس بسیاری از مردم با سیستم درمانی است و تکنسین‌های اورژانس طی یک روز کاری با فشار جسمی و روانی زیادی مواجه بوده و سلامت حرفه‌ای آنها در دراز مدت به شیوه زندگی کنونی آنان بستگی دارد، لذا به منظور برنامه ریزی‌های مدیریتی و آموزشی و ارتقای سلامتی پرسنل فوریتهای پزشکی، مطالعه حاضر با هدف "تعیین وضعیت سبک زندگی پرسنل شاغل در اورژانس ۱۱۵ خراسان جنوبی" انجام شد.

**روش تحقیق:** مطالعه از نوع توصیفی - تحلیلی بوده و بر روی ۱۳۵ نفر از پرسنل شاغل در پایگاههای اورژانس ۱۱۵ خراسان جنوبی که به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند، انجام شد. پرسشنامه دویخشی شامل اطلاعات فردی و سبک زندگی فارسی استاندارد ۷۰ سؤالی (HPLPII) با آلفای کرونباخ ۰/۸۷ در طیف چهار گزینه‌ای لیکرت (با نمره دهی همیشه ۳، معمولاً ۲، گاهی اوقات ۱ و هرگز صفر) در ۱۰ عامل توسط نمونه‌ها تکمیل گردید.

**یافته‌ها:** اکثریت نمونه‌ها (۸۶/۷٪) متأهل و ۵۴/۸٪ در پایگاههای جاده‌ای شاغل بودند. ۶۴/۴٪ رشته تحصیلی فوریتهای پزشکی و ۶۰/۷٪ دارای مدرک فوق دیپلم بودند. میانگین سن و سابقه کار به ترتیب  $29/32 \pm 5$  و  $4/06 \pm 5/1$  سال بود. میانگین نمرات در حیطه‌های ده گانه از مجموع ۳ نمره به نسبت سوالات هر حیطه عبارت بود از: سلامت جسمانی  $2/08 \pm 0/41$ ، ورزش و تندرستی  $1/95 \pm 0/55$ ، کنترل وزن و تغذیه  $1/95 \pm 0/48$ ، پیشگیری از بیماریها  $2/39 \pm 0/35$ ، سلامت روان شناختی  $2/30 \pm 0/44$ ، معنوی  $2/68 \pm 0/30$ ، اجتناب از دارو  $0/32 \pm 0/70$ ، پیشگیری از حوادث  $2/33 \pm 0/44$ ، سلامت محیطی  $2/32 \pm 0/30$  بود. به طور کلی میانگین نمره سبک زندگی  $2/33 \pm 0/30$  بود. میانگین نمره سبک زندگی کلی به طور معنی داری در شاغلین پایگاههای جاده‌ای ( $P = 0/001$ )، دارای منزل شخصی ( $P = 0/04$ ) و با سطح درآمد خوب ( $P = 0/002$ ) بیشتر بود.

**نتیجه‌گیری:** میانگین نمره سبک زندگی در مجموع در وضعیت مطلوب بود اما در دو حیطه ورزش و تندرستی و کنترل وزن و تغذیه از سایر حیطه‌ها کمتر بود، لذا توجه تکنسینها به الزام خود برای تغییر شیوه زندگی در این دو بعد و تدوین برنامه مدون از جانب مدیران ضروری است.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ تکنسین شاغل؛ پایگاه اورژانس ۱۱۵؛ خراسان جنوبی



## بررسی عوامل قادرسازی مؤثر بر رفتار استفاده از وسایل حفاظت فردی تنفسی بر اساس مدل بزنف در کارگران کارخانه کربن بلاک اهواز

مریم ساکی، مهناز صلحی، ایرج علیمحمدی، حمید حقانی

دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران.

**زمینه و هدف:** بیماریهای تنفسی ناشی از کار با بروسالانه ۵۰ میلیون مورد یک سوم تمامی بیماریهای شغلی را شامل می‌گردند و یکی از مهمترین علل غیبت کارگران از کار می‌باشند. بسیاری از حوادث را می‌توان با استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب پیشگیری کرد. بنابراین آموزش ایمنی با استفاده از الگوهایی که عوامل مؤثر در رفتار را شناسایی و تقویت می‌نمایند ضروری می‌باشد. لذا این تحقیق با هدف تعیین عوامل قادرسازی مؤثر بر رفتار استفاده از وسایل حفاظت فردی تنفسی بر اساس مدل بزنف در کارگران کارخانه کربن بلاک اهواز که آلاینده‌های زیادی از جمله دوده دارد انجام شد و نتایج این بررسی برای ارتقاء سلامت کارگران کاربرد دارد.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع مداخله‌ای نیمه تجربی، مورد شا هدی است و بصورت قبل و بعد اجرا شده است. در این مطالعه، مداخله بصورت برنامه آموزشی که بر اساس مدل بزنف طراحی شده بود بر روی ۱۰۰ (مورد و شاهد) نفر از کارگران کارخانه کربن بلاک اهواز انجام گرفت. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان می‌دهد که میانگین نمره عوامل قادر سازی و عملکرد گروه مورد نسبت به شاهد بعد از مداخله افزایش معنی داری داشته است ( $pvalue = 0.000$ ).

**نتیجه‌گیری:** تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که مداخله آموزشی بر اساس مدل بزنف برای بهبود رفتارهای پیشگیری کننده و استفاده از وسایل حفاظت فردی تنفسی توسط کارگران بسیار سودمند و اثر بخش است. ضمن این که در اجرای این برنامه‌ها پایش و پیگیری آموزشی توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** مدل بزنف؛ وسایل حفاظت تنفسی؛ عوامل قادرسازی؛ رفتار



## لزوم بهره‌گیری از شیوه‌های سبک زندگی سالم کاری برای کاهش شیوع اختلالات اسکلتی - عضلانی در صنعت کاشی

محمد حامد حسینی، غلامرضا شریف‌زاده، محمود صادقی خراشاد

عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
mhhossani@yahoo.com

**زمینه و هدف:** عادات و رفتارهای کاری افراد نقش مهمی در بروز بیماری‌های مختلف شغلی دارد. عدم بکارگیری شیوه‌های صحیح کاری بروز بیماری‌های مختلف شغلی مانند بیماری‌های اسکلتی عضلانی را بدنبال خواهد داشت. این پژوهش باهدف تعیین میزان شیوع اختلالات اسکلتی عضلانی در صنعت کاشی انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه نمونه‌گیری به روش سرشماری انجام و ۶۷ نفر کارگر بخش تولید کارخانه مورد بررسی قرار گرفتند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه استاندارد نوردیک انجام شد. برای انجام آزمون‌های آماری t-test و کای اسکواتر از نرم افزار آماری SPSS استفاده شد.  $P \leq 0.05$  بعنوان سطح معنی داری در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** میانگین سن افراد مورد مطالعه  $32/13 \pm 8/1$  سال و میانگین سابقه کار آنها  $6/7 \pm 5/98$  سال بدست آمد. شیوع ناراحتی گردن  $28/4\%$ ؛ کمر  $48\%$  و مچ دست  $32/8\%$  بدست آمد و  $70\%$  از افراد مورد مطالعه حداقل یک ناراحتی اسکلتی عضلانی داشتند. بین ناراحتی مچ دست و سن و سابقه کار رابطه معنی دار بدست آمد. (بترتیب  $P=0.03$  و  $P=0.004$ ). همچنین بین ناراحتی گردن و قد رابطه معنی داری مشاهده شد. ( $P=0.016$ )

**نتیجه‌گیری:** شیوع بالای ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی در این صنعت لزوم بکارگیری شیوه‌های مختلف کنترلی از جمله بکارگیری شیوه‌های سبک زندگی سالم کاری را نشان می‌دهد. با پیاده‌سازی شیوه‌های صحیح کاری و اصلاح عادت‌های غلط کاری در کنار کنترل‌های فنی و مهندسی می‌توان بخش زیادی از این ناراحتی‌ها را کاهش داد.

**واژه‌های کلیدی:** ارگونومی؛ سبک زندگی؛ صنعت کاشی



## صوت و تغییر سبک زندگی

وحیده ابوالحسن نژاد، محمدرضا منظم اسماعیل پور، بی بی نرگس معاشری

کارشناس ارشد مهندسی بهداشت حرفه‌ای، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
vahn.occupation@gmail.com

**زمینه و هدف:** در جامعه امروز توجه ویژه‌ای به رفتارهای ارتقاء دهنده سطح سلامت عمومی و سبک زندگی می‌شود. افزایش روز به روز آلودگی صوتی در کشورهای رو به توسعه و تاثیر آن بر فعالیتهای روزانه، پژوهش در زمینه صوت و تغییر سبک زندگی افراد را ضروری می‌نماید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه تحلیلی که بر روی ۳۵۵ نفر از ساکنین مناطق مختلف شهر بیرجند انجام شد، ضمن سنجش تراز صدا با استفاده از دستگاه صداسنج مدل CEL، دیدگاه ساکنین شهر در ارتباط با اثرات آلودگی صوت و تغییر سبک زندگی، مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** بر اساس نتایج، ۴۹/۳٪ دارای تحصیلات دانشگاهی داشتند. ۶۲/۳٪ از پاسخ دهندگان، نسبت به تاثیر آلودگی صوتی بر سلامت جسمی، ۸۸/۷٪ بر سلامت روانی و ۶۲/۸٪ بر تاثیر آن بر روابط اجتماعی تاکید داشتند. در این میان، ۷۵/۲٪ خواهان برقراری سکوت در اطراف محل زندگی خود و ۵۶/۳٪ سکوت در محل سکونت را بر زیبایی آن ترجیح می‌دادند. آزمون آماری کای اسکور ارتباط معنی داری میان دیدگاه‌های افراد با سطح تحصیلات نشان داد به طوریکه بیشتر افراد با تحصیلات دانشگاهی اعتقاد بر تاثیر سوء آلودگی صوتی بر سلامت روانی و روابط اجتماعی داشتند. علی‌رغم تراز صدای بیش از حد مجاز بدست آمده (بالای ۶۰ دسی بل) در ایستگاه‌ها (که ناشی از ترافیک بود)، اختلاف معنی داری بین دیدگاه‌های افراد نسبت به اثرات صدا وجود نداشت و میزان تراز صوت تاثیری بر دیدگاه‌های ساکنین نداشت.

**نتیجه‌گیری:** اکثر ساکنین، نسبت به اثرات مضر آلودگی صوتی اتفاق نظر داشتند. با توجه به افزایش روز به روز سرو صداهای آزاردهنده، آموزش عملکرد مناسب ساکنین در رفت و آمدهای شهری و تغییر در سبک زندگی با ارتقای فرهنگ استفاده از وسایل نقلیه عمومی، کاهش مواجهات فردی و ارتقاء سلامت جامعه را به همراه خواهد داشت.

**واژه‌های کلیدی:** دیدگاه ساکنین؛ آلودگی صوتی؛ سبک زندگی



## الگوی اخلاقی سبک زندگی مطلوب خانواده مسلمان: مطالعه رفتارهای اخلاقی حضرت علی و فاطمه علیهما السلام در خانواده

محمدعلی تابعی، حمیده تابعی

کارشناس ارشد مطالعات زنان، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران.  
tabei@mihanmail.ir

**زمینه و هدف:** از نظر اسلام خانواده مهم‌ترین و بنیادی‌ترین واحد انسانی است و بخش عمده‌ای از حیات و سرنوشت آدمی در آن رقم می‌خورد. لذا شاید کلیدی‌ترین ویژگی و شاخصه‌ی یک خانواده را بتوان رفتار فردی و متقابل اعضای خانواده با یکدیگر دانست. از آنجا که معتقدان ادیان مختلف همواره با این پرسش مواجهند که در دنیایی که به شدت متحول است، آیا هنوز هم می‌تواند انتظارات بشر از خود را برآورده کنند و اگر پاسخ مثبت است، چگونه؟ و با توجه به این امر که خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی است و بسیاری از رفتارها و شیوه‌های زندگی افراد در آن شکل می‌گیرد و معنا می‌یابد، بررسی الگوهای اخلاقی متناسب با قواعد دینی نیز اهمیت می‌یابند. یکی از آسان‌ترین و مطمئن‌ترین راه‌های فهم و شناخت این الگوها، مطالعه‌ی رفتارهای اخلاقی رهبران و بزرگان آن دین است. در علوم اجتماعی جدید، از این رفتار فردی و متقابل به سبک زندگی یاد می‌کنند.

سبک زندگی به معنای علمی آن اموری را شامل است که به زندگی انسان، چه در بعد فردی و چه اجتماعی، مادی و معنوی او مربوط می‌شود. اموری نظیر بینش‌ها (ادراک‌ها و معتقدات)، گرایش‌ها (ارزش‌ها، تمایلات و ترجیحات) که اموری ذهنی یا رفتار درونی هستند و رفتارهای بیرونی (اعم از اعمال هوشیارانه و غیرهوشیارانه، حالات و وضعیت جسمی)، جایگاه‌های اجتماعی و دارایی‌ها که اموری عینی می‌باشند. طبیعی است که معتقدات و باورهای دینی یک فرد مسلمان بر رفتار اخلاقی و سلوک خانوادگی او نیز تأثیر می‌گذارد که از این رفتار و سلوک، می‌توان با عنوان سبک زندگی اسلامی یاد کرد. این پژوهش در نظر دارد با مطالعه‌ی رفتارهای اخلاقی خانوادگی حضرت علی و فاطمه علیهما السلام به عنوان تنها خانواده‌ای که هر دو فرد آن جزو رهبران جامعه‌ی اسلامی هستند، به سوی شناخت الگوی اخلاقی سبک زندگی مطلوب خانوادگی مسلمان گام بردارد.

**روش تحقیق:** این پژوهش کیفی و به روش پدیدارشناسی انجام گرفته است. در بخش اول پژوهش ابتدا با استفاده از مطالعه کتابخانه‌ای و جمع‌آوری روایات معتبر و گردآوری آیات قرآنی مرتبط با موضوع مواد خام پژوهش فراهم گردید و در بخش دوم پژوهش با روش پدیدارشناسی تاویلی به تحلیل موضوع پرداخته شد.

**یافته‌ها:** در نهایت ۸ مضمون اصلی و ۷۰ مضمون فرعی که بوسیله آن می‌توان الگوی اخلاقی سبک زندگی مطلوب اسلامی در رفتار زوجین را به تصویر کشید، به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** مضمون‌های اصلی عبارتند از: پاکدامنی و حجاب، توجه به جایگاه شوهر (وظایف زن)، توجه به جایگاه زن (وظایف مرد)، اخلاق محوری، ایثار و انفاق، صبر و استقامت در مشکلات، تدین و آخرت‌گرایی، روابط عاطفی.

**واژه‌های کلیدی:** پدیدارشناسی؛ تعامل زوجین؛ خانواده؛ رفتارهای اخلاقی؛ سبک زندگی اسلامی



## بررسی سلامت معنوی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زابل در سال ۱۳۹۲

عباسعلی رضانی، محمود تقوی، احمد تقوی، آرزو حسین زاده، طیبه شاهواری

کارشناس ارشد اپیدمیولوژی و عضو هیئت علمی گروه اپیدمیولوژی و آمار حیاتی دانشکده بهداشت. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی زابل، زابل

**زمینه و هدف:** سلامت معنوی به عنوان فلسفه مرکزی زندگی و حاصل برآورده شدن نیاز به هدف، معنا، عشق و بخشش در نظر گرفته شده است. ارتقاء سلامت معنوی ممکن است موجب معالجه یک بیماری نشود اما می‌تواند به فرد کمک کند تا احساس بهتری داشته باشد و از برخی مشکلات بهداشتی جلوگیری کند و با بیماری یا مرگ انطباق یابد. لذا این مطالعه با هدف تعیین سلامت معنوی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زابل در سال ۱۳۹۲ طراحی و اجرا گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع مقطعی، جامعه مورد مطالعه شامل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زابل در سال ۱۳۹۲ بودند که تعداد ۳۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌بندی شده مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه ۲۰ سوالی سلامت معنوی پولتیزین و ایسون بود. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از SPSS 18 و آمارهای توصیفی و تحلیلی و بوسیله آزمون‌های آماری t مستقل و آنالیز واریانس یک طرفه تجزیه و تحلیل شد و  $p \leq 0.05$  به عنوان سطح معنی داری در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** میانگین سلامت معنوی دانشجویان مورد مطالعه  $92/15 \pm 16/19$  از مجموع ۱۲۰ امتیاز برآورد گردید. میانگین سلامت مذهبی و وجودی به ترتیب  $46/27 \pm 7/94$  و  $45/87 \pm 9/04$  از مجموع ۶۰ امتیاز بود. اختلاف آماری معنی داری بین سلامت معنوی و هریک از متغیرهای جنسیت، رشته تحصیلی، سن، وضعیت تاهل و وضعیت محل سکونت مشاهده نگردید ( $P > 0/05$ ). ولی برحسب تعداد واحدهای درسی گذرانده شده اختلاف آماری معنی داری مشاهده گردید ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج مطالعه حاضر دانشجویان مورد مطالعه از سلامت معنوی نسبتاً خوبی برخوردار بودند. جهت ارتقاء و حفظ سطح سلامت معنوی دانشجویان، برگزاری فعالیتهای فرهنگی-مذهبی با توجه به مناسبت‌های دینی و مذهبی و آموزش تعالیم دینی در کنار مباحث درسی تخصصی توسط اساتید و مسئولین دانشگاه ضروری بنظر می‌رسد.

**واژه‌های کلیدی:** سلامت معنوی؛ سلامت مذهبی؛ سلامت وجودی؛ دانشجویان



## رابطه بین باورهای دینی و بهزیستی روانشناختی با شادکامی کارکنان شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی

رضا دستجردی، نجمه نخعی مطلق

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، کارشناس شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی، بیرجند، ایران.  
nyeganeh\_84@yahoo.com

**زمینه و هدف:** شادکامی یک مفهوم مثبت است که برای سالم ماندن مهم و حیاتی است و به عنوان یک رضایت کامل، بادوام و قانع کننده در زندگی، باعث افزایش کارایی افراد در محیط کاری می شود. با توجه به اهمیت نیروی انسانی به عنوان بزرگترین سرمایه سازمان، شناخت خصوصیات روانشناختی کارکنان و پارامترهای مؤثر بر آن می تواند نقش بسزایی در افزایش بهره وری سازمان دارد. هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین باورهای دینی و بهزیستی روانشناختی با شادکامی کارکنان شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی می باشد.

**روش تحقیق:** برای انجام این پژوهش، تعداد ۱۱۹ نفر از کارکنان (۸۶ مرد و ۳۳ زن) شرکت آب منطقه‌ای خراسان جنوبی انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس عمل به باورهای دینی Nilsson، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و پرسشنامه شادکامی آکسفورد می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده و تمام محاسبات آماری با نرم افزار SPSS انجام شده است.

**یافته‌ها:** براساس یافته های پژوهش، به ازای یک واحد افزایش نمره رفتار مذهبی شخصی، ۰/۲۹ نمره شادکامی در کارکنان افزایش می یابد. همچنین نتایج ضرایب رگرسیون نشان داد بین شادکامی کارکنان با مولفه های بهزیستی روانشناختی از قبیل تسلط بر محیط، رشد فردی و پذیرش خود رابطه مثبت و معنی دار و با مولفه زندگی هدفمند رابطه منفی و معنی داری وجود دارد ( $p < 0/05$ ). طبق نتایج بدست آمده، مولفه رشد فردی در تبیین متغیر شادکامی سهم بیشتری دارد.

**نتیجه گیری:** با توجه به اثرات مثبت باورهای دینی و بهزیستی روانشناختی بر سرنوشت افراد و موفقیت آنها و از طرفی قابلیت رشد و تغییر مولفه های فوق ثابت شده، به نظر می رسد سازمانها باید جهت ارتقاء سطح شادکامی کارکنان با برگزاری کارگاههای آموزشی زمینه های رشد فردی و اجتماعی آنان را مهیا کنند که بدون شک این امر باعث بهبود روحیه، افزایش انگیزه و بهره وری کارکنان در محیط کاری خواهد شد.

**واژه‌های کلیدی:** باورهای دینی؛ بهزیستی روانشناختی؛ شادکامی



## بررسی اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی، معنی‌درمانی گروهی و تلفیق آنها بر سبک زندگی دانش‌آموزان ناسازگار

نیره مقدم

دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران.  
Nayerehmoghadam@gmail.com

**زمینه و هدف:** این پژوهش اثرات درمان شناختی - رفتاری گروهی، معنی‌درمانی گروهی و تلفیق آنها را بر سبک زندگی دانش‌آموزان ناسازگار مورد بررسی قرار می‌دهد.

**روش تحقیق:** نمونه پژوهش ۶۰ دانش‌آموز ناسازگار در مدارس ناحیه ۲ شهر بیرجند بود که با استفاده از مقیاس سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی (AISS) ناسازگار تشخیص داده شدند. سپس به صورت تصادفی به ۴ گروه تقسیم شدند. تمام دانش‌آموزان مقیاس سازگاری اجتماعی کالیفرنیا و سبک زندگی میلر در مرحله پیش‌آزمون پاسخ دادند. برای گروه اول درمان شناختی-رفتاری گروهی، گروه دوم معنی‌درمانی گروهی و گروه سوم درمان ترکیبی از هر دو روش به کار گرفته شد و گروه چهارم هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. سپس مقیاس سازگاری اجتماعی کالیفرنیا و پرسشنامه سبک زندگی میلر در مرحله پس‌آزمون در چهار گروه اجرا شد. تغییرات چهار گروه با استفاده از آزمون‌های تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی مورد مقایسه قرار گرفت.

**یافته‌ها:** تحلیل واریانس نشان داد افزایش نمره‌های سبک زندگی در پس‌آزمون معنی‌دار بوده است. نتایج آزمون توکی نشان می‌دهد که هر سه روش درمانی در افزایش سبک زندگی سالم دانش‌آموزان مؤثر بوده‌اند ولی درمان تلفیقی در مقایسه با دو روش درمان به طور جداگانه اثربخشی بیشتری داشته است.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که درمان تلفیقی می‌تواند به طور معنی‌داری بهبود سبک زندگی دانش‌آموزان ناسازگار را افزایش دهد.

**واژه‌های کلیدی:** درمان شناختی-رفتاری گروهی؛ معنی‌درمانی گروهی؛ سبک زندگی؛ دانش‌آموزان ناسازگار

# پوسترها



## بررسی افسردگی دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه بیرجند (۱۳۸۷-۸۸)

مهری سروری، مرضیه مقرب، مهسا مقرب

کارشناس پرستاری، مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** افسردگی یکی از چهار بیماری عمده در دنیا وشایعترین علت ناتوانی ناشی از مشکلات دوران نوجوانی می باشد. لذا به منظور بررسی سطح افسردگی دانش آموزان دختر شهر بیرجند مطالعه انجام شد.

**روش تحقیق:** مطالعه از نوع توصیفی - تحلیلی و مقطعی است که بر روی ۴۵۰ دانش آموز دختر دبیرستانی شهر بیرجند در سال ۱۳۸۸ که به صورت نمونه گیری طبقه بندی سهمیه ای انتخاب شدند صورت گرفت. ابزار مورد استفاده تست افسردگی ۲۱ سوالی بک و مشخصات فردی بوده است که روایی و پایایی آن تایید گردید. داده ها با آمار توصیفی و استنباطی نرم افزار SPSS با ضریب اطمینان ۹۵٪ تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** اکثر دانش آموزان در کلاس دوم و رشته انسانی و دبیرستانهای دولتی تحصیل می کردند. والدین آنها اکثرا تحصیلات زیر دیپلم داشته و دارای شغل آزاد و خانه دار بودند همچنین فاصله سنی بیشتر دانش آموزان با والدین بین ۲۱-۳۰ سال بود. اکثرا فرزند وسط خانواده و دارای برادر و خواهر بودند و در خانواده با ۴-۶ فرزند زندگی می کردند؛ ۱۵۸ نفر (۴۱/۱٪) بدون افسردگی و ۲۶۵ نفر (۵۸/۸٪) افسرده بودند. از این تعداد ۳۰/۲٪ افسردگی خفیف، ۱۹/۳٪ متوسط و ۹/۳٪ افسردگی در سطح شدید داشتند. سطح افسردگی تنها با متغیر نوع دبیرستان ارتباط معنی دار آماری داشت ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به وجود افسردگی در دانش آموزان دبیرستانی اتخاذ تدابیری جهت شناسایی دانش آموزان افسرده و درمان و پیگیری آنها از جانب واحد بهداشت روانی مدارس و مراکز بهداشتی ضروری است.

**واژه‌های کلیدی:** افسردگی؛ دانش آموز؛ تست بک؛ نوجوانی



## بررسی ارتباط کیفیت خواب و شیوع علائم ناراحتی های گوارشی در پرستاران شاغل در بیمارستانهای آموزشی دانشگاه علوم پزشکی کرمان - سال ۱۳۹۰

اکرم جعفری رودبندی، سمیه رحیمی مقدم، مریم نادری، مریم‌السادات حسینی

مربی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، نیشابور، ایران.  
s.rahimimoghadam@yahoo.com

**زمینه و هدف:** لزوم ارائه خدمات ۲۴ ساعته در شبانه روز در شغل پرستاری مانند بسیاری از مشاغل دیگر اجتناب ناپذیر می باشد. و در بسیاری از مطالعات مشخص گردیده که نوبت کاری می تواند باعث ناراحتی های گوارشی و کاهش کمیت و کیفیت خواب گردد. هدف این مطالعه بررسی ارتباط کیفیت خواب و شیوع علائم ناراحتی های گوارشی در پرستاران نوبت کار و ثابت کار بوده است.

**روش تحقیق:** این مطالعه با هدف بررسی ارتباط کیفیت خواب و شیوع علائم ناراحتی های گوارشی و دیگر علل مرتبط با آن در پرستاران نوبتکار بیمارستانهای علوم پزشکی کرمان صورت گرفت، از پرسشنامه کیفیت خواب پیتس بورگ و پرسشنامه دیگری که به این منظور بررسی علائم ناراحتی های گوارشی که از کتب مرجع ومقالات مرتبط تهیه شده بود اقدام به جمع آوری اطلاعات گردید.

**یافته‌ها:** از بین افراد شرکت کننده در این مطالعه (۳۲۶ نفر)، ۴۱/۱٪ (۱۳۴ نفر) پرستار نوبتکار، ۷/۷٪ (۲۵ نفر) پرستار روزکار ثابت، ۵۱/۲٪ (۱۶۷ نفر) کارمند دانشگاه علوم پزشکی کرمان بودند. نتایج حاصل از پرسشنامه کیفیت خواب پیتسبورگ نشان داد (n=۱۴۵) ۹۱/۲٪ از پرستاران بیمارستان و (n=۱۳۳) ۷۹/۶٪ از کارمندان دانشگاه دارای کیفیت خواب نامطلوب هستند. آزمون کای دو نشان داد ابتلا به بعضی از مشکلات گوارشی همانند کاهش اشتها، سوء هاضمه، حالت تهوع، سسکه و ترش کردن معده در بین پرستاران نوبت کار و روزکار و کارمندان دانشگاه اختلاف معناداری وجود داشت. بین کیفیت خواب و مشکلات گوارشی ارتباط معناداری وجود داشت به طوری که پرستارای که کیفیت خواب پایین تری دارند از اختلالات گوارشی بیشتری رنج می برند.

**نتیجه‌گیری:** نوبت کاری باعث ایجاد مشکلاتی از قبیل کاهش کیفیت خواب و ایجاد ناراحتی های گوارشی در پرستاران شده بود و افرادی که کیفیت خواب پایین تری داشتند مشکلات گوارشی بیشتری نیز داشتند. بنابراین با انجام تدابیری از جمله انتخاب افراد مناسب برای اشتغال در نظام نوبتکاری، برنامه کاری منظم واصولی، حمایت های خانوادگی و سازمانی از نوبتکاران اتخاذ نمود تا اثرات زیانبار نوبتکاری تقلیل یابد.

**واژه‌های کلیدی:** نوبت کاری؛ کیفیت خواب؛ ناراحتی های گوارشی؛ پرستار



## بررسی شیوع چاقی و فاکتورهای مرتبط با آن در دانش آموزان متوسطه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۲

غلامرضا شریف‌زاده، الهه یاری، امیر طیوری، داود بهشتی، حوریه خدابخشی، مصطفی یاری

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
elahe.yari@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** امروزه چاقی، یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که به دلیل تغییر در سبک زندگی گریبان‌گیر جوامع مختلف شده است. طی دو، سه دهه اخیر، میزان شیوع چاقی در بین نوجوانان در حال افزایش بوده و این روند در نوجوانان ایرانی نیز قابل مشاهده است. اطلاعات زیادی در مورد عوامل مرتبط با چاقی در نوجوانان ایرانی در دسترس نیست، لذا انجام مطالعاتی در این مورد ضروری است. این مطالعه به منظور بررسی شیوع چاقی و فاکتورهای مرتبط با آن در دانش آموزان متوسطه شهر بیرجند انجام شده است.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی-تحلیلی بر روی دانش آموزان متوسطه مشغول به تحصیل در مدارس متوسطه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۲ با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام گردید. خوشه‌ها به صورت تصادفی از ۴ منطقه مشابه در شهر بیرجند از لیست مدارس متوسطه دخترانه و پسرانه انتخاب گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه طرح ملی نظام مراقبت بیماری‌های غیرواگیر که توسط WHO در طرح‌های بررسی عوامل خطر توصیه می‌شود، بود. جمع‌آوری داده‌ها توسط کارشناسان بهداشتی آموزش دیده و از طریق مصاحبه حضوری و سنجش‌های جسمی شامل اندازه‌گیری قد، وزن، دور شکم و فشارخون در مدرسه صورت گرفت. داده‌ها پس از جمع‌آوری در نرم‌افزار SPSS وارد و آنالیز گردید.

**یافته‌ها:** این مطالعه بر روی ۳۰۰ دانش‌آموز مقطع متوسطه شهر بیرجند با میانگین سنی  $17/2 \pm 0/8$  سال و میانگین BMI  $20/9 \pm 4/1$  انجام شد که ۱۵۵ نفر (۵۱/۷ درصد) مذکر بودند. شیوع چاقی و اضافه وزن به ترتیب ۳/۷ و ۹/۳ درصد تعیین گردید. شیوع چاقی و اضافه وزن در دانش‌آموزان پسر ۱۲/۹ درصد و در دانش‌آموزان دختر ۱۳/۱ درصد ( $P=0/97$ ) تعیین گردید. از کل دانش‌آموزان مورد مطالعه ۱۸ نفر (۶ درصد) پرفشاری خون داشتند، که شیوع چاقی و اضافه وزن در دانش‌آموزان مبتلا به فشارخون ۵۰ درصد و در دانش‌آموزان سالم ۱۰/۶ درصد ( $p<0/001$ ) برآورد گردید.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به شیوع چاقی در دانش‌آموزان متوسطه این شهرستان، اصلاح سبک زندگی و انجام مداخلات آموزشی و اجرایی مناسب، با در نظر گرفتن عوامل مرتبط با آن، برای جلوگیری از بروز چاقی در نوجوانان، به عنوان جمعیت پویای جامعه، امری ضروری به نظر می‌رسد.

**واژه‌های کلیدی:** چاقی؛ متوسطه؛ بیرجند



## بررسی عفونت های رایج سالمندان در بخش عفونی بیمارستان ولیعصر در طی سال های ۹۰-۹۱

زهره آذرکار، آزاده ابراهیمزاده، ملیحه و کیلی

عضو مرکز تحقیقات هپاتیت و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** طبق پیش بینی ها برآورد میشود که تا سال ۲۰۵۰ حدود ۲۰٪ کل جمعیت جهان را افراد سالمند تشکیل دهند با وجود پیشرفت های زیادی که درمورد پیشگیری - تشخیص و درمان بیماریهای عفونی در سالمندان حاصل شده است هنوز عفونت ها علت ۳۰٪ مرگ و میر این افراد را تشکیل می دهد. عفونت ها پس از سکنه های مغزی و قلبی شایعترین علت بستری شدن سالمندان در بیمارستان ها میباشد. ضعف سیستم ایمنی - اختلال عملکرد ایمنی سلولار و همورال - تغییرات فیزیولوژیک و افزایش شیوع بیماریهای مزمن باعث افزایش بروز عفونت ها در سالمندان میشود. از طرفی فقدان علائم و نشانه های کلاسیک عفونت باعث شده که تشخیص و درمان عفونت این گروه از بیماران دچار مشکل شود. مطالعه حاضر با هدف یافتن شایعترین کانون های عفونت نزد این افراد میباشد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - مقطعی با مراجعه به پرونده بیماران سالمند که در طی سال های ۹۰ و ۹۱ در بخش عفونی بیمارستان ولیعصر بستری شده بودند، تشخیص نهایی بیماران مورد بررسی قرارگرفت. اطلاعات مورد نیاز از پرونده استخراج شد و مورد تجزیه و تحلیل قرارگرفت.

**یافته‌ها:** در طی دو سال ۱۲۸۱ بیمار سالمند بالای ۶۰ سال در بخش عفونی بیمارستان ولیعصر بستری شده بودند. از این افراد ۳۲۴ نفر در گروه سنی ۷۰ - ۶۰ سال (۲۵٪) و ۴۹۰ نفر در گروه سنی ۸۰ - ۷۰ سال (۳۸٪) و ۴۴۹ نفر در گروه سنی ۹۰ - ۸۰ سال (۳۵٪) و ۱۸ نفر بالای ۹۰ سال (۱/۴٪) بستری شده بود.

۷۰٪ نفر ساکن شهر و ۳۰٪ ساکن روستا بودند. براساس مدت بستری در بیمارستان ۶۲/۶٪ بین ۴ - ۷ روز، ۳۳٪ بین ۴ - ۱ روز و ۱۲/۹٪ بین ۷ - ۱۰ روز و ۶/۸٪ بیش از ۱۰ روز بستری بوده اند. براساس تشخیص نهایی ۷۱٪ با تشخیص پنومونی، ۳/۹٪ سپسیس، ۴/۳٪ گاستروانتریتودیسانتتری، ۳/۹٪ با عفونت ادراری و پیلونفریت و ۱/۹٪ با سل بستری شدند. ۱۵٪ از موارد بستری علل عفونی و غیرعفونی دیگر بوده اند. میزان مورتالیتی در طی ۲ سال ۲۰ نفر (۱/۵٪) بوده است

**نتیجه گیری:** بنظر میرسد که عفونت های هنوز یکی از علل شایع نیازمندی سالمندان به اقدامات بیمارستانی است. شایعترین بیماریهای عفونی منجر به بستری و مرگ سالمندان پنومونی و سپسیس میباشد. توجه بیشتر به سیستم های تنفسی - گوارشی - مجاری ادراری بعنوان شایعترین سیستم های درگیر در بیماریهای عفونی در این گروه بیماران و تشخیص سریعتر بیماری در سالمندان به پزشکان کمک می نماید. همچنین وجود ریسک فاکتورها - علائم خطر مثل سن بالا - کاهش سطح هوشیاری و وجود نقص ایمنی و شروع زودرس درمان می تواند باعث کاهش مرگ در این بیماران شود.

واژه‌های کلیدی: سالمندی؛ بستری؛ بیماریهای عفونی



## ارتباط آموزش اقدامات پیشگیری از بیماری تالاسمی در تغییر سبک زندگی والدین

محمود عجم، طیبه ریحانی

عضو هیأت علمی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
ajamm@mums.ac.ir

زمینه و هدف: تالاسمی شایعترین اختلال هموگلوبین در جهان محسوب می شود. طبق آمار بیش از ۱۵۰ میلیون نفر از مردم جهان حامل این بیماری هستند و سالانه ۲۲۰ هزار کودک با اختلال ارثی هموگلوبین در جهان متولد می شوند. در کشور ایران که روی کمربند تالاسمی جهان قرار گرفته در حال حاضر بیش از ۲۳ هزار بیمار تالاسمی وجود دارد و سالانه ۱۸۰۰ کودک به این جمعیت اضافه می شوند بطوریکه شیوع این بیماری در کل کشور تقریباً ۸-۴ درصد تخمین زده می شود. با توجه به شیوع بالای این بیماری علاوه بر مشکلات روح، روانی مبتلایان و درمان آنها می تواند ضایعات روحی فراوان و هزینه بسیار بالایی را بر خانواده و اجتماع وارد نماید. بنابراین آگاهی خانواده مبتلایان جهت پیشگیری از این معضل اجتماعی امری لازم و ضروری است. با توجه به مشکلات فوق این تحقیق با هدف تعیین ارتباط آموزش اقدامات پیشگیری از بیماری تالاسمی در تغییر سبک زندگی والدین انجام شده است.

روش تحقیق: این تحقیق یک مطالعه نیمه تجربی دو متغیری و دو گروهی بوده که به منظور نقش آموزش بر آگاهی مادران کودکان تالاسمی جهت پیشگیری انجام شده است. جامعه پژوهش کلیه مادران کودکان تالاسمی ماژور مراجعه کننده به بیمارستان امام رضا (ع) به عنوان گروه تجربی و ۲۶ نمونه از مادران مراجعه کننده به بیمارستان قائم (عج) و هفده شهریور بعنوان گروه شاهد بر گزیده شد که بعد از انجام آزمون اولیه در دو گروه برنامه آموزشی جهت گروه مورد به اجرا در آمد و بعد از ده روز آزمون ثانویه در دو گروه انجام و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها: اطلاعات حاصل از این پژوهش نشان داد که میانگین امتیازات آزمون مرحله اول در گروه تجربی ۲/۰۸ و در گروه شاهد ۲/۱۹ می باشد که بعد از آموزش جهت گروه مورد مطالعه میانگین امتیازات به میزان ۶/۸۰ در گروه فوق افزایش چشمگیری داشته اما در گروه شاهد بسیار جزئی و به میزان ۲/۱۹ بوده است بطوری که در گروه مورد با اطمینان ۹۹/۹ درصد ( $p < 001$ ) تاثیر داشته است. همچنین اطلاعات بدست آمده در ارتباط با مقایسه تاثیر آموزش در دو گروه نشان داد که این تاثیر در گروه تجربی نسبت به گروه شاهد بیش از ۹۹ درصد بوده است. ( $p < 001$ )

نتیجه‌گیری: اهمیت بیماریهای ژنتیکی و لزوم کنترل آنها برای دستیابی به جامعه ای سالم بایستی از طرحهای زیربنایی مسئولین جهت پیشگیری از این بیماریها باشد تا جامعه ای با بعد مناسب گسترش یابد.

واژه‌های کلیدی: آموزش؛ پیشگیری؛ بیماری تالاسمی؛ سبک زندگی؛ والدین



## شیوع کم خونی فقر آهن در کارمندان شهر نهبندان (سال‌های ۹۱-۹۲)

منصوره عباسی اسفهرود، زهرا سورگی، علی اکبری

کارشناس سلامت خانواده و دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
abbasimansoorh@yahoo.com

**زمینه و هدف:** طبق گزارش یونیسف (۱۹۹۸) نزدیک به ۲ بیلیون نفر از مردم به کم خونی مبتلا هستند که اغلب آنها کم خونی فقر آهن دارند. کم خونی فقر آهن یکی از مشکلات تغذیه ای جهان است که با سبک زندگی خانواده ها و جوامع ارتباط تنگاتنگی دارد. بر این اساس مطالعه حاضر با هدف تعیین شیوع کم خونی فقر آهن در کارمندان شهر نهبندان انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع توصیفی و به روش مقطعی در سالهای ۹۱-۹۲ بر روی کلیه کارمندان دارای پرونده سلامت منطقه شهری نهبندان (۱۰۰ مورد) انجام گرفت. اطلاعات در نرم افزار SPSS ورژن ۱۶ وارد گردید. بر اساس معیار سازمان جهانی بهداشت (WHO) هموگلوبین کمتر از ۱۲ برای زنان و کمتر از ۱۴ برای مردان به عنوان کم خونی و MCV کمتر از ۸۰ در افراد کم خون به عنوان معیار کم خونی میکروسیتیک در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** ترکیب جنسی نمونه ها مشابه و ۷۰٪ نمونه ها متأهل بودند. شیوع کم خونی و کم خونی میکروسیتیک به ترتیب ۲۱٪ و ۵٪ به دست آمد. کم خونی در مردان بیشتر بود. بطور کلی ۷۹٪ نمونه ها از نظر فاکتورهای خونی طبیعی بودند.

**نتیجه‌گیری:** یافته های این مطالعه نشان داد که کم خونی در کارمندان بالا می باشد و در معرض کم خونی فقر آهن قرار دارند. اصلاح رفتارهای تغذیه ای و سبک زندگی در کنترل کم خونی فقر آهن و پیشگیری از عوارض دراز مدت آن ضروری بنظر می رسد.

**واژه‌های کلیدی:** کم خونی فقر آهن؛ کارمندان؛ نهبندان



## رویکرد نوین بر سبک زندگی در بیماران آرتریت روماتوئید

الهه سادات سعیدی فر، ربابه معماریان

کارشناس ارشد آموزش پرستاری، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس  
Elahe.saeedifar@modarec.ac.ir

**زمینه و هدف:** آرتریت روماتوئید یک بیماری سیستمیک خودایمنی است که با التهاب مزمن مفاصل، تخریب پیشرونده، تغییر شکل مفاصل و محدودیت در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی مشخص می‌شود. از آنجایی که سبک زندگی دارای یک مفهوم چند بعدی از الگوی تغذیه، خواب، ورزش، فعالیت‌های بدنی و... می‌باشد و علائم، محدودیت‌های عملکردی و روانی ناشی از پاتوفیزیولوژی بیماری آرتریت روماتوئید روی فعالیت‌های روزمره این بیماران تأثیر می‌گذارد لذا تعیین میزان توانایی و رضایت بیماران در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی برای طراحی برنامه کاربردی، برای ارتقای سبک زندگی در این بیماران حائز اهمیت می‌باشد. هدف این مطالعه، معرفی یک ابزار کاربردی برای سنجش فعالیت‌های روزمره زندگی با رویکرد نوین، در بیماران آرتریت روماتوئید می‌باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع نیمه تجربی و دارای دو گروه آزمون و کنترل می‌باشد. نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی و با توجه به ویژگی‌های نمونه (شدت متوسط آرتریت روماتوئید براساس DAS28 و در محدوده سنی بین ۶۰ تا ۳۰ سال، و دارای حداقل سواد خواندن و نوشتن) می‌باشد. ابزار سنجش فعالیت‌های روزمره در این بیماران شامل مقیاس انجام فعالیت‌های روزانه و رضایت می‌باشد که روایی آن از طریق روایی محتوا و پایایی آن از طریق آزمون مجدد سنجیده می‌شود. بخش مهم این مطالعه معرفی ابزار می‌باشد که بیماران بتوانند به راحتی به آن پاسخ دهند و رضایت از انجام فعالیت‌های روزمره زندگی را اعلام نمایند.

**یافته‌ها:** این پرسشنامه شامل ۳۹ فعالیت در رابطه با فعالیت‌های روزمره زندگی بیماران آرتریت روماتوئید می‌باشد که در ۱۲ بخش (خوردن و آشامیدن، تحرک، حمام کردن، لباس پوشیدن، بهداشت شخصی، رسیدگی به ظاهر و...) تقسیم شده است و در هر بخش به توضیح کامل موارد فوق‌الذکر می‌پردازد که باعث پاسخ دهی راحت‌تر بیماران شده است و در مقایسه با سایر ابزارها کامل‌تر می‌باشد که در اصل مقاله موارد به تفصیل شرح داده خواهد شد.

**نتیجه‌گیری:** در رویکرد نوین، بررسی و شناخت اساسی‌ترین کار در پرستاری است و به این دلیل که فعالیت‌های روزمره زندگی در بیماران آرتریت روماتوئید بخش اساسی سبک زندگی آنان را در بر دارد، استفاده از مقیاس مناسب برای سنجش فعالیت‌های روزمره زندگی می‌تواند برای برنامه‌ریزی در ارتقای سبک زندگی این بیماران مفید باشد.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت‌های روزمره زندگی؛ آرتریت روماتوئید؛ سبک زندگی



## بررسی تغییر سبک زندگی بر پیامدهای سگته قلبی در بیماران مبتلا به سگته قلبی

فرح روز جوادی

کارشناس ارشد مامایی، سوپر وایزر بیمارستان لولاگر  
fama45@gmail.com

**مقدمه:** بیماریهای ایسکمیک قلبی شایعترین علت مرگ و میر در جهان می‌باشد. تغییر سبک زندگی موجب کاهش مرگ و میر و بهبود وضعیت روحی-روانی و قلبی-عروقی در بیماران قلبی می‌شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تغییر سبک زندگی بر پیامدهای سگته قلبی می‌باشد.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شده می‌باشد. ۱۷۰ بیمار بستری در بیمارستان به صورت تصادفی به دو گروه ۸۵ نفری (آزمون و شاهد) تقسیم شده‌اند. پس از نمونه‌گیری اولیه، بیماران گروه آزمون در دو جلسه بازتوانی، یکبار در زمان ترخیص و یکبار دیگر ۲-۳ هفته بعد از ترخیص شرکت کردند. برای هر دو گروه قبل از انجام برنامه بازتوانی پرسشنامه و فهرست مشاهدات تکمیل شده و پس از انجام برنامه بازتوانی داده‌های مربوط به پیامدهای سگته قلبی در طی ۶ ماه جمع‌آوری و با استفاده از آزمون آماری کای دو، آزمون دقیق فیشر و تی تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین برنامه‌های تغییر سبک زندگی و بروز تظاهرات بالینی شامل درد سینه، تنگی نفس، خستگی، ورم محیطی، تپش قلب و هم‌چنین بستری شدن مجدد بیمار اختلاف آماری معناداری وجود داشت ( $P < 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** انجام برنامه تغییر سبک زندگی در بیماران قلبی موجب کاهش دفعات بروز درد قلبی، تنگی نفس، خستگی، ضعف، ورم محیطی و بستری مجدد در افراد مبتلا به سگته قلبی و اصلاح بیشتر و زودتر موج تی می‌گردد. این امر ضرورت توجه بیشتر به برنامه بازتوانی قلبی را می‌طلبد.

**واژه‌های کلیدی:** سگته قلبی؛ سبک زندگی؛ پیشگیری؛ آموزش



## ارزیابی تأثیر آموزش رفتارهای تغذیه‌ای در رابطه سرطان معده، بر آگاهی، نگرش و عملکرد زنان شاغل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۱

کیانا کثیری، فرخنده امین شکروی

دانشیار، گروه آموزش بهداشت، دانشکده پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران  
Aminsh\_f@modares.ac.ir

**زمینه و هدف:** تدوین برنامه های آموزشی و اطلاع رسانی به مردم درباره پیشگیری از بیماری های شایع، مثل سرطان ها از ضرورت های بهداشتی می باشد. باتوجه به میزان بروز و مرگ زایی سرطان معده در ایران رو به و اینکه در حال حاضر غربالگری سرطان معده مشکل و پرهزینه می باشد زنان شاغل به دلیل اینکه فرصت کمی برای پخت غذا های خانگی دارند، خود و خانواده آنها بیشتر مجبور به استفاده از غذاهای آماده و... میشوند که این مسئله خانواده هارا بیشتر در معرض سرطان معده قرار می دهد، بنابراین مطالعه حاضر با هدف تدوین و ارزشیابی بسته آموزشی تغذیه ای متناسب با نیازهای آموزشی در رابطه سرطان معده در زنان شاغل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۱ انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه تجربی تعداد ۷۲ زن شاغل در دو گروه مداخله و مقایسه طبقه بندی شدند. طراحی بسته آموزشی تغذیه ای متناسب با نیازهای آموزشی انجام شد. قبل از اجرای برنامه آموزشی، پرسشنامه رفتارهای تغذیه ای مرتبط با سرطان معده توسط هر دو گروه تکمیل شد. گروه مداخله، مداخله مورد نظر را دریافت کردند (۶ جلسه آموزشی در ۶ هفته) و خانم های شاغل هر دو گروه بلافاصله و ۳ ماه بعد از مداخله مجددا پرسشنامه مربوطه را تکمیل کردند. داده ها جمع آوری شد و با استفاده از نرم افزار spss18 و آزمون های آماری مستقل، کای اسکور و من ویتنی مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

**یافته ها:** نتایج نشان داد میانگین سن گروه مداخله ۳۳/۱۲ و گروه مقایسه ۳۳/۲۲ بود و اختلاف معنی داری ( $p < 0.01$ ) در گروه مداخله و مقایسه در میانگین نمرات آگاهی (۸۹/۷۲ در برابر ۳۶/۸۵)، نگرش (۶۹/۵۰ در برابر ۳۴/۹۸)، و عملکرد (۷۵/۶۳ در برابر ۴۰/۲۲) بعد از مداخله بوجود آمد.

**نتیجه گیری:** یافته ها اثربخشی تدوین بسته آموزشی تغذیه را برافزایش آگاهی، نگرش و عملکرد زنان شاغل در مورد رفتارهای تغذیه ای مرتبط با سرطان معده را نشان داد.

**واژه های کلیدی:** آگاهی؛ نگرش؛ عملکرد؛ رفتارهای تغذیه ای



## رفتارهای ارتقادهنده سلامتی افراد مبتلا به اختلالات عروق کرونر

میمنت حسینی، سعید قاسمی، پروین سربخش، محبوبه داخته هارونی

کارشناسی ارشد گرایش مدیریت پرستاری بهداشت جامعه دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی  
Dakhte@yahoo.com

**زمینه و هدف:** رفتارهای سالم در بیماران مبتلا به اختلالات عروق کرونر برای پیشگیری از حوادث قلبی احتمالی و حفظ سلامت حیاتی است. در این راستا، شناخت رفتارهای سلامتی در این بیماران ضروری می باشد. لذا، این پژوهش با هدف تعیین رفتارهای ارتقاء سلامتی افراد مبتلا به اختلالات عروق کرونر بستری در بیمارستانهای آموزشی شهر تهران در سال ۱۳۹۰ انجام شد.

**روش تحقیق:** این پژوهش توصیفی بر روی تعداد ۲۸۰ نفر از بیماران بستری در بخش آنژیوگرافی وسی سی یو بیمارستان های شهر تهران به روش نمونه گیری مبتنی بر هدف انجام شد. داده ها به وسیله پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی و ابزار "نیمرخ ۲ ارتقاء سلامت در شیوه زندگی" جمع آوری گردید. از آمار توصیفی برای توصیف داده ها و نیز از آزمونهای تی، آنالیز واریانس یک طرفه و همبستگی پیرسون برای سنجش ارتباط بین داده ها استفاده گردید.

**یافته‌ها:** میانگین و انحراف معیار امتیازات کلی نمونه ها از ابزار "نیمرخ ۲ ارتقاء سلامت در شیوه زندگی"  $41 \pm 2/41$  بود. به علاوه، زیرمقیاس روابط بین فردی بیشترین میانگین و انحراف معیار ( $46 \pm 3/10$ ) و فعالیت فیزیکی کمترین میزان ( $65 \pm 1/55$ ) را داشتند. یافته ها در مورد همبستگی متغیرهای جمعیت شناختی با ۶ خرده مقیاس ابزار نشان داد که سن با خرده مقیاس های مسئولیت سلامتی، فعالیت فیزیکی، رشد معنوی، روابط بین فردی و اداره تنش همبستگی معکوس داشت. وضعیت تاهل و تحصیلات نمونه های پژوهش با فعالیت فیزیکی، رشد معنوی، اداره تنش و کل مقیاس رابطه معنا دار آماری داشت. سابقه ابتلا به بیماری تنها با فعالیت فیزیکی رابطه معنا داری داشت. سابقه بستری در بیمارستان با هیچیک از خرده مقیاس های ابزار رابطه معنا داری نداشت. بیشترین همبستگی بین زیر مقیاس ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، مربوط به خرده مقیاس اداره تنش و فعالیت فیزیکی بود. زیر مقیاس مدیریت تنش با کل مقیاس بیشترین همبستگی را نشان داد.

**نتیجه گیری:** در این مطالعه امتیازات مربوط به خرده مقیاس های فعالیت فیزیکی و اداره تنش پایین بود. به علاوه، مدیریت تنش با کلیه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت بیشترین همبستگی را نشان داد. این یافته می تواند راهنمایی برای پرستاران بهداشت جامعه و مسئولین سیاستگذار امور رفاهی و سلامتی جامعه باشد که توجه بیشتری به این امر مبذول دارند.

**واژه‌های کلیدی:** شریان کرونر؛ رفتارهای سبک زندگی؛ فعالیت بدنی؛ مدیریت استرس



## شیوع افسردگی و عوامل مرتبط با آن در بهورزان استان خراسان جنوبی در سال ۱۳۹۱

بیبا بیجاری، علی عباسی، محمود صادقی خراشاد، ناهید رحمانی بیدخت

استادیار، گروه پزشکی اجتماعی، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران  
bita.bijari@yahoo.com

**زمینه و هدف:** افسردگی از شایع‌ترین اختلالات خلقی است. بهورزان بعنوان اولین سطح ارائه‌کنندگان خدمات سلامت نقش اساسی در تامین و ارتقاء سلامت جوامع روستایی دارند. این مطالعه با هدف شیوع افسردگی و عوامل مرتبط با آن در بهورزان استان خراسان جنوبی در سال ۱۳۹۱ انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقطعی کلیه بهورزان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بصورت سرشماری در سال ۱۳۹۱ شرکت کردند. فرم مشخصات بهورزان و پرسشنامه ۱۳ سوالی بک توسط بهورزان تکمیل شد. امتیاز ۰ تا ۴ به عنوان بدون افسردگی، ۵ تا ۷ افسردگی خفیف، ۸ تا ۱۵ افسردگی متوسط و نمره ۱۶ به بالا به عنوان افسردگی شدید در نظر گرفته شده. داده‌ها با نرم افزار SPSS (16) با استفاده از تست های آماری توصیفی، تست کای مربع و آزمون t مستقل آنالیز شد.

**یافته‌ها:** تعداد ۴۲۳ بهورز با میانگین سنی  $39/01 \pm 8/41$  سال در این مطالعه شرکت کردند ( $57/9\%$ ) ۲۴۵ نفر زن و ( $42/1\%$ ) ۱۷۸ مرد بودند. اکثر ( $95/3\%$ ) متاهل بودند. میانگین سابقه کار در  $16/4 \pm 8/7$  سال بود. میانگین نمره افسردگی  $5/7 \pm 5/9$  بود. ( $31/2\%$ ) ۱۳۲ نفر افسردگی متوسط تا شدید داشتند. شیوع افسردگی شدید در بهورزان  $8/3\%$  بود. میانگین سن در افراد دارای افسردگی متوسط تا شدید بطور معنی داری بالاتر از افراد بدون افسردگی یا افسردگی خفیف بود. ( $40/8 \pm 7/6$  در برابر  $38/2 \pm 8/6$  سال ( $p=0/003$ )). سابقه کار در در افراد دارای افسردگی متوسط تا شدید  $20/5 \pm 23/1$  سال بود که به طور معنی داری بالاتر از افراد بدون افسردگی ( $15/6 \pm 9/1$ ) بود ( $p=0/002$ ). بین جنس، میزان ساعت کار در هفته، تحصیلات، وضعیت تاهل، نوع مسکن و مصرف سیگار با افسردگی ارتباط معنی داری مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** شیوع افسردگی در بهورزان بالا می باشد و می تواند بر عملکرد آنان تأثیر منفی بگذارد و تلاش در جهت برطرف نمودن علایم افسردگی در این گروه منجر به بهبود عملکرد بهورزان و در نتیجه ارتقاء سلامت جامعه خواهد شد.

**واژه‌های کلیدی:** افسردگی؛ شیوع؛ بهورز؛ خراسان جنوبی؛ عوامل مرتبط



## بررسی تأثیر الگوی توانمند سازی خانواده محور بر سبک زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون

غلامحسین محمودی‌راد، فاطمه محلی، فاطمه الحانی

دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
fatemeh\_mohalli@yahoo.com

**زمینه و هدف:** با توجه به اینکه در بیماری پرفشاری خون تغییر سبک زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. لذا هدف این مطالعه تعیین تأثیر الگوی توانمندسازی خانواده محور بر سبک بیماران مبتلا به پرفشاری خون می‌باشد.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است است که بر روی (۶۷) بیمار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر قاین در سال ۱۳۹۲ انجام شد. پس از انتخاب افراد واجد شرایط ورود به مطالعه، افراد تحت پژوهش بطور تصافی به دو گروه کنترل (۳۵ نفر) و مداخله (۳۲ نفر) تقسیم شدند. برای گروه آزمون، الگوی توانمندسازی خانواده محور با چهار بعد تهدید درک شده، خودکارآمدی، مشارکت آموزشی و ارزشیابی در طی ۶ جلسه و به مدت ۲/۵ ماه انجام شد. جهت جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه محقق ساخته سبک زندگی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و آزمون‌های مجذور کای، تی مستقل، ویلکاکسون و من-ویتنی برای تحلیل داده‌ها استفاده شد.

**یافته‌ها:** میانگین نمره کلی سبک زندگی در گروه آزمون قبل از مداخله ۱۰۶/۷۱ و بعد از مداخله ۱۳۵/۰۴ بود آزمون تی زوجی تفاوت معنی داری بین نمره کل و ابعاد سبک زندگی قبل و بعد از مداخله نشان داد ( $P < 0.05$ ) و همچنین آزمون تی مستقل تفاوت معنی داری بین میانگین نمره کل سبک زندگی گروه آزمون و شاهد بعد از مداخله را نشان داد ( $P < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان می‌دهد که اجرای الگوی توانمند سازی خانواده محور بر تغییر سبک زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون موثر بوده است.

**واژه‌های کلیدی:** الگوی توانمندسازی خانواده محور؛ پرفشاری خون؛ سبک زندگی؛ پرستار



## اثرات دارودرمانی با و بدون رفتار درمانی شناختی بر درمان افسردگی پس از سکتة مغزی

زهرا دانای سیج، عبدالمجید بحرینیان، محمد دهقانی فیروزآبادی، غلامرضا شریف‌زاده

استادیار، گروه نورولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
Mdeghani44@yahoo.com

**زمینه و هدف:** حوادث عروقی مغز می‌تواند باعث ایجاد اختلالات روانی متعددی بویژه خلق افسرده شود. نتایج برخی پژوهش‌ها بیانگر اثربخشی رفتاردرمانی شناختی بر افسردگی است. این پژوهش با هدف مقایسه تأثیر دو روش رفتاردرمانی شناختی همراه دارو با دارودرمانی به تنهایی بر افسردگی پس از سکتة مغزی انجام شد.

**روش تحقیق:** در این کارآزمایی بالینی ۲۸ زن مبتلا به افسردگی پس از سکتة مغزی به طور تصادفی در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند. بیماران در گروه مورد، ترکیبی از دارودرمانی و رفتاردرمانی شناختی و در گروه شاهد، فقط داروی ضد افسردگی دریافت کردند. به منظور مقایسه میزان بهبودی افسردگی در دو گروه پس از انجام مداخلات درمانی، از آزمون افسردگی بک (Beck)، استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۱۵) در سطح معنی‌داری ( $p < 0/05$ ) و آزمون‌های آماری تی مستقل، زوجی، فیشر و تحلیل واریانس تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** در این مطالعه هر دو روش رفتاردرمانی شناختی به همراه دارودرمانی ( $p < 0/001$ ) و دارودرمانی به تنهایی ( $p < 0/001$ ) به طور معنی‌داری بر افسردگی پس از سکتة مغزی مؤثر واقع شدند؛ مقایسه این دو روش درمانی نیز بیانگر وجود اختلاف معنی‌داری بود. ( $p < 0/001$ )

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج این تحقیق، هر دو روش دارودرمانی به تنهایی و رفتاردرمانی شناختی همراه دارودرمانی بر افسردگی پس از سکتة مغزی مؤثر هستند ولی روش ترکیبی از رفتاردرمانی شناختی همراه دارو مؤثرتر است.

**واژه‌های کلیدی:** رفتاردرمانی شناختی؛ دارودرمانی؛ افسردگی پس از سکتة مغزی



## مقایسه وضعیت مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در روستاهای تحت پوشش خانه های بهداشت شهرستان بیرجند از ابتدای شروع برنامه پزشک خانواده (۱۳۸۴-۱۳۹۰)

زهرا امینی نسب، فائزه سادات فاطمی مقدم، فرزانه صمدی

کارشناس مسئول بهداشت، تغذیه و تنظیم خانواده مرکز بهداشت بیرجند، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
Zahra.amini80@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** یکی از شاخصهای مهم توسعه و سلامت در کشورها میزان مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال می باشد. اگر چه در دهه های گذشته میزان مرگ و میر کودکان در جهان کاهش داشته است ولی این میزان در برخی کشورها هنوز در حال افزایش می باشد. مطالعه حاضر برای مستندسازی کاهش مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال شهرستان بیرجند در چند سال اخیر (۱۳۸۴ تا ۱۳۹۰) قبل و بعد از شروع برنامه پزشک خانواده و نیز برای نشان دادن موفقیت آن در سطح کشور صورت گرفته است.

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر یک مطالعه توصیفی می باشد. در آن تمامی جمعیت تحت پوشش خانه های بهداشت شهرستان بیرجند در سالهای ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۰ مورد بررسی قرار گرفته و اطلاعات لازم در زمینه متغیرهایی مثل مرگ و میر نوزادان، شیرخواران و کودکان زیر ۵ سال در سالهای ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۰ از ذیجهای حیاتی استخراج و جمع آوری گردید و سپس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** در این مطالعه مشخص گردید که میزان مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در سالهای ۱۳۸۴-۱۳۹۰ در مناطق روستایی شهرستان بیرجند از ۳۲/۸۸ در هزار تولد زنده به ۱۹/۷۳ در هزار تولد زنده رسیده است که تقریباً برابر با متوسط کشوری می باشد (کشور ۲۰ در هزار تولد زنده در سال ۱۳۸۸). از علل مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در طی سالهای مورد مطالعه می توان به نارسی، ناهنجاریهای مادرزادی و سوانح و حوادث اشاره نمود.

**نتیجه گیری:** باتوجه به یافته ها شهرستان بیرجند در طی سالهای ۸۴ تا ۹۰ توانست با کمک تیم سلامت برنامه پزشک خانواده مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال خود را کاهش دهد. یافته ها نشان دادند این شهرستان در ارتقاء سلامت کودکان از موقعیت خوبی برخوردار بوده ولی لازم است همچنان تمامی اعضای تیم سلامت اعم از بهورز تا پزشک بر روی آموزش های صحیح به جامعه برای کاهش موارد نارسی و پیشگیری از ناهنجاریهای مادرزادی و سوانح و حوادث برنامه ریزی نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** مرگ و میر؛ کودکان زیر ۵ سال؛ پزشک خانواده؛ بیرجند



## بررسی کیفیت زندگی بیماران همودیالیز در بیمارستان‌های دولتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ۱۳۹۲

لیلا ملک مکان، فاطمه آزادیان، مهرباب صیادی، علی ناصری

کارشناس کمیته HSR معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد ارسنجان

**زمینه و هدف:** بیماری مزمن کلیوی در سراسر دنیا یکی از تهدیدکننده‌های عمده سلامت عمومی محسوب می‌شود. این بیماری یک فرآیند فیزیوپاتولوژیک با علل متنوع می‌باشد که در صورت عدم درمان به کاهش اجتناب ناپذیر تعداد و عملکرد نفرون‌ها و نهایتاً به نارسایی کلیوی ختم می‌شود. این مطالعه با هدف ارزیابی کیفیت زندگی بیماران همودیالیز طراحی گردید.

**روش تحقیق:** این مطالعه یک مطالعه توصیفی - مقطعی با روش نمونه‌گیری آسان می‌باشد. با در نظر گرفتن خطای ۵٪ و توان ۸۰٪ و اندازه اثر ۲۰٪ تعداد نمونه‌ها ۷۰ نفر برآورد شد. جهت جمع‌آوری اطلاعات از نسخه ترجمه شده فارسی پرسشنامه Kidney Disease and Quality of Life (KDQOL-SFTM 1.3) استفاده گردید. داده‌ها وارد نرم افزار SPSS-18 شدو از آزمون تی تست، در سطح ۵٪ معنی‌دار استفاده شد.

**یافته‌ها:** در این مطالعه ۶۹ بیمار همودیالیزی (۴۶/۴٪ مرد) با میانگین سنی  $57/79 \pm 14/8$  سال و دامنه سنی ۲۷ تا ۸۶ سال شرکت داشتند. میانگین نمره (از نمره ۱۰۰) در بعد عملکرد فیزیکی  $34/7 \pm 30/6$  در بعد کیفیت زندگی در این گروه از بیماران  $14/09 \pm 50/31$ ، در بعد سلامت عمومی  $15/60 \pm 47/82$  در بعد درد بدن  $32/55 \pm 43/69$  در بعد شادی  $26/56 \pm 40/28$  و در بعد عملکرد اجتماعی  $18/14 \pm 47/9$  که در همگی ابعاد اختلاف شدیداً معنی‌داری با جمعیت نرمال دیده شد ( $p < 0.001$ )

**نتیجه‌گیری:** در مطالعه اخیر کیفیت زندگی بیماران دیالیزی در اغلب ابعاد کمتر از حد متوسط به دست آمد. و بطور شدیداً معنی‌داری با جمعیت نرمال اختلاف داشت. حتی در مقایسه با سایر بیماران در مطالعات دیگر نیز حد پایین تری را نشان می‌دهد که ضرورت مداخلات لازم و مشاوره‌های روانشناسی را نشان می‌دهد.

**واژه‌های کلیدی:** کیفیت زندگی؛ همودیالیز؛ بیمارستان‌های دولتی



## بررسی شیوع فشارخون بالا در جمعیت بالای ۳۰ سال استان خراسان جنوبی در سال ۹۲

بهمن قلی نژاد، محمدحسین نخعی، مجید شایسته

کارشناس مبارزه با بیماری‌ها حوزه معاونت بهداشتی، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** فشار خون بالا یکی از مهمترین و شایعترین بیماریهای قلبی - عروقی است و تعداد قابل توجهی از جمعیت دنیا به آن مبتلا هستند. در کشور ایران نیز حدود ۲۰٪ از جمعیت بالغین مبتلا به فشار خون بالا هستند با توجه به اینکه شیوع فشار خون بالا با سبک و روش زندگی ارتباط تنگاتنگ دارد این مقاله با عنوان بررسی شیوع فشارخون بالا در جمعیت بالای ۳۰ سال استان خراسان جنوبی در سال ۹۲ طراحی شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی مقطعی تعداد ۱۰۱۲۸۷ نفر تحت عنوان بسیج سلامت ایرانیان از فروردین ماه لغایت شهریورماه ۹۲ جهت گرفتن فشارخون بالا به خانه های بهداشت و پایگاه های بهداشت، مراکز بهداشتی درمانی، بیمارستانها و...مراجعه و یا بطور اکتیو به محل کار افراد در ادارات مراجعه و فشارخون افراد در دو نوبت طبق دستورالعمل گرفته و اطلاعات حاصله در سایت مربوطه ثبت گردید داده ها بر اساس گزارشات شهرستانها، توسط گروه تخصصی بیماریهای استان جمع بندی و در نرم افزار Excle توصیف شد.

**یافته‌ها:** تعداد ۱۰۱۲۸۷ نفر از جمعیت بالای ۳۰ سال استان خراسان جنوبی در این طرح شرکت کردند ۲۸.۱ درصد شهری و ۷۱.۹ روستایی ۹.۲ فشار خون ماکزیمم بالای ۱۴۰/۹۰ و ۳.۵ درصد فشارخون ۱۶۰/۹۰ داشتند که به پزشک ارجاع فوری شدند. در بین شهرستانهای استان شهرستان سربیشه بیشترین و بشرویه کمترین مشارکت را داشتند

**نتیجه گیری:** اجرای طرح های غربالگری سلامت می تواند علاوه بر ارتقای مشارکت مردم را در برنامه های ارتقاء سلامت به کشف موارد نهفته فشارخون بالا کمک نماید پیگیری و ارجاع بیماران فشارخون بالا میتواند سهم بالایی از هزینه های ناشی از عوارض مزمن فشارخون بالا: آتریو اسکروز،سکته قلبی و مغزی، نارسایی کلیه و کوری و... را کم کرده و باعث کاهش روزهای از کارافتادگی و افزایش کیفیت زندگی و در نهایت امید به زندگی بشر شود.

**واژه‌های کلیدی:** شیوع؛ فشارخون بالا؛ ۳۰سال به بالا؛ خراسان جنوبی



## تأثیر هشت هفته تمرین پیلاتس بر سطوح سرمی IGF-1، NGF و عملکرد حرکتی بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

معصومه عدیلی، مرضیه ثاقب‌جو، محمد دهقانی فیروزآبادی

استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.  
m\_saghebjoo@birjand.ac.ir

**زمینه و هدف:** فاکتور رشد عصبی (NGF) و فاکتور رشد شبه انسولین (IGF-1) از طریق فرآیندهای عصبی محافظ، احیا کننده و انطباقی، از سلامت مغز محافظت می‌کنند. این مطالعه بررسی نمود که آیا تمرینات پیلاتس سطح در گردش خون NGF و IGF-1 و عملکرد حرکتی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) را تغییر می‌دهد.

**روش تحقیق:** ۲۱ زن مبتلا به MS (میانگین سن  $36/40 \pm 8/30$  سال و نمایه ی توده‌ی بدنی  $25/39 \pm 5/80$  کیلوگرم بر متر مربع) به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۱۳ نفر) و کنترل (۸ نفر) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته به انجام تمرینات پیلاتس (۳ جلسه در هفته، هر جلسه ۶۰ دقیقه) پرداختند. نمونه های خونی ۲۴ ساعت قبل و ۴۸ ساعت پس از دوره تمرین از ورید آرنجی جمع آوری شد. داده ها با استفاده از آزمون تی تجزیه و تحلیل شد ( $P < 0/05$ ).

**یافته‌ها:** بر اساس نتایج، افزایش معناداری در سطح IGF-1، NGF و سرعت آزمون ۶ دقیقه راه رفتن (مقادیر P به ترتیب ۰/۰۴، ۰/۰۰۳ و ۰/۰۲) و کاهش معناداری در زمان عکس العمل مشاهده شد ( $P = 0/03$ ).

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد، تمرینات پیلاتس از طریق بهبود عوامل نوروتروفیک برای حفاظت از سیستم عصبی موثر است، بنابراین پتانسیل ایجاد اثر مثبت بر عملکرد حرکتی افراد مبتلا به MS را دارد.

**واژه‌های کلیدی:** تمرینات پیلاتس؛ مولتیپل اسکلروزیس؛ NGF؛ IGF-1؛ عملکرد حرکتی



## بررسی کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به لیکن پلان با رویکرد ارتقا سلامت: یک مطالعه مورد-شاهدی

رضا قادری، علیرضا سعادت‌جو، سمانه خوش‌ظاهر

استاد، گروه آموزشی پوست، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، عضو هیئت علمی

**زمینه و هدف:** تعریف سازمان بهداشت جهانی بر اساس منشور بانکوک در سال ۲۰۰۵ برای ارتقاء سلامت عبارتست از "فرایندی که مردم را قادر می‌سازد تا با افزایش کنترل خود بر سلامت و عوامل مؤثر بر آن، باعث بهبود سلامت خود گردند". که بدون شک یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر سلامت، کیفیت زندگی می‌باشد. لیکن پلان یک بیماری شایع پوستی است که می‌تواند اثرات نامطلوبی بر کیفیت زندگی بیماران بگذارد. هدف این مطالعه تعیین کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به لیکن پلان و مقایسه آن با افراد سالم با رویکرد ارتقای سلامت بود.

**روش تحقیق:** این مطالعه مورد-شاهدی بر روی ۷۵ بیمار مبتلا به لیکن پلان و ۱۵۰ شاهد انجام شد. همه بیماران ۲ پرسشنامه SF36 و DLQI را تکمیل کردند. گروه شاهد فقط پرسشنامه SF36 را تکمیل کردند. سپس اطلاعات حاصل با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (ورژن ۱۵) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** پس از مقایسه میانگین نمرات کیفیت زندگی با استفاده از پرسشنامه SF36 مشخص شد که میانگین نمرات در حیطه های عملکرد جسمانی، سلامت روان، عملکرد اجتماعی، انرژی و خستگی (حیاتی) و سلامت عمومی در بیماران نسبت به گروه کنترل کمتر بود. میانگین نمره DLQI در بیماران مبتلا به لیکن پلان  $6/16 \pm 9/43$  بود که همبستگی معکوس بین نمرات در حیطه های مختلف حاصل از دو پرسشنامه (DLQI و SF36) وجود داشت.

**نتیجه گیری:** یافته های این مطالعه نشان داد کیفیت زندگی در بیماران مبتلا لیکن پلان به نسبت به گروه شاهد کمتر بود.

**واژه‌های کلیدی:** کیفیت زندگی؛ لیکن پلان؛ پرسشنامه DLQI؛ SF-36



## شیوع سندرم متابولیک و عوامل خطر قلبی-عروقی در نوجوانان شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱

فاطمه ظاهری، محمود زردست، طوبی کاظمی، کوبک نمکین، طیبه چهکندی، بیتا بیجاری

دانشیار، گروه کودکان، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
ftaheri64@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سندرم متابولیک مجموعه‌ای از ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی-عروقی است. امروزه در نوجوانان نیز مانند بالغین به موازات افزایش شیوع چاقی این سندرم رو به افزایش است. این مطالعه با هدف تعیین میزان شیوع سندرم متابولیک در نوجوانان ۱۱ تا ۱۸ ساله شهر بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه مقطعی و توصیفی-تحلیلی در سال ۱۳۹۱ روی ۲۳۹۴ دانش آموز ۱۱-۱۸ ساله ی شهر بیرجند شامل ۱۳۰۴ دختر و ۱۰۹۰ پسر انجام شد. نمونه‌ها از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای سهمی انتخاب شده بودند. اندازه‌گیری وزن، قد، دور کمر و فشار خون دانش آموزان به روش استاندارد انجام شد. برای تعیین اضافه وزن و چاقی از صدک‌های مرکز کنترل بیماری‌ها استفاده شد. صدک ۸۵ تا ۹۵ برای سن و جنس به عنوان اضافه وزن و صدک بالا تر از ۹۵ به عنوان چاقی تعریف شد. برای تعیین چاقی شکمی صدک مساوی یا بیشتر از ۹۰ جداول ارائه شده توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت برای سن و جنس استفاده شد. مورد هیپرتانسیون صدک مساوی و یا بیشتر از ۹۰ به عنوان فشارخون بالا یا غیر طبیعی در نظر گرفته شد. معیار تشخیص سندرم متابولیک در این مطالعه معیارهای تغییر یافته‌ی ATP3 بود. قند خون ناشتا بیشتر از 110، تری‌گلیسرید بیشتر از 110، HDL کمتر از 40 به عنوان مقادیر غیر طبیعی در نظر گرفته شد. در صورت وجود حداقل سه تا از موارد غیر طبیعی فوق تشخیص سندرم متابولیک داده شد.

**یافته‌ها:** در این مطالعه ۲۳۹۴ نفر شامل (۴۵/۵٪/۱۰۹۰) پسر و (۵۴/۵٪/۱۳۰۴) دختر با میانگین سنی:  $14/47 \pm 2/06$  سال بررسی شدند. میانگین  $bmi: 20/21 \pm 4/01$  و میانگین دور کمر  $68/42 \pm 9/74$  سانتی متر بود. شیوع سندرم متابولیک در دانش آموزان ۷٪ بود در پسران ۹/۹٪ و در دانش آموزان دختر ۴/۵٪. که این اختلاف از نظر آماری معنی دار بود.  $p < 0.001$  احتمال سندرم متابولیک در دانش آموزان پسر ۲/۳۲ برابر دانش آموزان دختر بود.  $OR = 2.32 (1.67-3.22)$  اجزای سندرم متابولیک به ترتیب شیوع HDL کمتر از ۴۰ در ۲۷/۷٪، تری‌گلیسرید بالاتر از ۱۱۰ در ۲۳/۷٪، چاقی شکمی در ۱۶/۲٪، فشار خون سیستولیک بالا در ۹/۴٪ و فشار خون دیاستولیک بالا در ۰/۹٪ و قند خون ناشتای بالای ۱۱۰ در ۰/۶٪، بود. سندرم متابولیک با اضافه وزن، چاقی و چاقی شکمی ارتباط معنی دار داشت. در این مطالعه ۴۸/۵٪ نوجوانان حداقل یکی از اجزای سندرم متابولیک را داشتند.

**نتیجه‌گیری:** سندرم متابولیک در نوجوانان بیرجند به ویژه در نوجوانان چاق شیوع بالایی دارد. اقدامات پیشگیرانه اصلاح شیوه زندگی شامل تغذیه صحیح و تشویق نوجوانان به تحرک بیشتر توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** سندرم متابولیک؛ نوجوانان؛ چاقی؛ بیرجند؛ ایران



## بررسی سازگاری روانی اجتماعی بیماران دیابتی نوع ۲ مراجعه کننده به مرکز دیابت شهرستان بیرجند در سال ۱۳۹۲

حمیده فقهی، علیرضا سعادت جو، رضا دستجردی

عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
s\_saadatjoo@yahoo.com

**زمینه و هدف:** دیابت از جمله بیماری های مزمن می باشد که می تواند سازگاری جسمی، روانی و اجتماعی بیماران را تحت تأثیر قرار دهد. این مطالعه با هدف بررسی سازگاری روانی اجتماعی بیماران دیابتی نوع ۲ شهرستان بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** در این پژوهش توصیفی-تحلیلی، ۱۲۰ بیمار دیابتی مراجعه کننده به مرکز دیابت شهر بیرجند در بهار ۹۲ که به روش نمونه گیری در دسترس، انتخاب شدند، مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها فرم مشخصات دموگرافیک و پرسشنامه سازگاری روانی اجتماعی با بیماری (PAIS) بود که پس از تایید روایی محتوی توسط ۱۰ تن از اساتید دانشگاه، پایایی آن به وسیله آلفای کرونباخ در ۲۰ نفر از بیماران ۰/۹۴ محاسبه شد. این پرسشنامه دارای ۷ خرده مقیاس بوده و بر اساس مقیاس چهار رتبه ای لیکرت تنظیم شده و نمره بالاتر وضعیت نامناسب سازگاری را نشان می دهد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS15 و آزمون آماری تی مستقل و آنالیز واریانس یک طرفه در سطح معنی داری  $P < 0/05$  تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** امتیاز کل سازگاری روانی اجتماعی در این پژوهش در سطح متوسط بود و میانگین آن  $1/28 \pm 0/43$  بود. سطح تحصیلات با میانگین امتیاز سازگاری روانی اجتماعی کل ( $P=0/03$ ) و در مولفه محیط خانواده ( $P=0/05$ )، محیط اجتماعی ( $P=0/005$ ) و اختلالات روانشناختی ( $P=0/04$ ) از نظر آماری تفاوت معنی داری داشت. به طوریکه در مولفه های فوق با افزایش میزان تحصیلات، میزان سازگاری روانی اجتماعی بیشتر بود. سابقه ابتلا به دیابت با میانگین امتیاز سازگاری روانی اجتماعی در مولفه محیط کار ( $P=0/04$ )، روابط جنسی ( $P=0/01$ ) و روابط اجتماعی ( $P=0/01$ ) از نظر آماری تفاوت معنی داری داشت بدین صورت که با افزایش میزان مدت ابتلا به دیابت سازگاری روانی اجتماعی کمتر بود.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج این مطالعه، سازگاری روانی اجتماعی بیماران دیابتی در حد متوسط و عوامل جمعیت شناختی از عوامل تأثیرگذار بر میزان سازگاری روانی اجتماعی بیماران دیابتی نوع ۲ مطالعه حاضر می باشد و انجام برنامه ریزی به صورت مداخلات آموزشی و مراقبتی توسط مراکز آموزشی درمانی به منظور ارتقاء سازگاری روانی اجتماعی و در نتیجه درمان طبی موثر تر ضروری به نظر می رسد.

**واژه های کلیدی:** دیابت نوع ۲؛ سازگاری روانی اجتماعی؛ بیماری



## بررسی رابطه سبک زندگی با میزان ابتلا به پرفشاری خون در ساکنین ۸۰- ۳۰ ساله شهرستان رشتخوار در سال ۱۳۹۲

محمد امانی، محمد واحدیان شاهرودی، محبوبه سادات صالح‌زاده، خالد سمیعی

دانشجو کارشناسی ارشد آموزش و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد ایران.  
amanim1@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** سبک زندگی از عوامل مهم تأثیرگذار بر سلامت انسان‌ها است، بطوری که اکثر مشکلات بهداشتی با دگرگونی‌های سبک زندگی ارتباط دارد. سبک زندگی جزء عوامل خطر قابل تعدیل پرفشاری خون محسوب می‌شود، لذا هدف از این مطالعه، تعیین عوامل خطر پرفشاری خون در ارتباط با سبک زندگی افراد ۸۰-۳۰ ساله ساکن در شهرستان رشتخوار می‌باشد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه که از نوع تحلیلی، مورد - شاهدی بود، نمونه‌ها شامل ۴۰۰ نفر از ساکنین شهرستان رشتخوار بودند که با نمونه‌گیری تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها برگه ثبت اطلاعات و پرسشنامه سبک زندگی بود که اعتبار و اعتماد آن با روش اعتبار محتوا و آزمون مجدد تعیین شد (ضریب همبستگی ۰.۹۵٪). افراد دارای فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ در گروه مورد و بقیه در گروه شاهد قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمارهای توصیفی و تحلیلی انجام گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین استعمال دخانیات ( $p < 0/001$ )، ورزش و فعالیت فیزیکی ( $p < 0/001$ ) و شاخص توده بدنی ( $p < 0/001$ ) در دو گروه مورد و شاهد اختلاف معنی‌داری وجود داشت.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش نشان داد که ورزش و فعالیت فیزیکی، استعمال دخانیات و چاقی از عوامل تأثیرگذار بر بروز پرفشاری خون در این شهرستان می‌باشند. این نتایج بر لزوم انجام اقدامات مداخله‌ای جهت تغییر سبک زندگی مردم این شهرستان تأکید دارد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ رشتخوار؛ فشار خون بالا



## نگرش و عملکرد کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند نسبت به رفتارهای پرخطر بیماریهای قلبی عروقی (۱۳۹۲)

مهری سروری، محمدرضا رضوانی، شهناز طبیعی

مربی، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** بیماریهای قلبی عروقی جزو شایعترین بیماریهای مزمن غیر واگیر و از علل اصلی مرگ و ناتوانی افراد در سراسر جهان است. در ایران این بیماریها در راس علل مرگ و میر قرار دارد. تأثیر عوامل قابل تعدیل و غیر قابل تعدیل در بروز این بیماریها ثابت شده است. مطالعات حاکی از افزایش آمار ابتلا و تأثیر سبک زندگی، نگرش و عملکرد ضعیف در مورد رفتارهای پرخطر این بیماریها است. نگرش و عملکرد کارکنان علوم پزشکی در این خصوص به لحاظ ارتباط و تأثیرگذاری وسیع در جامعه می تواند بر تثبیت رفتارهای بهداشتی صحیح و پیشگیرانه موثر باشد. این مطالعه با هدف تعیین نگرش و عملکرد کارکنان نسبت به رفتارهای پرخطر بیماریهای قلبی عروقی طراحی شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه ی توصیفی-تحلیلی بر روی ۱۵۰ نفر از کارکنان دانشگاه به روش نمونه گیری تصادفی طبقه بندی شده توسط پرسشنامه پژوهشگر ساخته که روایی و پایایی آن تایید شده بود انجام شد. داده ها با نرم افزار SPSS ۱۶ و توسط آزمونهای آماری در سطح معناداری  $p < 0.05$  تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** میانگین نمره عملکرد از (۱۱۰)  $81/88 \pm 7/31$  بود که  $70/7\%$  نمونه ها عملکرد متوسط داشتند. میانگین نمره نگرش از (۵۵) ۲۶  $48/83 \pm 5/$  بود که  $86\%$  نمونه ها نگرش خوب داشتند. مقایسه نمره عملکرد و نگرش با متغیرهای جمعیت شناختی نشان داد که تنها بین نگرش با سطح تحصیلات و شغل ارتباط آماری معنادار وجود دارد ( $p < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** گرچه ماهیت مشاغل حوزه علوم پزشکی می تواند بر عقاید و نگرش افراد برای پیشگیری از بیماری موثر باشد، لیکن عملکرد و تغییر رفتار در این زمینه نیازمند ارائه الگوی مناسب و اقدامات مداخله ای اثر بخش در سبک زندگی است.

**واژه‌های کلیدی:** بیماری قلبی؛ نگرش و عملکرد؛ سبک زندگی



## بررسی میزان و علل فشارخون در پرسنل ادارات شهرقاین در سال ۱۳۹۲

عبدالناصر قاسمی، عباس سروری، زهرا شوریابی، نرگس خاتون رحیمی، ملیحه صیاد شهری

کارشناس بهداشت عمومی - دانشگاه علوم پزشکی بیرجند - شبکه بهداشت و درمان شهرستان قاینات  
n\_ghasemi43@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سازمان بهداشت جهانی فشارخون بالا را به عنوان علت اصلی مرگ و میر ناشی از اختلالات قلبی - عروقی شناسایی کرده است. هر ساله نزدیک به ۳۲ میلیون مورد سکته قلبی و مغزی در دنیا رخ می دهد که باعث مرگ بیش از ۱۷ میلیون نفر می شود. در کشور ما بیماریهای قلبی عروقی علت ۳۹.۳ درصد مرگ (اولین علت مرگ و میر) هست و این در حالیست که گذر اقتصادی، صنعتی شدن و جهانی شدن سبب تغییراتی در شیوه زندگی شده است که در ایجاد بیماریهای قلبی عروقی نقش مهمی دارد. ۸۰٪ اشخاص مبتلا به فشارخون از وضعیت خود آگاه هستند و ۷۱٪ نوعی از داروی ضد فشارخون مصرف می کنند. با این حال، تنها ۴۸٪ از افرادی که از ابتلای خود به فشارخون آگاهی دارند وضعیت خود را به طور مناسب کنترل می کنند.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی، تحلیلی از نوع مقطعی بر روی ۳۴۷ کارمند شاغل در ادارات شهر قاین که به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شده بودند انجام شد. که از پرسشنامه ای خود ساخته که روایی و محتوایی آن توسط اساتید مورد تایید قرار گرفت استفاده شد. که مشتمل بر ۲۰ سؤال بود که توسط پرسشگران بصورت مصاحبه ضمن اندازه گیری فشارخون، قد و وزن تکمیل گردید و پس از جمع آوری در نرم افزار SPSS وارد و ضمن ارائه آمار توصیفی بوسیله آزمونهای کای اسکور و فیشر در سطح معنی داری  $\alpha=0/05$  آنالیز شد.

**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه نشان داده که ۸.۶٪ افراد دچار فشارخون بالا و ۶۱.۹٪ افراد دچار اضافه وزن و چاقی بوده اند. در این مطالعه بین فشارخون افراد سن ( $p=0/05$ ) محل سکونت ( $p=0/000$ )، تحصیلات ( $p=0/000$ )، شغل ( $p=0/000$ )، سابقه فشارخون خانوادگی ( $p=0/000$ )، مصرف میوه و سبزی ( $p=0/02$ )، و مصرف سیگار ( $p=0/000$ ) رابطه معنی داری وجود دارد. همچنین بین مراجعه به پزشک و آگاهی از علائم فشارخون ( $p=0/03$ ) و آگاهی از عوارض فشارخون ( $p=0/005$ ) رابطه معنی داری وجود داشت. ضمناً بین آگاهی افراد از روشهای پیشگیری از فشارخون و مصرف سبزی و میوه ( $p=0/01$ )، و فعالیت بدنی ( $p=0/03$ ) نیز رابطه معنی داری وجود داشت. بین مصرف سیگار ( $p=0/09$ ) و مصرف ماهی ( $p=0/64$ ) و مصرف نوع گوشت مصرفی ( $p=0/54$ ) با فشارخون رابطه معنی داری وجود نداشت.

**نتیجه گیری:** با توجه به تأثیر آموزش در ارتقای سطح آگاهی افراد جامعه از علائم فشارخون و راههای پیشگیری از آن و نهایتاً مراجعه مستمر به ارائه دهندگان خدمت جهت کنترل فشارخون، لازم است دست اندرکاران امر سلامت و نهادهای حمایتی برنامه ریزی لازم را در خصوص بهره گیری از روشهای نوین آموزشی و توانمند سازی جامعه با اجرای مداخلات مؤثر برای کاهش عوامل خطر که می تواند مرگ زودرس ناشی از بیماریهای قلبی عروقی و سکته مغزی را کاهش دهد را معمول دارند.

**واژه‌های کلیدی:** فشارخون بالا؛ چاقی؛ اضافه وزن؛ BMI



## بررسی ارتباط سبک زندگی جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و همسرانشان با سلامت عمومی آنها در شهرستان بیرجند

اعظم هاشمیان مقدم، طیبه رمضان زاده، زهرا قلی پور

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه فردوسی مشهد  
az.ha\_moghadam@yahoo.com

**زمینه و هدف:** مفهوم سبک زندگی در روانشناسی بر این اندیشه مبتنی است که هر فردی در زندگی روز مره خود از الگو و طرح رفتاری مشخص مانند نظم عادی در کار، اوقات فراغت و زندگی اجتماعی و تکراری پیروی میکند. سبک زندگی تصمیم‌هایی هستند که هر کس از روی اختیار در باره نحوه عمل روز مره خود اتخاذ میکند. اختلال‌های روحی و عوارض ناشی از آن به عنوان عوامل آسیب‌زا بر فرآیند فکری و ارزیابی و نحوه اینگونه تصمیم‌گیری در مورد نحوه عملکرد فرد بر رویدادهای زندگی تاثیر می‌گذارد. یکی از آسیب‌زاترین این اختلال‌ها به شرط مزمن شدن که آثار مخرب و فراگیری در سبک زندگی فردی اجتماعی مبتلا به و اطرافیان‌ش دارد، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) میباشد.

**روش تحقیق:** در این پژوهش که از نوع توصیفی-همبستگی است، ۷۸ نفر از جانبازان مبتلا به (PTSD) و همسران آنها به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بررسی شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه‌های سلامت عمومی (GHQ) 28 سوالی و پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) و اطلاعات دموگرافیک بود. تجزیه تحلیل آماری بصورت آمار توصیفی و آمار استنباطی شامل تجزیه و تحلیل روابط همبستگی و رگرسیون انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد مولفه‌های سبک زندگی شامل اعتقاد به امور معنوی، تغذیه مناسب، خواب و استراحت کافی، تمایل به ورزش از پیش بینی‌کننده‌های قوی و منفی مولفه‌های سلامت عمومی یعنی سطح اضطراب و افسردگی و نشانه‌های جسمانی در جانبازان مبتلا به PTSD و همسران آنها بودند.

**نتیجه‌گیری:** براساس نتایج به دست آمده مولفه‌های سبک زندگی بر سلامت عمومی، کاهش سطح اضطراب و افسردگی و در نهایت نشانه‌های جسمانی جانبازان مبتلا به PTSD موثر هستند و لذا توجه می‌شود به منظور کاهش علائم روحی و جسمانی این افراد توجه خاص به ارتقاء سطح سبک زندگی این افراد شود.

**واژه‌های کلیدی:** اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)؛ سبک زندگی؛ سلامت عمومی



## بررسی کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به پسونیازیس و لگاریس با رویکرد ارتقای سلامت: یک مطالعه مورد-شاهدی

رضا قادری، علیرضا سعادت‌جو، سمانه خوش‌ظاهر

استاد، گروه آموزشی پوست، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
rezaghadari@yahoo.com

**زمینه و هدف:** تعریف سازمان بهداشت جهانی بر اساس منشور بانکوک در سال ۲۰۰۵ برای ارتقاء سلامت عبارتست از "فرایندی که مردم را قادر می‌سازد تا با افزایش کنترل خود بر سلامت و عوامل مؤثر بر آن، باعث بهبود سلامت خود گردند". که بدون شک یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر سلامت، کیفیت زندگی می‌باشد.

پسونیازیس و لگاریس یک بیماری شایع پوستی است که می‌تواند اثرات نامطلوبی بر کیفیت زندگی بیماران بگذارد. هدف این مطالعه تعیین کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به پسونیازیس و لگاریس و مقایسه آن با افراد سالم با رویکرد ارتقای سلامت بود.

**روش تحقیق:** این مطالعه مورد-شاهدی بر روی ۷۵ بیمار مبتلا به پسونیازیس و لگاریس و ۱۵۰ شاهد انجام شد. همه بیماران ۲ پرسشنامه SF36 و DLQI را تکمیل کردند. گروه شاهد فقط پرسشنامه SF36 را تکمیل کردند. سپس اطلاعات حاصل با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (ورژن ۱۵) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** پس از مقایسه میانگین نمرات کیفیت زندگی با استفاده از پرسشنامه SF36 مشخص شد که میانگین نمرات در حیطه‌های درد بدنی، عملکرد اجتماعی و انرژی و خستگی (حیاتی) در بیماران نسبت به گروه کنترل کمتر بود. میانگین نمره DLQI در بیماران مبتلا به پسونیازیس و لگاریس  $5/61 \pm 9/84$  بود که همبستگی معکوس بین نمرات در حیطه‌های مختلف حاصل از دو پرسشنامه (SF36 و DLQI) وجود داشت.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این مطالعه نشان داد کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به پسونیازیس و لگاریس به نسبت به گروه شاهد کمتر بود.

**واژه‌های کلیدی:** کیفیت زندگی؛ پسونیازیس و لگاریس؛ پرسشنامه DLQI؛ SF-36



## بررسی سبک زندگی بیماران مبتلا به تب مالت در استان خراسان جنوبی در سال ۱۳۹۱

مجید شایسته، قاسم طاهری، محمدرضا جمع‌آور، بهمن قلی‌نژاد، مریم پارسا، خاطره اعتصام، زهرا یونسی

پزشک عمومی، مدیر گروه بیماری‌های مرکز بهداشت استان، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** تب مالت یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عفونی در برخی نواحی ایران است. این بیماری نه تنها باعث ابتلای انسان و حیوان شده بلکه باعث مشکلات اجتماعی-اقتصادی به خصوص در استان خراسان جنوبی شده است. هدف از این پژوهش، تعیین سبک‌های غلط زندگی است که باعث ابتلا به تب مالت گردیده است.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع مقطعی است که بر روی کلیه افراد گزارش شده مبتلا به بروسلوز، بر اساس نتایج آزمایشگاهی در استان خراسان جنوبی در سال ۱۳۹۱ انجام پذیرفته است. برای هر یک از بیماران فرم بررسی انفرادی تکمیل گردید. پس از گردآوری داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS16 اطلاعات بدست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** تعداد کل بیماران تب مالت گزارش شده در طی سال ۱۳۹۱ برابر ۱۷۲ نفر بوده است. میزان بروز این بیماری ۲۵.۳ در صد هزار نفر بوده است ۶۹.۲ درصد از مبتلایان ساکن روستا، ۴۹.۴ درصد بیماران ساکن شهرستان قاین، ۳۵.۵ درصد دامدار، ۲۷.۱ درصد سن بالای ۵۰ سال، ۵۱.۲ درصد مذکر، ۹۰.۱ درصد سابقه تماس با دام، ۸۰ درصد افراد سابقه مصرف لبنیات غیر پاستوریزه را ذکر نموده اند. آزمون آماری Chi-Square بین محل سکونت و سابقه تماس با دام رابطه معنی داری نشان داد ( $p=0.01$ )

**نتیجه‌گیری:** با توجه به سبک‌های اشتباه زندگی مثل مصرف لبنیات غیر پاستوریزه و تماس با دامها آموزش در خصوص این بیماری برای دامداران ساکن روستاها ضروری به نظر می رسد

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ تب مالت؛ خراسان جنوبی



## بررسی تأثیر بیماری دیابت و دیالیز بر سبک زندگی و کیفیت زندگی

آسیه مودی، نرجس خاتون طاهری، عباس عبدلی سلامی، شمس‌الدین طالعی رودی

دانشجوی کارشناس پرستاری و عضو کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی قاین. بیرجند- ایران.

**زمینه و هدف:** همزمان با پیشرفت علم پزشکی و افزایش طول عمر افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، اهمیت رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت نیز با توجه به حفظ کارکرد و استقلال افراد و افزایش کیفیت زندگی آنها، روز به روز بیشتر آشکار می‌شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر بیماری دیابت و دیالیز بر سبک زندگی و کیفیت زندگی انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه مورد شاهدهی بر روی ۱۹ بیمار دیالیزی، ۳۷ بیمار دیابتی و ۳۴ فرد سالم انجام شد. نمونه‌گیری در بیماران دیالیزی به روش سرشماری و در بیماران دیابتی به صورت تصادفی و از بین بیماران دیابتی مراجعه کننده به کلینیک دیابت انجام گرفت افراد سالم نیز بطور تصادفی از افراد مراجعه کننده به مرکز بهداشتی درمانی انتخاب شدند. سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت توسط پرسشنامه استاندارد health promotion lifestyle profile 2، کیفیت زندگی با استفاده از فرم کوتاه کیفیت زندگی WHO (WHOQOL-BREF) اندازه‌گیری شد. اطلاعات توسط نرم‌افزار SPSS ویرایش ۱۴ و آزمونهای آنالیز واریانس و کراسکال والیس تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** سه گروه از نظر سن، جنس و مدت بیماری همگن بودند ( $P > 0.05$ ). بین سبک زندگی بیماران دیالیزی، دیابتی و افراد سالم تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $P = 0.238$ ). بین کیفیت زندگی بیماران دیالیزی، دیابتی و افراد سالم تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $P = 0.256$ ). بین بعد تغذیه سبک زندگی بیماران دیابتی و افراد سالم تفاوت معنی‌داری وجود داشت ( $P = 0.002$ ). بین بعد فعالیت جسمی، مدیریت استرس، مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت خود، رشد معنوی و خودشکوفایی، روابط بین فردی سه گروه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). بین حیطه محیط زندگی کیفیت زندگی سه گروه تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). بین حیطه‌های سلامت جسمی، روابط اجتماعی و روانشناختی کیفیت زندگی سه گروه تفاوت معنی‌داری وجود داشت (به ترتیب  $P = 0.040$ ،  $P = 0.026$ ،  $P = 0.044$ ).

**نتیجه‌گیری:** بیماری‌های مزمن بیشتر کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد که لازم است برنامه‌های آموزشی جهت ارتقاء کیفیت زندگی آنها تدوین گردد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ کیفیت زندگی؛ دیابت؛ دیالیز



## اپیدمیوژی بیماری‌های ریوی در زندانیان زندانهای خراسان جنوبی سالهای ۱۳۹۱-۱۳۹۲

آزاده ابراهیم‌زاده، زهره آذرکار، سودابه اسحاقی، غلامرضا شریف‌زاده

عضو مرکز تحقیقات هپاتیت و عضو هیئت علمی گروه عفونی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** پنومونی عفونت پاراناشیم ریه است که بیشتر از ۵۰٪ ویزیت‌های سرپایی را به خود اختصاص می‌دهد. و شش‌مین علت مرگ و میر در آمریکا و شایعترین علت مرگ و میر وابسته به عفونت است. جهت تشخیص پنومونی علاوه بر علائم بالینی، بررسی میکروسکوپی خلط و گرافی ریه کمک کننده است. در ابتلا به عفونتهای ریوی، عوامل متعدد از جمله سیگار، اعتیاد، تماس با مواد خاص از نظر شغلی، بیماریهای سیستمیک مثل دیابت، وضع بهداشتی فرد و تراکم جمعیتی محل زندگی نقش دارند. توبرکلوزیس سالانه حدود ۱۰ میلیون مورد جدید و سه میلیون مرگ و میر دارد. از عوامل مؤثر در بروز سل، تراکم جمعیتی و ضعف بهداشتی اجتماعی است. این مطالعه جهت بررسی وضع بیماریهای ریوی مزمن و پنومونی و سل در زندانیان خراسان جنوبی در سال ۹۱-۹۲ انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی-تحلیلی، ابتدا کل زندانیان زندانهای استان خراسان جنوبی که علائم تب، سرفه یا خلط بیشتر از دو هفته، کاهش وزن مزمن یا دیسترس تنفسی یا هموپتزی داشتند، وارد مطالعه شدند. ورود به مطالعه پس از بیان اهداف و اخذ رضایت و اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات، انجام شد. از ۴۰۰۰ زندانی، ۲۰۰ نفر انتخاب شدند که از این افراد توسط متخصصین عفونی مصاحبه و ویزیت به عمل. سپس از همه این ۲۰۰ نفر، خلط صبحگاهی سه نوبت جهت BK، گرافی ریه، و در صورت نیاز گرافی واترز از سینوس، و نوار قلب انجام شد. نتایج جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** از ۲۰۰ نفر زندانی وارد مطالعه شده، ۸۹/۳٪ مرد و ۱۰/۷٪ زن با متوسط سنی  $35/1 \pm 10/3$  و حداقل ۱۷ و حداکثر ۷۵ ساله بودند. از نظر شغلی ۲۸٪ کارگر، ۲۴/۷٪ راننده و ۱۱/۳٪ خانه دار بودند. به جز یک نفر که افغانی و ساکن بافغانستان بود بقیه ایرانی بودند. از نظر علائم بالینی هم شایعترین یافته‌ها: سرفه مزمن ۸۴/۷٪، خلط مزمن ۶۹/۳٪، تب و تعریق ۳۹/۳٪، کاهش وزن و بی‌اشتهایی ۲۰٪، هموپتزی ۱۹/۳٪ و دیسترس تنفسی ۱۱٪ بودند. تغییرات رادیولوژی در ۳۰ نفر دیده شد که ۵۰٪ تصاویر رتیکولوندولر و ۲۱٪ تصاویر رتیکولوندولر ژنرالیزه و ۱۱٪ تصاویر Patchy از شایعترین یافته‌ها بودند. از نظر عوامل خطر اعتیاد به سیگار ۸۲٪، اعتیاد به مواد مخدر ۷۵٪، که بیشتر خوراکی ۶۰٪ و سپس استنشاقی ۲۵٪ و نهایتاً ۱۵٪ تزریقی بود. ۶٪ ابتلا به دیابت، ۱۴/۷٪ HBS Ag مثبت و ۴/۷٪ HCV Ab مثبت داشتند. از نظر میکروبیولوژی خلط در نمونه‌های خلط صبحگاهی از ۸۰ نفر انجام شده که ۸۰٪ نرمال فلو گزارش شد، ۲۵٪ استافیلوکوک طلایی و ۱۰٪ پنوموکوک شایعترین موارد بودند. اسمیر خلط از نظر BK در یک مورد مثبت بود. از بیمارانی که گرافی ریه نرمال داشتند، گرافی سینوس درخواست شد که ۱۵/۵٪ این افراد دارای کدورت در گرافی واترز بودند که درمان سینوزیت انجام شد.

**نتیجه‌گیری:** سرفه و خلط مزمن از علائم شایع بیماریهای مزمن ریوی و سل است و برای تعیین نوع بیماری مهمترین روش، معاینه و انجام آزمایشات و گرافی است که بایستی مورد توجه خاص قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** بیماری‌های ریوی؛ زندانیان؛ خراسان جنوبی



## بررسی اپیدمیولوژیک بیماران مبتلا به بروسلوز شهرستان بیرجند طی سال‌های ۹۱-۱۳۸۷

زهرا آذرکار، محمدصدیق فاروخی بجد، اکبر ناصحی تبار

پزشک مسؤول واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های بیرجند، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
mosaffab@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بروسلوز یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مشترک انسان و دام بوده که از هردو جنبه اقتصادی و بهداشت عمومی مورد توجه ویژه قرار دارد. این بیماری مشکلات بهداشتی زیادی چه در طب عفونی و چه در بیماری‌های زنان و کودکان و سلامت جامعه و نیروی کار به عنوان بازوی فعال کشاورزی ایجاد نموده است. ایران به همراه پنج کشور مدیترانه شرقی بیش از ۹۰۰۰۰ بروسلوز انسانی داشته است. سالانه حدود ۵۰۰۰۰۰ مورد بروسلوز انسانی در سطح جهان به سازمان بهداشت جهانی گزارش می‌شود.

بروسلوز در انسان نشان دهنده گسترش بیماری در حیوانات است. به علت عدم وجود اطلاعات کافی از وقوع بیماری تخمین دقیقی از میزان شیوع بروسلوز در سطح جهان وجود ندارد. بر اساس آخرین آمار کشوری، خراسان جنوبی از مناطق با آلودگی بالا به شمار می‌آید. لذا بررسی حاضر با هدف تعیین سیمای اپیدمیولوژیک بیماری بروسلوز، به منظور استفاده از نتایج در برنامه ریزی و کنترل بیماری در شهرستان بیرجند انجام شده است.

**روش تحقیق:** این مطالعه یک بررسی توصیفی - تحلیلی گذشته نگر است که بر روی ۷۷ بیمار بروسلوز در طی سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۱ انجام شده است اطلاعات از طریق فرم بررسی بیماری بروسلوز استخراج و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها: بر اساس مطالعه فوق طی سال‌های ۹۱-۱۳۸۷ تعداد ۷۷ بیمار که از طریق فرم‌های بررسی اپیدمیولوژیک ثبت کرده بودند مورد بررسی قرار گرفتند که ۵۴/۵٪ مرد (۴۲ نفر) و ۴۵/۵٪ زن (۳۵ نفر) بودند. میانگین سن بیماران ۴۲/۱۸ سال بود. ۶۸/۸٪ بیماران روستایی بودند و ۹۴/۸٪ ایرانی و بقیه افغانی بودند. ۳۷/۷٪ بیماران بی سواد و ۴۴/۶٪ کشاورز و ۲۰/۸٪ خانه دار بودند. از نظر زمان ابتلا بیشترین موارد گزارش شده در فصل تابستان بوده است. ۸۳/۱٪ تماس با دام داشتند و از نظر نوع دام ۷۷/۹٪ بیماران با گوسفند و بز تماس داشته و ۱۶/۹٪ تماس مشخص با دام را ذکر نمی‌کردند. شایعترین علامت بیماری تب و تعریق و درد بدن بوده است. پس از درمان بیماران ۹۸/۷٪ آنها بهبودی کامل پیدا کردند.

**نتیجه‌گیری:** در این روش مطالعه مشخص شد که بروز بیماری در هر دو جنس تقریباً یکسان است (در مردان کمی بیشتر است). در مناطق روستایی بدلیل دام داری‌های سنتی بیشترین موارد ابتلا را به خود اختصاص داده اند. به همین دلیل میزان آلودگی در این مناطق بالاست که نیازمند برگزاری کلاس‌های آموزشی برای مردم و توجه بیشتر شبکه دامپزشکی به دامداری‌های سنتی می‌باشد. کشاورزان و زنان خانه دار مهمترین گروه شغلی هستند که مبتلا به بیماری بوده اند که در این خصوص لازم است آموزش‌های لازم را فراگیرند.

همجواری با کشور افغانستان و ورود غیر مجاز دام آلوده از کشور مذکور نیز میزان بروز موارد انسانی این بیماری را افزایش داده است. با توجه به این که برای کنترل بیماری تب مالت در انسان، کنترل بیماری در دام‌ها ضروری است لذا برقراری همکاری علمی و آموزشی بین وزارت بهداشت و سازمان دامپزشکی نقش تعیین کننده ای دارد.

**واژه‌های کلیدی:** بروسلوز؛ اپیدمیولوژی؛ بیرجند



## سبک زندگی در افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

موسی فرمانبر، مهدی مشکی

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران.  
farmanbarm1@yahoo.com

**زمینه و هدف:** تغییر در شرایط زندگی چهره بیماری‌ها را عوض کرده است. امروزه بیماری‌های مزمن از عوامل اصلی معلولیت و مرگ و میر در جهان به شمار می‌روند. دیابت یکی از جدی‌ترین بیماری‌های غیر واگیر در جهان است. مبتلایان، بیشتر در میانسالی مبتلا می‌شوند اگر چه سن ابتلا به طور پیوسته به دلیل سبک زندگی ناسالم در حال کاهش است. عوامل خطر ساز دیابت به دو نوع قابل‌تعدیل و غیر قابل‌تعدیل تقسیم می‌شوند. مطالعه حاضر با هدف تعیین سبک زندگی در افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شهر گناباد انجام پذیرفت.

**روش تحقیق:** ۱۸۶ نفر از افراد در معرض خطر دیابت نوع دو ساکن در شهر گناباد به روش نمونه‌گیری سیستماتیک انتخاب و داده‌ها با پرسشنامه‌ای مشتمل بر برخی مشخصات جمعیت شناختی، آگاهی، عادات تغذیه‌ای، فعالیت بدنی جمع‌آوری شدند و اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS20 تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** در زمینه عملکرد تغذیه‌ای که قسمتی از سبک زندگی محسوب می‌شود، ۷۸٪ افراد هنوز هم از روغن نباتی جامد یا حیوانی استفاده می‌کنند. فقط ۵۳٪ افراد، بیش از ۴ بار در هفته ماهی مصرف می‌کنند. ۷۵/۲۷٪ کمتر از ۴ بار در هفته از سبزی استفاده می‌کنند. ۷۸٪ افراد حتی فعالیت‌های فیزیکی سبک مانند پیاده‌روی به مسجد رفتن نیز در برنامه روزانه‌شان قرار ندارد. در مورد آگاهی به عنوان یک عامل موثر در انتخاب شیوه زندگی بیشترین مربوط به راه‌های پیشگیری با ۶۶/۱۲٪ و کمترین مربوط به نشانه‌های ابتلا با ۴۱/۹۳٪ بود. میانگین آگاهی و عادات تغذیه‌ای زنان نسبت به مردان به صورت معنی‌داری متفاوت است ( $P < 0/05$ ). میانگین تحرک و فعالیت بدنی در مردان به شکل معنی‌داری از زنان بیشتر است ( $P < 0/01$ ). بین شغل و تحرک و فعالیت بدنی ارتباط معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** شیوه زندگی افراد در معرض خطر از وضعیت مطلوبی برخوردار نیست.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ دیابت نوع ۲؛ عوامل خطر؛ آگاهی؛ رفتار



## بررسی وضعیت بهداشت روانی دانشجویان علوم پزشکی بیرجند در سال تحصیلی ۹۲-۹۳

سید محمد هاشمی، خیرالنساء رمضان زاده، مریم ولوی، محمدباقر روزگار، غلامرضا فعال، علی اکبر اسماعیلی،  
عالیه ناظران

نویسنده مسوول، کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند Kh.ramazanzade@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سبک زندگی مفهومی بسیار مهم است که اغلب برای بیان "روش زندگی مردم" به کار می‌رود و منعکس کننده طیف کاملی از ارزش‌ها، عقاید و فعالیت‌های اجتماعی است، بهداشت روانی افراد وابسته به سبک زندگی می‌باشد لذا در این پژوهش وضعیت بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال ۱۳۹۲ مورد بررسی قرار گرفته است.

**روش تحقیق:** این مطالعه به شیوه توصیفی-تحلیلی روی کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی انجام شد. نتایج روی ۲۰۰ نفر گزارش شده است. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه سلامت عمومی GHQ بود که شامل چهار زیر مقیاس (علائم جسمانی، اضطراب و بیخوابی، کارکرد اجتماعی و افسردگی وخیم) و نیز از مجموع نمرات نیز یک نمره کلی به دست می‌آید برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص ضریب همبستگی و آزمون t استفاده شد.

**یافته‌ها:** از ۲۰۰ نفر شرکت کننده در این تحقیق ۱۲۳ (۶۱/۲) زن و ۷۷ (۳۸/۲) مرد بودند، ۷۸/۶ درصد مجرد و ۲۰/۹ متأهل بودند، میانگین معدل آنها  $16/55 \pm$  می‌باشد نتایج تحقیق حاکی از این است که بین سن با بهداشت روانی رابطه معنی‌دار وجود ندارد ( $P > 0/05$ ). همچنین بین رشته تحصیلی با بهداشت روانی رابطه معنی‌داری وجود دارد ( $P < 0/05$ ). همچنین نتایج نشان داد بین دو گروه زن و مرد در نمره کل بهداشت روانی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $P > 0/05$ ) ولی در علائم جسمانی میانگین نمره در بین دانشجویان زن بیشتر بود ( $6/57 \pm 1/20$ ) و در بین رشته‌های مختلف تحصیلی نیز در علائم جسمانی، اختلالات خواب، افسردگی، و کارکرد اجتماعی تفاوت معنادار بود ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش اهمیت توجه به وضعیت بهداشت روانی دانشجویان و بستر سازی برای عوامل مؤثر بر آن نیز ایجاد زمینه‌ای برای نشاط و سرزندگی را تأیید می‌نماید که با انجام پژوهش‌های دقیق‌تر می‌توان به شناسایی بیشتر عوامل مؤثر بر بهداشت روانی پرداخت و باعث ارائه راهکارهایی در جهت ارتقاء سطح بهداشت روانی دانشجویان شد.

**واژه‌های کلیدی:** بهداشت روانی؛ دانشجویان؛ دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



## موسیقی و افسردگی

بی بی نرگس معاشری، غلامرضا شریف زاده، مرتضی نهاردانی، خدامراد صوفی، آمنه احمدی

کارشناس ارشد بهداشت جامعه، مربی و عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت n.moasheri@yahoo.com

**زمینه و هدف:** یکی از عوامل تاثیرگذار در ابتلا به افسردگی، سبک زندگی افراد است. بر اساس مطالعات انجام گرفته ۶۱٪ از دانشجویان دارای درجات مختلفی از افسردگی هستند که توجه به پیشگیری و درمان آن حائز اهمیت است لذا هدف از انجام این مطالعه تعیین اثر موسیقی بر افسردگی دانشجویان ساکن در خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بود

**روش تحقیق:** در این مطالعه نیمه تجربی قبل و بعد، تعداد ۲۳۰ نفر از دانشجویان ساکن در خوابگاه به روش نمونه گیری تصادفی سهمیه ای انتخاب شدند. ابتدا تست افسردگی بک در بین نمونه های واجد شرایط و علاقمند به شرکت در طرح، توزیع و پس از جمع آوری، سی دی های موسیقی بدون کلام با ریتم و ملودی آرام به افراد مورد پژوهش داده و از افراد مورد مطالعه خواسته شد که روزانه حداقل بمدت ۲۰ دقیقه به آن گوش فرادهند. در فاصله ۲ ماه بعدی (با فاصله یک هفته)، پرسشنامه ها در دو مرحله توزیع گردید. داده های بدست آمده پس از کد بندی وارد کامپیوتر و با استفاده از نرم افزار spss تجزیه و تحلیل و از آزمون نان پارامتری ویلکاکسون، من ویتنی و کراس کالوالیس، استفاده شد

**یافته ها:** نتایج این پژوهش نشان داد که دانشجویان درجات مختلفی از افسردگی را نشان دادند همچنین اختلاف معنی داری بین میانگین نمره افسردگی دانشجویان قبل و بعد از مداخله دیده شد. میانگین نمره ی افسردگی قبل از مداخله با وضعیت تاهل اختلاف معنی داری نشان داد، اما اختلاف معنی داری بین میانگین نمره ی افسردگی دانشجویان در رشته های مختلف، ترم های مختلف و بومی و غیربومی بودن آنان قبل و بعد از مداخله دیده نشد.

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت تغییر در سبک زندگی تأکید می کند. لذا اجرای برنامه های آموزشی در جهت تغییر سبک زندگی همچون گوش دادن به موسیقی بدون کلام با ریتم و ملودی آرام، برنامه های ورزشی منظم و... ضروری میباشد.

**واژه های کلیدی:** دانشجویان؛ موسیقی؛ افسردگی



## مقایسه افکار خودکشی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زابل در ابتدا و انتهای نیم سال دوم سال ۹۱-۱۳۹۰

محسن حیدری مکرر، فهیمه گلاوی، فاطمه محمدی، عباسعلی رضانی، حسین شهدادی

استادیار اعصاب و روان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی زابل، زابل، ایران

**زمینه و هدف:** خودکشی یکی از آسیب‌های اجتماعی است. وجود افکار خودکشی در میان دانشجویان که سرمایه فکری و اقتصادی کشور هستند برای نظام سلامت کشورها و دانشگاه‌ها معضلی جدی به محسوب می‌شود پژوهش حاضر با هدف تعیین افکار خودکشی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زابل در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ طراحی و اجرا گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در نیم سال دوم ۹۱-۹۲ بودند. تعداد ۳۰۰ نفر از ایشان که حداقل یک ترم تحصیلی را گذرانده بودند با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌های مربوط به افکار خودکشی از مقیاس افکار خودکشی بک و همکاران (BSSI) استفاده گردید. پرسشنامه‌ها در دو مقطع زمانی ابتدا و انتهای ترم تحصیلی توزیع و جمع‌آوری گردید. داده‌های جمع‌آوری شده توسط نرم‌افزار spss و با استفاده از آمارهای توصیفی تحلیلی و آزمون‌های آماری ANOVA، t-test و سطح معنی داری  $P \leq 0/05$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد در ابتدای ترم تحصیلی ۲۷۱ نفر (۹۰/۳ درصد) فاقد افکار خودکشی، ۹ نفر (۳ درصد) افکار خودکشی خفیف و ۲۰ نفر (۶/۷ درصد) افکار خودکشی شدید داشتند. در پایان ترم تحصیلی ۲۶۸ نفر (درصد) فاقد افکار خودکشی، ۱۵ نفر (درصد) افکار خودکشی خفیف و ۱۷ نفر (درصد) افکار خودکشی شدید داشتند. بین میانگین نمره افکار خودکشی در ابتدا و انتهای ترم تحصیلی اختلاف آماری معنی‌داری مشاهده نشد  $P > 0/05$ . بین میانگین نمره افکار خودکشی و متغیرهای دموگرافیک (جنس، سن، تعداد افراد خانواده، ... و متغیرهای تحصیلی (معدل؛ ترم تحصیلی، و مقطع تحصیلی) در ابتدا و پایان ترم تحصیلی و پایان ترم اختلاف آماری معنی‌دار مشاهده نگردید  $P > 0/05$ .

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد، محیط دانشگاه، به خصوص امتحانات پایان ترم نمی‌تواند سبب ایجاد افکار خودکشی در دانشجویان شود. عواملی چون غربالگری جهت شناسایی دانشجویان دچار افسردگی و افکار خودکشی و فراهم کردن مشاوره‌های بهداشتی، برنامه‌ریزی در خصوص آمادگی دانشجویان برای امتحانات پایان ترم می‌تواند از عوامل موثر در کاهش فشارهای روانی و استرس در دانشجویان باشد.

**واژه‌های کلیدی:** افکار خودکشی؛ دانشجویان؛ امتحانات پایان ترم؛ زابل



## قند خون کودکان، یک عامل متأثر از سبک زندگی

طیبه چهکندی، فاطمه طاهری، طوبی کاظمی، بیتا بیجاری، کوب نمکین، محمود زردست

استادیار گروه اطفال، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

**زمینه و هدف:** مطالعات متعددی نشان داده اند که قند خون بالا ولی در محدوده نرمال در کودکان، یک فاکتور خطر برای بروز دیابت در بزرگسالی و در نتیجه، افزایش مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی عروقی می باشد. این مطالعه با هدف تعیین وضعیت قند خون، در کودکان و نوجوانان بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه مقطعی و توصیفی - تحلیلی، روی، ۴۱۸۳ دانش آموز ۱۱-۱۸ سال نجام شد، که از طریق نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای سهمی از مدارس شهر انتخاب شده بودند. آزمایش قند خون، بعد از ۱۲ ساعت ناشتایی، به روش آنزیمی انجام شد. آنالیز داده ها ی بدست آمده با استفاده از نرم افزار spss (v15) و تستهای آماری T test و مجذور k صورت گرفت.

**یافته‌ها:** ۹۵٪ ( ۱۴۵۳ نفر ) دانش آموزان دبستانی و ۹۲/۴٪ ( ۲۴۵۰ نفر ) دانش آموزان راهنمایی و دبیرستانی، قند خون کمتر از ۱۰۰mg/dl داشتند. که در این گروه، ۴۵/۶٪ از کودکان ۶-۱۱ سال و ۶۴/۴٪ نوجوانان ۱۱-۱۸ سال، قند ناشتای بین ۸۶-۹۹ mg/dl داشتند.

**نتیجه‌گیری:** اگرچه طبق این مطالعه تعداد افراد با اختلال در قند خون ناشتا و افراد دیابتی قابل ملاحظه نیست، اما شیوع نسبتاً بالای کودکان و نوجوانان با مقادیر قندخون بالا اما در محدوده نرمال، و خطر بروز دیابت و پره دیابت در سالهای آتی، هشدار دهنده بوده و سیاست گذاری های بهداشتی جهت جلوگیری از بروز دیابت، شامل غربالگری کودکان و نوجوانان در سطح وسیع و اقدامات مداخله ای مناسب و آگاهی دادن خانواده ها و نوجوانان نسبت به عوامل زمینه ساز از جمله، سبک زندگی و کم تحرکی، استفاده از فست فود و غذاهای پر کالری ضرورت دارد.

**واژه‌های کلیدی:** قند خون؛ پره دیابت؛ دیابت؛ کودکان؛ نوجوانان؛ بیرجند



## بررسی رابطه بین نشخوار خشم با فشار خون مزمن و سلامت روان

فروغ عباسی، کثوم خزائی، یلدا کمال گلپاشا، عزت سعیدی، مدینه شیردل

کارشناس ارشد مشاوره و رئیس اداره مشاوره دانشگاه علوم پزشکی بوشهر  
S\_Ps97@yahoo.com

**زمینه و هدف:** تحت تأثیر بسیاری از عوامل بیرونی یا درونی، هیجان‌ها فعال می‌شوند. خشم به عنوان هیجانی بنیادین با تهدید و ارزیابی منفی مرتبط است که پاسخ‌های فیزیولوژیک را فعال کرده و تمایلات رفتاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خشم معمولاً با باورهای مربوط به تصدیق خود و سرزنش دیگران همراه است. نشخوار خشم فرآیندی تکرار شونده و غالباً اجتناب ناپذیر از فکر کردن در مورد تجربه‌های گذشته است که با خشم رابطه‌ای مستقیم دارد. اگر خشم را یک هیجان بدانیم نشخوار خشم عبارت است از فکر کردن در مورد آن هیجان، بر این اساس نشخوار خشم از طریق افزایش شدت و مدت تجربه خشم پیامدهای منفی خشم را وخیم‌تر می‌کند و درماندگی روانشناختی را افزایش می‌دهد. نشخوارگری و استرس روانشناختی مزمن باعث افزایش فعالیت اتونومیک و کاهش فعالیت سمپاتیک می‌شوند، عواملی که با خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط هستند. از عوارض خشم میتوان به افزایش ضربان قلب و افزایش فشارخون اشاره نمود و سوال اصلی این است که آیا نشخوار خشم نیز می‌تواند بر سلامت عمومی روان و فشار خون اثرگذار باشد؟ هدف اصلی این پژوهش مطالعه تأثیر واسطه‌ای نشخوار خشم با فشار خون و سلامت عمومی است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - تحلیلی ۱۱۲ فرد مبتلا به فشار خون مزمن و ۱۰۸ فرد سالم به عنوان آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل انتخاب شدند که همگی از مراجعین مراکز درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی بوشهر می‌باشند. از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش دو تست سلامت عمومی (GHQ) و مقیاس نشخوار خشم (ARS) به عمل آمد و داده‌های حاصل بوسیله آزمون T مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** یافته نشان می‌دهد که بین نشخوار خشم و فشار خون مزمن و سلامت عمومی رابطه معنی داری وجود دارد که شواهد پژوهشی اسمیت و رایز (۲۰۰۲) بیشاپ و همکاران (۲۰۰۸) نیز از این تبیین حمایت می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** این مطالعه نشان داد که میزان نشخوار خشم در بیماران فشار خون بطور معنی‌داری بیشتر از افرادی است که بیماری فشار خون ندارند. همچنین افرادی که نشخوار خشم بیشتری دارند از سلامت عمومی پایین‌تری برخوردارند.

**واژه‌های کلیدی:** خشم؛ نشخوار خشم؛ فشار خون؛ سلامت عمومی



## مقایسه شاخص توده بدنی افراد دارای HDL-C سرمی بسیار بالا با افراد دارای HDL-C سرمی بسیار پایین

محسن ناصری، فریدون عزیزی

دکتری تخصصی پزشکی مولکولی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
naseri\_m2003@yahoo.com

**زمینه و هدف:** طبق گزارش سالانه (۲۰۱۳) سازمان بهداشت جهانی (WHO) حدود ۵۴/۵ میلیون نفر در هر سال در جهان می‌میرند و هم‌اکنون بیماری‌های غیر واگیر (NCDs) عوامل اصلی مرگ و ناتوانی در جهان هستند. افزایش شهرنشینی و گسترش سبک‌های غلط زندگی مهمترین عامل بروز این بیماری‌ها بوده و از نظر این سازمان ۸۰ درصد موارد بیماری‌های قلبی، سکنه‌های مغزی و دیابت قابل پیشگیری هستند. چاقی و اختلال در غلظت لیپیدهای خون جزو مهمترین عوامل خطر بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله آترواسکلوزیس محسوب می‌شوند. هدف از انجام این مطالعه مقایسه شاخص توده بدنی در دو گروه از افراد با HDL-C سرمی بسیار بالا و بسیار پایین می‌باشد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقطعی-مقایسه‌ای، با استفاده از داده‌های مطالعه قند و لیپید تهران (TLGS) پژوهشکده غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افراد با غلظت HDL-C سرمی بیشتر از صدک ۹۵ و افراد با غلظت HDL-C سرمی کمتر از صدک ۵ شناسایی و وارد مطالعه گردید. با استفاده از نرم افزار spss تجزیه و تحلیل آماری انجام گردید.

**یافته‌ها:** تعداد ۱۷۵ نفر زن و مرد با HDL-C بسیار بالا و ۱۸۱ زن و مرد با HDL-C بسیار پایین در هر ۴ فاز مطالعه که طی حدود ۱۲ سال انجام شده بود شناسایی شدند. گروه اول میانگین HDL-C ۷۳ mg/dl، میانگین BMI ۲۳ kg/m<sup>2</sup> و درگروه دوم میانگین HDL-C ۲۸ mg/dl، میانگین BMI ۲۶ kg/m<sup>2</sup> (P=0/000) بود.

**نتیجه گیری:** در این بررسی شاخص توده بدنی به عنوان شاخص اندازه گیری چاقی عمومی بدن با HDL-C ارتباط معنی دار و معکوسی نشان داد. نتایج این مطالعه بیانگر آن است که میزان چاقی یا شاخص توده بدنی نقش بسیار بالایی در تغییرات HDL-C سرمی افراد داشته و در نتیجه لازم است شهروندان ایرانی نسبت به انتخاب نوع سبک زندگی خود پیش از پیش دقت لازم را نموده تا عوارض ناشی از زندگی شهرنشینی و پیشرفت‌های تکنولوژی به کمترین سطح برسد.

**واژه‌های کلیدی:** لیپوپروتئین با دانسیته بالا؛ مطالعه قند و لیپید تهران؛ شاخص توده بدنی



## ارتباط فرسودگی تحصیلی با سلامت روان در دانشجویان پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

طاهره خزاعی، میترا یعقوبی پور، سمیه علی آبادی، گل افروز جباری، اقدس قطبانی

خیابان غفاری - دانشگاه علوم پزشکی بیرجند - دانشکده پیراپزشکی گروه اتاق عمل و بیهوشی  
Anesthesia.th@gmail.com

**زمینه و هدف:** دوره‌ی تحصیلات دانشگاهی به واسطه‌ی حضور عوامل متعدد یک دوره فشارزای روانی است. دانشجویان دانشگاه ممکن است پدیده فرسودگی را به این دلیل تجربه کنند که شرایط یادگیری برای آنان سطوح بالایی از تلاش را می‌طلبد و مکانیسم‌های حمایتی که راهکارهای کنار آمدن موثر با مشکلات را تسهیل می‌کند، مهیا نمی‌سازد و ممکن است سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار دهد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - تحلیلی از نوع cross-sectional تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشکده پیراپزشکی به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای دو مرحله‌ای توسط پرسش‌نامه استاندارد فرسودگی تحصیلی و سلامت روان مورد بررسی قرار گرفتند. پرسشنامه فرسودگی تحصیلی سه حیطه ۱- خستگی تحصیلی ۲- بی‌علاقگی تحصیلی ۳- ناکارآمدی تحصیلی را بررسی می‌کند. پرسشنامه سلامت روان (GHO) ۲۸ سوالی ۴ خرده‌مقیاس ۱ - علائم جسمی ۲ - اضطراب و بی‌خوابی ۳ - اختلال کارکرد اجتماعی ۴ - افسردگی شدید را ارزیابی می‌کند. اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS ۱۱/۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین سنی دانشجویان  $21/67 \pm 1/4$  بود، پسر و  $45/5\%$  دختر بودند میانگین نمره فرسودگی تحصیلی  $40/56 \pm 8/50$  و میانگین نمره سلامت روان  $28/03 \pm 11/2$  بود. میانگین نمره فرسودگی تحصیلی در دو رشته علوم آزمایشگاهی و بیهوشی نسبت به دو رشته رادیولوژی و اتاق عمل بیشتر بود ولی از نظر آماری معنی‌دار نبود، بین نمره فرسودگی تحصیلی و سلامت روان دانشجویان ارتباط معنی‌داری وجود داشت  $p < (0/05)$

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج بدست آمده، بعضی از رشته‌های دانشگاهی سر فصل‌های طولانی با کتب حجیم داشته که سبب فرسودگی می‌شود و می‌تواند روی سلامت روان تأثیر بگذارد.

**واژه‌های کلیدی:** فرسودگی تحصیلی؛ سلامت روان؛ دانشجویان



## بررسی میزان شیوع اختلالات افسردگی و اضطراب در شهر بیرجند

محمدرضا رئیسون، حسن عظیمی، امید مهرپور، محمدرضا محجری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** هدف از این مطالعه بررسی و تعیین میزان شیوع اختلالات افسردگی و اضطراب در افراد بالای ۱۵ سال ساکن شهر بیرجند می باشد. بررسی های همه گیر شناسی می تواند در تعیین حجم مشکل، پیشگیری و درمان این گونه بیماریها نقش مهمی داشته باشد.

**روش تحقیق:** در این تحقیق میزان شیوع اختلال افسردگی و اضطراب در جمعیت بالای ۱۵ سال شهر بیرجند با جمعیتی بالغ بر ۱۸۰۲۰۶ نفر (N= ۶۰۰) در راستای طرح تحقیقاتی سلامت برای همه به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای و با استفاده از آزمون (Symptom Checklist Revised) SCL-90-R مورد بررسی قرار گرفته است. داده های پژوهش با کمک آزمون اماری t، تحلیل واریانس، آزمون انووا، توکی و آزمون خی دو مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد ۱۴/۳ درصد از افراد مورد بررسی دچار اختلال افسردگی و ۱۰/۶ درصد دچار اختلال اضطرابی بودند. همچنین اختلال افسردگی و اضطراب به طور معنی داری در زنان بیشتر از مردان بود، با افزایش سطح تحصیلات شیوع این اختلالات کاهش نشان داد، در افراد مجرد و افراد مطلقه و بیوه بیشتر از متأهل، از نظر سنی کمترین شیوع در گروه سنی ۴۴-۴۵ سال، از نظر شغلی در افراد بیکار بیشترین شیوع را داشتند.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج فوق و مطالعات سالهای اخیر که به منظور تعیین حجم مشکل و محاسبه شاخصهای بهداشت روانی در نقاط مختلف کشور صورت گرفته می بایست بیماری های افسردگی و اضطراب به عنوان یکی از زمینه های مهم از خدمات بهداشتی درمانی مورد توجه خاص قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** شیوع؛ افسردگی؛ اضطراب؛ بیرجند



## بررسی اپیدمیولوژیک رتینوپاتی دیابتی در مراجعین به کلینیک دیابت بیمارستان ولیعصر

غلامحسین یعقوبی، عباس حسینی‌راد، بهروز حیدری

استاد متخصص چشم پزشکی، دانشکده پزشکی و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** رتینوپاتی دیابتی یکی از علل شایع اختلال بینایی می‌باشد و بهمین منظور در اغلب نقاط دنیا غربالگری و تشخیص به موقع آن سرلوحه سیاست‌های بهداشت و سلامت می‌باشد این مطالعه بمنظور ارزیابی میزان مبتلایان به رتینوپاتی در مراجعین به کلینیک دیابت بیمارستان ولیعصر انجام شد.

**روش تحقیق:** با مراجعه به ۲۳۹۵ پرونده بیمار دیابتی در کلینیک دیابت بیمارستان ولیعصر تعداد ۱۸۰۱ نفر از سال ۸۴ لغایت آذر ۱۳۹۲ به مشاوره چشم پزشکی جهت بررسی گرفتاری رتینوپاتی ارجاع گردیده که با استفاده از افتالموسکوپ و سایر روش‌های پاراکلینیکی معاینه کامل چشم از جمله شبکیه قرار گرفته‌اند.

**یافته‌ها:** در این مطالعه مشاهده‌ای از تعداد ۱۸۰۱ بیمار که تحت معاینه چشم قرار گرفته بودند (۵۴/۸٪) ۹۸۸ نفر دچار رتینوپاتی دیابتی بوده‌اند (۳/۴۵٪) و ۷۳۲ نفر رتینوپاتی نداشتند.

**نتیجه‌گیری:** این مطالعه نشان داد که نزدیک به نصف بیماران به کلینیک دیابت دچار رتینوپاتی بوده که میزان بالای آن می‌تواند ناشی از مراجعه بیماران مبتلا به عوارض دیابت باشد. نسبت به جمعیت دیابتی‌ها در جامعه

**واژه‌های کلیدی:** رتینوپاتی دیابتی؛ اپیدمیولوژی؛ غربالگری



## تروماهای چشم در سال جاری مراجعه‌کننده به بیمارستان ولیعصر (عج)

بهروز حیدری، غلامحسین یعقوبی، عباس حسینی‌راد، محمدحسین داوری

عضو هیات علمی گروه چشم پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

**زمینه و هدف:** یکی از علل مهم اختلالات بینایی تروماهای چشم می‌باشند از آنجا که بسیاری از تروماهای چشمی با استفاده از روش‌های آموزش و آگاهی‌دادن به افراد جامعه قابل پیشگیری می‌باشد در این بررسی ما بر آن شدیم تا علل تروما را در مراجعین بستری بخش چشم بررسی نموده و به راه‌های پیشگیری از آن به پردازیم.

**روش تحقیق:** کلیه مراجعین تروماهای چشم که در بخش چشم بیمارستان ولیعصر از اول فروردین ماه ۹۲ لغایت آذرماه ۹۲ بستری شده‌اند وارد مطالعه شدند در این مطالعه علل تروماهای چشم به تفکیک براساس نوع ضربه جمع‌آوری گردید و مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت.

**یافته‌ها:** از ۷۲ بیمار بستری شده که متوسط سن آنها ۳۵/۶۳ و تعداد ۵۷ آقا و تعداد ۱۵ خانم بودند در این مرکز چشم پزشکی ۱۰ نفر مبتلا به پارگی پلک و ۱۶ نفر مبتلا به پارگی قرنیه و ۲ نفر مبتلا پارگی اسکلرا و ۱ نفر سوختگی چشم و ۳ نفر جراحات خار زرشک، ۵ نفر زخم قرنیه، ۱ نفر پارگی ملتحمه، ۱ نفر آب مروارید و ۳۰ نفر تروما می‌کند، داشتند.

**نتیجه‌گیری:** بیشترین عامل جراحات چشم در بین مراجعین به ترتیب تروما می‌کند و پارگی قرنیه و کمترین موارد مربوط به پارگی اسکلرا، سوختگی چشم، پارگی ملتحمه و آب مروارید بود. بیشترین موارد تروما یا در محل کار اتفاق افتاده بود و یا در کسانی که بدون محافظت کارهای فیزیکی را در منزل انجام می‌دادند. لذا توصیه آموزش همگانی جهت مواظبت به‌مراه استفاده از عوامل محافظتی اعم از عینک و ماسک می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** ضربه‌های چشمی؛ اپیدمیولوژی؛ پیشگیری



## بررسی اپیدمیولوژیکی بیماری بروسلوز در شهرستان بیرجند در سال‌های ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰

ایمان موسایی، اعظم مجدی، سمیه یوسفی، طاهره اسداللهی، اعظم فیض آبادی، لیلا هرمزی، علی اکبر ناصحی تبار

Iman\_2007\_85132@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بیماری بروسلوز یکی از مهمترین بیماری‌های مشترک بین انسان و دام می‌باشد که به عنوان یک تهدید بالقوه بهداشت عمومی محسوب می‌گردد.

**روش تحقیق:** نوع مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع مقطعی می‌باشد. تمامی بیمارانی که از سال ۱۳۸۸ تا سال ۱۳۹۰ در مراکز بهداشتی شهرستان بیرجند شناسایی شده بودند پرسشنامه استاندارد بروسلوز برای آنها تکمیل و سپس اطلاعات با نرم افزار spss16 مورد بررسی و تجزیه تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** تعداد کل بیماران شناسایی شده در مراکز بهداشتی درمانی شهرستان بیرجند از سال ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰ تعداد ۴۹ بیمار بود که نتایج نشان داد اکثر بیماران (۲۴/۵ درصد) دارای سن بین ۶۰ تا ۷۰ سال و از جنس مذکر (۵۹/۲ درصد) بودند. دامداران و کشاورزان بیشترین میزان ابتلا به بیماری را داشتند (۵۳/۱ درصد). (۶۹/۴ درصد) از بیماران محل سکونت شان مناطق روستایی بود. فصل بهار با (۳۲/۶ درصد) رکورد دار علائم بالینی بیماری و فصل تابستان با (۳۴/۷ درصد) بیشترین فراوانی بیماری را در خود جای داده بود. افراد بیسواد بیشترین میزان ابتلا (۴۶/۹ درصد) و افراد با تحصیلات بالاتر از دیپلم کمترین (۲ درصد) میزان ابتلا به بیماری را داشتند. (۴۲/۹ درصد) بیماران توسط مراکز بیمارستانی و (۳۲/۷ درصد) توسط مراکز بهداشتی درمانی روستایی و تنها (۲ درصد) توسط خانه بهداشت روستا شناسایی شده بودند. (۹۳/۹ درصد) از بیماران با دام تماس مستقیم داشته و گوسفند با (۵۹/۲ درصد) بیشترین نوع آلوده کننده دام و شیر-آغوز و فرآورده های لبنی غیر پاستوریزه با (۲۳ درصد) مهمترین منبع انتشار بیماری به شمار می‌رفت.

**نتیجه گیری:** افزایش سطح سواد عمومی مردم مناطق روستایی، افزایش همکاری اداره دامپزشکی استان با دانشگاه علوم پزشکی و واکسیناسیون گسترده دام‌ها در جلوگیری از افزایش مبتلایان به این بیماری نقش تعیین کننده ای را ایفا می‌کند.

**واژه‌های کلیدی:** بروسلوز؛ اپیدمیولوژی؛ شهرستان بیرجند



## مقایسه کیفیت زندگی بیماران قلبی قبل و بعد از عمل جراحی قلب باز، بیمارستان ولیعصر بیرجند طی سال‌های ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۲

محمود حسین زاده ملکی، طوبی کاظمی، سید اکبر کمالی

مرکز تحقیقات آترواسکلروز و عروق کرونر، استاد قلب و عروق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران  
drtooba.kazemi@gmail.com

**زمینه و هدف:** با توجه به شیوع بالای بیماری‌های قلبی، میزان اعمال جراحی قلب انجام شده نیز در حال افزایش است. هدف از مطالعه حاضر بررسی مقایسه ای کیفیت زندگی بیماران قلبی قبل و بعد از عمل جراحی قلب باز در بیمارستان ولیعصر بیرجند میباشد.

**روش تحقیق:** ۸۰ بیمار (۶۸/۸۰٪ مرد، ۳۱/۲۰٪ زن) که تحت عمل جراحی قلب باز (CABG) قرار گرفتند، قبل و ۱۲ ماه بعد عمل مرود مطالعه قرار گرفتند. پس از توضیح اهداف طرح و رضایت بیماران وارد مطالعه شدند. پرسشنامه ای حاوی اطلاعات دموگرافیک، نتایج معاینات بالینی، نتایج اکوکاردیوگرافی، شرح عمل و همچنین پرسشنامه امتیاز بندی SF-36 توسط دانشجوی پزشکی به صورت رو در رو تکمیل گردید. سپس اطلاعات کدبندی شده، اطلاعات کدبندی شد و وارد نرم افزار SPSS شده و آنالیز داده ها انجام شد.

**یافته‌ها:** میانگین سنی افراد مورد مطالعه  $60.76 \pm 9.58$  سال بود. بیشتر افراد مورد مطالعه (۴۲٪) در گروه سنی ۵۱-۶۰ سال بودند. قبل از عمل ۲۳ نفر از بیماران (۲۸/۸٪) در کلاس IV فعالیت و ۵۷/۵٪ در کلاس III بودند ولی بعد از عمل هیچ بیماری در کلاس IV نبوده است و فقط ۱۳/۸٪ در کلاس III بودند. یعنی فانکشنال کلاس بیماران بعد از عمل جراحی به طور قابل توجهی بهبود یافت. تمام مولفه های سلامتی بعد عمل نسبت به قبل از عمل تفاوت معناداری داشت. میانگین نمره کیفیت زندگی کل در قبل از عمل جراحی  $38.71 \pm 20.78$  بود که بعد از عمل جراحی به  $74.96 \pm 13.14$  افزایش یافت. بین میانگین مولفه ها به جز نقش عاطفی با جنس بعد از عمل جراحی رابطه معناداری وجود داشت. در این مولفه ها مردان امتیاز بیشتری نسبت به زنان داشتند. ( $p < 0.05$ ) بین سطح تحصیلات و میانگین مولفه های سلامت عمومی و انرژی و زنده لی رابطه معناداری وجود داشت. ( $p < 0.05$ ) تعداد گرفت با میانگین مولفه های نقش فیزیکی و کارکرد فیزیکی و همچنین کیفیت زندگی کل رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. ( $p < 0.05$ )

**نتیجه گیری:** کیفیت زندگی بیماران قلبی بعد از عمل جراحی قلب، بطور معناداری در مطالعه ما بهبودی یافت.

**واژه‌های کلیدی:** کیفیت زندگی، جراحی قلب باز، بیماران قلبی



## بررسی رابطه سبک‌های تربیتی خانواده‌های بیرجندی با سلامت عمومی فرزندان آنها در دوره متوسطه در سال ۱۳۹۱

یحیی محمدی، سیما کاظمی

کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی، کارشناس مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
y-mohammady\_29@yahoo.com

**زمینه و هدف:** خانواده اولین جایی است که آدمی پا به عرصه وجود می‌گذارد و تعامل وهم اندیشی واجتماعی شدن را در آنجا و از دامن مادر می‌آموزد و به همراه سایر اعضای خانواده پرورش می‌یابد. سبک‌های تربیتی بر سلامت جسمی و روانی فرزندان موثر است. هدف مطالعه رابطه سبک‌های رفتاری خانواده‌های بیرجندی با سلامت روانی دانش‌آموزان می‌باشد.

**روش تحقیق:** روش پژوهش توصیفی و همبستگی است. جامعه مورد بررسی تمام دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرستان بیرجند و نمونه مورد پژوهش ۳۶۴ دانش‌آموز (۱۶۴ پسر و ۲۰۰ دختر)، به روش تصادفی، طبقه‌ای انتخاب شدند، که برای آزمون از دو پرسشنامه سبک‌های رفتاری خانواده لطف‌آبادی دارای ۵ خرده‌مقیاس و سلامت روانی GHQ ۲۸ سوالی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل از آزمون رگرسیون و همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که، بین سبک‌های تربیتی خانواده‌های بیرجندی با سلامت روانی فرزندان آنها رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که خانواده‌هایی که از سبک تربیتی مقتدر استفاده می‌کنند سلامت روانی فرزندان آنها بالاتر از خانواده‌هایی است که سبک تربیتی آنها مستبد، آشفته، طردکننده، و سهلگیر است سبک مورد استفاده غالب خانواده‌های بیرجندی سبک منسجم، صمیمی و پاسخگوی است و سلامت روانی دانش‌آموزان آنها بالاست.

**نتیجه‌گیری:** حتی المقدور کارهای شخصی‌اش فرزندان را به خودشان واگذار کنیم و اگر مشکلی برایش پیش آمد درصدد رفع آن بر نیاییم بلکه وی را راهنمایی کنیم تا خودش آن را حل کند و بتواند در آینده گلیم خود را از آب بیرون بکشد و سلامت روانی بگیرد.

**واژه‌های کلیدی:** خانواده؛ سبک‌های رفتاری خانواده؛ سلامت روانی



## مقایسه طبقه بندی بیماریهای کودکان زیر ۲ ماه مراجعه کننده به خانه های بهداشت بر اساس برنامه مانا در شهرستان سریشه طی سالهای ۸۹-۹۱

مریم پارسا، قاسم طاهری

نویسنده مسؤول، کارشناس بهداشت عمومی، شبکه بهداشت و درمان سریشه، بیرجند، ایران  
maryamparsa62@yahoo.com

**زمینه و هدف:** مراقبتهای ادغام یافته ناخوشی های اطفال ( مانا ) به معنی تشخیص بیماری با استفاده از نشانه های بالینی ساده و درمان تجربی است و از حداقل نشانه های بالینی ممکن استفاده می شود. این مطالعه با هدف مقایسه طبقه بندی بیماریهای کودکان زیر ۲ ماه مراجعه کننده به خانه های بهداشت در سالهای ۸۹-۹۰ و ۹۱ بر اساس برنامه مانا و برنامه ریزی جهت کاهش موارد مشابه انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی تحلیلی با استفاده از فرمهای گزارش دهی اطلاعات مانا در کودکان بیمار کمتر از ۲ ماه تحت پوشش شهرستان سریشه در ۶ دوره ( ۶ ماهه اول و دوم سالهای ۸۹ و ۹۰ و ۹۱) انجام شد بدین ترتیب که طبقه بندی بیماریها از فرمها جمع آوری و با استفاده از نرم افزار SPSS ۱۶ و آزمون kruskal wallis test مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** دو بیماری با شیوع بالای مشاهده شده در کودکان در ۶ ماهه اول ۸۹ عفونت خفیف چشم (۲۸.۵٪) و عفونت باکتریال شدید (۷.۹٪) در ۶ ماهه دوم ۸۹ مشکل شیر خوردن (۲۶.۹٪)، عفونت باکتریال شدید و عفونت خفیف چشم (مشترکاً ۲۳٪) در ۶ ماهه اول ۹۰؛ عفونت خفیف چشم (۳۸.۴٪) و عفونت شدید چشم (۲۳٪) در ۶ ماهه دوم ۹۰ عفونت خفیف چشم (۴۵٪) و عفونت باکتریال شدید (۲۰.۸٪) در ۶ ماهه اول ۹۱ عفونت خفیف چشم (۲۵.۵٪) و مشکل شیر خوردن (۱۳.۹٪) در ۶ ماهه دوم ۹۱ عفونت خفیف پوست (۱۹.۴٪) و عفونت خفیف چشم (۱۳.۸٪) بود همچنین عفونتهای چشمی به طور معمول در ۶ ماهه اول هر سال از ۶ ماهه دوم بیشتر مشاهده گردید. و آزمون آماری کروس کالوالیس kruskal wallis بین ۶ ماهه اول و دوم و نوع بیماری مشاهده شده در هر سال رابطه معنا داری نشان داد. ( $P \leq 0.001$ )

**نتیجه گیری:** با توجه به علت اول (عفونت خفیف چشم) لازم است برنامه ریزی و اقدام لازم در زمینه کاهش و درمان عفونتهای دستگاه زینتال مادران باردار، زایمان ایمن و همچنین مشاوره شیر دهی به طور جدی انجام گیرد و همچنین با توجه به اینکه به طور معمول عفونتهای چشمی در ۶ ماهه اول هر سال بیشتر از ۶ ماهه دوم مشاهده می گردد تاکید بر رعایت بهداشت فردی و همچنین آموزش در خصوص دور نگه داشتن کودکان از بادهای موسمی خصوصاً بادهای ۱۲۰ روزه سیستان الزامی به نظر می رسد

**واژه های کلیدی:** مانا؛ کودک زیر ۲ ماه؛ خانه بهداشت



## بررسی اپیدمیولوژی کم خونی فقر آهن در شیرخواران ۶ تا ۹ ماهه شهر نهبندان در سال ۹۲

زهرا سورگی، منصوره عباسی اسفهرود، معصومه نوربخش

کارشناس سلامت خانواده، شبکه بهداشت و درمان شهرستان نهبندان و دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت  
soorgizahra@gmail.com

**زمینه و هدف:** همراهی کم خونی فقر آهن و مخدوش شدن نمو حرکتی، ذهنی و رفتاری در شیرخواران کشف تازه ای نیست. بر اساس مطالعات، کم خونی فقر آهن بدون آنکه کم خونی بارزی ایجاد کند، روی توانایی های کودکان اثر می گذارد. به منظور توسعه استراتژی کنترل کم خونی فقر آهن به عنوان گام نخست بررسی شیوع این کم خونی در مناطق محروم ضروری است.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع توصیفی و به روش مقطعی در سال ۱۳۹۲ بر روی کلیه شیرخواران ۶ تا ۹ ماهه منطقه شهری نهبندان (۱۴۳ کودک) انجام گرفت. اطلاعات در نرم افزار SPSS ورژن ۱۶ وارد گردید. بر اساس معیار سازمان جهانی بهداشت (WHO) هموگلوبین کمتر از ۱۱ به عنوان کم خونی و MCV کمتر از ۷۰.۵ در شیرخواران کم خون به عنوان معیار کم خونی میکروسیتیک در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** شیوع کم خونی فقر آهن به ترتیب ۴۲٪ (۶۰ نفر) و ۶۰.۲۹٪ (۹۹ نفر) به دست آمد. ۴۸.۹٪ کودکان (۷ کودک) دچار کم خونی غیر از فقر آهن بودند. وضعیت کم خونی در هر دو جنس مشابه بود.

**نتیجه گیری:** مقایسه یافته ها نشان می دهد که کم خونی شیرخواران در این منطقه بالاتر از حد کشوری بوده و کودکان مورد مطالعه بیشتر مبتلا به کم خونی فقر آهن هستند. به منظور کنترل کم خونی در شیرخواران می بایست ضمن تداوم برنامه های کوتاه مدت (توزیع مکمل قطره فرس سولفات و غنی سازی)، توجه جدی تری به راه حل دائمی (اصلاح وضعیت تغذیه ای خانواده ها) صورت گیرد.

**واژه های کلیدی:** کم خونی فقر آهن؛ شیر خواران؛ نهبندان



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت سلامت خانواده

## اپیدمیولوژی احساس تنهایی در زنان سالمند

شهلا خسروان، مهری علویانی، علی عالمی، جهانشیر توکلی زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پرستاری، دانشکده پرستاری و مامائی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران  
malaviani@yahoo.com و Alaviani.M@gmu.ac.ir

**زمینه و هدف:** در دوره سالمندی فقدان تماس ها و روابط اجتماعی یک مشکل اجتناب پذیر است و احساس تنهایی یکی از مشکلات عمده دوران سالمندی می باشد. لذا این مطالعه با هدف تعیین الگوی همه گیری شناسی احساس تنهایی و عوامل مرتبط بر آن در زنان سالمند انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه مقطعی - تحلیلی با جامعه آماری زنان ۶۰ ساله و بالاتر تحت پوشش مراکز بهداشتی - درمانی شهری گناباد بودند که تعداد ۵۰۰ نفر از آنان به شیوه نمونه گیری طبقه ای متناسب با حجم انتخاب و داده های مورد نیاز با استفاده از پرسشنامه مشخصات دموگرافیک و مقیاس تجدید نظر شده احساس تنهایی راسل (UCLA) گردآوری شدند. سپس داده ها با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۲۰ و آزمون های آماری تحلیل شدند.

**یافته ها:** شیوع احساس تنهایی متوسط و شدید در این مطالعه به ترتیب برابر ۵۰/۴٪ و ۳۹/۴٪ گزارش شد، همچنین بین نمره احساس تنهایی آزمودنی ها و وضعیت تاهل ( $p=0/043$ )، تحصیلات ( $p=0/011$ ) و وضعیت خانوار ( $p=0/037$ ) ارتباط معناداری وجود داشت.

**نتیجه گیری:** نتایج این پژوهش لزوم توجه به وضعیت احساس تنهایی در سالمندان، شناسایی موقعیت ها و علل تشدید این احساس در این گروه سنی و تنظیم برنامه های مداخله ای به منظور کاهش آن را مورد تاکید قرار می دهد.

**واژه های کلیدی:** اپیدمیولوژی؛ احساس تنهایی؛ زنان سالمند



## ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد بیرجند

معصومه پیشگر، رضا دستجردی، محسن ندیمی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
tachara\_alavi@yahoo.com

**زمینه و هدف:** کیفیت زندگی، از بنیادی ترین مفاهیم مطرح شده در جنبش روانشناسی مثبت نگر بوده و در چند دهه گذشته، پژوهش‌های بسیاری پیرامون عوامل موثر بر آن انجام شده است. از جمله عوامل موثر بر کیفیت زندگی، می‌توان به الگوهای ارتباطی خانواده اشاره نمود. با توجه به نقش به سزای خانواده در تعیین و تکوین ویژگی‌های مختلف افراد و نیز با توجه به جایگاه الگوهای ارتباطی خانواده در حفظ و ارتقای کیفیت زندگی، در این پژوهش به این مسئله پرداخته خواهد شد که ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده دارای چه رابطه‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان بوده و چگونه آن را پیش بینی می‌کند.

**روش تحقیق:** تعداد ۱۵۴ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد واحد بیرجند در پاییز ۱۳۹۲، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های الگوهای ارتباطی خانواده کوئرر و فیتزپاتریک و همچنین پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی استفاده گردید و برای بررسی فرضیات از آزمون همبستگی پیرسون و تی مستقل استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج حاکی از آن هستند که جهت‌گیری گفت و شنود دارای رابطه مثبتی با کیفیت زندگی بوده و پیش بین معنادار آن است اما جهت‌گیری همنوایی، دارای رابطه منفی با کیفیت زندگی بوده و پیش بین منفی و معنادار آن است. سرانجام، بین نمرات دانشجویان دختر و پسر، در متغیر کیفیت زندگی، تفاوت معناداری وجود داشت.

**نتیجه‌گیری:** از آنجایی که جهت‌گیری گفت و شنود، دارای رابطه مثبتی با کیفیت زندگی است، می‌توان نتیجه گرفت که فراهم نمودن عوامل و شرایط تقویت‌کننده جهت‌گیری گفت و شنود در خانواده‌ها و آموزش مهارت‌های مربوط به آن در دانشجویان، می‌تواند منجر به بهبود کیفیت زندگی دانشجویان گردد.

**واژه‌های کلیدی:** الگوهای ارتباطی خانواده؛ جهت‌گیری گفت و شنود؛ جهت‌گیری همنوایی؛ کیفیت زندگی



## نحوه گذران اوقات فراغت در نوجوانان پسر شهر بیرجند

زهرا یونسی، زهرا آموزشی، طیبه خزاعی، هایده هدایتی، خدیجه ابراری

مربی و عضو هیئت علمی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
z-unesi@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** فعالیتهای اوقات فراغت نوجوانان از موضوعات مهمی هستند که متخصصین علوم اجتماعی و انسانی آن را مورد مطالعه قرار می دهند. محققین بر این باورند که اوقات فراغت تاثیر قاطعی بر رشد اجتماعی و روانی نوجوانان دارد و تنها نهادی است که امروزه می تواند با خانواده رقابت داشته باشد. لذا مطالعه ای با هدف تعیین نحوه گذران اوقات فراغت در نوجوانان شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱ طراحی گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی تعداد ۳۷۰ دانش آموز با استفاده از روش نمونه گیری دو مرحله ای تصادفی طبقه بندی شده از دبیرستانهای دولتی شهر بیرجند انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها شامل اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه اوقات فراغت پترسون بود. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و آنالیز واریانس در سطح  $\alpha=0.05$  تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** شاخص محصولات در تمام رده های سنی دارای بالاترین میانگین و رده سنی ۱۸ سال به بالا دارای بیشترین میانگین بهره وری از محصولات مختلف بود. میانگین های سه شاخص دیگر (اینترنت، فضاهای مختلف، فعالیتهای مختلف) در هر رده سنی تقریباً باهم برابر بودند و با افزایش سن، متوسط زمان بهره وری از شاخص ها افزایش یافت.

**نتیجه گیری:** با توجه به استقبال گسترده نوجوانان از فناوریهای جدید لازم است فعالیتهای اوقات فراغت به طریقی تحت نظارت قرار گیرند و والدین نیز آموزش کافی در خصوص استفاده از این امکانات را کسب کنند تا بتوانند بهتر به رفتارهای فرزند خود نظارت داشته باشند.

**واژه های کلیدی:** اوقات فراغت؛ نوجوانان پسر؛ بیرجند



## الگوی تجویز دارو در سالمندان مقیم آسایشگاههای شهر تهران

الهام موحد کر

دانشجوی دکتری تخصصی (PhD) مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.  
movahedelham@yahoo.com

**زمینه و هدف:** افراد سالمند در قیاس با دیگر گروههای سنی بیشتر به بیماری مبتلا شده و دارو مصرف می کنند. این مطالعه با هدف تعیین الگوی تجویز دارو در سالمندان مقیم آسایشگاههای شهر تهران انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی-تحلیلی و مقطعی اطلاعات دارویی ۱۷۰ سالمند مقیم آسایشگاه به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی دو مرحله ای انتخاب و ثبت شد. ابزار جمع آوری اطلاعات مصاحبه و پرسشنامه بود. داده های حاصل با نرم افزار SPSS و آزمونهای آماری توصیفی، مجذور کای و دقیق فیشر تحلیل شد.

**یافته ها:** میانگین سنی سالمندان  $79/75 \pm 4/2$  سال بود.  $64/7\%$  زن بودند.  $62/4\%$  بیش از ۵ قلم دارو دریافت می کردند. میانگین اقلام دارویی تجویز شده  $7/55$  و دامنه اقلام از ۱ تا ۱۹ بود. قرص ( $98/2\%$ )، داروی تزریقی ( $20/6\%$ )، قطره ( $13/5\%$ )، شربت ( $8/8\%$ )، اسپری ( $6/5\%$ ) و پماد و شیاف ( $2/9\%$ ) بیشترین اشکال دارویی مصرف شده بودند. گروه دارویی سیستم اعصاب مرکزی بالاترین درصد فراوانی و پس از آن ویتامینها، داروهای قلبی-عروقی، داروهای خونی (ضد انعقادها) و داروهای گوارشی قرارداشتند. پرمصرف ترین داروها عبارتند از: ویتامینها ( $81/2\%$ )، آسپرین ( $37/64\%$ ) و آلپرازولام ( $22/35\%$ ). بین گذراندن دوره های آموزشی سلامت سالمندان و میانگین اقلام دارویی تجویز شده رابطه معنادار وجود نداشت ( $P=0/054$ ). دارا بودن تخصص پزشکی در میانگین اقلام دارویی تجویز شده تفاوتی ایجاد نمی کرد ( $P=0/068$ ). ولی ارتباط معناداری بین وجود پوشش بیمه ای و تعداد اقلام دارویی تجویز شده وجود داشت ( $P=0/05$ ).

**نتیجه گیری:** برگزاری برنامه های آموزشی داروشناسی سالمندی و نظارت بیشتر بر روی مراکز مراقبت از سالمندان می تواند تأثیر مناسبی در اصلاح فرهنگ تجویز دارو داشته باشد.

**واژه های کلیدی:** الگوی تجویز دارو؛ سالمند؛ آسایشگاه



## ساختارهای زیستی شخصیت: بررسی فعالیت سیستم‌های مغزی/رفتاری، دلبستگی و جهت‌گیری مذهبی در دختران فراری و عادی

مارال عسکری، عباس جوادی

دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت و عضو هیأت علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران.  
javadi56@yahoo.com

**زمینه و هدف:** گری (۱۹۸۷) معتقد است که دو سیستم تأثیری بسیار زیادی روی شخصیت و رفتار انسان دارند. اولین سیستم، سیستم بازداری رفتاری (BIS) است که با رفتارهای اجتناب و کناره‌گیری مرتبط است، درحالی‌که سیستم بعدی سیستم فعال ساز رفتاری (BAS) و با رفتارهای روی آورد در ارتباط است. بیش فعالی و کم کنشی هر یک از این سیستم می‌تواند دامنه وسیعی از اختلالات را تبیین کند. پژوهش حاضر به منظور یافتن تفاوت بین فعالیت سیستم‌های مغزی/رفتاری، دلبستگی و جهت‌گیری مذهبی در دختران فراری و دختران عادی انجام گرفت.

**روش تحقیق:** ۸۰ دختر فراری که به مراکز آسیب دیدگان اجتماعی و مداخله در بحران شهر مشهد مراجعه کرده‌اند به شرط داشتن دامنه سنی، ۱۷ تا ۲۵ سال با هوش طبیعی و حداقل ۸ کلاس سواد و رد اختلال سایکوتیک براساس نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با توجه به این که دختران فراری از شهرها و استانهای مختلف به این مراکز ارجاع می‌شوند، به منظور دستیابی به گروه کنترلی که از نظر محدوده‌ی سنی و تنوع محل سکونت با گروه مذکور بیشترین همخوانی را داشته باشند، ۸۰ نفر از دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه فردوسی مشهد با نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و پس از تکمیل رضایت‌نامه، به عنوان گروه کنترل در کاربندی پژوهش وارد شدند. هر دو گروه پرسشنامه شخصیتی گری-ویلسون (GWPQ)، مقیاس جهت‌گیری مذهبی آلپورت و پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسال (AASQ) را تکمیل نمودند. میانگین‌های دو گروه در متغیرهای مورد نظر با استفاده از آزمون T برای مقایسه دو گروه مستقل مورد بررسی قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میزان فعالیت سیستم بازداری رفتاری در گروه دختران عادی بیشتر از گروه دختران فراری بود، در دلبستگی، گروه دختران عادی میانگین بیشتری از گروه دختران فراری داشتند در حالی‌که در دلبستگی ناایمن گروه دختران فراری میانگین بیشتری را دارا بودند. گروه دختران عادی در جهت‌گیری مذهبی درونی میانگین بالاتری را نسبت به گروه دختران فراری داشتند و با توجه به یافته‌های پژوهش بین ساختارهای زیستی شخصیت، جهت‌گیری مذهبی و دلبستگی بین دو گروه تفاوت وجود دارد.

**نتیجه‌گیری:** بررسی متغیرهای عصبی/رفتاری پژوهش حاضر همسو با فرضیات بنیادی نظریه‌ی حساسیت به تقویت گری (RST)، الگوهای دلبستگی و جهت‌گیری مذهبی نیز مطابق شرایط روانشناختی حاکم بر دختران فرار می‌باشد.  
**واژه‌های کلیدی:** دختران فرار؛ سیستم‌های مغزی/رفتاری؛ دلبستگی؛ جهت‌گیری مذهبی



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت سلامت خانواده

## بررسی تعارضات زناشویی در زنان شاغل مراجعه کننده به دادگاه خانواده ومراکز مشاوره شهر بیرجند

سیده سمیه رمضانی، سکینه جلالیان پور، محسن خورشیدزاده، زهرا آموزشی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهرستان بیرجند، بیرجند، ایران.  
r.phd2@yahoo.com

**زمینه و هدف:** تعارضات بین فردی به اندازه روابط اجتماعی، فراگیر و گسترده اند. از این رو تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف نظر و رنجش در تعاملات یک زوج امری بدیهی و غیرقابل اجتناب است. از آنجایی که حوزه مسئولیت زنان متأهل و شاغل از گروه زنان غیر شاغل بیشتر است بنابراین نیاز به حمایت بیشتری دارند. این مطالعه با هدف تعیین تعارضات زناشویی در زنان شاغل مراجعه کننده به دادگاه خانواده و مراکز مشاوره شهر بیرجند در سال ۹۰ انجام شده است.

**روش تحقیق:** جامعه آماری پژوهش تمام زوجین شاغل شهر بیرجند در رده سنی ۲۰ تا ۴۰ سال و دارای یک فرزند و بیشتر بوده است. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زوج بود که از این تعداد ۱۵ نفر دارای تعارض و ۱۵ نفر فاقد تعارض بوده و به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. داده ها از طریق دو پرسشنامه اطلاعات فردی و پرسشنامه تعارضات زناشویی جمع آوری گردید. سپس اطلاعات به دست آمده به کمک آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** بیشترین فراوانی مربوط به زنان ۲۵-۳۰ سال (۲۸/۳٪) بود. ۴۶/۷ درصد زنان شرکت کننده در پژوهش دارای یک فرزند و ۱۳/۳ درصد آنها بیشتر از دو فرزند داشتند. بین ابعاد تعارضات زناشویی در زنان شاغل دارای تعارض و فاقد تعارض به استثنای بعد های افزایش جلب حمایت فرزند و جدا کردن امور مالی از یکدیگر تفاوت معنی داری وجود داشت.

**نتیجه گیری:** تعارضات زناشویی تأثیر عمیق منفی بر روابط آنها و پیرو آن برابافت و روابط خانوادگی می گذارد. لذا باید تدابیر حمایتی و مشاوره ای از سوی مسئولین جهت کاهش آن اتخاذ گردد.

**واژه‌های کلیدی:** تعارضات زناشویی؛ زنان شاغل



## ارتباط باورهای مذهبی و افسردگی سالمندان در مراکز بهداشت مجری برنامه مراقبت سالمندان شهر مشهد-1392

حسین ابراهیمی پور، زهرا خوشخرام، منصوره پارسا، شهین سعیدی نجات

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
-khoshkharamz891@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** افسردگی در دوره سالمندی به علت انواع کمبود ها و ناتوانی ها شایع است. مذهب می تواند دارای ارزش مثبتی در پر کردن فضای خالی زندگی، حمایت از سالمندان، مواجهه با استرس و سازگاری مناسب برای موقعیت و معنی دهی زندگی و مرگ داشته باشد. با توجه به اهمیت سلامتی سالمندان به عنوان سرمایه های اجتماعی، مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط باورهای مذهبی و افسردگی سالمندان مشهد در سال ۱۳۹۲ انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه تحلیلی-مقطعی 211 سالمند مشهدی به روش تصادفی ساده مورد بررسی قرار گرفتند. پرسشنامه استاندارد (نگرش مذهبی و افسردگی بک) سه قسمتی شامل اطلاعات دموگرافیک و سوالات مربوط به 4 بعد نگرش مذهبی و تست بک (به روش لیکرت 4 قسمتی) برای گردآوری داده ها استفاده شد. داده های گردآوری شده به روش توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و استفاده از آزمون های آماری پیرسون برای بررسی همبستگی متغیرها بصورت توزیع نرمال و آزمون تی تست و آزمون همبستگی در سطح معنی داری 1010 با استفاده از نرم افزار SPSS20 تحلیل گردید.

**یافته ها:** ۴۱٪ افراد مورد بررسی مرد و ۵۹٪ زن بودند. سالمندان مورد بررسی از نظر افسردگی ۳۵٪ طبیعی، ۲۷٪ کمی افسرده، ۱۶٪ نیازمند مشورت با روان شناس روان پزشک، ۲۱٪ نسبتاً افسرده و ۱٪ افسردگی شدید داشتند. میانگین نمره هر کدام از ابعاد نگرش مذهبی به شرح زیر تعیین گردید: اعتقادی (۳/۳۴ ± ۰/۱۹)، تجربه ای (۳/۳۸ ± ۰/۳۱)، پیامدی (۲/۱۳ ± ۰/۶۱)، مناسکی (۲/۹ ± ۰/۶۴) و میانگین نمره کل نگرش مذهبی (۳/۰۵ ± ۰/۲۶) بود. ارتباط معنی داری بین باورهای مذهبی و افسردگی مشاهده گردید ( $t=-0.33, P<0.05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته ها سالمندانی که افسردگی دارند باورهای مذهبی ضعیف تری دارند. در بین سالمندان بعد پیامدی ضعیف ترین بوده است. در نتیجه ضروری است آموزش های لازم در جهت تقویت باورهای مذهبی به سالمندان ارائه شود.

**واژه های کلیدی:** سالمند؛ باورهای مذهبی؛ افسردگی



## بررسی سبک های دلبستگی به همسالان و عوامل موثر بر آن در نوجوانان شهر بیرجند

زهرا آموزشی، زهرا یونسی، طیبه خزاعی، یدا... واقعی

مربی و عضو هیئت علمی، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
zam9039@gmail.com

**زمینه و هدف:** بر اساس نتایج مطالعات مختلف، گروه همسالان نه تنها بر احساس سلامت، بلکه بر عادات و رفتارهای یکدیگر تاثیر می گذارند. لذا بررسی عوامل مؤثر بر سبک های دلبستگی به همسالان در دانش آموزان، ضروری به نظر می رسد. این مطالعه با هدف تعیین سبک های دلبستگی به همسالان و عوامل موثر بر آن در نوجوانان شهر بیرجند در سال ۹۱ انجام گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی- مقطعی، ۳۶۸ دانش آموز دبیرستانی شهر بیرجند (۱۴۰ دختر و ۲۲۸ پسر) به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. داده ها از طریق دو پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و دلبستگی به والدین و همسالان آرمسدن و گرینبرگ (۱۹۸۷) جمع آوری شد و سپس با استفاده از نرم افزار SPSS (ویرایش ۱۸) و آزمون آماری خی دو و ضریب همبستگی در سطح معنی داری  $P < 0/05$  تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** سبک های دلبستگی به همسالان در نوجوانان به ترتیب شامل میزان اعتماد، کیفیت رابطه و خصومت بودند. بین سبک های دلبستگی به همسالان و ابعاد آن با متغیرهای جنس، سن، مقطع تحصیلی دانش آموزان، شغل و تحصیلات والدین ارتباط آماری معنی داری یافت نشد. تنها بین بعد میزان اعتماد با تحصیلات پدر ارتباط آماری معنی داری بدست آمد.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این مطالعه و اهمیت گروه همسالان بر شکل گیری هویت و رفتار نوجوانان لازم است تا سبک های دلبستگی به همسالان و عوامل موثر بر آن در نوجوانان شناسایی شده و برنامه ریزی مناسب در مورد فعالیتهای اجتماعی و فرهنگی آنان انجام گیرد.

**واژه های کلیدی:** دلبستگی به همسالان؛ نوجوانان؛ اعتماد؛ کیفیت رابطه و خصومت



## اثر بخشی هیپنوتراپی با رویکرد شناختی رفتاری بر افسردگی و عزت نفس سالمندان

فاطمه اسدی سرخ آبادی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران  
Fatemeh.asadi87@yahoo.com

**زمینه و هدف:** هیپنوتراپی در ایجاد یک تمایل و توانایی خلاصه می شود که باید در فرد پدید آید با استفاده از این روش درمانی در ذهن روشن و فعال تصویری زنده بوجود می آید و تمام تخیلات و تمرکز ذهنی فرد را تنها در این راستا تجهیز و متمرکز می سازد.

**روش تحقیق:** این پژوهش از نوع شبه آزمایشی می باشد. جامعه آماری شامل کلیه سالمندان ساکن در خانه سالمندان شهرستان تربت حیدریه در سال ۹۲ می باشد باشد. از بین آنها ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت و افسردگی بک تکمیل شد وبصورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. گروه آزمایشی طی ۶ جلسه تحت القای هیپنوتیزمی قرار گرفتند و در روش درمانی آنها از تکنیک ریلکسیشن پیش رونده و تصویر سازی هدایت شده در زمینه ی کاهش افسردگی، افزایش تمرکز، آرام سازی و آموزش خود هیپنوتیزمی استفاده شد. گروه کنترل طی یک جلسه تحت آموزش تئوری کنترل اضطراب قرار گرفتند و سپس پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد و داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحقیق قرار گرفت.

**یافته ها:** تحلیل آزمون کواریانس نشان داد که نمرات عزت نفس و افسردگی در گروه هیپنوتراپی شناختی - رفتاری در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی داری افزایش یافته است ( $p < 0.01$ ).

**نتیجه گیری:** هیپنوتراپی شناختی - رفتاری - گروهی می تواند منجر به افزایش عزت نفس و افسردگی سالمندان شود. تحقیقات بعدی با دوره های پیگیری به منظور حصول اطمینان از تداوم اثر بخشی پیشنهاد می گردد.

**واژه های کلیدی:** هیپنوتراپی؛ شناختی رفتاری؛ افسردگی؛ عزت نفس؛ سالمندان



## رابطه فعالیت بدنی با کیفیت زندگی سالمندان شهر بیرجند

طیبه حسینی، فاطمه رحمانی

دانشجوی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند

**زمینه و هدف:** سالمندی دوران حساسی از زندگی بشر است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله از جمله اهداف سلامت عمومی است که درصد کاهش مشکلات وابسته به افزایش سن در سالمندان می‌باشد. یکی از مشکلات سالمندان، کاهش کیفیت زندگی در آنان است که این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین فعالیت بدنی با کیفیت زندگی سالمندان شهر بیرجند در سال ۱۳۹۲ انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه همبستگی، ۹۵ نفر از سالمندان شهر بیرجند که معیارهای ورود به مطالعه را دارا بودند و توانایی و تمایل به همکاری در مطالعه داشتند به روش نمونه گیری آسان انتخاب و وارد مطالعه شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه مشخصات دموگرافیک (شامل جنس، سن، تحصیلات، وضعیت تاهل)، فعالیت بدنی بک (۱۳ سوال) و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (فرم کوتاه-WHOQOL) (۲۶ سوال) بود. داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS15 و آزمون‌های آماری t مستقل، آنالیز واریانس، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی در سطح معنی داری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: از ۹۵ سالمند مورد بررسی ۲۵ نفر (۲۶/۳٪) مذکر و ۷۰ نفر (۷۳/۷٪) مونث بودند. بیشتر سالمندان (۴۵/۳٪) دارای تحصیلات دیپلم بودند. نتایج نشان داد که میانگین نمره فعالیت بدنی و کیفیت زندگی در سالمندان بر حسب جنس، سن، تحصیلات و وضعیت تاهل تفاوت معنی داری نداشت (p>۰/۰۵). بین کیفیت زندگی در کل و مولفه‌های آن با فعالیت بدنی رابطه مثبت و معنی داری به دست آمد (p<۰/۰۰۱) و فعالیت بدنی به تنهایی می‌تواند حدود ۱۹٪ کیفیت زندگی سالمندان را تبیین کند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این مطالعه می‌توان نتیجه گرفت که ورزش و فعالیت‌های بدنی در سالمندان موجب ارتقای سطح کیفیت زندگی سالمندان می‌شود. پیشنهاد می‌شود از ورزش و فعالیت بدنی ویژه سالمندان که بسیار کم هزینه و از نظر اجرا مقرون به صرفه است به عنوان عاملی در جهت افزایش کیفیت زندگی سالمندان استفاده شود.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت بدنی؛ کیفیت زندگی؛ سالمندان



## بررسی عوامل مرتبط با عدم تعهد اخلاقی از دیدگاه زنان و مردان متأهل

شهر بیرجند: سال ۱۳۹۱

لیلا شجاعی، فاطمه شجاعی

دبیر آموزش و پرورش خراسان جنوبی  
spring.shogaeci@yahoo.com

**زمینه و هدف:** عدم تعهد اخلاقی (خیانت جنسی-عاطفی) به عنوان یکی از مهم ترین عوامل آسیب زا در ساختار وثبات خانواده مطرح می باشد که می تواند منجر به پیامدهای جبران ناپذیری گردد. شناخت عوامل موثر بر عدم تعهد اخلاقی در زوجین، می تواند برای مقابله و پیشگیری از آن موثر باشد، از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی عوامل مرتبط با عدم تعهد اخلاقی (خیانت جنسی-عاطفی) از دیدگاه زنان و مردان متأهل شهر بیرجند صورت گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه به صورت مقطعی-تحلیلی در سال ۱۳۹۱ بر روی ۳۵۰ نفر از زنان و مردان متأهل شهر بیرجند که به صورت نمونه گیری چند مرحله ای وارد مطالعه شدند، صورت گرفت. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه محقق ساخته روا که پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ تایید گردید، استفاده شد. داده ها پس از جمع آوری وارد نرم افزار spss 18 گردید و با استفاده از آزمون t مستقل، آنالیز واریانس و ضریب همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** ۵۱/۴ درصد افراد مورد مطالعه مرد و ۴۸/۶ درصد زن و میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۳۶/۴۳ محاسبه گردید. بین عوامل خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی و عدم تعهد اخلاقی (خیانت جنسی-عاطفی)، رابطه معناداری مشاهده گردید ( $p < 0.05$ ). که در بین این عوامل تنش در خانواده، مصرف مواد و الکل و رسانه های ارتباطی بیشترین تأثیر را در عدم تعهد اخلاقی دارا بودند.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج مطالعه، استفاده صحیح از رسانه های ارتباطی می تواند باعث افزایش تعهد اخلاقی گردد. همچنین اجرای برنامه های آموزشی جهت پیشگیری از اعتیاد و افزایش تاب آوری زوجین برای مقابله با عدم تعهد اخلاقی در زوجین، در مراکز ذیربط پیشنهاد می شود.

**واژه های کلیدی:** عدم تعهد اخلاقی؛ خیانت جنسی؛ عاطفی؛ زنان؛ مردان



## بررسی ارتباط بین حمایت اجتماعی و مذهبی درک شده با وضعیت سلامت زنان و مردان سالمند

جواد هارونی، اکبر حسن زاده، آرش سلحشوری، فاطمه پورحاجی، فیروزه مصطفوی

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، کمیته تحقیقات دانشجویی، گروه بهداشت و مدیریت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ایران مشهد  
pourhajifi@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** سالمندی دوران حساسی از زندگی است و توجه به مسائل و نیازهای این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. دستیابی به سلامت سالمندان و پیشگیری از بروز و ابتلای آنان به بیماریهای مزمن و کاهش شیوع بیماریها در آنان اولین گام شناسایی وضعیت سلامت و عوامل مؤثر بر آن در هرجامعه بوده و یکی از عوامل تأثیرگذار بر این مسئله حمایت اجتماعی و مذهبی می باشد. لذا این مطالعه با هدف تعیین تأثیر حمایت اجتماعی و حمایت مذهبی درک شده بر وضعیت سلامت سالمندان انجام شد.

**روش تحقیق:** این پژوهش مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی که بوده روی ۱۲۰ نفر از سالمندان ۶۵ سال و بالاتر انجام شد. شیوه نمونه گیری به صورت تصادفی ساده از مراکز بهداشتی درمانی شهر سی سخت استان کهگیلویه و بویراحمد بود. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه ای سه قسمتی بوده که بخش اول مربوط به حمایت اجتماعی درک شده، بخش دوم حمایت مذهبی درک شده، و در بخش سوم برای اندازه گیری وضعیت سلامت سالمندان از پرسشنامه SF ۱۲ استفاده گردید. روایی و پایایی پرسشنامه در مطالعات قبلی به تأیید رسیده است. داده ها از طریق مصاحبه ساختارمند (حضوری و تلفنی) با سالمندان جمع آوری گردیده و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶/۵ و آزمون های آماری تی مستقل آنالیز واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی اسپیرمن مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد ارتباط معنی دار آماری بین حمایت مذهبی و حمایت اجتماعی درک شده با وضعیت سلامت سالمندان مورد مطالعه ارتباط معنی دار آماری بود ( $r = ۱/۳۷۸$  و  $p < ۰/۰۵$ ). آزمون تی مستقل نشان داد بین جنس و وضعیت سلامت تفاوت معنادار وجود داشت به گونه ای که زنان نسبت به مردان از وضعیت سلامت پایین تری برخوردار بودند ( $p < ۰/۰۵$ ). همچنین زنان سالمند در جمعیت مورد مطالعه نسبت به مردان از حمایت مذهبی ( $p < ۰/۰۵$ ) و حمایت اجتماعی درک شده ( $p < ۰/۰۵$ ) پایین تری برخوردار بودند.

**نتیجه گیری:** نتایج این مطالعه اهمیت حمایت اجتماعی و مذهبی را در سلامت سالمندان مورد تأیید قرار می دهد لذا لازم است حمایت مذهبی درک شده و حمایت اجتماعی درک شده بعنوان یک تأمین کننده قوی در وضعیت سلامت در طراحی مداخلات ارتقاء سلامت سالمندان مورد توجه قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** سالمندی؛ زنان؛ حمایت اجتماعی؛ حمایت مذهبی



## بررسی وضعیت سلامت عمومی و عوامل مرتبط با آن در زنان مراجعه کننده به آزمایشگاه مرکز بهداشت بیرجند

معصومه سبزه کار بیرجندی، منیره حلمی، طاهره رستمی

کارشناس آموزش کارکنان، مدیریت توسعه و منابع انسانی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** سلامت زنان به عنوان یکی از ارکان محور توسعه پایدار شناخته شده است و نقش محوری زن در خانواده بر کسی پوشیده نیست به طوری که سلامت زنان بر سلامت همه اعضاء خانواده تأثیر به سزایی دارد. از آنجایی که زنان نیمی از جامعه بشری را تشکیل می دهند، سلامت آنها یکی از محورهای شاخصهای توسعه جوامع می باشد. مطالعه حاضر به منظور ارزیابی وضعیت سلامت عمومی و عوامل تأثیر گذار در زنان شهرستان بیرجند انجام شده است.

**روش تحقیق:** این مطالعه مقطعی در سال ۱۳۹۲ انجام شده و نمونه مورد مطالعه به صورت تصادفی از زنان مراجعه کننده به آزمایشگاه مرکز بهداشت بیرجند بودند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه شامل ویژگیهای دموگرافیک و پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-28 بوده است. داده ها به وسیله نرم افزار آماری SPSS، آزمونهای T مستقل و آنالیز واریانس تحلیل شد.

**یافته‌ها:** شیوع اختلالات سلامت در گروه مورد مطالعه ۲۶/۳ درصد بود. ارتباط معنی داری بین سلامت عمومی، سن، فعالیت فیزیکی و رضایت شغلی و گروه شغلی وجود دارد ( $P < 0/005$ ). همچنین بین سطح تحصیلات، تاهل، وضعیت اقتصادی با سلامت عمومی ارتباط معنی داری دیده شد. **نتیجه گیری:** با توجه به یافته ها، به طور کلی سلامت عمومی مناسب نمی باشد. بنابراین توجه بیشتر مسئولین به سلامت روان از طریق برنامه های آموزشی مدون و تدوین برنامه های اجرایی جهت ارتقاء سلامت زنان ضروری است.

**واژه‌های کلیدی:** سلامت؛ زنان؛ بیرجند



## تأثیر شاخص توده بدنی و وزن گیری مادر بر پیامدهای بارداری

### زهرة خزاعی

متخصص زنان و زایمان، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
Z-Khazaie@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** تأثیر منفی چاقی بر نتیجه بارداری به طور کامل به اثبات رسیده است. اضافه وزن در زنان باردار، عوارض زیادی برای مادر و نوزاد به همراه دارد. نتایج تحقیقاتی در دانشگاه علوم پزشکی بیرجند نشان می‌دهد که افراد چاق در معرض فشار خون بالا هستند و درصد سزارین در آن‌ها بالاتر است. شیوع ماکروزومی در نوزادان آنها بیشتر است. البته اثرات کم‌وزنی مادر بر تبعات زایمان نیز به اثبات رسید که یکی از مهم‌ترین موارد، نارسی نوزاد می‌باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی-تحلیلی بر روی حدود ۷۰۰ خانم باردار مراجعه کننده به بیمارستان ولی عصر بیرجند انجام شد. BMI مراجعین قبل و بعد از زایمان اندازه‌گیری شد.

**یافته‌ها:** مطالعه بر روی حدود ۷۰۰ خانم باردار مراجعه کننده به بیمارستان ولی عصر بیرجند انجام شد. BMI مراجعین قبل و بعد از زایمان اندازه‌گیری شد و مشخص شد قبل از زایمان، حدود ۱۱ درصد دچار چاقی هستند یعنی شاخص توده بدنی آنها از ۲۹ بیشتر است و مشخص شد میزان افزایش وزن افراد چاق در دوران بارداری حدود  $3/7 \pm 9/4$  کیلوگرم بوده است که بیشتر از افزایش وزن سایر افراد بوده است. یکی از مواردی که از این تحقیق مشخص شد این است که میزان سزارین در افراد چاق بیشتر است ( $p=0.017$ ). همچنین مشخص شد که میزان فشار خون ایجاد شده در حاملگی یا PIH در افراد چاق بیشتر است. ضمناً مشخص شد ارتباط معنی داری بین میزان القای پیش از موعد زایمان و BMI در افراد دارای اضافه وزن وجود دارد ( $p=0.06$ ). نتیجه بررسی آماری؛ نشان داد ارتباط معنی داری بین ماکروزومی نوزاد و BMI در افراد چاق وجود دارد ( $p<0.001$ ).

**نتیجه گیری:** زنان با وزن کمتر از حد نرمال، در معرض پیامدهای نامطلوب بارداری هستند که نمونه‌هایی از آن، نارسی و عقب‌ماندگی رشد داخل رحمی است. همچنین زنان با وزن بیشتر از حد نرمال نیز در معرض پیامدهای نامطلوب بارداری هستند که شامل فشار خون بالا، نیاز به القای پیش از موعد زایمان، ماکروزومی نوزاد و میزان سزارین می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** چاقی مادر؛ BMI؛ شاخص توده بدنی؛ ماکروزومی نوزاد



## ارتباط بین ابعاد مختلف سبک زندگی در زنان میانسال

نصیبه مهدی پور، حسین شهنازی، اکبر حسن زاده، غلامرضا شریفی راد

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران  
nmahdipour65@yahoo.com

**زمینه و هدف:** در دنیای امروز سبک زندگی مهمترین عامل مؤثر بر سلامت و بیماری قلمداد میشود. با توجه به تأثیرگذار بودن زنان بر خانواده و اجتماع و اهمیت دوران میانسالی به دلیل تغییرات فیزیولوژیک و روانشناختی و نقش انتقالی دوران میانسالی برای گذر از دوران بزرگسالی و ورود به دوران سالمندی بررسی ابعاد مختلف سبک زندگی آنها جهت انجام مداخلات مؤثر، ضروری به نظر می رسد. بنابراین این مطالعه باهدف بررسی ارتباط بین ابعاد مختلف سبک زندگی در زنان میانسال شهرستان لنجان صورت گرفت.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی است. نمونه های پژوهش ۱۳۸ نفر از زنان میانسال شهر زرین شهر بوده که به روش نمونه گیری سیستماتیک انتخاب گردیدند. ابزار گردآوری دادهها پرسشنامه ای مشتمل بر دو بخش شامل اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه ی سبک زندگی پژوهشگر ساخته شامل سنجش ابعاد تغذیه، فعالیت بدنی، بهداشت روان و روابط بین فردی بود. پرسشنامه پس از سنجش روایی و پایایی در اختیار گروه هدف جهت پاسخگویی قرار گرفت. پس از جمع آوری، اطلاعات وارد نرم افزار SPSS نسخه 20 گردید و با آزمونهای آماری همبستگی پیرسون و اسپیرمن در سطح معنی داری  $\alpha < 0.05$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که اکثر زنان (۹۷/۱٪) متأهل و بیشترین سطح سواد مربوط به تحصیلات ابتدایی و راهنمایی (۳۴/۱٪) بود. از میان ابعاد مختلف سبک زندگی بیشترین میانگین نمره (۷۱/۱۴٪) مربوط به بعد بهداشت روان و کمترین میانگین نمره (۴۲/۶۹) مربوط به بعد فعالیت فیزیکی بود. میان وضعیت سلامتی باتمامی ابعاد مورد بررسی ارتباط مستقیم و معنی داری وجود داشت.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج این پژوهش به نظر می رسد اصلاح شیوه زندگی زنان میانسال یک اولویت و نیاز، بر ای توسعه سلامت از جمله برای دستیابی به کیفیت زندگی مناسب در آنها می باشد. و برای تغییر و تعدیل و اصلاح مؤثر و کارآمد در سبک زندگی زنان میانسال نیازمند انجام بررسی های بیشتر و برنامه ریزی مسؤلان امر در سطح کلان جهت برطرف شدن مشکلات، بهبود وضعیت سلامتی و تدوین و اجرای برنامه های آموزشی جامع در زمینه ی سبک زندگی در جامعه خواهد بود.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی سالم؛ ابعاد سبک زندگی؛ زنان میانسال



## تحلیل آماری برخی فاکتورهای مرتبط با رضایت زناشویی

پیدا... واقعی، محمدرضا میری، حکیمه ملاکی مقدم، رقیه لاری گل، اکرم خیامی فر

دانشجوی کارشناسی ارشد آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران.  
h.malaki20@gmail.com

**زمینه و هدف:** سبک زندگی از مفاهیم جدیدی است که در دنیای امروز معنا پیدا کرده است. سبک زندگی افراد متأهل تا حد زیادی ناشی از رضایت زناشویی آنهاست که آن هم به عوامل متعددی وابسته است. با توجه به اهمیت هوش هیجانی در رضایت زناشویی همسران مطالعه حاضر در خصوص تأثیر هوش هیجانی و برخی متغیرهای دموگرافی بر رضایت زناشویی در زنان شاغل شهر بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقطعی (crosssectional)، ۱۰۷ پرستار و ۲۴۸ نفر از دبیران زن شاغل دارای مدرک تحصیلی لیسانس به بالا (با استفاده از نمونه گیری خوشه ای) به تصادف انتخاب شدند. و پرسشنامه های ۳۳ سؤالی هوش هیجانی شرینگ و ۴۹ سؤالی رضایت زناشویی در اختیار آنها قرار گرفت. آزمون هوش هیجانی دارای ۵ مؤلفه و آزمون رضایت زناشویی دارای ۴ مؤلفه است که همه پرسشها به روش لیکرت از ۱ تا ۵ نمره گذاری گردیده اند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آنالیز واریانس، آنالیز کوواریانس، رگرسیون و آنالیز واریانس اندازه های تکراری با کمک نرم افزار های S-pluse و SPSS انجام شد.

**یافته ها:** رابطه معناداری بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی برقرار بود ( $r=0.45$ ). دبیران و پرستاران از نظر هوش هیجانی و رضایت زناشویی اختلاف معناداری نداشتند. و تعداد فرزندان تنها متغیر دموگرافی بود که به صورت مستقل تأثیر داشت. سرمایه گذاری کمترین مقدار همبستگی را با رضایت زناشویی داشت. بین میانگین نمره افراد در ۵ مؤلفه هوش هیجانی و ۴ مؤلفه رضایت زناشویی اختلاف معنادار یافت شد.

**نتیجه گیری:** با توجه به شاغل بودن زنان و تأثیر منفی این مسئله بر رضایت زناشویی و رابطه معنادار هوش هیجانی با رضایت زناشویی لازم است مسئولان فرصت مناسبی برای زوجین جوان، مخصوصاً زنان شاغل برای یادگیری هوش هیجانی فراهم آورند.

**واژه های کلیدی:** رضایت زناشویی؛ هوش هیجانی؛ دبیران؛ پرستاران



## بررسی کیفیت زندگی و متغیرهای دموگرافیکی و زمینه ای موثر بر آن

طاهره رستمی، منیره حلمی، معصومه سبزه کار بیرجندی

کارشناس مدیریت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** کیفیت زندگی ابعاد مختلف از جمله عملکرد و جنبه های فیزیولوژیک زندگی فرد را در بر می گیرد. حمایت از زنان به عنوان نیمی از جمعیت فعال جامعه به منظور سالم زیستن و برخورداری از زندگی سالم مهم ترین هدف دست اندرکاران بهداشتی در سراسر جهان می باشد. مقاله حاضر با هدف بررسی کیفیت زندگی زنان شهرستان بیرجند در سال ۱۳۹۲ انجام گردید.

**روش تحقیق:** در این مقاله توصیفی تحلیلی ۱۰۰ زن به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. جمع آوری داده ها با استفاده از پرسشنامه SF-۳۶ صورت گرفت که در هشت بعد شامل عملکرد جسمانی، محدودیت نقش به علت مشکلات جسمانی، درد جسمانی، سلامت عمومی، شادابی، عملکرد اجتماعی، محدودیت نقش به علت مشکلات روحی و سلامت روانی به بررسی کیفیت زندگی زنان می پردازد. برای امتیازبندی این پرسشنامه از روش لیکرت از نمره صفر تا صد استفاده شد که عدد صفر نشان دهنده پایین ترین سطح کیفیت زندگی و عدد صد بیانگر بالاترین سطح کیفیت زندگی می باشد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار Spss و آزمونهای کروسکال والیس استفاده شد.

**یافته ها:** ۹۰٪ زنان خانه دار بودند. وضعیت اشتغال، تاهل محل زندگی و وضعیت مالی ارتباط معناداری با کیفیت زندگی دارند ( $p < 0.01$ ) در تمامی ابعاد کیفیت زندگی به جز بعد درد جسمی با افزایش میزان تفریحات، کیفیت زندگی بهتر می شود که از نظر آماری معنی دار است **نتیجه گیری:** با توجه به پایین بودن کیفیت زندگی در زنان، باید توجه مسئولین و دست اندرکاران بهداشتی و درمانی در این زمینه افزایش یافته تا بتوانند با اتخاذ برنامه های مداخله ای، گام های اصولی را در جهت رفع نیازهای زنان و به منظور بهبود کیفیت زندگی آنها بردارند.

**واژه های کلیدی:** کیفیت زندگی؛ زنان؛ متغیرهای دموگرافیک



## بررسی ارتباط سبک زندگی با دیسترس قاعدگی در دانشجویان دختر دانشکده پرستاری مامایی و دانشگاه پیام نور شهرستان قاین

آسیه مودی، سودابه حجازی سگانی، سیده فرشته عبدی

کارشناس ارشد مامایی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، سرپرست کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی قاین، بیرجند، ایران.

Moudia@bums.ac.ir

**مقدمه و هدف:** دیسترس قاعدگی علاوه بر قاعدگی دردناک، علائم مربوط به سندرم پیش از قاعدگی را دربر گرفته و با علائمی چون تحریک-پذیری و حساسیت پستانها، کمر درد، اختلالات پوستی، خستگی، تپش قلب، گوشه‌گیری، تهوع و استفراغ، درد شکم و ضعف عمومی همراه است و در قیل، حین و یا بعد از قاعدگی اتفاق می‌افتد. دیسترس قاعدگی تحت تأثیر عواملی چون سن، وضعیت ازدواج، شغل، تعداد زایمان، سطح تحصیلات، مسائل فرهنگی اجتماعی و ورزش می‌باشد. این مطالعه با هدف تعیین ارتباط سبک زندگی با دیسترس قاعدگی در دانشجویان دختر دانشکده پرستاری مامایی و دانشگاه پیام‌نور شهرستان قاین انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه مورد-شاهدی بر روی ۱۱۸ دانشجوی دارای دیسترس قاعدگی و ۶۱ دانشجوی بدون دیسترس قاعدگی دانشگاه پرستاری مامایی و پیام نور قاین انجام شد. اطلاعات دیسترس قاعدگی با تکمیل فرم دیسترس قاعدگی (CMDQ) در طی ۲ سیکل قاعدگی و در طول ۳ مرحله از قاعدگی (یک هفته قبل قاعدگی، دوران خونریزی و یک هفته بعد قاعدگی) و سبک زندگی توسط پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت جمع‌آوری گردید و توسط نرم‌افزار آماری SPSS ویرایش ۱۴ و آزمونهای آماری کای دو، من ویتنی و T test تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** دو گروه از نظر سن، رشته تحصیلی، وضعیت تأهل، مدت خونریزی و دوره قاعدگی، سابقه بارداری و زایمان همگن بودند ( $P > 0.05$ ). میانگین نمره کل سبک زندگی در گروه مورد  $18/96 \pm 129/4$  و شاهد  $20/16 \pm 124/8$  تفاوت معنی‌داری نداشت ( $P = 0/135$ ). میانگین نمره ابعاد تغذیه، فعالیت جسمی، روابط بین فردی، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت خود، رشد معنوی-خودشکوفایی و مدیریت استرس در دو گروه تفاوت معنی‌داری نداشت ( $P > 0/05$ ). اما میانگین نمره کل سبک زندگی ( $P = 0/009$ ) و ابعاد روابط بین فردی ( $P = 0/003$ )، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت خود ( $P = 0/020$ )، مدیریت استرس ( $P = 0/022$ ) و فعالیت جسمی ( $P = 0/024$ ) در دانشجویان پرستاری و مامایی گروه مورد و شاهد تفاوت معنی‌داری داشت. درحالی‌که میانگین نمره کل سبک زندگی و ابعاد مختلف آن در دانشجویان پیام‌نور گروه مورد و شاهد تفاوت معنی‌داری نداشت ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** بین دیسترس قاعدگی و سبک زندگی (ابعاد روابط بین فردی، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت خود، مدیریت استرس و فعالیت جسمی) دانشجویان پرستاری و مامایی ارتباط وجود دارد، اما این ارتباط در دانشجویان پیام‌نور مشاهده نشد.

**واژه‌های کلیدی:** دیسترس قاعدگی؛ سبک زندگی؛ دانشجویان



## ارتباط بین کیفیت زندگی و شکایتهای شایع دوران بارداری مرتبط با سبک زندگی در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی - درمانی شهر بیرجند

مهری سروری خراشاد، اقدس کریمی، مرضیه مقرب، پرینا دادگر

کارشناس آموزشی پرستاری، مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
sorouri@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** شروع حاملگی، با شکایتهای و تغییرات جسمانی و روانی زیادی همراه می باشد که سبب تغییر در رفتارهای بهداشتی و سبک زندگی فرد می شود. لذا این مطالعه با هدف تعیین ارتباط بین کیفیت زندگی و شکایتهای شایع دوران بارداری مرتبط با سبک زندگی در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی - درمانی شهر بیرجند در سال ۹۱-۱۳۹۰ انجام شد.

**روش تحقیق:** مطالعه توصیفی تحلیلی بر روی ۱۹۹ نفر از زنان بارداری که جهت انجام مراقبتهای دوران بارداری به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمودند، انجام گرفت. ابزار شامل پرسشنامه خود ساخته (در مورد اطلاعات مامایی و شکایتهای شایع دوران بارداری) که روایی و پایایی آن تأیید شد و پرسشنامه استاندارد ۳۶ سوالی کیفیت زندگی بود. اطلاعات با نرم افزار spss تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** ۸۹/۱٪ زنان خانه دار و فقط ۳۰/۷٪ دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. شاخص توده بدنی اکثر افراد (۶۱/۲٪) در گروه طبیعی قرار داشت. آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره شکایتهای شایع دوران بارداری با نمره کل و نمره حیطه های مختلف کیفیت زندگی همبستگی معکوس معنی داری وجود دارد. آزمون آماری آنالیز یکطرفه اختلاف معنی داری بین میانگین نمره کیفیت زندگی و "وضعیت اقتصادی اجتماعی و درآمد زنان" نشان داد.

**نتیجه گیری:** بروز شکایتهای و مشکلات دوران بارداری اثر قابل ملاحظه ای بر سبک زندگی زنان باردار دارد. لذا توجه مراقبین بهداشتی از عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی آنان، جهت برنامه ریزی و اقدامات مراقبتی مناسب برای ارتقای کیفیت زندگی دوران بارداری اهمیت بسزایی دارد.

**واژه‌های کلیدی:** شکایتهای شایع دوران بارداری؛ کیفیت زندگی؛ سبک زندگی



## بررسی رابطه خشونت فیزیکی همسر با پیامدهای بارداری در زنان بستری در بخش زنان بیمارستان شهداء قاین در سال ۹۱

زهرا دروگر، فرخ ابادری، فریبا برهانی

کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیمارستان شهداء قاین  
dfatemeh17@yahoo.com

**زمینه و هدف:** خشونت در خانواده جزو مسائل اجتماعی حاد به شمار می رود. اثرات خشونت بر زنان باردار یک موضوع بحرانی در میان افراد خشونت دیده است زیرا علاوه بر پیامدهای جسمی و روانی جدی بر زن باردار، سلامت جنین فعلی و کودک آینده او را نیز تحت تأثیر قرار میدهد. مطالعه حاضر با هدف تعیین میزان و نوع خشونت خانگی طی بارداری و ارتباط آن با مشخصات دموگرافیک واحدهای مورد پژوهش و پیامدهای حاملگی شامل، سقط، زایمان زودرس، پارگی زودرس پرده های جنینی، مرگ جنین، اپگار نوزاد و وزن زمان تولد نوزاد انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - تحلیلی، ۴۰۰ نفر از زنان زایمان کرده بستری در بخش بعد از زایمان بیمارستان شهداء قاین وابسته به دانشگاه علوم پزشکی بیرجند که به طور تصادفی ساده انتخاب شده بودند، مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه ای شامل دو بخش بود. پرسشنامه ها از طریق مصاحبه و همچنین با مراجعه به پرونده واحدهای پژوهش و نوزادان آنها تکمیل گردید. مشخصات افراد مورد پژوهش شامل سن ۱۶ تا ۴۰ سال و تعداد زایمان ۵ و کمتر و عدم وجود بیماری شناخته شده جسمی و

روانی و مشکلات مامایی بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و انجام روشهای آماری شامل آزمون کای دو، آزمون پیرسون دقیق فیشر و آزمون رگرسیون لجستیک چند متغیره انجام شد.  $p < 0/05$  معنی دار در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** شیوع کلی خشونت در جمعیت مورد بررسی ۶۷/۸٪ بود که میزان خشونت فیزیکی ۳۲٪ بود. ارتباط معنی داری بین متغیرهای مادری شامل سن، تعداد زایمان، شغل، تحصیلات، مدت تاهل، نوع زایمان، محل تولد و محل زندگی با رویداد خشونت فیزیکی وجود داشت. ( $p < 0/001$ ) خشونت فیزیکی همچنین شانس رویداد پیامدهای سقط جنین، اپگار غیر طبیعی، مرگ جنینی، نارس بودن نوزاد، پارگی کیسه، و پایین بودن وزن هنگام تولد را بطور معنی داری افزایش داده بود. ( $p < 0/001$ )

**نتیجه گیری:** خشونت خانگی می تواند از جنبه های مختلف، مادر و جنین را با خطر مواجه سازد. بنابراین توجه و مقابله با این مشکل و پیشگیری از طریق آموزش و مشاوره و غربالگری می تواند در سلامت مادران و کودکانشان و به طور کلی سلامت نسل آینده موثر باشد.

**واژه های کلیدی:** خشونت خانگی؛ خشونت؛ زنان باردار



## بررسی کیفیت خواب و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱

فاطمه زرشناس، معصومه شریفی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** با توجه به شیوع بالای اختلالات خواب در سالمندان که با مشکلات جسمی، رفتاری و روانی همراه است و باعث اختلال در عملکرد روانی و اجتماعی و تعاملات بین فردی می شود، مسلماً تحقیق در این زمینه امری ضروری تلقی می شود. ما با توجه به اهمیت این موضوع و تحقیقات اندک که در زمان گذشته در این زمینه به ویژه در شهر بیرجند انجام شده است بر آن شدیم تحقیقی در این زمینه ترتیب دهیم  
**روش تحقیق:** این مطالعه به روش توصیفی، تحلیلی - مقطعی انجام گرفت که روی ۲۰۰ نفر از بازنشستگان ۶۰ سال و بالاتر تحت پوشش سازمان بازنشستگی شهر بیرجند که به روش نمونه گیری غیر احتمالی آسان انتخاب شده بودند، انجام شد. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد کیفیت خواب (PSQI) استفاده می شود. داده های به دست آمده توسط نرم افزار SPSS با آزمون های آماری کای اسکوئر و فیشر در سطح الفا ۰/۰۵ و آزمونهای من ویتنی و کروس کالر والیس آنالیز شد.

**یافته ها:** نمونه ها شامل ۷۳/۴٪ مرد و ۲۶/۶٪ زن بودند. میانگین سنی افراد  $۸۳/۱ \pm ۶۶/۲$  سال بود. از کل نمونه ۸۶/۴ متاهل و ۳۲/۷ ابتدایی بودند. در حیطه کیفیت ذهنی خواب افراد خانه دار  $1.2 \pm 55$  کمترین نمره را کسب کردند. در کیفیت ذهنی زنان ( $1.1 \pm 55$ ) نسبت به مردان (۰.۹۹  $\pm 59$ ) نمره کمتری را به دست آوردند. بین کیفیت خواب و وضعیت تاهل هیچ گونه رابطه معناداری نبود. بین کیفیت خواب و سطح تحصیلات، رابطه معناداری در حیطه نمره تاخیر در به خواب رفتن ( $P=0.02$ ) و خواب مفید ( $P=0.04$ ) افراد مورد مطالعه را نشان داد. افرادی که دارای درآمد ماهیانه بالای یک میلیون تومان ( $83 \pm 38$ ) هستند کیفیت خواب مطلوب تری داشتند. بین کیفیت خواب و نوع بیماری ها نتایج معناداری بود.

**نتیجه گیری:** کیفیت کلی خواب تقریباً در نیمی از بیماران ضعیف بود و در زنان پایین تر از مردان بود. در افراد متاهل کیفیت خواب مطلوب تر از افرادی بود که تنها بودند و همچنین رابطه مستقیمی بین کیفیت خواب و میزان درآمد ماهیانه وجود داشت. به منظور کمک به بهبود کیفیت خواب سالمندان، توصیه می شود برنامه ریزی هایی در جهت افزایش مشارکت اجتماعی و حمایت اجتماعی آنان، ارائه خدمات مشاوره به سالمندان و به بهبود خدمات پزشکی و بهداشتی به آنان مدنظر قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** کیفیت خواب؛ سالمندان؛ عوامل مرتبط با خواب



## واکاوی عوامل مؤثر بر سبک زندگی سالم سالمندان معلول: مطالعه موردی سالمندان با آسیب بینایی و جسمی-حرکتی

سید مهدی صادقی نژاد، حسین عبدالملکی

کارشناسی ارشد جامعه شناسی دانشگاه تهران  
abdolmaleki22@yahoo.com

**زمینه و هدف:** نظر به اهمیت یابی سبک زندگی سالم در جامعه امروز و تسریع در پدیده سالمندی در کشور از یکسو و با توجه به جمعیت ۱۰ درصدی معلولین و همچنین زودرسی سالمندی معلولین نسبت به افراد عادی از سوی دیگر، تبیین عوامل تأثیرگذار بر سبک زندگی سالم سالمندان معلول در جهت تدوین سیاستها و راهبردهای صحیح در این زمینه از سوی نهادهای ذیربط بسیار ضروری می‌نماید. در این راستا، این پژوهش به مطالعه عوامل مؤثر بر سبک زندگی سالمندان با آسیب بینایی و جسمی-حرکتی از نگاه این قشر می‌پردازد.

**روش تحقیق:** این پژوهش کیفی بوده و با رویکردی توصیفی-تحلیلی در آن از ۲۰ مصاحبه نیم ساخت یافته (۱۰ مصاحبه با سالمندان با آسیب بینایی و ۱۰ مصاحبه با سالمندان جسمی-حرکتی) استفاده شده است. مصاحبه‌ها پس از پیاده سازی براساس روش گزاره‌های مفهومی تحلیل گردید. همچنین در جهت غنای مطالعه از دو «فوکوس گروپ» بهره گرفته شد.

**یافته‌ها:** گزاره‌های؛ یک: اسلوب فردی زندگی سالم (بعد مالی، بعد معنوی، سرمایه اجتماعی، ورزش، تغذیه سالم، امنیت روانی، سرمایه فرهنگی و...) دو: اسلوب‌های تسهیلگر (بازپروری حسی-حرکتی، بازپروری ادراکی-حرکتی، بازپروری اجتماعی، توانبخشی و مناسب سازی) و سه: اسلوب‌های اجتماعی (آموزش خانواده، حمایت‌های اجتماعی خاص، ارتقاء آگاهی اجتماعی) به منزله عوامل مؤثر بر سبک زندگی سالم سالمندان با آسیب بینایی و جسمی-حرکتی شناسایی گردید.

**نتیجه‌گیری:** به سبب وجود آسیب مندی در معلولین تبعاً مشکلات این افراد در زمان سالمندی مضاعف می‌شود. از اینرو، داشتن یک زندگی سالم برای معلولان در زمان سالمندی مستلزم تدوین و عملیاتی سازی سیاستها و راهبردهای مناسب و کارآمد از سوی نهادهای زیربیط (سازمان بهزیستی، بنیاد جانبازان، سازمان تامین اجتماعی و...) می‌باشد. اتخاذ این سیاستها خود منوط به شناسایی عوامل تأثیرگذار بر داشتن یک زندگی سالم برای جامعه هدف است که در این راستا، نتایج این پژوهش در تبیین و شناسایی این عوامل، در جهت اتخاذ سیاستها و راهبردهای صحیح در این زمینه می‌تواند بسیار راهگشا باشد.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی سالم؛ معلولیت؛ سالمند؛ سالمند معلول؛ سالمند با آسیب بینایی؛ معلول جسمی-حرکتی



## بررسی کیفیت الگوی ارتباطات درون خانواده از دیدگاه دختران نوجوان: مبنای توسعه سبک زندگی سالم

ملیحه داودی، هادی احمدی چناری، میترا محمدی

کارشناس ارشد آموزش پرستاری. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. دانشکده پیراپزشکی فردوس  
davoudim89@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سلامت نوجوان ترکیبی از سلامت جسمی، فکری، احساسی و روحی آنها و کیفیت روابط بین والدین و نوجوان می‌باشد. ارتباط در خانواده باید محیطی فراهم کند که نوجوان بتواند مهارت‌های ایجاد سبک زندگی سالم را فرا گرفته و بدین ترتیب کیفیت زندگی خود را افزایش دهد. لذا این پژوهش با هدف تعیین کیفیت الگوی ارتباطات درون خانواده از دیدگاه دختران نوجوان انجام گرفت.

**روش کار:** در پژوهش توصیفی تحلیلی، تعداد ۲۴۷ نوجوان به شیوه تصادفی چندمرحله‌ای از بین دختران محصل در دبیرستانهای دولتی شهر فردوس انتخاب و به پرسشنامه الگوی ارتباطات خانواده کوثرنر و فیتزپاتریک و اطلاعات دموگرافیک پاسخ گفتند. سپس داده‌ها با نرم افزار SPSS و آزمونهای آماری مناسب تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** میانگین سنی دختران  $16.0 \pm 1.1$  و ۱۴.۹٪ در پایه اول، ۲۸.۴٪ در پایه دوم، ۲۱.۶٪ سوم، ۲۴.۳٪ در پایه چهارم مشغول به تحصیل بودند. در بعد جهت‌گیری گفت و شنود میزان رضایت در ۱.۴٪ ضعیف، ۲۰.۳٪ متوسط، ۵۶.۸٪ خوب و ۲۱.۶٪ خیلی خوب و در بعد همنوایی نیز میزان رضایت در ۸.۱٪ ضعیف، ۳۵.۱٪ متوسط، ۴۳.۲٪ خوب و ۱۳.۵٪ خیلی خوب گزارش شد. بین رتبه تولد نوجوان و تعداد فرزندان خانواده با جهت‌گیری گفت و شنود همبستگی معکوس مشاهده شد.

**نتیجه‌گیری:** از ترکیب دو جهت‌گیری موجود، ۴ نوع خانواده استنباط می‌گردد که در شکل‌گیری رفتارها و شخصیت فردی نوجوان تاثیر بسزایی دارد. لذا پرستاران بهداشت مدارس با بکارگیری نقش مشاوره‌ای خود و آموزش مهارت‌های ارتباطی موثر جایگاه مهمی در ارتقاء کیفیت ارتباطات درون خانواده و در نتیجه آن توسعه سبک زندگی سالم در خانواده‌ها دارند.

**واژه‌های کلیدی:** الگوی ارتباطی؛ انواع خانواده؛ سبک زندگی سالم



## بررسی میزان اضطراب در مادران نخست باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی بیرجند - ۱۳۹۲

مرضیه ترشیزی بلقیس بلقیسی ناصری، آسیه عرب رضائی

مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، مرکز تحقیقات پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران  
m3torshizi@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** سبک زندگی ابعاد مختلفی را در بر می گیرد که برخی از آنها شامل تغذیه، روابط اجتماعی فعالیت جنسی و فعالیت جسمی و استرس است. از آنجا که بارداری یکی از دوره های حساس زندگی مادر به شمار می رود، آرامش روحی و روانی مادر برای سلامتی خود و جنین اهمیت زیادی دارد اضطراب که یکی از عوامل مختل کننده وضعیت عاطفی و روانی مادر است می تواند روی جنین اثر مخرب داشته باشد. بنابراین پژوهش حاضر به منظور تعیین میزان اضطراب مادر در مادران نخست باردار شهر بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** این پژوهش توصیفی تحلیلی بر روی ۲۵۶ زن نخست باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشت بیرجند، به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انجام شد. ابزار سنجش پرسشنامه «اطلاعات دموگرافیک» و «پرسشنامه ی اضطراب بک» بود. داده ها پس از جمع آوری در نرم افزار SPSS وارد و ضمن ارائه آمار توصیفی با آزمون های t-test مستقل، آنالیز واریانس و توکی در سطح  $\alpha = 0/05$  آنالیز شد.

**یافته ها:** بر اساس نتایج به دست آمده میانگین نمره اضطراب  $17/26 \pm 10/85$  بود که ۲۸/۴ درصد مادران (۷۳ نفر) بدون اضطراب، ۳۱/۹ درصد (۸۲ نفر) دارای اضطراب خفیف، ۲۶/۱ درصد (۶۷ نفر) اضطراب متوسط، ۱۳/۶ درصد (۳۵ نفر) اضطراب شدید داشتند، در مجموع ۳۹/۷ (۱۰۲ نفر) درصد مادران اضطراب داشتند.

همچنین میانگین نمره ی کل اضطراب در سه ماهه ی سوم بیشتر از سه ماهه ی دوم بود که از نظر آماری این تفاوت معنی داری بود ( $p=0/027$ )، اما سطح اضطراب در مادران باردار برحسب نوع بارداری (خواستہ، ناخواستہ)، شغل مادر، پدر، سن مادر، تحصیلات مادروپدر، وضعیت مسکن و میزان درآمد تفاوت آماری معنی داری نداشت. ( $p>0/05$ )

**نتیجه گیری:** نتایج این پژوهش نشان می دهد که با افزایش سن بارداری بر اضطراب مادر افزوده می شود که می تواند به دلیل ترس از زایمان باشد بدین جهت می توان از آموزش های لازم در دوران بارداری و اقدامات حمایتی توسط مراقبین بهداشتی جهت کاهش اضطراب بهره برد.

**واژه های کلیدی:** اضطراب؛ بارداری؛ نخست باردار



## بررسی فراوانی ارتباط عاطفی مادر با جنین در بارداریهای برنامه ریزی نشده شهر اهواز در سال ۱۳۹۲

سیامک محبی، مجتبی میلادی‌نیا، مهدی غلامزاده باییس

پزشک عمومی، گروه پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم، ایران.  
Mehdi\_mephisto@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بارداری برنامه ریزی نشده در کشورمان حدود ۴۰٪ گزارش شده است که در برخی موارد منجر به سقط‌های غیربهداشتی شده و عوارض عاطفی و روانی برای مادر و حتی خانواده در پی دارد. در این بین ارتباط عاطفی مادر با جنین در این نوع بارداریها از چشم محققین مغفول مانده است لذا این مطالعه با هدف تعیین فراوانی ارتباط عاطفی مادر با جنین در بارداری‌های بدون برنامه ریزی شده شهر اهواز صورت گرفت.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقطعی ۱۳۰ زن باردار که دارای بارداری بدون برنامه ریزی شده بودند، به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین مراجعین به بخش زنان و زایمان - واحد مامایی بیمارستان امیرالمومنین (ع) تامین اجتماعی اهواز انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌ی محقق ساخته‌ی روا و پایا مشتمل بر ۳۰ سوال بود که توسط مصاحبه‌ی سازمان یافته توسط پرسشگر خانم تکمیل شد.

**یافته‌ها:** میانگین سنی مادران ۲۶/۶ سال، ۸۸/۶٪ خانه‌دار و ۲۰/۵٪ دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. ۲۸٪ نمونه‌ها متمایل به سقط جنین بودند. ۳۵/۶٪ بعد از بارداری احساس افسردگی می‌کردند و ۱۵/۲٪ از مادران ارتباط عاطفی با جنین خود برقرار نمی‌کردند. ۳۱/۱٪ آنان هم جنین خود را سربار زندگی و رفاه خود می‌دانستند. ۴۱/۷٪ بعد از آگاهی از بارداری احساس ناراحتی داشتند. در این مطالعه بین ارتباط عاطفی مادر با جنین و تمایل به سقط ارتباط معنی‌داری یافت شد ( $P=0/037$ ).

**نتیجه‌گیری:** وضعیت ارتباط عاطفی مادر با جنین در زنان تحت مطالعه شرایط مطلوبی را نشان نداد. به طوری که بخش قابل توجهی از زنان باردار بدون برنامه ریزی در طول دوران بارداری به جنین خود فکر نمی‌کردند.

**واژه‌های کلیدی:** بارداری برنامه‌ریزی نشده؛ ارتباط عاطفی مادر؛ جنین؛ سقط



## بررسی وضعیت رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در سالمندان شهرستانهای جنوبی استان کرمان

عباس جوادی، محمد رفعتی فرد، رضا فاریابی

دانشجوی دکترای تخصصی (PhD) آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران.  
faryabi\_r@yahoo.com

**زمینه و هدف:** امروزه جهان با پدیده ای به نام سالمندی جمعیت مواجه است، ارزیابی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت سالمندان به عنوان گروه در معرض خطر جامعه اهمیت ویژه ای دارد. لذا این مطالعه با هدف بررسی وضعیت رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت سالمندان شهرستانهای جنوبی استان کرمان انجام شده است.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-مقطعی است که بر روی ۷۱۰ نفر از سالمندان هفت شهرستان تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی جیرفت با مراجعه به درب منازل آنان و با روش مصاحبه و تکمیل پرسشنامه انجام شده است.

**یافته‌ها:** نتایج مطالعه حاضر نشان داد از ۷۱۰ سالمند شرکت کننده در مطالعه ۶۱/۷ درصد در گروه سنی ۶۰ تا ۶۹ سال، ۳۰/۳ درصد در گروه سنی ۷۰ تا ۷۹ سال و ۸ درصد در گروه سنی ۸۰ سال و بالاتر، ۵۰/۶ درصد زن و ۴۹/۴ درصد مرد، ۱۴/۸ درصد ساکن شهر و ۸۵/۲ درصد ساکن روستا بودند.

شایعترین شکایات و مشکلات جسمی و روانی در سالمندان مورد بررسی مربوط به اختلالات اسکلتی-عضلانی با ۵۷/۵ درصد بود. از نظر انجام رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت، ۸۱/۱ از سالمندان دخانیات مصرف نمی کردند که این رفتار در میان سایر رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی وضعیت بهتری داشت.

**نتیجه گیری:** در این مطالعه وضعیت سلامت اکثر سالمندان شهرستانهای تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی جیرفت در حد متوسط و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی آنها پایین تر از حد متوسط بود که نیازمند توجه بیش از پیش خانواده ها، جامعه، سیاستگذاران و مسئولان عرصه سلامت در این می باشند.

**واژه‌های کلیدی:** سالمندان؛ رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت؛ شهرستان



## بررسی رابطه بین میزان ناتوانی سالمندان با روحیه آنها

هادی احمدی چناری، ملیحه داودی، محمود یوسفی مقدم

کارشناسی ارشد آموزش پرستاری، هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دانشکده پیراپزشکی فردوس  
Email: davoudim891@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** سالمندی بخشی از فرآیند زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را در بر می‌گیرد. بر اساس آمار و اطلاعات سازمان جهانی بهداشت همانکون حدود 10% جمعیت جهان را گروه سنی 60 سال و بالاتر تشکیل می‌دهد. بعد از سن میانسالی هر ساله بطور میانگین ۵٪ از کارائی عملکرد جسمی و ذهنی افراد کاسته می‌شود. به این ترتیب وقتی فرد به سن هفتاد سالگی می‌رسد، بطور میانگین 26% از توانائی‌های خود را از دست داده است. که این ناتوانی تأثیرات زیادی بر سلامت جسمی و روحی سالمندان دارد که هدف از این پژوهش تعیین ارتباط بین میزان ناتوانی و روحیه سالمندان که یکی از ابعاد سلامت روانی سالمندان است بود.

**روش تحقیق:** نوع پژوهش به صورت توصیفی تحلیلی می‌باشد که همه سالمندان آسایشگاه فجر امید شهرستان فردوس به صورت سرشماری انتخاب شدند. که کل این سالمندان ۵۵ نفر بودند و در نهایت ۵ نفر به علت نداشتن معیارهای ورود پژوهش از مطالعه حذف و ۵۰ نفر در نهایت به عنوان واحدهای پژوهش انتخاب شدند برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های میزان ناتوانی و سنجش روحیه سالمندان فیلادفیا و جهت تجزیه و تحلیل از نرم افزار SPSS ویرایش ۱۶ و آزمونهای آماری استنباطی و تحلیلی نیز استفاده شد.

**یافته ها:** ۲۶/۵٪ زن و ۷۳/۵٪ سالمندان مرد بودند. ۵/۹٪ در محدوده سنی ۶۰-۶۵ ۲۳/۵٪ ۶۶-۷۱ و ۷۰/۶٪ ۷۲ ساله و بیشتر بودند. اکثر سالمندان دارای روحیه (۶۷/۴٪) و میزان ناتوانی (۶۱/۳٪) متوسط بودند. بیشترین امتیاز ناتوانی در بعد مشارکت و تحرک و جایجایی بود. بطور کلی بین میزان ناتوانی و روحیه سالمند ارتباط معنی داری مشاهده نشد ( $P=0/06$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به افزایش میانگین امید به زندگی و قشر سالمند جامعه، مداخلات موثر و پیشگیرانه با استفاده از کادر پرستاری ورزیده، در حیطه کاهش ناتوانی و ارتقا بهداشت روانی، جهت افزایش کیفیت زندگی آنان الزامی خواهد بود.

**واژه‌های کلیدی:** ناتوانی؛ روحیه؛ سالمند؛ بهداشت روان



## بررسی ارتباط سبک زندگی با دیسمنوره (قاعدگی دردناک) در دانشجویان دختر دانشکده پرستاری مامایی و دانشگاه پیام نور شهرستان قاین

آسیه مودی، سودابه حجازی سگانی، سیده فرشته عبدی

دانشجوی کارشناس اتاق عمل و عضو کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری مامایی قاین، بیرجند- ایران.  
Sodabe.hejazi@gmail.com

**زمینه و هدف:** دیسمنوره یکی از مشکلات شایع زنان است که توصیف کننده انقباضات دردناک عضلات رحمی در طی روزهای قاعدگی می باشد. با اینکه دیسمنوره تهدید کننده‌ی زندگی فرد نمی باشد ولی کیفیت زندگی زنان جوان را تحت تأثیر قرار داده و در موارد شدید سبب ناتوانی و عدم کارایی می شود بخصوص اگر با علائمی مانند سردرد، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال، بی حوصلگی، لرز و گرفتگی عضلانی همراه باشد. این مطالعه با هدف تعیین ارتباط سبک زندگی با دیسمنوره در دانشجویان دختر دانشکده پرستاری مامایی و دانشگاه پیام نور شهرستان قاین انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه مورد-شاهدی بر روی ۱۰۶ دانشجوی با علائم دیسمنوره و ۷۴ دانشجوی بدون علائم دیسمنوره دانشگاه پرستاری مامایی و پیام نور قاین انجام شد. اطلاعات دیسمنوره با تکمیل بخش "دوران خونریزی" فرم دیسترس قاعدگی (CMDQ) و سبک زندگی توسط پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت جمع آوری گردید و توسط نرم افزار آماري SPSS و پیرایش ۱۴ و آزمونهای آماری کای دو، من ویتنی و T test تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** دو گروه از نظر سن، رشته تحصیلی، وضعیت تأهل، مدت خونریزی و دوره قاعدگی، سابقه بارداری و زایمان همگن بودند ( $P > 0/05$ ). میانگین نمره کل سبک زندگی در گروه مورد ۱۹/۰۱ ± ۱۳/۰ و شاهد ۱۹/۶۳ ± ۱۲۴/۶ تفاوت معنی داری نداشت ( $P = 0/065$ ). میانگین نمره ابعاد تغذیه، فعالیت جسمی، رشد معنوی-خودشکوفایی و مدیریت استرس دردو گروه تفاوت معنی داری نداشت ( $P > 0/05$ ). اما میانگین نمره بعد روابط بین فردی ( $P = 0/036$ ) و مسئولیت پذیری درمورد سلامت خود ( $P = 0/033$ ) در دو گروه تفاوت معنی داری داشت. همچنین میانگین نمره کل سبک زندگی ( $P = 0/008$ ) و ابعاد روابط بین فردی ( $P = 0/009$ )، مسئولیت پذیری درمورد سلامت خود ( $P = 0/014$ )، مدیریت استرس ( $P = 0/026$ ) و فعالیت جسمی ( $P = 0/005$ ) در دانشجویان پرستاری و مامایی گروه مورد و شاهد تفاوت معنی داری داشت. درحالیکه میانگین نمره کل سبک زندگی و ابعاد مختلف آن در دانشجویان پیام نور گروه مورد و شاهد تفاوت معنی داری نداشت ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه بوجود ارتباط بین دیسمنوره و ابعاد "روابط بین فردی و مسئولیت پذیری درقبال سلامت خود" سبک زندگی، ارائه آموزش جهت بهبود روابط بین فردی و ایجاد احساس مسئولیت درقبال سلامت فرد به زنان سنین باروری ضروریست.

**واژه‌های کلیدی:** دیسمنوره؛ سبک زندگی؛ دانشجویان



## بررسی وضعیت چاقی در مادران باردار شهرستان بیرجند - ۱۳۹۱

فریبرز بجدی، زهرا امینی نسب، رؤیا کیانی، سکینه مسگر، فائزه سادات فاطمی مقدم

کارشناس تغذیه مرکز بهداشت بیرجند، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** یکی از عوامل خطر ساز در حاملگی عدم تناسب وزن مادر نسبت به قد او می باشد. چاقی از شایعترین مشکلات تغذیه ای در حاملگی می باشد که باعث عوارض و مخاطرات زیادی برای مادران باردار می گردد. مطالعه حاضر به منظور بررسی وضعیت چاقی در مادران باردار در سال ۱۳۹۱ در شهرستان بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی-تحلیلی، مقطعی بود. ابزار جمع آوری داده ها را فرم ثبت اطلاعاتی تشکیل می داد که با توجه به داده های ثبت شده در پرونده بهداشتی خانوار تکمیل گردید. اطلاعات تعداد ۸۹۷۷ مادر باردار با استفاده از آزمون های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** ۴۴/۵٪ مادران باردار در ابتدای بارداری نمایه توده بدنی آنها (BMI) تعیین شده است. بر اساس BMI تعیین شده ۶۴/۸٪ مادران باردار در طی بارداری وزن گیری طبیعی داشته است ( بین ۱۹/۸ تا ۲۴)، ۱۶/۵٪ مادران وزن گیری آنها در طی بارداری کمتر از حد طبیعی بوده ( کمتر از ۱۹/۸) و ۱۹/۱٪ مادران در طی دوران بارداری وزن گیری بیشتر از حد طبیعی داشته اند (بیش از ۲۶).

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های این تحقیق مشخص گردید که افزایش وزن طبیعی درصد قابل توجهی را در طی بارداری نشان می دهد اما زنان لاغر که درصد قابل توجهی هستند، نتوانسته بودند به میزان توصیه شده افزایش وزن داشته باشند. از طرف دیگر در بخش قابل توجهی از زنان اضافه وزن و چاقی بیش از میزان توصیه شده بوده است. لذا توصیه می شود کلیه زنان چاقی قبل از حاملگی مورد مشاوره قرار گیرند تا به وزن مناسب برسند و در طی حاملگی نیز در زمینه یک رژیم مناسب و سطح فعالیتی لازم مشاوره شوند تا بتوان با یک برنامه ریزی صحیح و آموزش کافی دوران بارداری به زنان، نتایج حاملگی موفق را بوجود آورد.

**واژه های کلیدی:** باردار؛ چاقی؛ شهرستان بیرجند



## بررسی سبک زندگی جوانان شهر زاهدان

### معصومه بیات، سپیده مقصودی

پژوهشگر صدا و سیما و مدرس دانشگاه علمی کاربردی استان سیستان و بلوچستان  
Bayat816@yahoo.com

**زمینه و هدف:** مفهوم "سبک زندگی" از جمله مفاهیم علوم اجتماعی است که اخیراً بسیار مورد توجه قرار گرفته است. سبک زندگی مجموعه‌ای از الگوهای نظام مند رفتاری است که خاستگاه آن را باورها، ارزش‌ها و هنجارهای شکل گرفته در یک فرهنگ یا خرده فرهنگ تشکیل می‌دهد. این مطالعه به منظور بررسی سبک زندگی جوانان شهر زاهدان در سال ۹۲ انجام شده است.

**روش تحقیق:** این مطالعه به روش تحقیق پیمایشی (survey research) و با حجم نمونه ۴۰۰ نفر از جوانان ۱۵-۲۹ که بطور تصادفی انتخاب شده بودند، انجام شد. برای سنجش سبک زندگی از پرسشنامه محقق ساخته، که سبک زندگی را در چهار بعد فعالیت‌های گذران اوقات فراغت، هنجارهای انتخاب پوشاک، مدیریت بدن و نگرش‌های اجتماعی مورد بررسی قرار می‌دهد، استفاده شد. داده‌ها با کمک نرم افزار spss و با استفاده از آزمونهای آماری T-test، کای اسکوئر، آنالیز واریانس، من ویتنی و... مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین سنی جوانان مورد مطالعه ۲۲/۹ سال، از نظر وضعیت تاهل ۵۸ درصد مجرد و ۴۲ درصد متاهل، از نظر قومیت ۶۵/۵ درصد فارس و ۳۴/۵ درصد بلوچ می‌باشند. جوانان مورد مطالعه در اوقات فراغت خود به ترتیب: به تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، تماشای ماهواره و مطالعه کتب غیر درسی بیشتر می‌پرداختند. همچنین پارکها و مراکز تفریحی داخل شهر، منزل خانواده و اقوام، مراکز خرید، به ترتیب مهمترین مکانهای مورد نظر جوانان در اوقات فراغت می‌باشد. ۹/۲ درصد جوانان مورد مطالعه سیگار، ۹ درصد مشروبات الکلی و ۷ درصد مواد مخدر مصرف می‌کردند.

در انتخاب و خرید پوشاک "زیبایی و رنگ" بیشترین اهمیت و "مارک" کمترین اهمیت را از نظر جوانان مورد مطالعه داشته است. به روز بودن پوشاک، کیف، کفش، گوشی تلفن همراه، برای ۲۸ درصد مردان و ۳۴ درصد زنان مورد مطالعه "خیلی زیاد و زیاد اهمیت دارد. و اکثر جوانان مورد مطالعه (۴۵٪) با مارکهای لباس، کیف، کفش، عطر و ادکلن و... آشنایی داشتند. در نتیجه آزمون آماری کای اسکوئر ارتباط معناداری بین جنس و وضعیت تاهل پاسخگویان با میزان آشنایی با مارکها وجود داشت. بطوریکه زنان بیشتر از مردان ( $p=0/04$ ) و مجردها بیشتر از متاهلین ( $p=0/02$ ) با مارکهای لباس، کیف و کفش و... آشنایی داشتند. زیبایی و تناسب اندام برای ۵۷/۶ درصد جوانان مورد مطالعه "خیلی زیاد و زیاد" اهمیت داشت. نتایج نشان داد میانگین نمره نگرش‌های اجتماعی جوانان ۵۴/۸ (کل نمره ۸۰) می‌باشد. که از متوسط نمره نگرش اجتماعی (۴۸) بالاتر و نشانگر آن است که جوان مورد مطالعه نگرش‌های نسبتاً مثبتی به اجتماع داشته‌اند. در نتیجه آزمون آماری t-test بین نگرش اجتماعی جوانان و جنسیت تفاوت معناداری مشاهده گردید بطوریکه زنان میانگین نمره بالاتری نسبت به مردان کسب نموده بودند. ( $p<0.0001$ ) همچنین تفاوت آماری معناداری بین وضعیت تاهل ( $P=0.001$ ) و قومیت ( $p<0.0001$ ) پاسخگویان و نمره نگرش اجتماعی وجود داشت. بطوریکه میانگین نمره متاهلین بیشتر از مجردها، و میانگین نمره قومیت فارس بیشتر از بلوچ بوده است.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که در فضای اجتماعی امروز شاهد تأثیر پذیری جوانان از مد و سلیقه جهانی و ایجاد تحولات فرهنگی در سطح ملی و محلی هستیم. لذا برنامه ریزی فرهنگی برای جوانان نیازمند شناخت محیط عمل، ارزش‌ها و نگرشها و ویژگیهای فرهنگی اجتماعی گروه هدف است. می‌بایست مورد توجه برنامه ریزان فرهنگی قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ هنجارهای انتخاب پوشاک؛ اوقات فراغت؛ مدیریت بدن؛ نگرش‌های اجتماعی؛ جوانان



## بررسی سلامت سالمندان در مصلاي نماز جمعه شهرستان بیرجند در سال ۹۱

نصرت زمانی پور، محمدحسین نخعی، زهرا شوریایی، اصغر پناهی، عبدالله عباس آبادی

کارشناس سالمندان حوزه معاونت بهداشتی بر سلامت و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** امروزه سالمندی بعنوان یک پدیده مهم جهانی بوده که این امر به دلیل افزایش جمعیت سالمندان جهان می باشد طبق آمار سازمان بهداشت جهانی تعداد سالمندان در کشورهای آسیای جنوب غربی (از جمله ایران) در سال ۲۰۰۰ حدود ۷٪ کل جمعیت بوده و این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۲۴٪ خواهد رسید این بررسی به منظور تعیین نیازهای سلامت سالمندان در مصلاي نماز جمعه شهرستان بیرجند در سال ۹۱ انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی- تحلیلی و مقطعی، تعداد ۱۸۰ سالمند نمازگزار بطور سرشماری در روز جمعه هفته سالمند سال ۱۳۹۱ با استفاده از پرسشنامه خودساخته که روایی و پایایی آن توسط ۱۰ نفر از کارشناسان ادارات مرتبط سالمندی و اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی به تایید رسید بررسی شدند پرسشنامه ها توسط ۱۰ نفر از بهروزان مجرب آموزش دیده به روش مصاحبه با سالمند و گرفتن فشار خون تکمیل شد سپس بعد از بازنگری توسط ناظر با استفاده از نرم افزار spss16 و با استفاده از آمار توصیفی و آمار تحلیلی آزمون کای اسکوتر، t مستقل و Anova و ضریب همبستگی پیرسون آنالیز شد

**یافته ها:** تعداد نفر ۱۸۰ سالمندان نماز گزار بیرجند در این طرح شرکت کردند ۵۶٪ مرد و ۴۳٪ زن - ۴۱٪ بیسواد، ۴۲٪ سواد ابتدایی و راهنمایی، ۱۱٪ دیپلم و بالاتر بودند. از نظر وضعیت تاهل ۷۰٪ همسر دار و واز نظر استقلال ۸۴٪ با همسر - ۶٪ با فرزندان و ۹٪ تنها زندگی می کردند. ۸۴٪ در منزل شخصی و ۹ نفر در منزل استیجاری زندگی می کردند. از نظر ورزش مورد علاقه ۹۵٪ به پیاده روی و ۴٪ به شنا و ۲٪ به سایر ورزشها علاقه مند بودند. ۲۲٪ مصرف بیش از ۳ دارو داشتند - ۲۸٪ در گروه با فشارخون بالا، ۸٪ افسردگی - ۱۲٪ احساس دلشوره و نگرانی - ۲۴٪ مشکل پا - ۱۲٪ مبتلا به دیابت - ۱۷٪ مبتلا به پوکی استخوان شناخته شده - ۲۳٪ مشکلات بینایی - ۱۷٪ مشکل شنوایی - ۱۳٪ مشکل خواب - ۱۷٪ مشکل ادراری - ۱۹٪ مشکل مفصل - ۵٪ مشکل یبوست داشتند.

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های فوق که با نتایج اجرای طرح مراقبتهای ادغام یافته سالمندان که در ۲ شهرستان استان اجرا شده مطابقت دارد اجرای برنامه های مداخلاتی از ابتدای سنین میانسالی در سطوح مختلف بهداشتی بایستی مد نظر قرار گیرد...

**واژه های کلیدی:** بررسی؛ سالمندان؛ نماز جمعه؛ بیرجند



## سبک زندگی، ترس از درد زایمان و انتخاب نوع زایمان

بی بی نرگس معاشری، غلامرضا شریف زاده، وحیده سلطان زاده اره کمر، زهرا خسروی گیوشاد، خیرالنساء شاهزهی

کارشناس ارشد بهداشت جامعه، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت و عضو هیات علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
n.moasheri@yahoo.com

**زمینه و هدف:** رفتارهای بهداشتی ارتقاء دهنده سبک زندگی در دوران بارداری در حفظ بهداشت زنان به منظور زایمان سالم ضروری است با توجه به اینکه سلامت و پیشرفت هر جامعه تا حدود زیادی بر سلامت زنان استوار است و نوع زایمان تأثیر چشمگیری بر سلامت و بهداشت زنان دارد، بنابراین تأمین سلامت مادران و نوزادان ضروری بنظر میرسد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی تحلیلی ۱۹۵ زن باردار شکم اول مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر بیرجند به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای مورد بررسی قرار گرفتند، اطلاعات جمع آوری شده پس از کد گذاری، در نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت واز آزمون فیشر و کای اسکور جهت تجزیه و تحلیل آماری با  $P < 0.05$  بعنوان سطح معنی دار، استفاده گردید.

**یافته‌ها:** نتایج این پژوهش نشان داد که بین وضعیت بیمه، تحصیلات مادر، شغل مادر، شغل همسر، سن و انتخاب زایمان ارتباط معنی داری مشاهده نشد، اما بین انتخاب نوع زایمان با درآمد خانوار و تحصیلات همسر ارتباط معنی داری مشاهده شد به نحوی که با افزایش سطح تحصیلات، انتخاب نوع زایمان سزارین افزایش پیدا میکرد، همچنین یافته ها نشان داد، بین "فاصله ازدواج تا بارداری" و انتخاب نوع زایمان ارتباط معنی دار مشاهده شد. بر اساس یافته ها بین تحصیلات همسر و شدت درد، همچنین بین داشتن بیمه و نگرش به نوع زایمان ارتباط معنی داری دیده شد.

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت اقدامات مداخله ای برای تغییر در سبک زندگی تأکید می کند. لذا اجرای برنامه های آموزشی در جهت تغییر سبک زندگی و آموزش در رابطه با مزایای روش زایمان طبیعی و معایب و خطرات سزارین انتخابی توسط پرسنل بهداشتی و پزشکان می تواند ما را در کاهش سزارین غیر ضروری یاری کند.

**واژه‌های کلیدی:** ترس از درد زایمان؛ نگرش نسبت به نوع زایمان؛ سبک زندگی



## بررسی ارتباط بین محل زندگی و نگرش زنان نسبت به روش زایمان

زهرة خزاعی، احمد نصیری، طاهره ظفری

استادیار زنان و زایمان، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
Z-Khazaie@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** میزان سزارین در سال های اخیر افزایش داشته است. به علت عوارض بالای سزارین و هزینه ی بالای آن توصیه به زایمان فیزیولوژیک به عنوان روش ارجح زایمان، شده است. چون تمایل زنان به نوع زایمان و محیط زندگی در انتخاب نوع زایمان موثر است، این تحقیق به منظور بررسی ارتباط بین محل زندگی و نگرش زنان نسبت به نوع زایمان صورت گرفته است.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی است که بر روی تعداد ۲۸۸ نفر از زنان بستری در مرحله اول زایمان در بیمارستان ولی عصر انجام گرفته است. داده ها پس از جمع آوری با نرم افزار (اس پی اس اس) و آزمون های اماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

**یافته ها:** ۵۳/۱٪ خانم های زیر دیپلم و ۱۱/۵٪ بی سواد بودند. ۶۳/۲٪ در شهر ساکن بودند. این مطالعه نشان میدهد زنان با سطح سواد پایین تر نگرش بهتری نسبت به زایمان واژینال داشتند که از نظر اماری این اختلاف معنی دار است. ارتباط بین محل سکونت (شهر و روستا) با نوع زایمان، بین گروه اول و تمایل به سزارین (ارتباط معنی داری وجود داشت (P= 0/02). نتایج این مطالعه نشان می دهد که با بالا رفتن سن تمایل به زایمان طبیعی بیشتری شده که از نظر آماری معنی دار است. (p= 0/008)

**نتیجه گیری:** محل سکونت، وضعیت اجتماعی اقتصادی و سن مادران و تحصیلات در تمایل به زایمان واژینال موثر است. کلاس های آموزشی برای زنان باردار می تواند مفید باشد.

**واژه های کلیدی:** نگرش؛ نوع زایمان؛ محل سکونت



## سبک زندگی نوجوانان ساکن شهر بیرجند و رابطه آن با سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین

اسماعیل آرمیون، زهره واحدی طبس، حسن زارع

کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، آموزش و پرورش بیرجند، بیرجند، ایران.  
asmaelarmuon@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سبک زندگی اصطلاحی است که دلالت دارد بر شیوه ویژه ای که افراد، گروه‌ها و جوامع برای زندگی کردن اتخاذ می‌کنند. **روش تحقیق:** این تحقیق به صورت پیمایشی انجام گرفت. جامعه آماری این بررسی نوجوانان ۱۴ تا ۲۰ ساله ساکن شهر بیرجند در تابستان ۱۳۹۱ بود که با استفاده از فرمول کوکران با پارامترهای نامعین حجم نمونه ۲۸۰ نفر تعیین که ۱۴۰ نفر پسر و ۱۴۰ نفر دختر پاسخ‌گوی پرسش‌نامه‌ها بودند. نمونه‌گیری به صورت طبقه‌بندی چند مرحله‌ای و در آخرین مرحله به صورت سیستماتیک انجام شد. بعد رفتاری سبک زندگی نوجوانان ساکن شهر بیرجند با هشت شاخص شامل: مصرف فرهنگی، مدیریت بدن، رفتار سیاسی، رفتار انحرافی، توجه به آرایش و خودآرایی، مصرف لباس و کفش، مصرف خوراک و دین‌داری با ابزار پرسش‌نامه مورد سنجش قرار گرفت.

**یافته‌ها:** آزمون تحلیل واریانس نشان داد که سطح تحصیلات والدین بین سبک‌های مختلف تفاوت معنا داری دارد. در همه سبک‌ها کسانی که اهل مسافرت رفتن هستند به طور معنا داری بیشتر از کسانی که اهل مسافرت رفتن نیستند، بود. بیشترین نسبت (۹۲/۴٪) در سبک پنج و کمترین آن (۶۱/۷٪) در سبک چهار مشاهده شد. در سبک‌های یک و چهار نسبت کسانی که اهل مطالعه هستند با نسبت کسانی که اهل مطالعه نیستند، تفاوت معنا داری نداشت. در سایر سبک‌ها نسبت کسانی که اهل مطالعه بودند، بیشتر بود. در همه سبک‌ها به جز سبک چهار، نسبت کسانی که اهل ورزش بودند در حد معنا داری بیشتر از کسانی که اهل ورزش نبودند، بود. در همه سبک‌ها نسبت کسانی که اهل موسیقی گوش کردن بودند، در حد معنا داری بیشتر از نسبت کسانی که گوش نمی‌کردند، بود. بیشترین رفتار انحرافی ابتدا در سبک یک و سپس سبک سه مشاهده می‌شود. سبک یک بیشتر پسران متعلق به قشر بالا هستند. و سبک پنج به جز دوستی با جنس مخالف، هیچ رفتار انحرافی ندارند. پس از آن سبک چهار دارای کمترین رفتار انحرافی است.

با توجه به میزان آزمون کای دوی محاسبه شده و میزان خطای آزمون (۰/۰۰۰)، می‌توان گفت بین سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین و سبک زندگی جوانان رابطه معنا دار آماری وجود دارد. بر اساس آزمون، معنا داری تفاوت سرمایه اقتصادی و فرهنگی در تک تک سبک‌های پنج‌گانه معنا دار بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اینکه مساله اصلی مقاله حاضر سنجش رابطه سبک زندگی و سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین بود، بر اساس نتایج بدست آمده، تاثیر سرمایه اقتصادی و فرهنگی بر سبک‌های زندگی جوانان مورد تایید قرار گرفت.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ مصرف؛ جوانان؛ سرمایه فرهنگی



## بررسی رابطه خودکارآمدی جنسی و کیفیت زندگی جنسی با خشنودی زناشویی در زنان نخست زایمان

ناهید گلمکانی، زهرا زارع، حسین شاره، محمدتقی شاکری، نیره خادم

دانشجوی کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
zare1984@yahoo.com

**زمینه و هدف:** دوره پس از زایمان یک دوره مهم از زندگی زنان است که میتواند بر کیفیت زندگی، عملکرد جنسی و روابط زناشویی تأثیر بگذارد. مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه خودکارآمدی جنسی و کیفیت زندگی جنسی با خشنودی زناشویی در زنان نخست زایمان انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه همبستگی در سال ۱۳۹۲ بر روی ۱۰۴ زن نخست زایمان سابقه زایمان مهملی که در ۸ هفته بعد از زایمان جهت دریافت خدمات به مراکز بهداشتی درمانی سطح شهر مشهد مراجعه می کردند، انجام شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه مشخصات فردی، کیفیت زندگی جنسی (SQOL)، خودکارآمدی جنسی (SSE) و مقیاس خشنودی زناشویی اذرین ناتان اچ بود. اطلاعات جمع آوری شده با نرم افزار SPSS و آزمون های آماری توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** میانگین نمره خودکارآمدی جنسی  $12/63 \pm 49/61$  و نمره کیفیت زندگی جنسی  $13/01 \pm 79/91$  و نمره خشنودی زناشویی  $17/4 \pm 65/37$  بود. ۵۹ نفر (۵۶/۷٪) از افراد از خشنودی زناشویی متوسط، ۲۴ نفر (۲۳/۱٪) خشنودی زناشویی ضعیف و ۲۱ نفر (۲۰/۲٪) خشنودی زناشویی خوب داشتند. بین خودکارآمدی جنسی و خشنودی زناشویی ( $r=0/44, p=0/000$ ) و کیفیت زندگی جنسی و خشنودی زناشویی ( $r=0/45, p=0/000$ ) همبستگی مستقیم و معنی دار وجود داشت.

**نتیجه گیری:** با توجه به ارتباط بین خشنودی زناشویی با کیفیت زندگی جنسی و خودکارآمدی جنسی، به نظر میرسد کاربرد رویکردهایی به منظور ارتقاء کیفیت زندگی جنسی و خودکارآمدی جنسی زنان در دوره بعد از زایمان جهت توفیق در زندگی زناشویی ضرورت داشته باشد.

**واژه های کلیدی:** خودکارآمدی جنسی؛ کیفیت زندگی جنسی؛ خشنودی زناشویی؛ نخست زایمان



## بررسی رابطه ی رضایت زناشویی و اضطراب بارداری در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر بیرجند در سال ۱۳۸۹

طاهره اسداللهی سلم آباد، زهرا علی آبادی

دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
asadollahi.ta26@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بارداری بدون شک یکی از مهم ترین حوادث زندگی هر زن به حساب می آید که می تواند بر رضایت زناشویی تأثیر گذار باشد. اگر چه رضایت زناشویی و عوامل تأثیرگذار بر آن مورد توجه پژوهشگران خارجی و داخلی بوده است لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه رضایت زناشویی و اضطراب بارداری در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی بیرجند در سال ۱۳۸۹ انجام گرفت.

**روش تحقیق:** در یک مطالعه ی علی - مقایسه ای ۲۰۰ زن باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر بیرجند به روش نمونه گیری خوشه ای از ۴ مرکز بهداشتی درمانی مورد بررسی قرار گرفتند. جهت گردآوری اطلاعات از دو پرسشنامه استاندارد استرس بارداری و رضایت زناشویی استفاده گردید که به روش مصاحبه حضوری از زنان باردار تکمیل گردید. داده های گردآوری شده به کمک روش های آمار توصیفی، آزمون تحلیل واریانس تک متغیری، آزمون T و ضریب همبستگی پیرسون سطح در  $\alpha \leq 0/05$  تحلیل شدند.

**یافته ها:** ۹۰٪ زنان باردار خانه دار بودند از نظر سطح تحصیلات، ۴۱٪ ابتدائی، ۳۲/۷٪ دیپلم و بقیه تحصیلات دانشگاهی داشتند. ۱۹٪ در سه ماهه اول حاملگی، ۲۹/۷٪ سه ماهه دوم، ۵۱/۵٪ در سه ماهه سوم بارداری بودند.

بین نمره رضایت زناشویی و اضطراب بارداری همبستگی معناداری مشاهده نگردید ولی بین نمره اضطراب بارداری و خرده متغیر جاذبه همبستگی منفی معناداری مشاهده گردید ( $P=0/05$ ) همچنین بین نمره رضایت زناشویی و خرده متغیر شخصی - خانوادگی و مالی همبستگی منفی معناداری مشاهده گردید ( $P=0/01$ ) و در بقیه خرده متغیرها این همبستگی معنادار نبود.

**نتیجه گیری:** آگاهی زوج ها از تغییرات دوران بارداری و نحوه سازگاری آنها با این دوران می تواند استرس زنان را به میزان زیادی کاهش داده و از طرفی حمایت های خانواده به خصوص همسران می تواند در افزایش رضایت مندی زناشویی بسیار با اهمیت باشد.

لذا با ارائه ی آموزش های سازگاری در دوران بارداری و همچنین کاهش اضطراب و استرس و نحوه ی سازگاری زوجین در این مقطع حساس زندگی در مراکز بهداشتی درمانی می توان زوجین را برای رو به رو شدن با تغییرات این دوران و سازگاری با آنها آماده ساخت و بدین ترتیب از بروز تنش ها و مشاجرات زوج ها در این دوران پیشگیری نمود

**واژه های کلیدی:** استرس بارداری؛ رضایت زناشویی؛ زنان باردار؛ شهر بیرجند



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت سلامت خانواده

## بررسی رابطه بین کمال‌گرایی با فرسودگی شغلی کارکنان دستگاه‌های اجرایی شهرستان بیرجند در سال ۱۳۹۲

علی کاظمی، محمد ضیاءالدینی

کارشناس ارشد مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رفسنجان  
daysv2012@yahoo.com

**زمینه و هدف:** کمال‌گرایی به عنوان سبک شخصیتی در نظر گرفته می‌شود که در آن افراد برای انجام اعمال بدون نقص تلاش زیادی کرده و معیارهای بالایی برای ارزیابی رفتار در نظر می‌گیرند. همچنین، فرسودگی شغلی متغیر دیگری است که می‌تواند در اثر کمال‌گرایی ناسازگار فرد تشدید شده و پیامدهای نامطلوبی بوجود آورد. بر این اساس، هدف این تحقیق تعیین رابطه بین کمال‌گرایی با فرسودگی شغلی کارکنان دستگاه‌های اجرایی شهرستان بیرجند بود.

**روش تحقیق:** این مطالعه براساس هدف کاربردی و براساس ماهیت از نوع توصیفی و همبستگی است. جامعه مورد بررسی تحقیق شامل کلیه کارکنان دستگاه‌های اجرایی شهرستان بیرجند می‌باشند. نمونه مورد بررسی بر اساس فرمول کوکران ۳۵۶ نفر برآورد و به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه تجدیدنظر شده، پرسشنامه کمال‌گرایی و پرسشنامه فرسودگی شغلی استفاده شد. روایی این پرسشنامه‌ها به ترتیب (0/84) و (0/77) به دست آمد. برای تعیین پایایی پرسشنامه کمال‌گرایی، پرسشنامه فرسودگی شغلی از آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان پایایی به ترتیب (0/87)، (0/86) به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS و از آزمون همبستگی پیرسون و اسپیرمن استفاده شده است.

**یافته‌ها:** افراد مورد بررسی ۱۷۱ نفر (۴۸ درصد) مرد و ۱۸۵ نفر (۵۲ درصد) زن بودند. یافته‌ها نشان دادند که بین کمال‌گرایی خودمدار و دیگرمدار با فرسودگی شغلی رابطه معنی‌داری وجود نداشت ( $p > 0/05$ ) و بین کمال‌گرایی جامعه مدار با فرسودگی شغلی رابطه مثبت وجود داشت ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج پیشنهاد می‌شود که برای کاهش فرسودگی شغلی کارکنان کارگاه‌هایی در حوزه کمال‌گرایی برای کارکنان برگزار شود و کمال‌گرایی به صورت اعتدال در کارکنان تقویت شود.

**واژه‌های کلیدی:** کمال‌گرایی؛ فرسودگی شغلی



## رابطه بین شدت استفاده از فیسبوک و نگرش به مواد مخدر

فرشته براتی، حسین فکرآزاد، حمیرا سجادی

دانشجوی کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی  
barateefershteh@yahoo.com

**زمینه و هدف:** شبکه های اجتماعی مجازی به خصوص فیسبوک با توجه به گسترش خود دارای پیامدهای مختلفی هستند. سوء مصرف مواد نیز یکی از مهمترین نگرانی های اجتماعی محسوب می شود. هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین شدت استفاده از فیسبوک و نگرش به مواد مخدر است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه ی توصیفی- تحلیلی، ۴۰۷ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی به روش نمونه گیری طبقه ای از دانشگاه های نیشابور انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه شدت استفاده از فیسبوک الیسون، اشتین فیلد و لامبه (۲۰۰۷) و پرسشنامه نگرش به مواد مخدر رفیعی و همکاران (۱۳۹۱) بود. در تحلیل داده ها از آزمون های آماری کولموگروف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی اسپیرمن و رگرسیون استفاده شد.

**یافته ها:** یافته ها نشان داد که همبستگی معنادار، مستقیم و مثبتی بین شدت استفاده از فیسبوک و تعلق عاطفی به فیسبوک با نگرش به مواد مخدر وجود دارد. اما ارتباط معناداری بین تعداد دوستان در فیسبوک و مدت زمان سپری شده در فیسبوک با نگرش به مواد مخدر به دست نیامد. نتایج رگرسیون نیز نشان داد که شدت استفاده از فیسبوک، ۳ درصد واریانس نگرش به مواد مخدر را پیش بینی می کند.

**نتیجه گیری:** نتایج پژوهش فوق بیانگر نیاز به افزایش آگاهی و اطلاع رسانی به دانشجویان درباره شبکه های اجتماعی مجازی و پیامدهای استفاده از آن ها است.

**واژه های کلیدی:** شبکه های اجتماعی مجازی؛ فیسبوک؛ نگرش به مواد مخدر؛ دانشجویان؛ نیشابور



## بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان نسبت به خود درمانی با دارو

علی معظمی گودرزی، غلامرضا شریفی راد

دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.  
fhobab@gmail.com

**زمینه و هدف:** خود درمانی یکی از شایعترین اعمال در سراسر جهان است. منظور از خود درمانی استفاده از یک ماده دارویی برای درمان بیماری، علائم بیماری، پیشگیری از بیماری یا ارتقاء سلامتی بدون تجویز یک متخصص می باشد. انجام مطالعه حاضر با هدف بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان صورت گرفته است.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک مطالعه مقطعی می باشد که بر روی ۶۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان صورت پذیرفته است. نمونه گیری در مطالعه حاضر به صورت سهمیه ای چند مرحله ای و بر اساس تعداد کل دانشجویان هر دانشگاه صورت می گیرد. در پژوهش حاضر روش جمع آوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه وچک لیست عملکرد بوده است. اطلاعات پس از ورود به کامپیوتر با نرم افزار SPSS ۱۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین نمره آگاهی و عملکرد دانشجویان در سطح بالایی قرار داشت اما دانشجویان در زمینه خود درمانی نگرش متوسط و تا حدودی پایین داشتند. در این مطالعه ۸۵ مورد (۱۴/۲٪) از دانشجویان در طی ۲ ماه گذشته حداقل در مورد ۱ بیماری خود درمانی کرده اند.

**نتیجه گیری:** براساس یافته های پژوهش نگرش دانشجویان در سطح پایینی قرار داشت. با عنایت به تأثیر مهم دانشجویان در جامعه، ضرورت ارائه آموزشهای لازم در جهت تغییر نگرش دانشجویان در این خصوص بیش از پیش نمایان می شود.

**واژه‌های کلیدی:** آگاهی؛ نگرش؛ عملکرد؛ خود درمانی؛ دانشجویان



## اثربخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری بر تاب آوری و کیفیت زندگی معتادین تحت درمان

حسن توزنده‌جانی، صفر علی حصار کوشکی، اسماء عاقبتی، سجاد یوسف عینی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خراسان رضوی (نیشابور)، ایران.

**زمینه و هدف:** گروه درمانگری شناختی - رفتاری نوعی درمان فعال، ساختاریافته و دارای محدودیت زمانی می‌باشد که بر نقش تفکر در سبب شناسی و تداوم مشکلات، اصلاح الگوهای فکری ناسالم (که وجه مشترک همه اختلال‌هاست) تأکید دارد. این تحقیق به منظور بررسی تأثیر گروه درمانگری شناختی - رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی معتادین تحت درمان انجام گرفته است.

**روش تحقیق:** تحقیق حاضر نیمه تجربی (طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) است. بدین منظور ۴۰ بیمار داوطلب مرد مبتلا به سوء مصرف مواد (تریاک و شیره تریاک) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. آزمون تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (فرم کوتاه) جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد استفاده قرار گرفت. داده‌های جمع‌آوری شده بر اساس آزمون لون و t استیودنت و با کمک نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج حاکی از این بود که نمرات پس‌آزمون شاخص‌های تاب‌آوری و کیفیت زندگی افزایش یافته و این افزایش از نظر آماری معنادار ( $p < 0.05$ ) بوده است. نتایج داده‌های دموگرافیک افراد مبتلا به سوء مصرف مواد، بیانگر این بود که سن، تحصیلات و وضعیت تاهل بر تاب‌آوری و تحصیلات بر کیفیت زندگی معتادین تحت درمان مؤثر بوده است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت که گروه درمانگری شناختی - رفتاری در افزایش تاب‌آوری و کیفیت زندگی افراد معتاد تأثیر داشته و می‌تواند به عنوان یک روش درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** سوء مصرف مواد؛ گروه درمانگری شناختی - رفتاری؛ تاب‌آوری؛ کیفیت زندگی



## بررسی و مقایسه ابعاد نه گانه سلامت روان معتادان گمنام با سایر معتادان در خراسان جنوبی

معصومه کدخدایی، راضیه محمدی، طوبی اردونی، جواد بهشتی پور

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد بیرجند، بیرجند، ایران.  
masome.kadkhodai@yahoo.com

**زمینه و هدف:** امروزه رویکرد های درمان و پیشگیری از بازگشت مجدد به اعتیاد توجه کارشناسان و روانشناسان را به خود جلب کرده است. با توجه به اینکه سلامت روان یکی از عوامل موثر در عدم گرایش مجدد فرد به اعتیاد است پژوهش حاضر به بررسی ابعاد سلامت روان در معتادان گمنام و معتادان سم زدایی شده غیر عضو می پردازد.

**روش تحقیق:** جامعه آماری شامل مردان ۲۰ تا ۴۵ ساله ای که در جلسات معتادان گمنام شرکت کرده اند و حدود شش ماه از حضورشان در این جلسات می گذرد و نمونه شامل ۳۵ نفر از این افراد که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه SCL90-R می باشد که به صورت مصاحبه حضوری تکمیل گردید داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون خی دو و آنالیز واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی پیرسون، در سطح معناداری ( $p \leq 0/05$ ) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** در تمامی ابعاد نه گانه سلامت روان ( شکایت جسمانی، افسردگی، اضطراب، فوبیا، وسواس - اجبار، افکار پارانوییدی، روان پریشی، پرخاشگری و اختلال کارکرد اجتماعی) بین دو گروه آزمودنی ( معتادان گمنام و سایر افراد معتاد) تفاوت معنا داری مشاهده گردید ( $p=0/001$ ). همچنین ارتباط معناداری بین شدت ابعاد نه گانه سلامت روان در دو گروه مورد مطالعه نیز مشاهده شد ( $p=0/001$ ).

**نتیجه گیری:** شرکت در جلسات معتادان گمنام (NA) و بهره گیری از اصول، قدم های ۱۲ گانه و برنامه های خاص این گروه و حمایت اجتماعی آنان از یکدیگر، بر ویژگی های شخصیتی می تواند بر سلامت روان روانشناختی افراد، چگونگی تعامل، روابط و نوع نگرش آنان به زندگی، ایجاد احساس امید و هدف مندی و در نتیجه کسب سلامت روان اعضا تأثیر گذاشته و آن را بهبود بخشد.

**واژه های کلیدی:** سلامت روان؛ معتادان گمنام؛ پرسشنامه SCL90-R



## بررسی نقش جهت گیری مذهبی بر رفتارهای خودتخریبی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

فاطمه عباسی، عادلہ قلاسی، محمدرضا سرمد، کاظم قلاسی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

**زمینه و هدف:** هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش جهت گیری مذهبی بر رفتارهای خودتخریبی دانشجویان می باشد.

**روش تحقیق:** برای انجام تحقیق حاضر، تعداد ۲۶۵ دانشجو از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند در سال ۹۰-۹۱ به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و پرسشنامه های رفتارهای خودتخریبی (آقامحمدیان، ۱۳۸۵) و جهت گیری مذهبی آلپورت روی آنها اجرا شد. پس از جمع آوری داده ها، فرضیه های تحقیق با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t آزموده شدند.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که بین جهت گیری مذهبی با رفتارهای خودتخریبی رابطه معناداری وجود دارد بدین صورت که بین جهت گیری مذهبی درونی با رفتارهای خودتخریبی جسمانی و بی توجهی - گوشه گیری رابطه منفی و معناداری وجود دارد و بین جهت گیری مذهبی بیرونی با رفتارهای خودتخریبی روانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). رفتارهای خود تخریبی جسمانی و روانی و بی توجهی - گوشه گیری زنان با جهت گیری درونی، کمتر از مردان است و رفتارهای خود تخریبی روانی و بی توجهی - گوشه گیری متاهلین کمتر از مجردین است.

**نتیجه گیری:** نتایج مطالعه نشان داد که جهت گیری درونی کاهش دهنده هر سه نوع رفتارهای خودتخریبی به ویژه جسمانی است اما جهت گیری بیرونی فقط کاهش دهنده رفتارهای خود تخریبی بی توجهی - گوشه گیری و آن هم در مردان و مجردین است. بنابراین از طریق درونی سازی مذهب می توان انسانهایی تربیت کرد که میزان جرم و جنایت را در آنها بسیار کم باشد و در نتیجه امنیت جامعه بیشتر شود.

**واژه های کلیدی:** دانشجویان؛ جهت گیری مذهبی؛ رفتارهای خودتخریبی



## سبک زندگی دانش آموزان بدو ورود به دبستان در رابطه با میزان مواجهه با دود سیگار و مواد دخانی در شهرستان آق قلا

نرگس رفیعی، هاشم حشمتی، علیرضا نودهی

کارشناس ارشد رفاه اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، مرکز بهداشت شهرستان آق قلا  
Narges.rafieei@gmail.com

**زمینه و هدف:** محیط خانواده در به وجود آمدن رفتار کودکان و نوجوانان نقشی بنیادین دارد و سبک زندگی دوران کودکی، تأثیر زیادی در بروز بیماریها و رفتارهای دوران بزرگسالی دارد، لذا این مطالعه با هدف بررسی میزان مواجهه با دود سیگار و مواد دخانی در دانش آموزان بدو ورود به دبستان شهرستان آق قلا در سال ۱۳۹۰ طراحی و انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی-تحلیلی که در سال ۱۳۹۰ انجام شد، ۲۳۹۱ دانش آموز بدو ورود به دبستان شهرستان آق قلا به روش سرشماری انتخاب شدند. داده ها از طریق مصاحبه با مادر دانش آموزان با استفاده از پرسشنامه استاندارد جمع آوری شد. سپس داده ها وارد کامپیوتر شده و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS18 و آزمون کای اسکور مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** ۵۱/۶ درصد دانش آموزان مورد مطالعه پسر و ۴۸/۴٪ دختر بودند. ۷۱/۴٪ (۱۷۰۷ نفر) دانش آموزان ساکن روستا و ۲۸/۶٪ (۸۴۶ نفر) ساکن شهر بودند. ۶/۷٪ دانش آموزان پسر و ۲/۹٪ دانش آموزان دختر با دود سیگار و مواد دخانی مواجهه داشتند. بین جنسیت و مواجهه با دود سیگار و مواد دخانی ارتباط معنی داری مشاهده شد ( $P=0.000$ ). به طوریکه جنس پسر بیشتر از دختر با دود سیگار و مواد دخانی مواجهه داشته است. اما بین محل سکونت (شهر، روستا) و مواجهه با دود سیگار و مواد دخانی ارتباط معنی داری مشاهده نشد ( $P=0.348$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به اینکه مواجهه با دود سیگار در دانش آموزان به ویژه دانش آموزان پسر بالاست و قرار گرفتن در معرض دود سیگار منجر به عوارض سوء در سیستم تنفسی بخصوص در گروه سنی کودکان میشود پیشنهاد می شود مداخلات مناسب از جمله مداخلات آموزشی ویژه والدین دانش آموزان به منظور کاهش مواجهه با دود دخانیات در دانش آموزان صورت گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** دانش آموز؛ دود سیگار؛ سبک زندگی



## وابستگی به تلفن همراه و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

طیبه خزاعی، غلامرضا شریفزاده، مینا جاهد سراوانی، طاهره خزاعی

کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
Email: thayebek@yahoo.com

**زمینه و هدف:** استفاده نامناسب از تلفن همراه، در برخی افراد منجر به استرس های پاتولوژیک می گردد. شناسایی افراد در معرض خطر، شرایط زمینه ساز و پیشگیری اهمیت دارد. هیجانات تنظیم نشده می تواند منجر به رفتارهای اعتیادآور و اجباری شود. هدف تعیین شیوع وابستگی به تلفن همراه و ارتباط آن با هوش هیجانی است.

**روش تحقیق:** مطالعه توصیفی تحلیلی بوده و ۳۱۲ دانشجویا روش نمونه گیری تصادفی سیستمیک انتخاب شدند. ابزار جمع آوری، پرسشنامه هوش هیجانی بار ان ۹۰ سؤالی پنج گزینه ای و وابستگی به تلفن همراه ۲۰ سؤالی سه حیطه ای بوده که نمره بزرگتر یا مساوی ۷۰ اعتیاد، کمتر از ۷۰ استفاده شدید، کمتر از ۶۳ استفاده متوسط محسوب میشود. ضریب پایایی ۰/۹۳ بوده است. دانشجویان به صورت تصادفی سیستمیک انتخاب شدند. داده ها با نرم افزار SPSS و آزمون های آماری کای اسکوار، تی مستقل، آنالیز واریانس و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند.

**یافته ها:** از ۳۱۲ دانشجو، بامیانگین سن  $22/16 \pm 3/39$  سال  $90\%$  (۲۸۳) استفاده متوسط،  $7/4\%$  (۲۳) شدید و  $1/9\%$  (۶) اعتیاد داشتند. وابستگی به تلفن با مدت استفاده از آن تفاوت معنی دار ولی با میانگین نمره هوش هیجانی تفاوت معنی داری نداشت و در دانشجویان کارشناسی ارشد و متأهل بیشتر بود. میانگین نمره وابستگی به موبایل در دانشجویان  $45/59 \pm 11/61$  و بیشترین میانگین مربوط به حیطه اجبار و اصرار  $18/91 \pm 4/70$  بود. بین هوش هیجانی با وابستگی به تلفن همراه ارتباط مثبت و معنی داری وجود داشت. تحلیل واریانس نشان داد، ضریب همبستگی وابستگی به تلفن همراه و هوش هیجانی برابر  $0/29$  و واریانس مشترک آنها  $0/28$  است. هوش هیجانی توان پیش بینی وابستگی را در سطح  $0/001$  دارد.

**نتیجه گیری:** می توان وابستگی به تلفن همراه را بر پایه هوش هیجانی پیش بینی کرده و با شناسایی شرایط زمینه ساز افراد در معرض خطر و کنترل تنشهای هیجانی از وابستگی پیشگیری نمود.

**واژه های کلیدی:** شیوع؛ وابستگی؛ تلفن همراه؛ هوش هیجانی؛ دانشجو



## ارتباط بین افسردگی و مصرف مواد مخدر در بیماران افسرده بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان امام خمینی (ره) زابل در سال ۱۳۹۰

عباسعلی رمضانی، محسن حیدری مکرر، فهیمه گلاوی، فاطمه محمدی، حسین شهدادی

کارشناس ارشد اپیدمیولوژی و عضو هیئت علمی گروه اپیدمیولوژی و آمار حیاتی دانشکده بهداشت. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی زابل، زابل، ایران.

**زمینه و هدف:** افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی و مسایلی است که در روانپزشکی امروز دیده می شود. یکی از پیامدهای سوء مصرف مواد، ایجاد علائم عصبی - روانپزشکی است. این مطالعه به منظور تعیین ارتباط سوء مصرف مواد بر روی افسردگی انجام گرفت.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی تحلیلی می باشد که بر روی ۹۰ بیمار افسرده بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان امام خمینی (ره) زابل، در دو گروه ۴۵ نفره وابسته و غیر وابسته به مواد مخدر، انجام گرفت. ابزار گرد آوری داده ها، مقیاس افسردگی بک و ملاک های تشخیصی DSM- IV-TR برای متغیر وابستگی و سوء مصرف به مواد استفاده گردید. داده ها پس از جمع آوری با استفاده از نرم افزار SPSS۱۶ و آزمون آماری کای دو داده ها آنالیز شد و  $(P \leq 0/05)$  به عنوان سطح معنی داری در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد بین شدت افسردگی و سوء مصرف مواد رابطه معنا داری وجود دارد  $(p < 0/05)$  به طوری که افراد در افسردگی شدیدتر بیشتر به سمت مصرف مواد مخدر کشیده می شوند. و در سایر متغیرها بین سوء مصرف مواد و جنس مرد، درآمد ماهانه ارتباط معنا داری مشاهده شد  $(p < 0/05)$ . ولی بین متغیرهای سن، تحصیلات ارتباط معنا داری مشاهده نشد.  $(p > 0/05)$

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج مطالعه، می توان جهت درمان وابستگی به مواد مخدر به اختلالات همراه روانپزشکی نظیر افسردگی توجه کرد، تا با درمان اختلالات زمینه ای جلوی لغزش و عود سوء مصرف مواد گرفته شود و همچنین استفاده از درمان زودرس افسردگی و آموزش عمومی در خصوص علائم افسردگی و درمانهای در دسترس و اصلاح باورهای غلط در خصوص تأثیر مثبت مواد در درمان اختلالات روانپزشکی جهت بیماران ضروری به نظر می رسد.

**واژه های کلیدی:** افسردگی؛ اعتیاد؛ سوء مصرف مواد



## رابطه سبک های هویت با گرایش به مصرف مواد مخدر در دانشجویان

### دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

عباس جوادی، آمنه محمودزاده، محمدرضا میری

دانشجوی دکتری، گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
javadi56@yahoo.com

**زمینه و هدف:** گسترش روزافزون رفتارهای مرتبط با سوء مصرف مواد به ویژه در میان دانشجویان نگرانی متخصصین امر را در خصوص سلامت آنان افزایش داده و منجر به شکل گیری انواع برنامه های آموزشی به منظور ترویج سبک زندگی سالم شده است. از آنجا که هویت به عنوان یک عامل تحولی نقشی تعیین کننده در شکل دهی شخصیت دارد. در واقع، این مطالعه در پاسخ به شکاف ذهنی چگونگی ارتباط گرایش به مصرف مواد با سبکهای هویتی در دانشجویان طراحی و اجرا گردیده است.

**روش تحقیق:** بدین منظور از میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در مقاطع کاردانی، کارشناسی، و دکترای حرفه ای تعداد ۲۷۶ نفر (۱۱۵ پسر و ۱۶۱ دختر) با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. سبکهای هویت توسط پرسشنامه سبکهای هویت برزونسکی و گرایش به مصرف مواد توسط پرسشنامه استعداد اعتیاد (APS) مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از نرم افزار آماري 13 spss تحلیل شدند و جهت بررسی سوال های تحقیق از آمار استنباطی آزمون رگرسیون چند متغیره، همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل استفاده شد. سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

**یافته ها:** تحلیل همبستگی با استفاده از رگرسیون چند متغیره نشان داد که بین سبک های هویت با گرایش به مصرف مواد مخدر دانشجویان رابطه خطی معنی دار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل از طریق آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین خرده مقیاس سبک اطلاعاتی، هنجاری و تعهد با گرایش به مصرف مواد مخدر رابطه منفی و با سبک اجتنابی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. از بین سبکهای هویت سبک اجتنابی سهم بیشتری در پیش بینی گرایش به مصرف مواد مخدر داشت.

**نتیجه گیری:** با توجه به فاصله نزدیک گرایش به اعتیاد با شیوع مصرف مواد، ضرورت شناخت جهت گیری هویتی دانشجویان و اتخاذ مکانیزم مقابله ای موثر و اقدامات مداخله ای به موقع، از سوی دست اندرکاران در جهت برنامه ریزی برای ارائه برنامه های آموزشی به منظور ارتقاء سبک زندگی سلامت محور برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در دانشجویان حائز اهمیت می باشد.

**واژه های کلیدی:** سبک های هویت؛ گرایش به مصرف مواد مخدر؛ دانشجویان



## عوامل موثر در درمان اعتیاد و مصرف مواد از دیدگاه پرسنل بهداشتی شهرستان بیرجند در سال ۱۳۹۲

سیده سمیه رمضانی، زهرا آموزشی، احمد محمودزاده، فریبرز بجدی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهرستان بیرجند  
r.phd2@yahoo.com

**زمینه و هدف:** در حال حاضر اعتیاد و سوء مصرف مواد یکی از معضلات بهداشتی در کشور ما به شمار می رود. با شناسایی دیدگاه اقشار مختلف جامعه در مورد اعتیاد و مصرف مواد می توان از اشاعه اعتیاد و در نتیجه از پیدایش عوارض متعدد اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و روانی آن جلوگیری کرده، به اهداف پیش گیری دست یافت. لذا این مطالعه با هدف تعیین عوامل موثر در درمان اعتیاد و مصرف مواد از دیدگاه پرسنل بهداشتی شهرستان بیرجند در سال ۱۳۹۲ انجام شد.

**روش تحقیق:** در این پژوهش توصیفی- مقطعی، ۱۰۴ نفر از پرسنل بهداشتی شهر بیرجند (۴۵ مرد و ۵۹ زن)، به صورت در دسترس انتخاب شدند و پس از جلب همکاری و رضایت آنان، پرسشنامه نگرش در مورد اعتیاد و مصرف مواد تکمیل گردید. این پرسشنامه، مشتمل بر ۱۳ سؤال دموگرافیک و ۶۵ سؤال در مورد ابعاد مختلف اعتیاد و مصرف مواد بود. پس از تکمیل پرسشنامه ها، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS (ویرایش ۱۶)، تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** شرکت کنندگان، از روش ترک فوق سریع و ماتریکس گروهی و فردی ترک اعتیاد به عنوان مهم ترین روش های موثر در درمان اعتیاد و مصرف مواد نام بردند و اکثر آنها نقش روان شناسان و معاندان درمان شده را از بین متخصصان مختلف برای کمک به افراد معتاد در درمان اعتیاد، موثرتر برشمردند.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این مطالعه به نظر می رسد توجه به دیدگاه اقشار مختلف جامعه از جمله پرسنل بهداشتی ارزش قابل توجهی داشته و به پیش بینی راهکارها و خدمات بهداشتی جداگانه برای گروه های مختلف بینجامد.

**واژه های کلیدی:** اعتیاد؛ مصرف مواد؛ درمان؛ دیدگاه؛ پرسنل بهداشتی



## بررسی تأثیر روش درمانی نگهدارنده متادون (MMT)؛ بر کاهش رفتارهای پر خطر افراد مراجعه کننده به مراکز ترک اعتیاد شهرستان زاهدان

راضیه شهیدی، مهدیه آدرم، علی عرب، لاله رحیم‌خانی، فرحناز شه‌بخش، مهدیه رضایی پور

کارشناس ارشد روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور زاهدان، زاهدان، ایران.  
Razieh.shahidi@yahoo.com<sup>1</sup>

**زمینه و هدف:** اعتیاد بلایی خانمان سوز و معضلی اجتماعی است که باعث شکست در کار، تحصیل، نقش‌های خانوادگی، نقش‌های اجتماعی و... می‌شود. پژوهش‌های علمی حاکی از آن است که جهت بازگشت فرد به زندگی عادی، اعتیاد وی باید درمان شود؛ از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر روش درمانی MMT بر کاهش رفتارهای پرخطر مراجعین به مراکز درمانی سوء مصرف مواد شهرستان زاهدان، جهت نیل به ارائه راهکارهای مناسب انجام گرفته است.

**روش تحقیق:** این مطالعه بر روی ۸۴ نفر از مراجعین به مراکز درمانی خصوصی زاهدان که در حال درمان نگهدارنده یا MMT بودند انجام گرفته است. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه MAP و سوالاتی درباره چند رفتار پرخطر می‌باشد و در ابتدای دوره درمانی و شش ماه پس از درمان تکمیل و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** ۸۷.۸٪ آزمودنی‌ها متأهل، ۱۲.۲٪ مجرد و ۶۸.۴٪ افراد در محدوده سنی ۱۸ تا ۴۵ سال قرار داشتند. بیشترین ماده مصرفی کراک، هروئین، تریاک و شیشه بود. قبل از شروع دوره درمان ۳۹.۶٪ سابقه زندان، ۳۳.۵٪ اعتیاد تزریقی با سرنگ مشترک، ۳۷.۵٪ رابطه جنسی محافظت نشده، ۱۷.۶٪ خالکوبی و ۵.۲٪ خود آزاری و دیگر آزاری را در دوران مصرف گزارش کردند و ۳۶.۶٪ هیچ کدام از موارد مذکور را گزارش نکردند، این رفتارها در مصرف کنندگان کراک و هروئین و در محدوده سنی ۱۸ تا ۳۶ سال بیشتر بود. پس از شروع درمان و حدود ۶ ماه پس از آن حدود ۸۲٪ مراجعین از کاهش و یا حذف موارد فوق گزارش دادند و تنها ۱۸ درصد روابط جنسی محافظت نشده را دارا بودند.

**نتیجه‌گیری:** اعتیاد سبب بروز رفتارهای پرخطری می‌گردد که سلامت فرد و جامعه را به خطر می‌اندازد و اعتیاد به موادی نظیر کراک و هروئین بروز رفتارهای پرخطر را به میزان بسیار زیادی بالا می‌برد. روش درمانی MMT نقش کاملاً واضحی بر کاهش بروز رفتارهای پرخطر دارد؛ لذا بر افزایش این مراکز و تشویق معاندان در استفاده از خدمات ارائه شده در این مراکز تأکید می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** اعتیاد؛ روش درمانی MMT؛ رفتارهای پرخطر



## اعتیاد مادران عامل خطر ساز در سلامت مادران

### زهره خزاعی

متخصص زنان و زایمان؛ عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
Z-Khazaie@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** اعتیاد در زنان باردار عوارض زیادی برای مادر و نوزاد به همراه دارد. اعتیاد مادر می‌تواند به جدا شدن زودرس جفت، خون ریزی های حین بارداری، زایمان زودرس محدودیت رشد داخل رحمی، مرگ و میر نوزادی منجر شود و حتی می‌تواند مرتبط با مرگ مادر باشد. بین اعتیاد مادر در دوران بارداری و اعتیاد فرزند ارتباط وجود دارد.

**گزارش موردی:** موردی از مرگ مادر در بیرجند در بیمارستان ولی عصر که ارتباط با اعتیاد مادر دارد گزارش می‌شود.

**یافته‌ها:** خانمی ۲۵ ساله حاملگی دوم با یک فرزند زنده که حاملگی قبلی سزارین شده است، با آبریزش واژینال مراجعه و تحت سزارین قرار می‌گیرد و اعتیاد به مواد مخدر صنعتی کریستالو متادون دارد و داروهای اعصاب نیز مصرف می‌کرده است. ۲ روز بعد از سزارین دچار حاد ریه مقاوم به درمان می‌شود که به رغم درمان‌های لازم متاسفانه به مرگ مادر منجر می‌شود.

**نتیجه‌گیری:** اعتیاد مادر می‌تواند عوارض زیادی برای مادر و نوزاد به همراه داشته باشد. یسگیری و درمان اعتیاد ( مشاوره پیش از بارداری) و همکاری ارگان های مختلف می‌تواند نقش موثری در ارتقا و سلامت مادران داشته باشد.

**واژه‌های کلیدی:** اعتیاد مادر؛ عوارض اعتیاد؛ اعتیاد نوزاد



## بررسی رفتارهای پرخطر در جوانان مراجعه کننده به چایخانه های سنتی شهر زاهدان

معصومه بیات، فریبا شریفی ارجمند، سپیده مقصودی

کارشناسی ارشد پژوهش علوم اجتماعی و مدرس دانشگاه علمی کاربردی هلال احمر استان سیستان و بلوچستان  
Bayat816@yahoo.com

**زمینه و هدف:** رفتارهای پرخطر تأثیرات مستقیم و غیر مستقیم عمیقی بر سلامت فرد و جامعه می گذارند و در صورت ثبات این رفتارها در شخصیت فرد، سبک زندگی او ناسالم می شود. رفتارهای پرخطر سنین نوجوانی و جوانی عمدتاً شامل استعمال دخانیات، اعتیاد و سوء مصرف مواد، رفتارهای مرتبط با صدمات و جراحات (مثل خشونت)، رفتارهای جنسی ناسالم و... می باشند. این مطالعه به منظور بررسی رفتارهای پرخطر در جوانان مراجعه کننده به چایخانه های سنتی شهر زاهدان انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه بصورت توصیفی تحلیلی و مقطعی و با حجم نمونه ۲۵۰ نفر از جوانان مراجعه کننده به چایخانه های سنتی که بطور تصادفی انتخاب شده بودند، انجام شد. اطلاعات مورد نظر از طریق پرسشنامه مدون جمع آوری گردید که شامل اطلاعات دموگرافیک، مصرف سیگار، مصرف مواد مخدر، مصرف مشروبات الکلی و خشونت بود. جهت تجزیه و تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS و آزمونهای آماری T-test، Chi-Square و آنالیز واریانس استفاده گردید.

**یافته ها:** میانگین سنی جوانان مورد مطالعه ۲۴ سال، از نظر وضعیت تاهل اکثراً (۶۲/۸٪) مجرد، از نظر قومیت اکثراً (۶۴/۴٪) فارس و از نظر تحصیلات اکثراً (۴۱/۲٪) دارای تحصیلات عالی می باشند. ۳۸/۴ درصد جوانان مورد مطالعه مشروبات الکلی، ۲۶/۸ درصد سیگار، و ۲۰/۴ درصد مواد مخدر مصرف می کردند. همچنین ۱۹/۶ درصد جوانان مورد مطالعه رفتارهای خشونت آمیز (ضرب و شتم با استفاده از چاقو، زنجیر و...) داشته اند.

در نتیجه آزمون آماری کای اسکور رابطه معناداری بین شیوع خشونت و تحصیلات ( $p=0/01$ ) و قومیت جوانان ( $p=0/04$ ) مشاهده گردید بطوریکه افراد با تحصیلات زیر دیپلم نسبت به سایر گروههای تحصیلی و جوانان بلوچ نسبت به فارس ها بیشتر رفتارهای خشونت آمیز داشتند. همچنین در نتیجه آزمون آماری تی استیوننت تفاوت معناداری بین خشونت و درآمد مشاهده گردید و در افراد با درآمد بالا شیوع خشونت بطور معناداری بیشتر بود. ( $p=0/01$ ) همچنین یافته ها نشان داد رابطه معناداری بین مصرف سیگار و مصرف مواد مخدر ( $p<0/0001$ )، مصرف سیگار و مصرف مشروبات الکلی و خشونت ( $p<0/0001$ ) همچنین بین مصرف مشروبات الکلی و مصرف مواد مخدر و خشونت ( $p<0/0001$ ) و نیز بین مصرف مواد مخدر و الکل ( $p<0/000$ ) وجود دارد.

**نتیجه گیری:** نتایج این مطالعه نشان داد که رفتارهای پرخطر در جوانان چایخانه های سنتی شهر زاهدان از فراوانی نسبتاً بالایی برخوردار است که با توجه به تأثیر گذاری این رفتارها بر سبک زندگی جوانان می بایست این مساله بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** رفتارهای پرخطر؛ جوانان؛ الکل؛ مواد مخدر؛ سیگار؛ خشونت



## بررسی جنبه های مختلف سبک زندگی خانواده و خودمتمایز سازی در افراد سیگاری و غیرسیگاری

محمدحسین آسوده، مریم زارع پور

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده  
Asoodeh.m@gmail.com

**زمینه و هدف:** راهبردهای جدید سازمان بهداشت جهانی، تاکید دارد که جهت گیری مطالعات، باید چشم انداز سلامتی را مد نظر قرار دهد. طبقه بندی جهانی عملکرد، از طبقه بندی بیماری ها فاصله گرفته و به سمت طبقه بندی مولفه های سلامتی حرکت کرده است. یکی از شاخصه های سلامتی، سبک زندگی خانوادگی است. نهاد خانواده و عملکرد آن، تامین کننده نیازهای روانی و جسمانی، و رشد بهنجار و نابهنجار اعضای خود می باشد. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی جنبه های مختلف سبک زندگی و خودمتمایز سازی در افراد سیگاری و غیر سیگاری می باشد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک تحقیق علی-مقایسه ای بود. بدین منظور با استفاده از نمونه گیری شبکه ای تعداد ۶۳ نفر از افراد سیگاری-قلیانی و ۶۲ نفر غیر سیگاری-قلیانی شهرستان نهبندان انتخاب گردید. برای سنجش سبک زندگی از پرسشنامه عملکرد خانواده (بلوم، ۱۹۸۵) و برای ارزیابی میزان تمایز یافتگی افراد از پرسشنامه خودمتمایز سازی-فرم کوتاه (دریک، ۲۰۱۱) استفاده شد.

**یافته ها:** بررسی F مشاهده شده و سطح معناداری در مورد تفاوت میانگین بین عملکرد خانواده و خرده مقیاس های آن در افراد سیگاری-قلیانی و غیرسیگاری-قلیانی نشان می دهد که بین این دو گروه در عملکرد کلی خانواده (۲/۸۱، ۰/۰۰۱) و خرده مقیاس های همبستگی خانواده (۱/۹۷، ۰/۰۳۰)، خودبیانگری (۲/۰۸، ۰/۰۶۴)، تضاد و تعارض (۲/۷۶، ۰/۰۰۵)، سازماندهی (۳/۴۵، ۰/۰۰۲)، گسستگی در خانواده (۱/۴۵، ۰/۰۰۱)، سبک خانوادگی بی قید و بند (۲/۷۳، ۰/۰۰۰)، سبک خانوادگی مستبد (۳/۶۸، ۰/۰۰۳) و بهم تنیدگی (۱/۸۸، ۰/۰۰۲) تفاوت معنادار وجود دارد. بدین معنا که افراد سیگاری-قلیانی در مقایسه با افراد غیرسیگاری-قلیانی عملکرد خانوادگی بد و ناکارآمد دارند. بررسی F مشاهده شده و سطح معناداری در مورد تفاوت میانگین بین خودمتمایز سازی و مولفه های آن در افراد سیگاری-قلیانی و غیرسیگاری-قلیانی نشان می دهد که بین این دو گروه در خودمتمایز یافتگی (۲/۲۷، ۰/۰۰۵) و مولفه واکنش هیجانی (۱/۴۷، ۰/۰۰۲) و موقعیت من (۵/۶۱، ۰/۰۲۲) تفاوت معنادار وجود دارد. بدین معنا که افراد سیگاری-قلیانی تمایز یافتگی کمتری دارند و در مولفه های واکنش هیجانی و موقعیت من، ضعیف می باشند.

**نتیجه گیری:** با توجه به پژوهش انجام شده مشخص شد که خانواده تأثیر مهمی در گرایش افراد به سیگار و قلیان دارد، که با ارزیابی الگوهای کنش خانوادگی سالم با نیم رخ خانواده های دارای افراد سیگاری و قلیانی می توان به نقاط آسیب پذیر این خانواده ها پی برد و گامی به سوی پیشگیری از اعتیاد در سطح خانواده برداشت.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ عملکرد خانواده؛ خودمتمایز سازی؛ خانواده؛ سیگار



## بررسی میزان دانش، نگرش دانش آموزان سال سوم راهنمایی شهرستان بیرجند در خصوص مواد مخدر در سال تحصیلی ۹۲-۹۱

یحیی محمدی، فرشته اسدزاده، یاسر سموئی

کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، کارشناس EDC دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** از آنجایی که حساس ترین دوران زندگی از نظر ابتلا به مصرف مواد مخدر در دوره بلوغ و نوجوانی است، لذا توجه ویژه به این دوره و طراحی برنامه های پیشگیرانه مناسب برای این گروه سنی کاملاً حیاتی به نظر می رسد. برای برنامه ریزی و ایجاد راهکارهای موثر در پیشگیری از اعتیاد، علاوه بر شناخت علل و عوامل موثر در شروع مصرف و تدوین راه های مقابله با آنها بایستی با شناخت نیازها و به کارگیری استراتژی مناسب در جهت تقویت توانایی ها و پتانسیل های اجتماعی گام برداشت. مطالعه حاضر به بررسی میزان دانش، نگرش دانش آموزان سال سوم راهنمایی شهرستان بیرجند در خصوص مواد مخدر پرداخت.

**روش تحقیق:** نوع تحقیق مطالعه حاضر بر اساس هدف بنیادی و کاربردی و بر اساس ماهیت توصیفی و از نوع پیمایشی است. جامعه آماری شامل تمام دانش آموزان (۱۶۰۸ نفر دختر و ۱۶۴۱ پسر) که در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ در شهرستان بیرجند مشغول به تحصیل بودند. برای تعیین حجم نمونه از شیوه جدول کرجسی و مورگان استفاده شد که که نمونه ۳۴۱ نفر برآورد شد. روش نمونه گیری به شیوه تصادفی، طبقه ای انجام شد. برای جمع آوری اطلاعات از دو شیوه کتابخانه ای و میدانی استفاده شد. ابزار مورد استفاده پرسشنامه محقق ساخته است که دارای ۲۱ ماده و به شیوه لیکرت نمره گذاری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS و آزمون همبستگی پیرسون، کای دو و آزمون t مستقل استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که بین میزان آگاهی دانش آموزان با گرایش آنها به مواد مخدر رابطه منفی وجود دارد ( $p < 0.05$ ). میزان آگاهی دانش آموزان مورد بررسی بالا و میزان گرایش آنها به مواد مخدر پائین مشخص شد همچنین بین میزان دانش و گرایش به مواد مخدر در بین دانش آموزان بر اساس جنس تفاوت وجود نداشت ( $p > 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** آگاهی دادن به دانش آموزان در مورد مواد اعتیادآور از طریق کتب درسی و کمک درسی در قالب یک برنامه ریزی مدون از جمله وظایف آموزش و پرورش است که اجرای درست آن اهمیت بسزایی در آگاهی و پیشگیری دارد.

**واژه های کلیدی:** مواد مخدر؛ دانش آموزان؛ دانش؛ گرایش



## بررسی و مقایسه سلامت روان معتادان گمنام بامعتادان سم زدایی شده غیر عضو

طوبی اردونی، محمدرضا میری، عباس پور صادق، محمدمهدی خزاعی

کارشناس پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** سوء مصرف موادمخدر یک پدیده و معضل جهانی است که شیوع آن در جوامع مختلف متفاوت می باشد. وابستگی به مواد مخدر یک بیماری زیست شناختی، روان شناختی و اجتماعی است عوامل متعددی در تعامل با یکدیگر به سوء مصرف و وابستگی به آن منجر می شوند. اعتیاد به مواد مخدر یک بیماری مزمن و عود کننده است و در درمان باید علاوه بر سم زدایی و درمان جسمی به مسایل روانی و عوامل بوجود آورنده اعتیاد نیز توجه گردد تا از عود مجدد بیماری پیشگیری شود. هدف از این مطالعه تعیین و مقایسه سلامت روان معتادان گمنام بامعتادان سم زدایی شده غیر عضو می باشد.

**روش تحقیق:** با روش تحقیق علی - مقایسه ای سه گروه معتادان گمنام، معتادان سم زدایی شده غیر عضو و افراد عادی (در گروه ۳۵ نفر) مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه SCL-90-R بود که بصورت مصاحبه حضوری تکمیل گردید و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های  $X^2$ ، آنالیز واریانس یکطرفه و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد  $P \leq 0/05$  بعنوان سطح معناداری مدنظر قرار گرفت.

**یافته‌ها:** توزیع سنی در گروه معتادان گمنام و معتادان سم زدایی شده غیر عضو تقریباً یکسان بود، بیشترین تعداد در گروه سنی ۳۰ - ۲۶ سال قرار داشتند. از نظر وضعیت تأهل نیز ۶۷/۶٪ در گروه معتادان گمنام و معتادان سم زدایی شده غیر عضو متأهل بودند. همچنین بیشترین آزمودنی ها در ۳ گروه در مقطع تحصیلی متوسطه و دیپلم قرار داشتند.

اختلاف معناداری در تمامی ابعاد ۹ گانه سلامت روان (شکایت جسمانی، افسردگی، اضطراب، فوبیا، وسواس - اجبار، افکار پارانوئیدی، روان پریشی، پرخاشگری و اختلال کارکرد اجتماعی) در ۲ گروه آزمودنی (معتادان گمنام و معتادان سم زدایی شده غیر عضو) مشاهده گردید ( $P = 0/001$ ). همچنین ارتباط معناداری بین شدت ابعاد ۹ گانه سلامت روان در ۲ گروه مورد مطالعه نیز مشاهده شد ( $P = 0/001$ ).

**نتیجه گیری:** از یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که شرکت در جلسات معتادان گمنام (NA) و بهره گیری از اصول، قدم های ۱۲ گانه و برنامه های خاص این گروه و حمایت اجتماعی آنان از یکدیگر، بر ویژگیهای شخصیتی و روانشناختی افراد، چگونگی تعامل، روابط و نوع نگرش آنان به زندگی، ایجاد احساس امید و هدفمندی و در نتیجه کسب سلامت روان اعضا تأثیر گذاشته و آن را بهبود بخشد.

**واژه‌های کلیدی:** معتادان گمنام؛ معتادان سم زدایی شده غیر عضو؛ افراد عادی؛ پرسشنامه SCL-90-R؛ بیرجند



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت سوء مصرف مواد

## اثربخشی روش‌های درمانی متادون‌درمانی و درمان شناختی-رفتاری بر سبک زندگی افراد در حال ترک

زهرا مشهدی، محمدعلی رستمی راوری

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد  
farzaneh.psychology@gmail.com

**زمینه و هدف:** این پژوهش به بررسی اثربخشی روش‌های درمانی متادون‌درمانی و درمان شناختی-رفتاری بر افزایش سبک زندگی سالم افراد در حال ترک است.

**روش تحقیق:** بدین منظور از بین معنادانی که جهت ترک به مرکز ترک اعتیاد دی شهر کرمان در پاییز سال ۱۳۹۱ مراجعه کرده بودند، تعداد ۳۳ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. شرکت کنندگان در ۲ گروه آزمایشی و یک گروه کنترل به طور تصادفی گماشته شده اند و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به پرسشنامه سبک زندگی میلر پاسخ دادند. پس از طی یک دوره ۱۰ جلسه‌ای درمان شناختی-رفتاری (در هفته ۲ بار) و یک دوره ۴ ماهه متادون‌درمانی برای گروه متادون‌درمانی که دوز آن توسط پزشک مسئول مرکز تعیین می‌گردد، داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که درمان شناختی-رفتاری می‌تواند سبک زندگی افراد در حال ترک را افزایش دهد. همچنین متادون‌درمانی نیز فقط با مولفه اعتیاد در سبک زندگی رابطه منفی دارد.

**نتیجه‌گیری:** با استفاده از روش‌های شناختی و رفتاردرمانگری می‌توان سبک زندگی سالم را از طریق آموزش بوجود آورد و به دنبال بهبود سبک زندگی و ارتقای سلامت کاهش اعتیاد را به همراه خواهد داشت.

**واژه‌های کلیدی:** متادون‌درمانی؛ درمان شناختی-رفتاری؛ سبک زندگی



## بررسی میزان شیوع و علل گرایش به مواد مخدر در بین دانشجویان شهرستان قاین

علی دشتگرد، سید مصطفی محسنی زاده، نرجس خاتون طاهری، سیمین صبیانی، حامد بلالی

کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی قاین، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران  
dashtgard\_1349@yahoo.com

**زمینه و هدف:** مواد مخدر و سوء مصرف استفاده از آن یکی از معضلات مهم اجتماعی و بهداشتی در اغلب جوامع بشری است. این معضل در جوامعی که دارای جمعیت جوان است از اهمیت زیادی برخوردار است. یکی از مهمترین گروههای جوان جامعه دانشجویان هستند. به این منظور مطالعه‌ای با هدف تعیین میزان شیوع و علل گرایش به مواد مخدر در بین دانشجویان شهرستان قاین انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع توصیفی- مقطعی است که روی ۵۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاههای مختلف دولتی، آزاد، پیام نور و فنی حرفه ای شهر قاین انجام گرفت، دانشجویان به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب و جمع آوری اطلاعات با استفاده از پرسشنامه ای شامل اطلاعات دموگرافیک و بررسی علل گرایش به اعتیاد انجام گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که ۱۷/۴ درصد تجربه مصرف قلیان، ۱۳/۶ درصد مصرف سیگار و ۱/۶ درصد سابقه مصرف مواد مخدر داشتند، ۱/۲ درصد نیز سابقه مصرف مشروبات الکلی داشتند. نتایج نشان داد مهمترین علت گرایش به اعتیاد در دانشجویان مربوط به عدم تفریحات سالم و کمترین آن مربوط به ارتباط با جنس مخالف بود.

**نتیجه گیری:** با توجه به شیوع زیاد مصرف قلیان و سیگار در دانشجویان که خود زمینه ساز اعتیاد می باشد و از طرف دیگر وجود دانشجویان با سوء مصرف مواد و الکل در بین دانشجویان و خوابگاههای دانشجویی ضرورت دارد که مسئولین دانشگاههای توجه بیشتری را در امر کنترل و نظارت بر خوابگاههای دانشجویی و از طرف دیگر در جهت ایجاد تفریحات سالم در دانشگاهها تلاش نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** اعتیاد؛ دانشجویان؛ میزان شیوع؛ علل گرایش



## بررسی راهبردهای مقابله‌ای، سرسختی روانی و سبک‌های هویت در نوجوانان پسر بزهکار و مقایسه با نوجوانان عادی

جواد غفوری‌نسب، فائقه غنمی، عباس فیروزآبادی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده  
Ghafourinasab.javad@gmail.com

**زمینه و هدف:** دوره نوجوانی به دلیل تلاش برای کسب هویت و تجربه موقعیت‌های تنش‌زایی که بایستی توسط نوجوان حل و فصل شوند، پرتنش‌ترین و حساس‌ترین دوره در زندگی انسان‌ها به شمار می‌رود. وجود ریشه بسیاری از بزهکاری‌ها در این دوره، لزوم توجه به نوجوانان و فراهم کردن شرایط زندگی سالم و به دور از خطرات اجتماعی را ایجاب می‌کند. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و سرسختی روانی با سبک‌های هویت در نوجوانان عادی و بزهکار و مقایسه این متغیرها در دو گروه بود.

**روش تحقیق:** نمونه پژوهش از ۵۰ نوجوان بزهکار کانون اصلاح و تربیت و ۱۵۰ نوجوان دبیرستانی تشکیل شد. برای ارزیابی نمونه‌ها از پرسشنامه‌های راهبردهای مقابله‌ای لازاروس، سرسختی روانی و سبک‌های هویت پرزونسکی استفاده شد.

**یافته‌ها:** داده‌ها از طریق آزمون‌های همبستگی پیرسون و T مستقل بررسی شدند که نتایج بیانگر تفاوت معنادار دو گروه در راهبردهای مقابله‌ای سبک‌های هویت بود. اما دو گروه تنها در مؤلفه‌های کنترل و مبارزه‌جویی تفاوت معناداری داشتند. همچنین مشخص شد که در هر دو گروه راهبرد مسأله محور با هویت اطلاعاتی و هویت هنجاری و راهبرد هیجان محور با هویت سردرگم/اجتنابی ارتباط مثبت معناداری دارند. در حالی که تنها در نوجوانان عادی ارتباط معناداری بین سبک‌های هویت اطلاعاتی و مؤلفه‌های سرسختی روانی مشاهده شد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج بیانگر اهمیت توجه به آموزش شیوه‌های مقابله‌ای کارآمد و فرایند هویت‌یابی نوجوانان به منظور ایجاد سبک زندگی سالم و جلوگیری از بروز رفتارهای بزه دارد.

**واژه‌های کلیدی:** نوجوان؛ بزهکار؛ راهبردهای مقابله‌ای؛ سبک‌های هویت؛ سرسختی روانی



## سبک زندگی و بررسی وضعیت سوء مصرف مواد و برخی رفتارهای پرخطر در مدجویان مرکز گذری سلامت (DIC) شهر بیرجند

مریم سروش، فاطمه باقرنژاد حساری، راحله شهریاری، مهناز سروش

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، کارشناس مسئول پیشگیری از اعتیاد معاونت بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

**زمینه و هدف:** اعتیاد یک بیماری روانی، اجتماعی و اقتصادی است که از مصرف غیرمجاز برخی مواد مانند تریاک، حشیش و..... ناشی می شود و در عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی افراد تأثیرات نامطلوب دارد و علاوه بر آن بر سلامت جسمی افراد هم تأثیر دارد. انجام برخی رفتارهای پرخطر از قبیل استفاده از سرنگ و سرسوزن مشترک، مقاربت محافظت نشده و..... معتادین را در معرض ابتلاء به بسیاری از بیماریها از جمله هیپاتیت B، C و HIV قرار می دهد.

**روش تحقیق:** این مطالعات از نوع توصیفی - مقطعی می باشد. اطلاعات حاضر از بررسی پرونده مراجعین به مرکز گذری سلامت شهر بیرجند استخراج گردیده و با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شده است.

**یافته‌ها:** ۹۰٪ مراجعین مرد میباشند و سطح تحصیلات درصد بالایی از آن ها در حد ابتدایی و راهنمایی میباشد و سن ۵۷٪ افراد زیر ۳۰ سال میباشد. ۲۲/۵٪ افراد مواد را به روش تزریقی مصرف نموده اند و ۳۴٪ سابقه تزریق مشترک داشته اند و ۷/۴٪ افراد سرنگ مورد نیاز را به روش غیر بهداشتی تامین میکردند و ۲۶٪ هم پس از مصرف، سرنگ را به روش غیر بهداشتی دفع نموده اند. در رابطه با رفتارهای جنسی پرخطر، ۲۲/۵٪ افراد سابقه رفتار جنسی نامطمئن داشته اند.

**نتیجه گیری:** بروز رفتارهای پرخطر در معتادین بسیار شایع میباشد و آنها را در معرض ابتلا به بسیاری از بیماریها قرار میدهد. بنابراین ضروری است برنامه مداخله ای در رابطه با آموزش سبک زندگی سالم و کنترل رفتارهای پرخطر در کنار اجرای برنامه های کاهش آسیب صورت گیرد که تاسیس مراکز گذری اقدامی مناسب در این راستا می باشد و نظارت بر فعالیت این مراکز خصوصا تیم سیار ضروری میباشد.

**واژه‌های کلیدی:** رفتارهای پرخطر؛ مرکز گذری سلامت؛ معتاد؛ تیم سیار؛ سبک زندگی



## نگرش دانشجویان نسبت به پیشگیری از اعتیاد با توجه به مولفه های زندگی در خوابگاهها

حمیدرضا خسروی زاده طبسی، فرح مادرشاهیان، محسن حسن آبادی

دانشجو کارشناس ارشد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
hamid5106@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سوء مصرف مواد و اعتیاد یکی از مشکلات عمده کشورهای در حال توسعه است. جوانان بعنوان عمده ترین و مستعدترین گروه در معرض خطر بیشتری قرار دارند. گسترش پرستاب مصرف مواد مخدر و مشکلات وابسته به آن در جمعیت دانشجویی و پیامدهای زیانبار آن چون بی انگیزگی و افت تحصیلی، بیماریهای جسمی و روانی و... ضرورت برنامه ریزی و تدوین راهکارهای مداخله ای پیشگیرانه را در دانشگاهها نشان میدهد. لذا این پژوهش به منظور تعیین نگرش دانشجویان نسبت به پیشگیری از اعتیاد با توجه به مولفه های زندگی در خوابگاهها انجام گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - تحلیلی، ۳۸۰ دانشجو در مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترا به روش طبقه بندی، شامل ۱۷۴ مرد و ۲۰۶ زن از ۵ خوابگاه دانشجویی بررسی شدند. جمع آوری دادهها از طریق پرسشنامه ای مشتمل بر ۲ قسمت ۱: اطلاعات دموگرافیک و ۲: سوالات مربوط به زندگی در خوابگاه ها با توجه به مولفه های فرهنگی (۱۵ سوال)، مذهبی (۹ سوال) با مقیاس ۵ گزینه ای لیکرت صورت گرفت. دادهها با استفاده از آزمونهای تی استیودنت مورد تجزیه تحلیل قرار گرفتند.

**یافتهها:** در این مطالعه ۳۸۰ دانشجو (۵۴/۲٪ دختر و ۴۵/۸٪ پسر) در ۱۰ رشته تحصیلی شرکت داشتند. میانگین سنی دختران ۱/۷۶± و پسران ۲/۱۸± و ۲۱/۹۹± سال بود. بیشترین فراوانی نظر اتدانشجویان جهت پیشگیری از اعتیاد شامل گزینه زیاد در مورد عوامل فرهنگی: ایجاد سالن ورزشی مناسب در خوابگاه ۸/۸٪ و برگزاری منظم مسابقات ورزشی دانشجویی در خوابگاه ۷۷/۹٪، برگزاری کلاس هایی برای ارائه اطلاعات درباره اثار و عواقب اعتیاد ۷۰/۸٪ که در این مورد تفاوت معنی داری بین نظرات دختران و پسران وجود داشت

( $p=0/02$ )، برگزاری توره های بازدید از اماکن تاریخی، مذهبی، موزه ها ۵۸/۴٪، استفاده مناسب و بجا از اینترنت خوابگاه توسط دانشجویان ۵۴/۴٪، مورد عوامل مذهبی: برگزاری مسافرت های زیارتی ۶۵٪ و برگزاری منظم نماز جماعت در خوابگاه ۵۴/۸٪، برگزاری مسابقات قرآنی دانشجویی ۴۹/۷٪، برگزاری کلاس های تفسیر قرآن کریم و ادعیه ۴۵/۶٪، بود.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این پژوهش مولفه های فرهنگی و مذهبی می تواند در پیشگیری از اعتیاد نقش داشته باشد لذا پیشنهاد می گردد مسئولین برنامه و تسهیلات مناسب جهت خوابگاه ها را فراهم آورند.

**واژه های کلیدی:** مولفه فرهنگی؛ مولفه مذهبی؛ دانشجو؛ نگرش؛ اعتیاد



## تعیین کننده های رفتار رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی ویژه عابری پیاده و سرنشینان بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان در سال ۱۳۹۱

هاشم حشمتی، ناصر بهنام پور، گلناز بینایی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت، عضو هیأت علمی، دانشکده بهداشت، گروه بهداشت عمومی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.  
heshmati.hashem@yahoo.com

**زمینه و هدف:** در ایران میزان مرگ ناشی از تصادفات رانندگی در مقایسه با میزان های کل دنیا و همچنین منطقه مدیترانه شرقی بسیار بالاست. از سوی دیگر دانشجویان نیز از گروه های در معرض خطر هستند. با توجه به اهمیت موضوع، مطالعه حاضر با هدف ارزیابی تعیین کننده های رفتار رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی ویژه عابری پیاده و سرنشینان بر اساس مدل اعتقاد بهداشتی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام شد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر مطالعه ای مقطعی با رویکرد توصیفی-تحلیلی است که در سال ۱۳۹۱ بر روی ۳۷۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان که به روش نمونه گیری چند مرحله ای انتخاب شده بودند، انجام گرفت. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه ای روا و پایا بود. این پرسشنامه در اختیار دانشجویان قرار گرفته شد و پس از تکمیل، داده ها وارد نرم افزار SPSS ۱۸ شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، مجموع نمرات هر حیطه از ۱۰۰ تراز شد و سطح معنی داری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** میانگین سنی دانشجویان مورد مطالعه  $20.92 \pm 1.98$  بود. میانگین نمره حساسیت درک شده دانشجویان  $17.18 \pm 11.87$ ، میانگین نمره شدت درک شده  $18.4 \pm 73.39$ ، میانگین نمره منافع درک شده  $16.13 \pm 77.22$ ، میانگین نمره موانع درک شده  $16.27 \pm 53.46$  و میانگین رفتار دانشجویان  $17.51 \pm 66.17$  بود. در این مطالعه رفتار با منافع درک شده دارای همبستگی مثبت ( $r=0.185, P=0.000$ ) و با موانع درک شده دارای همبستگی منفی ( $r=-0.233, P=0.000$ ) بود. مهمترین راهنما برای عمل تلویزیون با  $96.5\%$  بود.

**نتیجه گیری:** در این مطالعه میانگین نمره حساسیت درک شده، شدت درک شده و منافع درک شده خوب بود، اما میانگین نمره موانع درک شده و رفتار دانشجویان در حد متوسط بود. لذا پیشنهاد می شود از طریق برگزاری کارگاه های آموزشی و استفاده از روش های نوین آموزشی، رفع موانع موجود و بویژه با استفاده از تلویزیون، عملکرد دانشجویان را در این زمینه ارتقاء بخشید.

**واژه های کلیدی:** دانشجویان؛ قوانین راهنمایی و رانندگی؛ عابری پیاده؛ سرنشینان؛ مدل اعتقاد بهداشتی



## ارتباط نیتريت و نیترات منابع آب شرب شهرستان سرايان با پارامترهای فصل تر و خشک و فواصل

جواد مفتح

کارشناس بهداشت محیط، کارشناس مسئول بهداشت حرفه‌ای شهرستان سرايان، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** امروزه مشکلات آلودگی نیترات یکی از مهمترین مسائل کیفیت آبدار نواحی مختلف دنیا به شمار می رود. هدف از این تحقیق اندازه گیری میزان نیتريت و نیترات منابع آب شرب شهرستان سرايان و مقایسه ی آن با استاندارد هاو تعیین وجود ارتباط آن با متغیرها ی فصل و.. می باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع مقطعی به روش سرشماری و نمونه برداری (به روش استاندارد) از منابع آب شرب شهرستان سرايان انجام و با آزمایش در آزمایشگاه با دستگاه اسپکتروفتومتر بررسی گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS (ویرایش ۱۶) آزمون کای دو و فیشر در سطح معنیدار ( $\alpha < 0.05$ ) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** از ۸۳ نمونه آب اخذ شده ۴۴ نمونه (۵۳٪) از چاه ها و ۳۹ نمونه (۴۷٪) از قنوت بودند. هیچکدام از نمونه ها دارای نیتريت و نیترات بالاتر از حد مجاز نبوده و در مقایسه با استانداردها مطلوب بودند. بین سطح نیتريت و فصل تر و خشک ( $p = 0.011$ ) و بین سطح نیترات و نوع منبع ( $p = 0.009$ ) و عمق چاه ها ( $p = 0.018$ ) و فاصله از منازل ( $p = 0.035$ ) ارتباط معنی دار یافت گردید.

**نتیجه گیری:** برای جلوگیری از افزایش نیتريت و نیترات منابع آب، تعریف حداقل فواصل منابع آلاینده با منابع آب، جلوگیری از فعالیت های انسانی در روی سفره آب شرب، اجرای طرح جمع آوری و تصفیه فاضلابها ضروری می باشد.

**واژه های کلیدی:** نیتريت؛ نیترات؛ منابع آب شرب؛ سرايان



## مدیریت پسماند درمانگاهها و مراکز بهداشتی و درمانی استان خراسان جنوبی

طاهر شهریاری، طاهره خزائی، منوچهر خزائی، مریم خدادادی، علی نقی زاده

مربی، عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
shahryaritaher@yahoo.com

**زمینه و هدف:** مواد زائد جامد یکی از آلاینده های اصلی محیط زیست بوده و با پیشرفت تکنولوژی و افزایش جمعیت، منجر به تولید بیشتر و متنوع تر زباله شده است. بنابراین مدیریت مواد زائد جامد از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. مواد زائد پزشکی به علت داشتن انواع ترکیبات مختلف و نیز برخورداری از میکروبهای خطرناک و بیماریزا در دسته مواد زائد خطرناک جای می گیرند. در این تحقیق وضعیت تفکیک، جمع آوری، نگهداری و دفع پسماند های درمانگاهی استان خراسان جنوبی بررسی شد.

**روش تحقیق:** ابتدا روایی و پایایی پرسشنامه ی طراحی شده مورد بررسی قرار گرفت و پس از هماهنگی های مورد نیاز، با مراجعه ی حضوری بصورت راندم به درمانگاههای استان خراسان جنوبی در طول مدت اجرای پروژه، این پرسشنامه تکمیل گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار اکسل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** از ۴۴ درمانگاه مورد مطالعه ۲۵ درمانگاه زباله های عادی را از زباله های عفونی تفکیک می کردند و میزان کل زباله تولیدی ۹۱/۱۷ کیلوگرم در روز بود و سرانه زباله تولیدی در روز به ازای هر تخت فعال برابر ۵۱۰ گرم در روز است. در این ۲۵ درمانگاه سرانه زباله عادی ۳۱۰ گرم و سرانه زباله عفونی ۱۹۰ گرم و سرانه زباله های نوک تیز و برنده به ازای هر تخت ۱۵ گرم محاسبه شد. هیچکدام از درمانگاهها عمل بی خطرسازی روی زباله های تولیدی انجام نمی دادند. ۴۸ درصد درمانگاهها از کیسه های زرد و مشکی برای جمع آوری و تفکیک زباله های عفونی و عادی استفاده می کردند.

**نتیجه گیری:** علی رغم اینکه میزان زباله های عفونی تولیدی از میزان توصیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت بیشتر است ولی در مجموع وضعیت زباله های تولیدی و مدیریت آن مشابه بقیه دانشگاههای علوم پزشکی ایران می باشد.

**واژه های کلیدی:** پسماند درمانگاهی؛ خراسان جنوبی؛ تفکیک؛ جمع آوری



## بررسی علل سوانح و تصادفات جاده ای با تاکید به عوامل سه گانه (مثلث ترافیکی) در بین مسافران شهرستان ساری در سه ماهه اول بهار ۱۳۹۲

سمیه رستمی مسکوپایی، امیر کلاتری، فریده رستمی مسکوپایی، مهران اسدی علی آبادی

کارشناس آموزش EDC دانشگاه و کارشناس HSR شبکه بهداشت شهرستان سوادکوه

**زمینه و هدف:** آسیب های ناشی از تصادفات به عنوان یکی از پدیده های مختل کننده امروزی محسوب می شود با توجه به اینکه تصادفات و صدمات ناشی از آن به در حال حاضر یکی از بزرگترین مشکل سلامت عمومی در جهان به شمار می رود که نظر به رشد گردشگری میزان تصادفات و صدمات (چه حوادث آبی مثل مرگ و چه حوادث ماندگار و آبی مثل معلولیت، از کارافتادگی و...) در حال رشد می باشد بر این اساس مطالعه حاضر با هدف بررسی علل سوانح و تصادفات جاده ای با تاکید به عوامل سه گانه (مثلث ترافیکی) در بین مسافران صورت گرفته است.

**روش تحقیق:** جامعه آماری تمامی مسافران و گردشگران با وسیله نقلیه بوده اند و نمونه ها تعداد ۲۲۹ نفر از رانندگان مسافر که از استان های دیگر مراجعت کرده بودند. نمونه ها از بین رانندگان مسافران بازدید کننده امکان: کنار دریا، پارک جنگلی زارع، عمارت قاجاری کلبادی، امام زاده عباس، پناهگاه حیات وحش دشت ناز، پارک پرندگان انتخاب شده است. ابزار مورد مطالعه پرسش نامه محقق ساخته ۲۰ سوالی است ۵: اطلاعات دموگرافیک، ۵ سوال: وسائل نقلیه و همراهان، ۶ سوال: علل تصادفات از دیدگاه مسافران، ۴ سوال: پیشنهاد مسافران در خصوص راهکارهای کاهش تصادفات جاده ای بوده است. داده ها بعد از جمع آوری در نرم افزار SPSS وارد شده و از امار توصیفی و تحلیلی با نظر متخصص آمار جهت آنالیز بکار برده شده است.

**یافته ها:** ۸۹ درصد از رانندگان گردشگر مرد بوده اند، ۲۳ درصد رانندگی دو نفره را در حین سفر تجربه کرده اند، ۵۳ درصد (بیشترین فراوانی) از مسافران مشهدی بوده اند، ۹۳ درصد از مسافران متاهل بوده اند، ۴۰-۵۰ سال بیشترین فراوانی گستره سنی رانندگان شناخته شده است. بیشترین نوع ماشین های مسافران پراید (با فراوانی ۵۸ درصدی) بوده است، بیشترین علل تصادفات از دیدگاه رانندگان عوامل انسانی (خستگی و اصرار به رانندگی در هنگام خواب آلودگی، کهنولت سن، تخلف عمدی، عجله و...) با ۴۹ درصد و جاده با ۳۶ درصد و ۱۵ درصد علل مربوط به خودرو بوده است. بیشترین پیشنهاد رانندگان به ایجاد راهنمای جاده ها بوده است. بین تعداد همراهان و رانندگی چند نفره رابطه مستقیمی وجود داشته است، بین تاهل و عوامل تصادفات (انسانی) رابطه وجود داشته است. بین پایه مثلث ترافیکی (عوامل انسانی) و سن رابطه معنادار وجود داشته است.

**نتیجه گیری:** با توجه به توریست پذیر بودن مطلوب شهرستان ساری و وجود جاده های خطرناک (در حال ساخت، اصلاح و بازبینی) می توان با افزایش دانش سواد جاده ای مثل: ایجاد راهنمای جاده ای، ایجاد ایستگاه های مسیرنما، ایجاد سفرهای داخل شهری، محدود کردن رانندگی شخصی مسیرهای خطرناک و صعب العبور توریستی و جایگزین نمودن حمل و نقل عمومی، ایجاد سفرهای جمعی، ایجاد پارکینگ ایمن برای وسائل نقلیه و بهره گیری از وسائل نقلیه عمومی و... می توان با هزینه های کمتر و ایجاد دانش و آگاهی مطلوب تر بر کاهش تصادفات اثر گذاشت ضمن اینکه معضل هزینه بر بودن را می توان طبق راهکار چرخه تولیدی و مصرفی داخل شهری حل نمود و این امر با درگیری عوامل اجتماعی، فرهنگی، تربیتی، جامعه شناختی، تبلیغاتی و... امکان پذیر خواهد شد.

**واژه های کلیدی:** سوانح جاده ای؛ تصادفات جاده ای؛ عوامل سه گانه (مثلث ترافیکی)؛ مسافران؛ شهرستان ساری؛ توریست؛ مناطق توریستی



## بررسی درصد رطوبت والودگی قارچی در ارد های موجود در نانوائیهای شهر بیرجند در سال ۹۰

راضیه کفایی، مریم خدادادی، غلامرضا آهنی

لیسانس علوم و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
razi\_kafae@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** شرایط رشد و نمو میکرو ارگانیسم ها و قارچها سالانه خسارات قابل توجه اقتصادی و صدمات جبران ناپذیر جسمی را به آحاد مردم کشور تحمیل می کند و FAO میزان خسارتی را که در اثر آلودگی غلات به میکرو و ماکروارگانیسم ها به ثروت ملی کشورهای مختلف جهان وارد می شود، از این رو هدف از انجام این پژوهش تعیین میزان رطوبت والودگی قارچی درآردهای موجود در نانوائیهای شهر بیرجند بوده است.

**روش تحقیق:** در پژوهش حاضر به صورت تصادفی تعداد ۸۵ نانوائی در نقاط مختلف شهر مشخص گردید پس از آن نمونه برداری از کیسه های آرد موجود در نانوائیها مطابق استاندارد ودر شرایط بهداشتی انجام گرفت. نمونه ها از نظر میزان رطوبت و آلودگی قارچی در آزمایشگاه مواد غذایی بیرجند بر اساس استانداردهای ۲۳۹۳ و ۲۷۰۵ و ۱۰۳ مورد آزمایش قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که میانگین درصد رطوبت آرد های موجود در نانوائیهای شهر بیرجند، برابر با ۱۰/۸۶٪ است که در مقایسه با شاخص استاندارد که برابر ۱۴/۲٪ می باشد، درصد رطوبت در نمونه ها در حد استاندارد است. همچنین نتایج نشان داد که فراوانی نسبی آلودگی قارچی حدود  $4 \times 10^3$  می باشد که با مقایسه شاخص استاندارد که برابر با  $5 \times 10^3$  می باشد، میزان آلودگی قارچی در حد استاندارد است.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج می توان گفت که درصد رطوبت آرد های موجود در نانوائیها و میزان آلودگی قارچی در شهر بیرجند در حد استاندارد است که این موضوع نشان دهنده وضعیت مناسب و بهداشتی نانوائیهای مورد مطالعه می باشد.

**واژه های کلیدی:** نانوائی؛ درصد رطوبت؛ آلودگی قارچی؛ بیرجند





## ارزیابی وضعیت شاخص‌های بهداشت محیطی مدارس شهر خواف در سال ۱۳۹۱

ام‌البین معتمدرضایی، علی نقی زاده، طاهر شهریاری، غلامرضا شریف‌زاده، نوراحمد نورافروز، ابولقاسم سالاری

کارشناس ارشد سم‌شناسی، مربی و عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
omrezaei@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بهداشت محیط مدرسه که در فصل چهارم آیین نامه اجرایی مدارس به آن توجه شده، از اصول اولیه بهداشت مدارس است. بدون شک یکی از مؤلفه‌هایی که در آموزش و پرورش کودکان تأثیر اجتناب ناپذیری دارد محیط مادی و فیزیکی حاکم بر مدرسه است. اهمیت نقش مدرسه در آموزش و تکامل دانش‌آموزان بر کسی پوشیده نیست. هدف از این مطالعه بررسی شرایط بهداشتی و محیطی در مدارس شهر خواف است. **روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی است که در آن کلیه مدارس شهر خواف به روش سرشماری مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها در این بررسی پرسشنامه بوده است. داده‌ها از طریق مراجعه به مدرسه، مصاحبه و مشاهده مستقیم جمع‌آوری شد و اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار Excel و Spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه نشان داد که مدارس مورد مطالعه در اکثر پارامترهای مرتبط با وضعیت ساختمانی در وضعیت مطلوبی قرار داشتند. اما تنها در ۴ مدرسه (۹/۵٪) اتاق خدمات بهداشتی مجهز وجود داشت. همچنین از نظر وجود فضای سبز در ۱۳ مدرسه (۳۱٪) وضعیت مطلوبی وجود نداشت. در مورد پارامترهای فیزیکی کلیه مدارس در وضعیت مطلوبی قرار داشتند. اما در مورد مسائل مرتبط با اصول بهداشتی آب‌خوری‌ها ۱۹ مدرسه (۴۵/۲٪) از مدارس دارای شرایط مطلوبی نبودند.

**نتیجه‌گیری:** نکته شایان توجه در این تحقیق عدم رعایت شاخص‌های بهداشت محیطی خصوصاً مشکلات مرتبط با بهداشت آب آشامیدنی دانش‌آموزان به دلیل ناآگاهی یا کم توجهی مدیران و یا افراد مسئول به استانداردهاست. در بسیاری از موارد به وجود و نقش مدرسه از جنبه کمی مورد توجه قرار گرفته و مسائل کیفی در این خصوص مد نظر نبوده است.

**واژه‌های کلیدی:** بهداشت محیط؛ مدارس؛ خواف



## مقایسه مشکلات جسمی ناشی از وزن کیف مدرسه در دختران و پسران مدارس ابتدایی شهر قائن

علی دشتگرد، نرجس خاتون طاهری، سید مصطفی محسنی زاده، سیمین صیانی، حامد بلالی

کارشناس ارشد پرستاری، مربی دانشکده پرستاری و مامایی قاین، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران  
taherin@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** در بین نهادهای اجتماعی، مدرسه یکی از مهمترین نهادهای سازمان یافته رسمی است که باید با فراهم نمودن محیط سالم بهداشتی، به جسم و روان کودکان جامعه امکان شکوفایی بدهد. یکی از مشکلات مهم جسمی دانش آموزان که کمتر به آن توجه شده است، مشکلات ناشی از وزن کیف مدرسه می باشد که اثری بسزا در بروز مشکلات حرکتی سنین جوانی در دختران و پسران دارد. از این رو پژوهش حاضر باهدف مقایسه مشکلات جسمی ناشی از وزن کیف مدرسه در دانش آموزان دختر و پسر انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع توصیفی- تحلیلی می باشد که بصورت نمونه گیری خوشه ای مدارس انتخاب و در نهایت ۴۶۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب گردیدند. ابزار جمع آوری اطلاعات طریق پرسشنامه دموگرافیک و ترازو بود. پس از کدگذاری داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** بیشترین فراوانی مشکلات جسمی شانه درد ۲۱.۷۵٪ گزارش شد. ۵۵.۱٪ دانش آموزانی که شانه درد داشتند کیف خود را روی یک شانه حمل می کردند. در دختران میانگین وزن کیف  $1.02 \pm 0.30$  و وزن کیف طبق برنامه  $1.9 \pm 0.83$  کیلوگرم و در پسران وزن کیف  $1.20 \pm 0.36$  طبق برنامه  $1.05 \pm 0.25$  کیلوگرم بود. تقریباً ۶۴٪ دانش آموزان دختر و پسر وزن کیف شان بیش از ۱۰٪ وزن بدنشان بود. ۲۷.۹٪ دختران و ۳۴.۱٪ پسران از مشکلات جسمی ناشی از وزن کیف خود رنج می بردند، که ارتباط معنی داری بین وزن کیف با بروز مشکلات جسمی در پسران مشاهده شد ( $p < 0.001$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های این پژوهش، وزن کیف مدرسه ی دانش آموزان با مشکلات جسمی آنها ارتباط معنی داری وجود داشته که می تواند آینده سازان جامعه را به افرادی دردمند و ناتوان تبدیل کند و از آنجاکه مشکل شانه درد در دانش آموزان و حمل یک شانه ای بیشتر بود توصیه می شود والدین و معلمان نسبت به حمل صحیح کیف توسط دانش آموزان و سبک کردن وزن کیف توجه ویژه ای داشته باشند.

**واژه های کلیدی:** وزن کیف مدرسه؛ دانش آموز؛ مشکلات جسمی



## بررسی و مقایسه عوامل موثر در ارتقای سبک زندگی در کشورهای عضو سازمان توسعه و همکاری اقتصادی (OECD)

کمال الدین اونق، سمیه رحیمی، مصطفی علیجانزاده

کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت محیط، مربی هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت  
kamal.onagh@gmail.com

**زمینه و هدف:** سبک زندگی، به معنای شیوه ی زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است. هدف از آن بررسی عوامل مختلفی است که شکل و روند زندگی انسان تحت تأثیر قرار می دهد، عوامل متنوعی مانند آموزش و تحصیلات، سلامتی و بهداشت، درآمد، امنیت، رضایت از زندگی، محیط زندگی، جامعه، مسکن، شغل و غیره در سبک زندگی انسان ها موثر است.

**روش تحقیق:** در مطالعه حاضر تأثیر عوامل مختلفی مانند آموزش و تحصیلات، سلامت و بهداشت، درآمد و امنیت در سبک زندگی مردمان کشورهای عضو سازمان توسعه و همکاری اقتصادی (OECD) مورد بررسی قرار گرفت. برای این مطالعه از نتایج منتشر یافته توسط سازمان OECD (مشمول بر ۳۴ کشور از اقصی نقاط مختلف دنیا) استفاده شد، و در ادامه با کمک نرم افزار SPSS و Excel، عوامل مختلف موثر در سبک زندگی مورد بررسی قرار گرفت و یافته های موجود در کشورهای مختلف با هم مقایسه شد.

**یافته ها:** نتایج حاصله نشان داد که با افزایش آموزش و تحصیلات سبک زندگی مردم بهتر شده است، به طوری که در میان کشورهای OECD، کشور فنلاند با دارا بودن سطح بالاتر تحصیلات نسبت به کشورهای دیگر سطح زندگی مطلوب تری دارد. همچنین با افزایش سطح استاندارد سلامتی و بهداشت، درآمد و امنیت وضعیت زندگی و معیشت مردم بهبود و نیز رضایتمندی و رفاه افزایش پیدا می کند، تا جایی که کشورهای نیوزلند و استرالیا (در ارتباط با سلامت و بهداشت)، ایالات متحده (در ارتباط با درآمد) و ژاپن (در ارتباط با امنیت) سرآمد هستند.

**نتیجه گیری:** نتایج حاصله نشان داد که با بهبود عواملی مانند آموزش و تحصیلات، سلامت، درآمد و امنیت می توان سبک زندگی را در کشورهای مختلف دنیا هم در مردان و هم در زنان ارتقاء داد.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ آموزش؛ سلامت؛ درآمد؛ امنیت؛ OECD



## دیدگاه ها، نگرش و رفتارهای رانندگان تاکسی شهر یاسوج: یک پژوهش تکوینی برای طراحی مداخله اصلاح رفتارهای خطرناک رانندگی

مصطفی ملکی، صدیقه شریعتی نیا، سخاوت محمدی، علی عابدی راد، راضیه نصیری، سجاد کوهگرد،  
محمدجواد اکاران، فاطمه کاظمی، شهناز زمانی، علیه نعمت الهی، مریم محمودی، زینب پیروزی،  
محسن شمس، مرضیه سلیمانی پوریا

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران.  
mostafamaleki24@gmail.com

**زمینه و هدف:** پژوهش تکوینی برای شناسایی و تحلیل عوامل مرتبط با یک رفتار و تعیین ایده اولیه مداخله انجام می شود. هدف این مطالعه، اطلاع از دیدگاه ها و نظرات رانندگان تاکسی شهر یاسوج درباره رفتارهای خطرناک رانندگی و نیز سنجش وضعیت نگرش و رفتارهای آنان در هنگام رانندگی است تا براساس آن مداخله رفتاری مناسب برای کاهش این رفتارها طراحی شود.

**روش تحقیق:** این پژوهش مقطعی شامل دو بخش کمی و کیفی است که بر روی رانندگان تاکسی خطی شهر یاسوج انجام شد. بخش کیفی با روش بحث گروهی متمرکز با ۱۶ نفر از رانندگان تاکسی در قالب دو گروه و پیمایش کمی شامل سنجش نگرش و رفتارهای خود گزارشی با استفاده از پرسشنامه، و نیز ثبت رفتارهای خطرناک حین رانندگی با کمک چک لیست انجام شد.

**یافته ها:** اکثر رانندگان نسبت به رفتارهای خطرناک رانندگی، نگرش مطلوبی داشتند. بیش از ۸۰ درصد آنها اعلام کردند که همیشه یا بیشتر اوقات از انجام رفتارهای خطرناک رانندگی اجتناب می کنند، در حالی که مشاهده این رفتارها مشخص کرد که بیشترین فراوانی رفتار خطرناک مربوط به نیستن کمربند ایمنی در طول مسیر بود. نتایج بحث های گروهی متمرکز در چهار تم اصلی و تعدادی زیرتم دسته بندی شد و راهکارهای عمده پیشنهادی برای کاهش رفتارهای خطرناک رانندگی، برگزاری جلسات آموزشی مداوم، اصلاح وضع خیابان ها، نظارت بیشتر پلیس بر رانندگی آنها و استفاده از سرپرستان خطوط به عنوان افراد تاثیرگذار بر رانندگان تاکسی بود.

**نتیجه گیری:** تعیین رفتارهای خطرناک شایع تر رانندگی، توجه به نظرات و دیدگاه های رانندگان و نیز انتخاب گروه های رانندگان براساس معیارهای تاثیرگذار بر رفتار آنها، می تواند اثربخشی مداخلات را برای کاهش رفتارهای خطرناک رانندگی به دنبال داشته باشد.

**واژه های کلیدی:** پژوهش تکوینی؛ رفتارهای خطرناک رانندگی؛ نگرش؛ رانندگان تاکسی



## بررسی میزان آلودگی‌های انگلی روده‌ای در مراجعه کنندگان دریافت کارت تندرستی در سال ۱۳۹۱ در استان خراسان جنوبی

مریم خراشادی‌زاده، مهدی پاک‌نیت، محمد حنفی بجد، محمد اعظم شاطرزاده، حمیده توسلیان

کارشناس بهداشت محیط، مرکز بهداشت استان خراسان جنوبی، گروه بهداشت حرفه‌ای  
MF.KHORASHADIZADH@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بیماری‌های انگلی یکی از مشکلات مهم بهداشتی، اقتصادی اغلب کشورها بخصوص کشورهای در حال توسعه می باشد. و آلودگی انگلی در افرادی که با مواد غذایی بطور روزمره سرو کار دارند یکی از راههای اصلی انتشار آلودگی در سطح جامعه است. مطالعه حاضر به منظور بررسی شیوع آلودگی‌های انگلی در بین کارگران و متصدیان مرتبط با مواد غذایی و اماکن عمومی استان خراسان جنوبی در سال ۱۳۹۱ انجام گرفته است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی مقطعی متصدیان و شاغلین صنوف مواد غذایی و آشامیدنی و متصدیان اماکن عمومی مشمول دریافت کارت تندرستی که در طول سال ۹۱ برای دریافت کارت تندرستی به آزمایشگاه‌های مورد تأیید دانشگاه علوم پزشکی بیرجند مراجعه کرده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. در طی سال ۹۱ تعداد ۱۳۴۵۶ نفر (۵۸۷۴ نفر در شش ماهه اول و تعداد ۷۵۸۲ نفر در شش ماهه دوم) مورد بررسی قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که از کل افراد مذکور در سال ۹۱ تعداد ۱۰۴۴ نفر (۷/۷ درصد) مبتلا به انگل بوده اند که زیاردیا با (۲۰/۷۸٪) دررتبه اول و آلودگی به آسکاریس (با ۱۹/۸٪) دررتبه دوم بیشترین میزان آلودگی در بین مراجعه کنندگان بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه در گروه‌های مورد بررسی آلودگیهای زیاردیا لامبلیا و آسکاریس در بیشترین میزان آلودگی قرار داشت جهت جلوگیری از انتقال آلودگی، آموزش به متصدیان مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی و رعایت بهداشت فردی توسط نامبردگان و عدم بکارگیری افراد مبتلا به آلودگیهای انگلی در ارائه خدمت توصیه می شود.

**واژه‌های کلیدی:** آلودگی انگلی؛ کارت تندرستی؛ خراسان جنوبی؛ مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی؛ اماکن عمومی



## سبک زندگی و آگاهی از خطرات احتمالی امواج منتشره از تلفن های همراه در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

بی بی نرگس معاشری، محمدرضا میری، وحیده ابوالحسن نژاد،  
حسین کاردان مقدم، طاهره ایزدی

کارشناس ارشد بهداشت جامعه، مربی و عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، بیرجند، ایران.  
n.moasheri@yahoo.com

**زمینه و هدف:** اتخاذ سبک زندگی نامناسب بوسیله فرد می تواند یک خطر جدی برای سلامت فرد، و زمینه ساز بروز بیماری های مختلف و عامل بروز بیش از ۷۰ درصد مرگ و میرها باشد. با توجه به خطرات احتمالی امواج منتشره از تلفن های همراه بر سلامتی انسان، شناخت علمی این اثرات و ارائه راه کارهای مناسب و تغییر در سبک زندگی، امری ضروری و اجتناب ناپذیر است.

**روش تحقیق:** در این پژوهش توصیفی تحلیلی بر اساس فرمول حجم نمونه  $n = \frac{PQZ^2}{d^2}$  تعداد ۳۸۴ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ به روش نمونه گیری تصادفی ساده، مورد بررسی قرار گرفتند، از این تعداد ۳۰۴ پرسشنامه واجد شرایط بود. داده ها پس از کد گذاری در نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و از آزمون های تی تست و آنالیز واریانس یکطرفه، با  $P < 0.05$  بعنوان سطح معنی دار، استفاده گردید.

**یافته ها:** بر اساس نتایج پژوهش ۸۳/۹٪ افراد موبایل داشته، ۴۹٪ استفاده از موبایل را ضروری دانسته و ۵۳/۹٪ معتقد بودند که سبک زندگی نامناسب برای ایجاد عوارض ناشی از امواج موبایل موثر است، ۴۶/۷٪ معتقد بودند که صحبت با موبایل باعث افت تحصیلی، و ۳۷/۹٪ از افراد بیش از ۶۰ دقیقه در شبانه روز با موبایل صحبت میکردند. ۴۹/۴٪ در زمان استفاده از موبایل احساس ناراحتی (سردرد) نموده، ۷۹/۶٪ معتقد بودند که صحبت با موبایل باعث کاهش سرعت عکس العمل، و ۶۳/۵٪ معتقد بودند موبایل یکی از آلوده ترین وسایل شخصی است. یافته ها نشان داد که بین "میانگین نمره آگاهی" با محل زندگی و ضروری بودن استفاده از موبایل اختلاف معنی داری وجود دارد اما با متغیرهای رشته و مقطع تحصیلی، جنس، و سطح تحصیلات والدین اختلاف معنی داری دیده نشد.

**نتیجه گیری:** یافته های این پژوهش نشان دهنده وجود عادات رفتاری نامناسب در بین افراد مورد بررسی مثل طولانی بودن زمان مکالمه با موبایل، صحبت با موبایل در حین رانندگی، و... شایع میباشد، بنابراین، لازم است در زمینه اتخاذ سبک زندگی بهداشتی و عادات رفتاری صحیح آموزش های لازم به افراد داده شود.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ آگاهی از خطرات؛ امواج منتشره از موبایل؛ دانشجویان



## اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی در کارکنان مراکز بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۱

لیلا احمدی سلطان آبادی، مجید صفاری نیا، هما معارف، آذر زندی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، کارشناس آموزش و ارتقای سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.  
eahmadi@yahoo.com

**زمینه و هدف:** هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی کارکنان شاغل در مراکز بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۹۲-۱۳۹۱ بود.

**روش تحقیق:** در این پژوهش از آزمون خرده مقیاس سازگاری اجتماعی بل بصورت پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. به این منظور ۱۵۰ نفر (زن) مسئولین آموزشی مراکز بهداشتی درمانی دو شبکه تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران، به صورت نمونه در دسترس انتخاب شده و به سوالات پیش آزمون پاسخ دادند. سپس افرادی که نمره آنها در خرده مقیاس سازگاری اجتماعی بل در سطح ناراضی شدید و ناراضی بود (۵۰ نفر) به عنوان گروه نمونه انتخاب و با انتصاب تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. افراد گروه آزمایش در شش هفته، هر هفته دو جلسه و هر جلسه بمدت یک ساعت و نیم در دوره آموزش مهارت های اجتماعی شرکت نمودند. از مجموع ۲۵ نفر گروه آزمایش، ۲۳ نفر تا آخرین جلسه در کلاس های آموزشی شرکت کردند. پس از برگزاری برنامه مداخله ای، دو گروه آزمایش و کنترل با یکدیگر مقایسه شدند. برای آزمون فرضیات از آزمون T استفاده شد.

**یافته ها:** یافته ها نشان داد شرکت در دوره آموزش مهارت های اجتماعی بطور معناداری با بهبود سازگاری اجتماعی ارتباط مثبت داشت. ( $P < 0/05$ )  
**نتیجه گیری:** افرادی که مهارت های اجتماعی را به طور واقعی یاد می گیرند و تمرین می کنند، قطعاً می توانند در برخورد با همکاران و مراجعه کنندگان موفق باشند و تعاملی مثبت در روابط خود با دیگران داشته باشند. آموزش مهارت های اجتماعی مناسب موجب می شود کارکنان هر سازمانی بتوانند راهبردها و مهارت های اجتماعی را در تمام محیط ها و موقعیت های واقعی زندگی تمرین کنند و به کار بندند. بدیهی است فراهم کردن این گونه فرصت ها، مسئولیت تمام کسانی است که به نحوی با مسائل سلامت و ارتقای سلامت افراد در جامعه در ارتباط هستند.

**واژه های کلیدی:** آموزش مهارت های اجتماعی؛ سازگاری اجتماعی؛ کارکنان مراکز بهداشتی



## مقایسه روشهای مدیریتی کنترل آلودگی هوا در جوامع مختلف و ارتباط آن با توسعه پایدار

علی نقی زاده، سعید هادی نسب

استادیار و عضو هیئت علمی، گروه مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
al.naghizadeh@yahoo.com

**زمینه و هدف:** پیشرفت روز افزون شهرنشینی و رشد بی رویه جمعیت همواره باعث خسارات جبران ناپذیری به محیط پیرامون انسان شده است. هدف از این مطالعه بررسی روشهای مدیریتی و کنترل آلودگی هوا در شهرهای مختلف جهان طی دودهمه اخیر و بررسی نقاط ضعف و قوت این روشها می باشد که در نهایت به بررسی رابطه آن با اهداف هزاره و سبک زندگی سالم و مفهوم توسعه پایدار می پردازد

**روش تحقیق:** این مطالعه براساس اطلاعات منتشر شده توسط سازمان جهانی WHO و EPA طی سالهای ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۲ می باشد که میزان آلودگی هوا را در شهرهای مختلف جهان بیان کرده است. در این پژوهش به بررسی راههای مدیریتی آلودگی هوا در طی این سالها پرداخته شده و وضعیت فعلی این جوامع را مورد ارزیابی قرار داده است.

یافته ها: نتایج حاصل از بررسی حاکی از آن است که در اکثر جوامع مانند چین، کانادا، ژاپن، سوئیس، فنلاند، سوئد، نروژ و برخی ایالات امریکا که در دهه های ۱۹۹۰ جزء جوامع آلوده محسوب می شدند با یک روش مدیریتی کارآمد و توانمند، توانستند میزان آلودگی هوا را به میزان قابل قبولی کاهش دهند که برجسته ترین فاکتورهای موثر را می توان افزایش ناوگان حمل و نقل عمومی و تشدید هرچه بیشتر الزامات قانونی و فرهنگ سازی عمومی قلمداد کرد.

**نتیجه گیری:** مأموریت شاهدان هستیم که بیشتر جوامع و شهرهای دنیا روبه متمدن شدن هستند و این پیشرفت بدون در نظر گرفتن آثار و عواقب سوئی که به طبع استفاده از امکانات بر محیط می گذارند مسئله ساز شده است. استفاده از تجربیات و راهکارهای مدیریتی در مبحث آلودگی هوا در جوامع موفق می تواند افق های روشنی جهت بهبود وضعیت آلودگی هوا در کلان شهرهای کشورمان در پی داشته باشد که دست یابی به توسعه پایدار و بهره مندی نسل های آتی را دربر خواهد داشت.

**واژه های کلیدی:** توسعه پایدار؛ آلودگی هوا؛ راهکارهای مدیریتی



## بررسی وضعیت بهداشت محیط و ایمنی مدارس شهرستان سرایان

طاهر شهریاری، غلامرضا شریفزاده، اکرم هاشمی نسب، رسول خسروی، میترا مودی

مربی، عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
shahryaritaheer@yahoo.com

**زمینه و هدف:** دانش آموزان درصد بالایی از جمعیت در سن رشد کشور را تشکیل می دهند که بسیار آسیب پذیرند. بهداشت محیط و ایمنی مدرسه از اصول اولیه بهداشت مدارس است. بنابراین ایجاد محیط بهداشتی و سالم آموزشی می تواند در حفظ و تامین سلامت آنها نقش داشته باشد. این مطالعه با هدف بررسی وضعیت بهداشت محیط و ایمنی مدارس شهرستان سرایان انجام گردید.

**روش تحقیق:** این پژوهش توصیفی تحلیلی (مقطعی) در ۶۹ مدرسه شهرستان سرایان در سال تحصیلی ۹۲/۹۱ به صورت سرشماری انجام گرفت. روش جمع آوری اطلاعات، تکمیل فرم ارزیابی وضعیت بهداشت محیط مدارس با توجه به آیین نامه بهداشت محیط مدارس وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی بود که توسط پژوهشگر، انجام شده است. اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS ویرایش ۱۳ و آزمون آماری آنالیز واریانس و در سطح معنی داری  $\alpha=0/05$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** ۶۳/۸٪ موارد مربوط به فاکتورهای بهداشت محیطی مانند مکان احداث، وضعیت زباله ها، دیوارها، کف، نور، و... مطلوب یا مطابق آیین نامه بود. ۴۰٪ موارد مربوط به بوفه مانند بهداشت فردی، وضعیت ساختمانی، ابزار کار و مواد غذایی مطابق آیین نامه بود. ۴۹/۴۴٪ موارد مربوط به ایمنی و ارگونومی مانند تکیه گاه پاها و کمر، پله ها، وسایل اطفاء حریق و... مطابق آیین نامه بود. ۵۸٪ موارد مربوط به آب و آبخورها مطابق آیین نامه بود. ۵۳/۷٪ موارد مربوط به فاضلاب و دستشوییها مطابق آیین نامه بود و در مجموع ۵۸/۷٪ همه موارد قید شده مطابق آیین نامه بود.

**نتیجه گیری:** وضعیت بهداشت محیط و ایمنی مدارس سرایان تا حدی مطلوب است و تا رسیدن به نقطه مطلوب هنوز فاصله زیادی دارد که برنامه ریزان امور مدارس باید به این نکته توجه نمایند.

**واژه های کلیدی:** بهداشت محیط؛ ایمنی؛ مدارس؛ سرایان



## سبک زندگی در دانش آموزان دبیرستانی استان خراسان شمالی

محمد رضا جلیلودند، سید حمید حسینی، حمیدرضا شریکاء، رضوان رجب زاده، سید محمد علوی نیا، مریم سودمند

دانشجوی کارشناسی ارشد اپیدمیولوژی علوم پزشکی ایران - کارشناس مرکز تحقیقات بیماریهای منتقله بوسیله ناقلین، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

**زمینه و هدف:** نوجوانی از پویاترین و پیچیده ترین مراحل زندگی انسان بشمار می رود. وضعیت تغذیه ای ناسالم، عدم تحرک فیزیکی، چاقی و از سوی دیگر تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای عواملی هستند که در تعامل با یکدیگر بوده و در توجیه شیوع بالای بیماریهای مرتبط با سبک زندگی حائز اهمیت می باشند. از آنجا که سبک زندگی به عنوان عامل تأثیر گذار در شیوع چاقی می باشد لذا این مطالعه با هدف بررسی تعیین سبک زندگی در دانش آموزان دبیرستانی استان خراسان شمالی انجام گرفت.

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر با روش توصیفی-تحلیلی بر روی ۴۵۰ دانش آموز دبیرستانی (۲۲۸ دختر - ۲۲۲ پسر) استان خراسان شمالی انجام شد. نمونه گیری بصورت چند مرحله ای انجام شد. پرسشنامه وضعیت تن سنجی، اطلاعات دموگرافیکی، عادات غذایی و سبک زندگی (فعالیت بدنی و اوقات فراغت) برای هر یک از نمونه های مورد بررسی به روش مشاهده و مصاحبه تکمیل گردید. براساس مقادیر شاخص BMI برای سن نوجوانان بالاتر از ۹۵ به عنوان چاق در نظر گرفته شد. داده ها توسط آزمون های آماری t-test، کای دو، ANOVA، همبستگی پیرسون و با استفاده از نرم افزار SPSS16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** اشیوع چاقی در دختران نسبت به پسران بیشتر بود. فعالیت بدنی و ورزش بیشتر توسط دانش آموزان پسر انجام می شد. ۱۳٪ دانش آموزان دختر و ۴۱٪ دانش آموزان پسر بعد از ساعت مدرسه به طور مرتب و یا گاهی اوقات به فعالیت ورزشی می پرداختند و میانگین توده بدنی در دختران و پسرانی که در طول سال تحصیلی، بعد از ساعات مدرسه در کلاسهای ورزشی شرکت می کردند نسبت به بقیه گروههای مورد بررسی بیشتر بود. تقریباً نیمی از دانش آموزان به صورت پیاده و یا با دوچرخه به مدرسه رفت و آمد می نمودند. میانگین شاخص توده بدنی در پسران و دخترانی که از ماشین یا موتور استفاده می کرده اند در روزهای عادی و تعطیل به ترتیب ۲۶ و ۳۰/۷٪ بود. ۴۰٪ دانش آموزان در روز عادی یک ساعت به استفاده از امکانات جانبی تلفن همراه و فعالیت های مربوط به آن می پرداختند. ارتباط معنی داری بین نمایه توده بدنی و مصرف تنقلات هنگام تماشای تلویزیون، کار با رایانه، شرکت در کلاس های ورزشی در تابستان وجود داشت ( $P < 0/005$ )

**نتیجه گیری:** با توجه به اهمیت بالای این قشر آینده ساز باید برنامه ریزی دقیق جهت آموزش در زمینه سبک زندگی (فعالیت بدنی و اوقات فراغت) در محیط مدارس جهت اشاعه سبک زندگی سالم توسط مسئولین مربوطه صورت گیرد.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ دانش آموزان؛ خراسان شمالی



## اثر ۶ هفته تمرین پیلاتس بر تعادل پویای زنان مبتلا به اسپرین جانبی مچ پا

مرضیه حیدری، سعید ایل بیگی، مرضیه ثاقب جو

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند  
marziyeh.heydari2011@yahoo.com

**زمینه و هدف:** حدود ۲۸-۱۰ درصد آسیب دیدگی های ورزشی را پیچ خوردگی مچ پا تشکیل می دهد. اختلال در تعادل، یکی از رایج ترین مشکلاتی است که برای افراد آسیب دیده بروز می کند. تمرینات پیلاتس توسط پزشکان به عنوان یک روش منحصر به فرد از آمادگی جسمانی که در آن ترکیبی از تقویت، کشش و تنفس به منظور توسعه عضلات تنه و بازگرداندن تعادل عضله استفاده می شود، شناخته شده است. هدف از این تحقیق بررسی اثر ۶ هفته تمرین پیلاتس بر تعادل در زنان مبتلا به اسپرین جانبی مچ پا بود.

**روش تحقیق:** ۱۷ زن مبتلا به اسپرین جانبی مچ پا با میانگین سنی ۲۱/۸۷ سال، وزن ۵۷/۹۱ کیلوگرم و قد ۱۶۲/۸۱ سانتی متر به عنوان نمونه های این تحقیق انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۷ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. گروه تجربی برنامه تمرینی پیلاتس را به مدت ۶ هفته، هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه به مدت ۶۰-۴۵ دقیقه انجام دادند و گروه کنترل در این مدت از هیچ روش درمانی استفاده نکردند. تعادل پویای آزمودنی ها به وسیله تست تعادلی ستاره (SEBT) ارزیابی شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از T تست مستقل و وابسته برای مقایسه بین گروه ها استفاده شد.

**یافته ها:** مقایسه امتیازات مربوط به آزمون تعادلی SEBT در اعضای گروه تجربی، نشان دهنده بهبود معنادار در تعادل پویا بود، که نشان از تأثیر مثبت تمرینات پیلاتس بر روی بهبود تعادل در افراد مبتلا به این آسیب بود ( $P=0/05$ ).

**نتیجه گیری:** تمرینات پیلاتس، به عنوان یکی از تمرینات رایج و جذاب به ویژه در زنان، می تواند سبب بهبود تعادل پویای افراد مبتلا به اسپرین جانبی مچ پا گردد. بنابراین به نظر می رسد ورزش پیلاتس می تواند به عنوان یک روش تمرینی مناسب برای این گروه از افراد توصیه شود.

**واژه های کلیدی:** تمرین پیلاتس؛ درد؛ اسپرین مچ پا



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت فعالیت فیزیکی

## بررسی میزان فعالیت فیزیکی و وضعیت تغذیه در مراجعه کنندگان به مرکز بهداشتی روستای مرک در سال ۱۳۹۲

حکیمه جلیلی، زهرا آموزشی، سیده سمیه رضانی، سکینه مسگر

کارشناس آموزش بهداشت مرکز بهداشتی درمانی مرک  
r.phd2@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت جزء معطوف به ارتقای سلامت از سبک زندگی است که دارای شش بعد "فعالیت جسمانی"، "تغذیه"، "مسئولیت پذیری در مقابل سلامت"، "رشد روحی"، "روابط بین فردی" و "مدیریت استرس" می باشد. این سبک زندگی علاوه بر تداوم و تقویت سطح سلامت و رفاه باعث احساس رضایت، اکتان شخصی و خود شکوفایی می شود. این مطالعه با هدف تعیین میزان فعالیت فیزیکی و وضعیت تغذیه در مراجعه کنندگان به مرکز بهداشتی روستای مرک در سال ۱۳۹۲ انجام گردید.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - مقطعی، ۱۰۴ مراجعه کنندگان به مرکز بهداشتی روستای مرک (۸۰ زن و ۲۴ مرد) به روش در دسترس انتخاب شدند. داده ها از طریق دو پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت جمع آوری شد و سپس با استفاده از نرم افزار SPSS (ویرایش ۱۸) و آزمون آماری خی دو و ضریب همبستگی در سطح معنی داری  $P < 0.05$  تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** میانگین سنی شرکت کنندگان  $32.2 \pm 14.3$  سال، ۷۶/۹ درصد از آن ها زن بوده و ۷۱/۲ درصد آنان متاهل بودند. میانگین میزان فعالیت فیزیکی و وضعیت تغذیه به ترتیب  $21.3 \pm 7.07$  و  $21.6 \pm 4.9$  بود. بین وضعیت تغذیه و متغیرهای جنس، سن و وضعیت تاهل ارتباط آماری معنی داری مشاهده نشد، اما بین فعالیت فیزیکی و جنس ارتباط آماری معنی داری وجود داشت ( $P = 0.012$ ).

**نتیجه گیری:** سبک زندگی هر فرد بر سلامت او تأثیر دارد و فعالیت های ارتقاء دهنده سلامت و شیوه زندگی بهداشتی، استراتژی های اصلی تسهیل و حفاظت از سلامتی هستند. بنابراین، لازم است در زمینه اتخاذ سبک زندگی بهداشتی و عادات رفتاری صحیح آموزش های لازم به افراد جامعه داده شود.

**واژه های کلیدی:** ارتقا سلامت؛ سبک زندگی؛ فعالیت فیزیکی؛ تغذیه



## بررسی شاخص های تن سنجی و عوامل موثر بر آن در دانشجویان ورودی ۹۱ دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

زهرا وحدانی نیا، زهرا آموزشی، نرگس دیمه‌ور، محمدحسین نخعی

کارشناس آموزش سلامت، دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی بیرجند،  
vahdane@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** آنتروپومتری یا ارزیابی تن سنجی رایج ترین روش اندازه گیری شاخص های رشد در بدن انسان است، که امروزه به عنوان یکی از شاخص های پیش گو در مطالعات اپیدمیولوژیک، متابولیک و نیز بروز بیماری های مرتبط با چاقی مطرح می باشد. این مطالعه با هدف تعیین شاخص های تن سنجی و عوامل موثر بر آن در دانشجویان ورودی ۹۱ دانشگاه علوم پزشکی بیرجند انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - مقطعی، ۱۰۶ دانشجوی ورودی ۹۱ دانشگاه علوم پزشکی بیرجند (۵۳ دختر و ۵۳ پسر) به روش سرشماری انتخاب شدند. داده ها از طریق دو پرسشنامه اطلاعات فردی و اندازه های تن سنجی جمع آوری گردید. سپس اطلاعات به دست آمده به کمک آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین وزن و قد در دانشجویان مورد مطالعه به ترتیب  $62/2 \pm 11/9$  کیلوگرم و  $169/3 \pm 9/4$  سانتیمتر و میانگین نمایه توده بدنی  $21/5 \pm 2/9$  کیلوگرم بر متر مربع بود. بین متغیر نمایه توده بدنی با جنس، میزان فعالیت در هفته، مصرف تنقلات و مقطع تحصیلی ارتباط آماری معنی داری یافت نگردید اما بین متغیر نمایه توده بدنی با میزان تاهل ارتباط آماری معنی داری بدست آمد ( $p=0/001$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج این مطالعه اهمیت بررسی شاخص های تن سنجی در دانشجویان را مطرح می سازد تا بتوان موارد غیر طبیعی را تشخیص و علل آن را شناسایی و در صورت امکان در رفع آن اقدام لازم بعمل آورد.

**واژه‌های کلیدی:** تن‌سنجی؛ نمایه توده بدنی؛ دانشجو



## ارزیابی ناهنجاریهای اسکلتی - عضلانی در بین دانشجویان پسر دانشگاه بیرجند

حسین فرزانه، ابوذر کبوتری، سعید ایل بیگی

کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه بیرجند، استادیار بیومکانیک دانشگاه بیرجند

farzaneh\_h68@yahoo.com

**زمینه و هدف:** تشخیص و شناسایی به موقع ناهنجاریهایی قامتی امر مهمی است که می تواند موجب پیشگیری و کاهش عواقب نامطلوب ناشی از این عوامل در کوتاه مدت و دراز مدت شود. بنابراین هدف از این تحقیق ارزیابی فراوانی ناهنجاری های اسکلتی عضلانی در بین دانشجویان پسر کارشناسی ارشد دانشگاه بیرجند و ارائه راهکار های مناسب جهت جلوگیری از این ناهنجاری ها بود.

**روش تحقیق:** در این پژوهش، کلیه دانشجویان کارشناسی ارشد ورودی (۹۱-۹۰) دانشگاه بیرجند به عنوان جامعه آماری انتخاب شدند، نمونه آماری تعداد ۱۰۰ نفر با میانگین و انحراف استاندارد سن، وزن، قد و شاخص توده بدنی  $25/58 \pm 1/96$  سال،  $171/82 \pm 11/38$  کیلوگرم  $176/3 \pm 6/07$  سانتی متر و  $23/47 \pm 4/35$  که از جامعه آماری به صورت تصادفی منظم انتخاب شدند. شاخص های مورد ارزیابی شامل: عارضه سر به جلویی، شانه نابرابر، کیفوز، لوردوز، پشت صاف، زانوی پرانتزی، زانوی ضربدری، کف پای صاف، کف پای گود و شاخص توده بدنی بود که به وسیله ابزار های استاندارد کالپیر، خط کش منعطف، متر نواری، ترازوی دیجیتال و کولیس، ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی و نرم افزار SPSS (۱۹) مورد محاسبه قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج این تحقیق نشان داد که به ترتیب بیشترین ناهنجاریها مربوط به اضافه وزن ( $22/6$  درصد)، کیفوز خفیف ( $14/4$  درصد)، لوردوز ( $10$  درصد)، کف پای صاف ( $8/5$ )، کیفوز شدید ( $8/4$  درصد)، شانه نابرابر ( $7/5$  درصد)، زانوی پرانتزی ( $6/7$  درصد)، زانوی ضربدری ( $6$  درصد)، پشت صاف، کف پای گود، سر به جلویی و لوردوز شدید هر کدام ( $4$  درصد) می باشد.

**نتیجه گیری:** جهت کاهش بیشتر شیوع و شدت این گونه ناهنجاری ها و افزایش سطح سلامت عمومی دانشجویان، محقق بین کلیه دانشجویان به ویژه افراد مبتلا به ناهنجاری، متناسب با نوع عارضه مبتلا شده پاورپوینت های آموزشی که شامل اقدامات پیشگیرانه، علل و عوامل به وجود آورنده و حرکات اصلاحی جهت رفع عارضه های مذکور بود در اختیار دانشجویان قرار داد.

**واژه های کلیدی:** ناهنجاری؛ دانشجویان؛ حرکات اصلاحی؛ سلامت عمومی



## بررسی رابطه بین فعالیت بدنی با سلامت عمومی دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

سیدمهدی امیرآبادی زاده، فریدون رضائی، سهیلا پاسدار

کارشناس ارشد مدیریت ورزش  
mehdima2012@yahoo.com

**زمینه و هدف:** فعالیت های بدنی از عوامل مؤثر در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مختلف بشمار می آید. یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف، بهداشت روانی آن جامعه است. سلامت عمومی نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می کند. به طور کلی هدف از این تحقیق بررسی رابطه بین فعالیت بدنی در شغل، اوقات فراغت و ورزش با سلامت عمومی که شامل ۴ فاکتور مشکلات جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی است، می باشد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری تحقیق حاضر را دانشجویان پسر دوره کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ تشکیل می دهند که حدود ۳۰۶ نفر از آنها به شیوه تصادفی ساده منظم نمونه گیری شدند. به منظور گردآوری اطلاعات از دو پرسشنامه استاندارد وضعیت سلامت عمومی گلدبرگ و پرسشنامه استاندارد چندبعدی بک استفاده شد. اطلاعات بدست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی در شغل، اوقات فراغت و ورزش با سلامت عمومی به ترتیب (۰/۵۸۸، ۰/۰۶۵۹/۵۴۵) ارزیابی شد. بنابراین بین فعالیت بدنی در شغل و اوقات فراغت با سلامت روان با سطح اطمینان ۹۵ درصد ارتباط معناداری وجود دارد.

**نتیجه گیری:** نتایج این تحقیق باتوجه به پرسشنامه فعالیت بدنی نشان می دهد که فعالیت بدنی اکثر دانشجویان در شغل بیشتر از اوقات فراغت و ورزش است. ضریب همبستگی بین این دو متغیر نشان داد که فعالیت بدنی تاثیر مثبتی در بهبود سلامت عمومی دارد و فعالیت بدنی در اوقات فراغت، ورزش و شغل به ترتیب تاثیر مثبتی در بهبود سلامت روان دارد.

**واژه های کلیدی:** فعالیت بدنی؛ شغل؛ اوقات فراغت؛ ورزش؛ سلامت عمومی



## بررسی تأثیر دریافت امگا ۳ در درمان افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان

سوری صغرا راغبی، علی دلخروشان، راحله شهریاری

کارشناس تغذیه معاونت درمان، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
raghebi\_so@yahoo.com

**زمینه و هدف:** امگا ۳ از اسیدهای چرب غیر اشباع با چند باند دو گانه و بلند زنجیره میباشد که در فسفولیپید های غشای سلولی وجود دارد و شامل ALA (آلفالینولنیک اسید)، DHA (دوکوزاهگزانوئیک اسید) و EPA (ایکوزاپنتانوئیک اسید) میباشد. از منابع آن میتوان بزدر، کتان، گردو، کانولا، سویا که حاوی ALA و ماهی های چرب که حاوی DHA و EPA هستند، را نام برد. در اکثر موارد افسردگی پس از زایمان در پی افسردگی قبل از زایمان است و گاهی منجر به خودکشی و بچه کشی توسط مادر میشود. این مرور با هدف تأثیر دریافت امگا ۳ در درمان افسردگی دوران بارداری و پس از زایمان ارائه میگردد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مطالب در محدوده سال های ۲۰۰۵-۲۰۱۲ از سایت های GoogleScholar، Scencedirect، iranmedex، Pubmd جمع آوری گردید.

**یافته ها:** مطالعات اثبات کردند علائم افسردگی افرادی که امگا ۳ مصرف میکردند، با توجه به امتیاز تست های غربالگری افسردگی همیلتون در هفته ۶ ( $P=0.01$ ) و تست غربالگری بک ( $P=0.004$ ) به طور معنی داری کاهش یافت. زنان با سطوح امگا ۳ کمتر نسبت به زنان با سطوح بالاتر، ۶ برابر احتمال ابتلا به افسردگی قبل از زایمان داشتند. DHA بالا و کم بودن نسبت امگا ۶ به امگا ۳ ( $P=0.05$ )، با کاهش افسردگی رابطه دارد. مکمل امگا ۳ باعث افزایش معنی داری در سطح DHA میشود. نه در سطح EPA که نشان می دهد سطح DHA نسبت به EPA رابطه قوی تری با افسردگی دارد.

**نتیجه گیری:** مصرف غذاهای دریایی از جمله ماهی و مکمل امگا ۳ از طریق تأثیر بر بیان مغزی لیمبیک، محور آدرنال-هیپوفیزی-هیپوتالاموسی، سیستم سروتونین و کاهش سطح میانجی های التهابی در بیماران افسرده در کاهش علائم افسردگی موثر میباشد.

واژه های کلیدی: Omega3؛ depression؛ pregnancy؛ postpartum



## بررسی رابطه سبک زندگی مرتبط با فعالیت جسمی و ورزش با شدت بیماری نارسایی مزمن کلیه در بیماران بستری در بیمارستان ام آر آی شیراز در سال ۱۳۹۱

ملیحه خسروی زاده، سید علی ناجی، حیدرعلی عابدی

کارشناسی ارشد آموزش پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آباد، گروه پرستاری، فارس، آباده  
Malihe.khosravizad@yahoo.com

**زمینه و هدف:** امروزه هیپوهی بسیاری در مورد فعالیت‌های مربوط به ارتقای سلامت برپا شده است. حرفه‌های بهداشتی که قبلاً بر معالجه بیماری تمرکز داشته‌اند، اکنون توجه‌شان به پیشگیری و تامین سلامت از طریق بهبود سبک زندگی و حذف عواملی که به نوعی اثرات سوء بر سطح سلامت انسان دارند، معطوف گردیده است. از جمله این بیماری‌ها، نارسایی مزمن کلیه است که با توجه به افزایش روزافزون بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه و تأثیری که این بیماری بر ابعاد زندگی افراد دارد، شناخت سبک زندگی افراد مبتلا کمک می‌کند تا بتوانیم در جهت ارتقاء سلامت و بهبود سبک زندگی این بیماران گام برداریم. از آنجا که ابتلا به نارسایی مزمن کلیه محدودیت‌های جسمانی و فیزیکی را برای مبتلایان به دنبال دارد، لذا این تحقیق با هدف تعیین سبک زندگی مرتبط با الگوی فعالیت جسمی و ورزش بیماران بستری در بیمارستان ام آر آی شیراز در سال ۱۳۹۱ انجام گردید.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر یک مطالعه همبستگی است که نمونه مورد مطالعه شامل ۶۶ بیمار مبتلا به نارسایی مزمن کلیه است که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه پژوهشگر ساخته پس از تعیین روایی (محتوی) و پایایی (آزمون آلفا کرونباخ) استفاده گردید. پرسشنامه در سه بخش اطلاعات دموگرافیک، اطلاعات مربوط به بیماری و بخش اطلاعات مربوط به سبک زندگی مرتبط با فعالیت جسمی ورزش بود. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد.

**یافته‌ها:** از ۶۶ بیمار مورد مطالعه ۶۸/۱۸٪ مرد، میانگین سنی  $59 \pm 15/21$  سال،  $92/42\%$  متاهل،  $31/82$  بازنشسته بودند. میانگین سطح سرمی BUN و Cr به ترتیب  $53/62 \pm 17/09$  و  $2/84 \pm 6/14$ ، میانگین قد  $168/39 \pm 9/87$ ، میانگین وزن  $66/45 \pm 14/14$  و میانگین شاخص توده بدنی  $23/36 \pm 4/01$  بوده است.  $66/67$  درصد بیماران مبتلا به درجه ۵ نارسایی مزمن کلیه بوده‌اند. در بعد فعالیت بدنی و ورزش: انجام فعالیت بدنی ملایم، میزان فعالیت در محیط کار و انجام فعالیت ورزشی حرفه‌ای با شدت بیماری رابطه معکوس داشت در حالیکه نیاز به کمک در انجام فعالیت با شدت بیماری رابطه مستقیم دارد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان می‌دهد که میزان فعالیت جسمی و ورزش در اکثر بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه مورد مطالعه بسیار پایین است زیرا بیماران همودیالیزی افرادی ناتوان با عملکرد جسمانی ضعیف هستند، و به دلیل درمان دیالیز، ساعات زیادی را در هفته باید بر روی تخت بیمارستان سپری کنند که علاوه بر آن محدودیت زیادی در انجام فعالیت‌های روزمره شخصی خود دارند. درک عملکرد و بهبود فعالیت زندگی بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌بایست در جهت ارائه راهکارهای عملی به منظور حفظ و ارتقاء استقلال بیماران مزمن کلیوی تلاش بیشتری نمود.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ فعالیت جسمی؛ نارسایی مزمن کلیوی؛ ورزش



## تأثیر ورزش بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی بانوان

فریبا طیری، کلثوم خزائی

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
faribatairi@yahoo.com

**زمینه و هدف:** دانشمندان علم پزشکی معتقدند فعالیت و ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و افزایش شادابی شده و در برابر مشکلات زندگی تحمل و سعه صدر را افزایش می دهد. هدف از این پژوهش، بررسی سلامت روانی و ارتباط آن با رضایت زناشویی بانوان ورزشکاری است که به سالن های ورزشی شهرستان سنندج در هفته حداقل ۳ جلسه مراجعه و ورزش می کنند.

**روش تحقیق:** نوع مطالعه توصیفی، تحلیلی است بانوانی که متاهل بوده و در سالن های ورزشی شهرستان سنندج حداقل ۳ جلسه در هفته به ورزش می پردازند بصورت تصادفی ۳۰۰ نفر از آنان انتخاب و تست سلامت عمومی (GHQ28) و تست رضایت زناشویی آنریج را تکمیل نمودند. اطلاعات جمع آوری شده با کمک نرم افزار SPSS و روش های آماری تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** بیشترین فراوانی گروه سنی افراد مورد مطالعه با ۲۶/۷٪ در رده سنی (۱۹-۲۴) سال بودند، ۵۰٪ دارای تحصیلات دیپلم، ۵۶/۷٪ خانه دار و ۴۳/۳٪ شاغل و ۹۰٪ دارای درآمد متوسط بودند بیشترین فراوانی وزن ۶۰-۶۹ کیلوگرم با ۶۰٪ و بیشترین فراوانی قد در رده ۱۶۴-۱۶۰ سانتی متر با ۳۰٪ می باشند. ۷۳/۲٪ از بانوان مورد مطالعه دارای سلامت کامل بوده، ۵۰٪ رضایت زناشویی نسبی داشتند. ۶۳٪ از بانوان مورد مطالعه به ورزش آثروبیگ علاقه داشتند. بین سلامت روان بانوان مورد مطالعه با سن، رضایت زناشویی و تعداد فرزندان آنان رابطه معنادار است.

**نتیجه گیری:** ورزش علاوه بر تامین سلامت روان زنان، تضمین کننده رضایت زناشویی آنان نیز می باشد

**واژه های کلیدی:** ورزش؛ سلامت عمومی؛ بانوان ورزشکار



## رفتار فعالیت فیزیکی منظم در دانش آموزان دختر: کاربرد الگوی بین نظریه ای

عبدالرحمان چرکزی، هاشم حشمتی، لعیبا بابارضا، محمدعلی عروجی

دکترای تخصصی آموزش بهداشت، استادیار، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
charkazi@goums.ac.ir

**زمینه و هدف:** زندگی بدون تحرک یکی از مهمترین عوامل خطر برای بسیاری از بیماریها و اختلالات به شمار می آید. الگوی بین نظریه ای یکی از الگوهای مطالعه رفتار است که آمادگی افراد را برای تغییر رفتار مدنظر قرار می دهد. این مطالعه باهدف بررسی انجام فعالیت فیزیکی منظم بر اساس الگوی بین نظریه ای در بین دانش آموزان دخترشهر گرگان انجام گرفت.

**روش تحقیق:** در مطالعه توصیفی از نوع مقطعی در زمستان ۱۳۹۱ تعداد ۴۱۴ دانش آموز به روش نمونه گیری دو مرحله ای وارد مطالعه شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه مراحل تغییر مارکوس و همکاران، و پرسشنامه های تعادل تصمیم گیری، خودکارآمدی و فرایندهای تغییر نینگ و همکاران بود. داده های از طریق آمار توصیفی و آزمون های آماری کروسکال والیس، من ویتنی و آزمون رگرسیون لجستیک مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** از بین افراد مورد مطالعه ۴۶/۱ درصد در مرحله پیش تفکر، ۵/۸ درصد در مرحله تفکر، ۲۳/۷ درصد در مرحله آمادگی، ۱۲/۳ درصد در مرحله عمل و ۱۲/۱ درصد در مرحله نگهداری بودند. بین مراحل تغییر با سازه های منافع و موانع درک شده، خودکارآمدی و فرایندهای رفتاری و شناختی ارتباط معنی داری وجود دارد [ $p < 0.05$ ]. متغیر فرایندهای رفتاری [ $OR=3.342, 95\% CI:2.242-4.981$ ] قویترین پیشگوی کننده انجام فعالیت فیزیکی منظم بود.

**نتیجه گیری:** حدود سه چهارم دانش آموزان در مراحل اولیه تغییر فعالیت فیزیکی منظم قرار داشته و زندگی بدون تحرکی دارند. با حرکت افراد به سمت مرحله نگهداری خودکارآمدی، منافع، فرایندهای شناختی و رفتاری افزایش نشان داد و لی موانع انجام فعالیت فیزیکی کاهش نشان داد. انجام مداخلات مناسب مبتنی بر مراحل تغییر بخصوص برای دانش آموزان واقع در مرحله آمادگی محسوس است.

**واژه های کلیدی:** فعالیت فیزیکی منظم؛ الگوی بین نظریه ای؛ مراحل تغییر؛ فرایندهای تغییر؛ تعادل تصمیم گیری؛ خودکارآمدی؛ دانش آموز



## بررسی ارتباط شاخص توده بدن با فعالیت بدنی در دانش آموزان ۷ تا ۱۱ ساله شهر زاهدان در سال ۱۳۹۱

فاطمه کیخایی، الهام سرگل حسین زاده، هدیه کفعمی خراسانی، منصور شهرکی، علیرضا داشی پور

دانشجوی کارشناسی علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی زاهدان  
keykhaief@yahoo.com

**زمینه و هدف:** کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروه‌های سنی به تغذیه و فعالیت جسمی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی کافی دست یابی پیدا کنند، به علاوه بتوانند با بیماری‌های مزمن سنین بعدی مقابله نمایند. ارتقاء سلامت این گروه سنی آسیب پذیر در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه مؤثر واقع خواهد شد. هدف از انجام این مطالعه، بررسی ارتباط بین سطح فعالیت بدنی و شاخص توده بدن در دانش آموزان دبستانی ۷ تا ۱۱ ساله شهر زاهدان بود.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقطعی از نوع توصیفی ۵۸۵ دانش آموز ۷ تا ۱۱ سال مورد مطالعه قرار گرفتند. برای ارزیابی سطح فعالیت بدنی از پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی (PAQ-C) استفاده شد. قد و وزن کودکان مورد ارزیابی قرار گرفت و برای هر دانش آموز نمایه توده بدن به صورت نسبت وزن بر حسب کیلوگرم تقسیم بر توان دو قد بر حسب متر محاسبه شد. برای تعیین اضافه وزن و چاقی از صدک های BMI مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های امریکا (CDC 2000) استفاده شد. برای توصیف داده ها از آمار توصیفی شامل فراوانی-درصد، میانگین، انحراف معیار، جداول استفاده شد. برای تحلیل داده ها از آمار تحلیلی آنالیز واریانس استفاده شد.

**یافته‌ها:** میانگین نمره فعالیت بدنی در دانش آموزان ۷-۱۱ ساله شهر زاهدان ۲۰۴۰ می باشد و شیوع لاغری، نرمال، اضافه وزن و چاقی در دانش آموزان مورد مطالعه به ترتیب ۱۱.۸، ۴۷.۹، ۱۸.۳ و ۲۲.۱ درصد بود. بین سطح فعالیت فیزیکی با BMI ارتباط معنی داری مشاهده شد با توجه به نتایج سطح فعالیت بدنی در آزمودنی های نرمال نسبت به آزمودنی های چاق بیشتر است.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج این مطالعه نمره فعالیت فیزیکی مرتبط با شاخص توده بدن کودکان می باشد و کودکان با BMI نرمال نمره فعالیت فیزیکی بیشتری نسبت به کودکان چاق دارند. بنابراین با توجه به تأثیر فعالیت بدنی بر شاخص توده بدن به عنوان شاخص مرتبط با وضعیت تغذیه بدن و تندرستی آموزش کودکان برای تغذیه بهتر و تغییر سبک زندگی بسیار با اهمیت می باشد و جهت برنامه ریزی های لازم برای کودکان باید مطالعات گسترده تر و جامع تری به خصوص در سطح جامعه استانی پیشنهاد می شود.

**واژه های کلیدی:** شاخص توده بدن؛ فعالیت بدنی؛ دانش آموزان



## مقایسه مراقبت از سلامت پا در مبتلایان به دیابت نوع دوم دارا و فاقد ورزش منظم

فرح مادرشاهیان، محسن حسن آبادی

مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
f\_madarshahian@yahoo.com

**زمینه و هدف:** ورزش موجب تاخیر در ایجاد نوروپاتی محیطی در دیابت نوع دوم می گردد اما خطر ایجاد زخم پا در طی ورزش می تواند افزایش یابد. در این مطالعه مراقبت از سلامت پا در مبتلایان به دیابت نوع دوم دارا و فاقد ورزش منظم مقایسه شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقایسه ای با نمونه گیری سرشماری در طی سه ماه در ۴ مرکز بهداشتی درمانی منتخب بیرجند در سال ۱۳۹۱ تعداد ۱۶۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع دوم انتخاب شد. مراقبت از پا در ۸۰ بیمار دارای ورزش منظم، حداقل ۳۰-۱۵ دقیقه در هر دفعه/ در هفته، طی ۶ ماه گذشته (گروه فعال) با ۸۰ بیمار فاقد ورزش منظم در طی ۱۲ ماه گذشته (گروه غیر فعال) مقایسه شد. سن، جنسیت، طول مدت دیابت، شاخص توده بدنی و هموگلوبین ای وان سی دو گروه بصورت گروهی همسان گردید. دفعات مراقبت از پا طی هفته (۴ سوال) توسط چهار پرستار آموزش دیده با یک پرسشنامه محقق ساخته جمع آوری شد. اطلاعات با آزمون تی تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** میانگین ورزش منظم در هفته  $70/79 \pm 173/18$  دقیقه در گروه فعال بود (در مردان  $79 \pm 187$  و در زنان  $61 \pm 160/69$ ). میانگین کل دفعات مراقبت از پا طی هفته گذشته در گروه فعال و غیر فعال بترتیب  $4/77 \pm 0/83$  و  $4/45 \pm 0/83$  بود ( $p=0/01$ ). میانگین دفعات شستن پاها در گروه فعال ( $5/22 \pm 1/04$ ) بالاتر از گروه غیر فعال ( $4/77 \pm 1/20$ ) بود ( $p=0/01$ ). میانگین دفعات خشک کردن بین انگشتان پا در گروه فعال ( $4/08 \pm 1/59$ ) بالاتر از گروه غیر فعال ( $3/81 \pm 1/27$ ) بود ( $p=0/23$ ). دفعات کنترل پاها در گروه فعال بالاتر از گروه غیر فعال بود ( $p=0/78$ ). میانگین دفعات مشاهده داخل کفش ها در گروه فعال بالاتر از گروه غیر فعال بود ( $p=0/02$ ).

**نتیجه گیری:** در مبتلایان به دیابت نوع دوم خود مراقبتی از پا می تواند با ورزش منظم بهبود یابد.

**واژه‌های کلیدی:** دیابت نوع دوم؛ خود مراقبتی؛ ورزش؛ صدمات پا



## عوامل مرتبط با مصرف میوه و سبزیجات در دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر قوچان بر اساس مدل پرسید در سال ۱۳۹۲

هاشم حشمتی، ناصر بهنام پور، الهام همایی

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی گلستان  
heshmati.hashem@yahoo.com

**زمینه و هدف:** یکی از حیطه های بسیار مهم سبک زندگی، وضعیت تغذیه و بویژه مصرف میوه و سبزیجات است، از طرفی مصرف این گروه غذایی در سطح مطلوبی نمی باشد. از سوی رفتارهای سالم و رفتارهای مربوط به تغذیه در نوجوانی و دوران مدرسه شکل می گیرد. با توجه به اهمیت موضوع، این مطالعه با هدف تعیین عوامل مرتبط با مصرف میوه و سبزیجات در دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر قوچان بر اساس مدل پرسید انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه مقطعی در سال ۱۳۹۲ بر روی ۴۰۰ دانش آموز دبیرستان های شهر قوچان که به روش نمونه گیری دو مرحله ای انتخاب شده بودند انجام شد. داده ها با استفاده از پرسش نامه ای روا و پایا که بر اساس مدل پرسید طراحی شده بود، جمع آوری گردید و با استفاده از نرم افزار آماری SPSS18 و آزمون کروسکال والیس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت، مجموع نمرات هر حیطه از ۱۰۰ تراز شد و سطح معنی داری ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** میانگین سنی دانش آموزان  $16.11 \pm 1$  سال بود. میانگین نمره آگاهی دانش آموزان  $70.13\%$ ، میانگین نمره نگرش  $77.73\%$ ، میانگین نمره عوامل قادر کننده  $50.92\%$ ، میانگین نمره عوامل تقویت کننده  $72.75\%$  و میانگین نمره عملکرد  $61.66\%$  بود. میانگین سهم مصرف میوه و سبزیجات به ترتیب برابر بود با  $2.17 \pm 1.02$  و  $2.1 \pm 1.24$  بود. میانگین نمرات عملکرد، عوامل قادر کننده و آگاهی در دانش آموزان با وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین تر، به طور معنی داری کمتر بود.

**نتیجه گیری:** در این مطالعه میانگین نمره آگاهی، نگرش و عوامل تقویت کننده دانش آموزان در سطح خوب بود ولی میانگین نمره عوامل قادر کننده و عملکرد در سطح متوسط بود و میانگین سهم مصرف میوه و سبزیجات پایین تر از استانداردها بود. لذا پیشنهاد می شود به منظور مصرف مناسب میوه و سبزیجات در دانش آموزان، مداخلات مقتضی به ویژه، مداخلات مبتنی بر سازه های مدل پرسید صورت گیرد.

**واژه های کلیدی:** تغذیه؛ مدل پرسید؛ دانش آموزان



## بررسی میزان نیتريت در فرآورده های گوشتی (سوسیس و کالباس) توزیع شده در شهر بیرجند ۱۳۹۱

مریم خدادادی، غلامرضا شریفزاده، حدیقه دری، عطیه ضیاءزاده

کارشناس مهندسی بهداشت محیط، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران  
atiehziyade@yahoo.com

**زمینه و هدف:** برای نگهداری مواد غذایی به مدت طولانی بدون اینکه در خواص ( رنگ، طعم، بو، ارزش غذایی و غیره ) تغییری حاصل گردد از مواد افزودنی استفاده می گردد. از دسته این مواد افزودنی می توان به نیتريت اشاره نمود که عمدتاً به منظور تثبیت رنگ بافت های گوشت بدون چربی، شرکت در ویژگی طعم گوشت عمل آورده، جلوگیری از رشد میکروارگانیسم های عامل فساد، مسمومیت غذایی و به تأخیر انداختن طعم تندی ناشی از اکسید شدن چربی ها استفاده می گردد. امروزه به دلیل اینکه در عمل نیتريت به نیتريت تبدیل می شود لذا از نیتريت به همراه نمک در محصولات گوشتی استفاده می گردد. باتوجه به اینکه استفاده از این ماده در حالتی که در محدوده مجاز نباشد می تواند خطراتی را برای انسان به دنبال داشته باشد، بنابراین تمامی فرآورده های غذایی از جمله فرآورده های گوشتی می بایست مورد آزمایش و بازرسی دقیق قرار گیرند تا اطمینان حاصل گردد که میزان استاندارد مواد افزودنی در این مواد دقیقاً رعایت شده است. یکی از مهمترین مسائل مربوط به افزودنی ها (مخصوصاً نیتريت و نیتريت خطر سرطان زائی آنها می باشد. واکنش اسیدنیترو ( که به وسیله شکستن نیتريت تولید می شود) با آمین های نوع دوم تولید نیتروز آمین می کند که در شیمی آلی کاملاً شناخته شده است. از آنجایی که نیتروز آمین ها سرطان زا می باشند، سازمان های مختلف بهداشتی در جهان و در کشور آمریکا FDA تصمیم به حذف آن و جایگزین نمودن ماده ویا مواد دیگری به جای آن نمودند. در نتیجه ی مصرف روز افزون فرآورده های گوشتی و با توجه به اینکه مطالعات انجام شده در داخل کشور در این موارد محدود به چند شهر بوده، انجام تحقیقی در این موضوع به جهت تمایل مردم برای استفاده از این فرآورده ها ضرورت پیدا می کند.

**روش تحقیق:** جهت بررسی میزان نیتريت در فرآورده های گوشتی توزیع شده در سطح شهر بیرجند، ابتدا فروشگاه های سطح شهر مشخص شده و سپس تعداد ۴۰ نمونه (از ۴ مارک پر مصرف تعداد ۱۰ نمونه ) از هر دو نوع محصول سوسیس و کالباس توزیع شده در سطح شهر بیرجند در سه تاریخ (روزهای ۱، ۷ و ۱۴ پس از رسیدن به دست مصرف کننده) و مجموعاً ۲۴۰ نمونه برداشت شده. برای سنجش میزان نیتريت از روش استاندارد ۹۲۳ موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران بر اساس روش اسپکتوفتومتری در طول موج ۵۳۸ nm و روش AOAC استفاده شد و در نهایت نتایج به دست آمده از آزمایشات را با استاندارد موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران شماره استاندارد ۲۳۰۳ مقایسه گردید. داده ها پس از جمع آوری در نرم افزار SPSS-16 وارد و ضمن ارایه آمار توصیفی بوسیله آزمون های آماری آنالیز واریانس درون گروهی در سطح  $\alpha = 0.05$  آنالیز شد.

**یافته ها:** نتیجه آزمون آنالیز واریانس درون گروهی نشان داد که میانگین غلظت باقیمانده نیتريت نمونه های سوسیس و کالباس در ۳ زمان (۱۴، ۷، ۱ روز) پس از مصرف از نظر آماری معنادار بوده است ( $P < 0.001$ ) و میزان باقیمانده نیتريت در نمونه های کالباس مورد آزمایش بین  $(\text{mg/kg NaNO}_2)$   $3.8/40 \pm 2.3/24$  و در مورد نمونه های سوسیس بین  $(\text{mg/kg NaNO}_2)$   $6.1/11 - 8.4/64$  بدست آمد.

همچنین میزان غلظت باقیمانده نیتريت در ۱۲۰ نوع سوسیس مورد مطالعه در روزهای ۱ و ۱۴ پس از رسیدن به دست مصرف کننده به ترتیب  $3.8/40 \pm 2.3/24$  و  $6.1/11 - 8.4/64$  (میلی گرم نیتريت سدیم در کیلوگرم) بوده است که مجموعاً تعداد ۱۲ نمونه مورد مطالعه



### ارائه پوستر با محوریت فعالیت فیزیکی

(۱۰٪) دارای باقیمانده نیتريت بالاتر از حد مجاز پذیرفته شده استاندارد ملی بوده و ۱۰۸ نمونه (۹۰٪) باقیمانده نیتريت در حد مجاز استاندارد بوده است.

همچنین میزان غلظت باقیمانده نیتريت در ۱۲۰ نوع کالباس مورد مطالعه در روزهای فوق به ترتیب:  $18/38 \pm 25/25$ ،  $13/2$  و  $27/28$  و  $9/01 \pm 18/01$  (میلی گرم بر کیلوگرم بر حسب  $\text{NaNO}_2$ ) بوده است که بر این اساس تعداد ۲ نمونه کالباس مورد مطالعه (۱/۶۶٪) مقدار غلظت باقیمانده نیتريت بیش از حد استاندارد و در ۱۱۸ نمونه (۹۸/۳۳٪) مقدار غلظت باقیمانده نیتريت در حد استاندارد های مجاز بوده است. مقایسه بین دو محصول سوسیس و کالباس بر اساس مقدار باقیمانده نیتريت نشان داد که فراوانی نسبی نمونه های کالباس با مقدار باقیمانده نیتريت بالای حد مجاز (۲ نمونه) در مقایسه با سوسیس (۱۲ نمونه) بسیار پایین تر بود.

**نتیجه گیری:** باتوجه به استفاده گسترده از نیتريت ها عمدتاً به عنوان نگاهدارنده در محصولات گوشتی و باتوجه به نتایج مطالعات مختلف که بیانگر بالابودن میزان نیتريت (مواردی از محصولات گوشتی) از حد استاندارد مورد قبول آن کشورها می باشد، و با عنایت به نتایج بدست آمده از این مطالعه و مطالعات قبلی که نشان دهنده وجود مقداری باقیمانده نیتريت بالاتر از حد مجاز محصولات گوشتی، و به این دلیل که نیتريت ها در ایجاد نیتروزآمین ها که میتواند در ایجاد سرطانی در انسان و دام موثر باشد از طرف دیگر با توجه به افزایش روز افزون جمعیت کشور و تأسیس فراوان کارخانجات تولید کننده مواد غذایی خصوصاً فرآورده های گوشتی رعایت تمامی نکات بهداشتی و استانداردهای مواد افزودنی کاملاً ضروری می باشد. خوشبختانه نتایج این مطالعه در مقایسه با مطالعات قبلی نشان می دهد که نظارت مستمر ارگانهای ذیربط در ارتقاء کیفیت محصولات گوشتی، در کاهش مقدار باقیمانده نیتريت بسیار موثر بوده است.

واژه های کلیدی: فرآورده های گوشتی؛ نیتريت؛ بیرجند



## بررسی ارتباط بین عوامل اجتماعی و روشهای خورانش کودک با چاقی کودکان

سعید دعایی، مریم غلامعلی زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، ایران.  
mgholamalizade84@yahoo.com

**زمینه و هدف:** تغذیه در دوران کودکی از اهمیت فراوانی برخوردار است. عادات غذایی دوران کودکی احتمالاً تا دوران بزرگسالی ادامه می یابد و ممکن است زمینه بروز بسیاری از بیماری های مزمن را فراهم آورد. مطالعات اخیر نشان داده اند که روش های مورد استفاده والدین در خورانش غذا به کودک نقش مهمی در دریافت غذایی و BMI کودک دارد. هدف این مطالعه بررسی ارتباط بین عوامل اجتماعی و روش های خورانش غذا به کودک با دریافت غذایی و چاقی کودکان می باشد.

**روش تحقیق:** ۲۰۸ مادر دارای کودک ۳ تا ۶ سال در این مطالعه شرکت نمودند. ابتدا به هر یک از مادران دو پرسشنامه اطلاعات عمومی و جامع روش های تغذیه کودک (CFPQ) داده شد. جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز در مورد رژیم غذایی کودک نیز از پرسشنامه بسامد خوراک (FFQ) استفاده شد. در پایان قد و وزن مادران و کودکان شرکت کننده در مطالعه اندازه گیری شد.

**یافته ها:** برخی از عوامل اجتماعی و روش های خورانش کودک با دریافت غذایی کودک ارتباط داشت. به عنوان مثال مصرف لبنیات در کودکانی که سطح تحصیلات والدینشان بالاتر بود و مادرانشان از روش های آزادی عمل کودک و مشارکت کودک در برنامه ریزی وعده های غذایی کمتر استفاده می کردند، به طور معنی داری بالاتر بود. همچنین BMI کودکانی که مادران آنها از روش محدود کردن با هدف سلامتی به میزان کمتری استفاده می کردند، به طور معنی داری بالاتر بود. عوامل اجتماعی با BMI کودکان ارتباطی نداشت.

**نتیجه گیری:** نتایج این مطالعه نشان داد که بین برخی از عوامل اجتماعی و روش های تغذیه با دریافت غذایی و BMI کودکان رابطه معنی داری وجود دارد.

**واژه های کلیدی:** روش های خورانش کودک؛ عوامل اجتماعی؛ دریافت غذایی کودک؛ BMI



## تأثیر تغییر سبک فعالیت های روزانه بر متغیرهای موثر بر کمردرد در دوران بارداری

سلیمان زند، محمد رفیعی، اشرف زمانی

مربی بالینی پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران  
slmnzand@arakmu.ac.ir

**زمینه و هدف:** مطالعات محدودی برای اثبات اثرات مختلف ورزش بر کمردرد در زنان انجام شده است. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر تغییر سبک فعالیت های روزانه دوران بارداری طراحی شد.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه تجربی است که در سال ۱۳۸۸ روی ۱۳۲ نفر از خانمهای باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی-درمانی و مطبهای متخصصین زنان و زایمان شهر اراک که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند، انجام شد. شرکت کنندگان با استفاده از روش تخصیص بلوکی به دو گروه مورد و شاهد تقسیم شدند. پژوهش در چهار مرحله اخذ شرح حال، تعلیم، اجرا و ارزیابی نهایی انجام شد. داده ها با آزمونهای آماری توصیفی و تحلیلی به کمک نرم افزار SPSS (نسخه ۱۱) تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** اکثر زنان در هر دو گروه نوع درد را یک طرفه، در ناحیه پایین کمر و با ماهیت تیرکشنده به صورت متناوب گزارش کردند. ۱۸/۲٪ گروه مورد و ۳۶/۶٪ گروه کنترل مبتلا به کمردرد دوران بارداری بودند ( $p < 0.05$ ). در گروه کنترل ۳۱/۸٪ بلند کردن جسم سنگین، راه رفتن و ایستادن طولانی را تواما و همچنین فعالیت روزانه را به تنهایی عامل موثر بر درد گزارش کردند.

**نتیجه گیری:** ورزش در دوران بارداری موجب حذف کمردرد نمی شود، اما کنترل عوامل موثر بر آن در کاهش کمر درد این دوران مفید است.

**واژه های کلیدی:** کمردرد؛ فعالیت روزانه؛ سبک فعالیت های روزانه؛ حاملگی



## تأثیر تمرینات مقاومتی بر مقادیر هموسیستئین، CRP و فیبرینوژن در مردان جوان غیرورزشکار

حمیدرضا محمدی، محمد رفعتی فرد، عباس جوادی

دانشجوی دکترای پژوهشی مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت (گرایش ورزش و سلامت)، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، ایران  
Rafati2821@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سبک زندگی غیر فعال یکی از عوامل خطر در پیشرفت بیماری های قلبی - عروقی می باشد. بنابراین مطالعه با هدف بررسی تأثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر مقادیر هموسیستئین، CRP و فیبرینوژن در مردان جوان غیر ورزشکار انجام شد.

**روش تحقیق:** بدین منظور ۳۰ مرد جوان داوطلب با شرایط سنی  $25 \pm 5$  سال به طور تصادفی در دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی برنامه تمرینی منتخب تمرین قدرتی را به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه و با شدت ۵۰ تا ۶۵ درصد یک تکرار بیشینه انجام دادند. متغیر های تحقیق قبل و بعد از مداخله در هر دو گروه اندازه گیری شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش های آماری تی همبسته و تی مستقل انجام شد.

**یافته ها:** یافته های تحقیق نشان داد که کاهش معناداری در مقادیر هموسیستئین و CRP در پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه تجربی وجود داشته (به ترتیب  $p=0/003$  و  $p=0/048$ ) و همچنین تفاوت آماری معناداری بین مقادیر هموسیستئین و CRP گروه تجربی و کنترل پس از اتمام برنامه تمرینی مشاهده گردید (به ترتیب  $p=0/014$  و  $p=0/039$ ). اما تفاوت آماری معنی داری بین مقادیر فیبرینوژن گروه تجربی و کنترل وجود نداشت ( $p=0/091$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج نشان داد که تمرین مقاومتی می تواند به عنوان یک روش کاهش دهنده عوامل خطرزای بیماری های قلبی - عروقی در مردان جوان غیر ورزشکار به شمار رود و به منظور ارتقاء سلامت جامعه توصیه می گردد که این نوع فعالیت در شیوه زندگی چنین افرادی گنجانده شود.

**واژه های کلیدی:** تمرینات مقاومتی؛ هموسیستئین؛ CRP؛ فیبرینوژن؛ مردان غیر ورزشکار



## مطالعات آزمایشگاهی گیاه بومی گرگ تیغ در جهت ارتقاء سطح آموزش عمومی در درمان بیماری دیابت

محمد ملکانه، محمدعلی ناصری، علی اله‌رسانی، سمیرا اقبالی فریز، نوید ربیعی

دانشیاربیهوشیمی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** با توجه به فعالیت چند بعدی داروهای گیاهی و سودمندی این داروها در اختلالات پیچیده ای مثل دیابت، مطالعه حاضر جهت ارزیابی اثرات عصاره الکلی میوه گرگ تیغ بر سطح قندخون و پروفایل لیپیدها در رتهای هیپر لیپیدمیک مبتلا به دیابت انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه روی ۴۱ موش صحرایی انجام گردید. در ابتدا دیابت در موشها با تزریق داخل صفاقی آلوکسان القا شد. پس از دو هفته، موشهای دیابتی شده به صورت تصادفی به ۶ گروه تقسیم شدند.

گروه ۱: موشهای دیابتی دریافت کننده سرم فیزیولوژی. گروه ۲: دریافت کننده گلین کلامید، گروههای ۳، ۴ و ۵: دریافت کننده دوزهای mg/kg ۴۰۰، ۲۰۰، ۱۰۰ عصاره الکلی میوه گیاه گرگ تیغ پس از دو هفته از شروع دیابت و گروه ۶: موشهای دیابتی دریافت کننده دوز ۴۰۰ mg/kg عصاره الکلی میوه گیاه گرگ تیغ بلافاصله پس از القاء دیابت. ۶ گروه رتهای دیابتی به مدت ۴ هفته متوالی گاواژ شدند. در انتهای مداخله ابتدا تمام موشها وزن شدند و سپس نمونه های خون موشها در حالت بیهوشی جمع آوری گردید و سطح قندخون به کمک کیت معتبر اندازه گیری و توسط آزمونهای آنالیز واریانس و آماری توکی تحلیل آماری شد.

**یافته‌ها:** بر اساس نتایج آزمون توکی، تغییرات میانگین قندخون موشهای گروه ۱ با ۳ ( $p=0/009$ )، گروه ۱ با ۶ ( $p=0/001$ )، گروه ۴ با ۶ ( $p=0/04$ ) و گروه ۵ با ۶ ( $p=0/02$ ) از لحاظ آماری در سطح  $P=0/05$  معنی دار بوده است. ولی بیشترین میزان کاهش میانگین قندخون در موشهای دیابتی دریافت کننده دوز ۴۰۰ عصاره که بلافاصله گاواژ شده است مشاهده می گردد. با استفاده از آزمون آماری آنالیز واریانس، وزن موشها بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله در تمامی گروهها نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است. ولی کمترین کاهش وزن در گروه ۶ گروه دریافت کننده دوز ۴۰۰ عصاره که بلافاصله گاواژ شده اند مشاهده می گردد.

**نتیجه گیری:** به طور کلی می توان نتیجه گرفت مصرف گیاه گرگ تیغ در دوزهای بالا (دوز ۴۰۰ عصاره) باعث کاهش قند خون شده است.

**واژه‌های کلیدی:** عصاره گرگ تیغ؛ گلین کلامید؛ هیپر گلاسمی



## تأثیر برنامه آموزش بهداشت بر اساس الگوی پرسید در رفتارهای تغذیه ای دانش آموزان مدارس ابتدایی طالقانی و شهید درویشی شهرستان اهواز

مریم ساکی، ندا ساکی

دانشجوی دکتری آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد  
email:saki.maryam@yahoo.com

**زمینه و هدف:** دوران دبستان از جمله مقاطعی است که در آن عاداتهای غذایی جدید و نسبتاً پایدار پدید می آیند در این دوران است که رشد و تکامل مطلوب کودکان در گروتغذیه صحیح و عادات غذایی مناسب است. وعده های غذایی مصرفی در ساعات مدرسه یکی از موارد مهم آموزش تغذیه در مدارس است هدف از این پژوهش تعیین تأثیر برنامه آموزش بهداشت بر اساس الگوی پرسید بر آگاهی، نگرش و ایجاد رفتار مطلوب در جهت داشتن تغذیه مناسب و دستیابی به سلامت می باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع مداخله ای مورد شاهدهی است، بر روی ۲۰۰ نفر دانش آموز که به طور تصادفی در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ انجام شد مداخله در سه جلسه ۴۵ دقیقه ای برگزار شد، دو ماه بعد از مداخله آموزشی پیگیری صورت گرفت ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه بر اساس مدل پرسیدوچک لیست مشاهده رفتار بود، قبل از مطالعه روایی و پایایی آن سنجیده شد. در این مطالعه از دو شیوه آموزش مستقیم (سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ) و غیر مستقیم تهیه تراکت های آموزشی استفاده شد. به منظور دستیابی به نتایج از آزمون تی مستقل و کای دو استفاده گردید.

**یافته ها:** پس از مداخله آموزشی در گروه مورد نسبت به گروه شاهد میانگین نمره آگاهی ( $p < 0/001$ ) و میانگین نمره نگرش ( $p < 0/001$ ) (عوامل مستعدکننده)، استفاده از منابع آموزشی، تشکیل کلاس آموزشی و شرکت در کلاس آموزشی (عوامل قادرکننده) تشویق خانواده و معلمین (عوامل تقویت کننده) و رفتارهای صحیح تغذیه ای افزایش معنی داری یافته اند.

**نتیجه گیری:** نتایج فوق نشان دهنده تأثیر مثبت برنامه مداخله آموزشی بر اساس الگوی پرسید و اجزای اصلی آن (عوامل مستعدکننده، قادرکننده و تقویت کننده) در افزایش رفتارهای صحیح تغذیه ای در جامعه مورد مطالعه می باشد.

**واژه های کلیدی:** آموزش بهداشت؛ الگوی پرسید؛ رفتارهای تغذیه ای



## تأثیر برنامه خود مراقبتی بر اساس مدل اورم بر نقایص مراقبت از خود در ابعاد تغذیه و فعالیت فیزیکی از سبک زندگی بیماران همودیالیزی بیرجند

احمد نصیری، مهدیه پودینه مقدم، خدیجه مقدم

کارشناس ارشد آموزش پرستاری (داخلی-جراحی)، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زابل، مسئول واحد استعدادهای درخشان مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی زابل  
moghadam07@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سازمان جهانی بهداشت سبک زندگی را ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه و تحرک بدنی و... می‌داند که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. نارسایی مزمن کلیه و همودیالیز نیز به دلیل ماهیت مزمن و ناتوان کننده اثرات مخربی بر توانایی عملکردی بیماران داشته و باعث نقایص متعددی در رفتارهای خودمراقبتی تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی می‌گردد، مطالعه حاضر باهدف تعیین تأثیر برنامه آموزشی مراقبت از خود بر ابعاد تغذیه و فعالیت فیزیکی سبک زندگی در بیماران همودیالیزی انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۶ بیمار همودیالیزی مراجعه کننده به بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند در سال ۱۳۹۱ به روش نمونه گیری در دسترس مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه پژوهشگر ساخته بررسی نقایص خودمراقبتی بر اساس مدل اورم در حیطه های تغذیه و فعالیت فیزیکی بود که پس از تأیید روایی به شیوه مصاحبه حضوری تکمیل گردید و برنامه ی آموزشی سبک زندگی در حیطه های فعالیت فیزیکی و تغذیه جهت بیماران اجرا شد؛ بیماران به مدت یک ماه آنرا اجرا کردند، سپس پرسشنامه مجدداً تکمیل گردید و اطلاعات به دست آمده با نرم افزار SPSS ویرایش ۱۷ و آمار توصیفی و استنباطی در سطح معنی داری ( $p < 0/05$ ) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** بررسی در حیطه‌های خود مراقبتی قبل از مداخله نشان داد که میانگین و انحراف معیار نقایص خودمراقبتی در حیطه تغذیه

( $4/05 \pm 1/85$ ) و فعالیت فیزیکی ( $3 \pm 2/17$ ) بودند که بعد از مداخله میانگین و انحراف معیار نقایص خودمراقبتی در حیطه‌ی تغذیه به ( $1/69 \pm 1/97$ ) ( $p < 0/001$ ) و در حیطه‌ی فعالیت فیزیکی به ( $1/58 \pm 1/71$ ) ( $p < 0/001$ ) رسیده بود که نتایج آزمون آماری ویلکاکسون معنی دار بوده و نشان دهنده تأثیر مداخله اجرا شده و تغییرات معنی داری در ابعاد تغذیه ای و فعالیت فیزیکی از سبک زندگی آنان بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج مطالعه، ارتقاء رفتارهای خودمراقبتی می‌تواند کاهش قابل توجهی در مشکلات تغذیه‌ای و فعالیت فیزیکی بیماران همودیالیز داشته باشد. از آنجا که تغذیه سالم و فعالیت جسمی منظم، از رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت هستند و لذا توجه کردن به نقایص مراقبت از خود بیماران بالاخص در ابعاد تغذیه و فعالیت فیزیکی، و ارتقای رفتارهای مراقبت از خود با برنامه های آموزشی توصیه می‌گردد که می‌تواند مددجویان را به سمت حفظ سلامت و سبک زندگی سالم سوق دهد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش مراقبت از خود؛ سبک زندگی؛ تغذیه؛ فعالیت فیزیکی؛ همودیالیز



## تأثیر مصرف شیر کم چرب بلافاصله پس از یک جلسه تمرین پلائیومتریک بر شاخص‌های آسیب عضلانی

سید اصغر محمدی دوست، سعید ایل بیگی، محمداسماعیل افضل پور

دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بیرجند  
Mohammadidoost.a@gmail.com

**زمینه و هدف:** ورزش شدید می تواند باعث ایجاد آسیب عضلانی شود که به شدت، نوع و مدت زمان ورزش بستگی دارد. در تحقیقات زیادی از آنزیم‌های کراتین کیناز (CK) و لاکتات دهیدروژناز (LDH) به عنوان شاخص آسیب عضلانی استفاده شده است. علیرغم تمام مزایایی که استفاده از تمرینات پلائیومتریک به دنبال دارد، ولی به علت داشتن یک مرحله انقباض برون‌گرا، می توانند باعث آسیب عضلانی شوند. مصرف ترکیبی از کربوهیدرات و پروتئین باعث تغییر متابولیسم پروتئین می شود. شیر با توجه به فراهم آوردن کربوهیدرات و پروتئین در غلظتی مشابه به بسیاری از نوشیدنی های تجاری ورزشی در دسترس می تواند مکمل کاملی برای ورزشکاران باشد.

**روش تحقیق:** در این تحقیق آزمودنی ها به مدت ۳۰ دقیقه به تمرینات پلائیومتریک پرداختند. نمونه های خونی قبل آزمون و ۴، ۲۴ و ۴۸ ساعت پس از آزمون جمع آوری شد. برای بررسی تفاوت بین زمان های مختلف نمونه گیری از آزمون آماری تحلیل واریانس مکرر، و در صورت اختلاف معنادار، از آزمون تعقیبی بونفرونی به منظور مشخص نمودن تفاوت بین مراحل مختلف نمونه گیری استفاده شد. همچنین برای مقایسه این شاخص ها بین دو گروه، از روش t مستقل استفاده شد. در همه موارد میزان خطا ۵ درصد ( $P \leq 0.05$ ) در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که غلظت CK در ۲۴ ساعت پس از تمرین افزایش معنی دار ( $P=0/000$ ) نسبت به پیش آزمون داشت، که مصرف شیر کم چرب باعث کاهش معنی دار ( $P=0/006$ ) این شاخص نسبت به گروه دارونما شده است. همچنین غلظت LDH در ۴ ساعت پس از تمرین نسبت به پیش آزمون، افزایش معنی دار ( $P=0/000$ ) داشته، که شیر کم چرب باعث کاهش معنی دار ( $P=0/033$ ) این شاخص نسبت به گروه دارونما شده است.

**نتیجه‌گیری:** در کل نتایج بیانگر آن است که مصرف شیر کم چرب بلافاصله پس از یک جلسه تمرین پلائیومتریک باعث کاهش آسیب عضلانی در گروه مکمل نسبت به گروه دارونما می شود. به نظر می رسد مصرف شیر، تأثیر مثبتی بر تعادل خالص پروتئین عضله دارد که به علت افزایش سنتز پروتئین و همچنین کاهش تجزیه پروتئین عضله می باشد.

**واژه‌های کلیدی:** شیر کم چرب؛ کراتین کیناز؛ لاکتات دهیدروژناز؛ تمرینات پلائیومتریک.



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت فعالیت فیزیکی

## فعالیت های فیزیکی و سبک زندگی سالم

جليله احمدی، بهنام باریک‌بین

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده بهداشت و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند.  
ahmadi-j@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** مطالعات متعدد نشان داده است که بین فعالیت های فیزیکی، تناسب اندام و نحوه سبک زندگی و متعاقب آن سلامت افراد جامعه رابطه مستقیم وجود دارد. لذا مقاله پیش رو با هدف ارزیابی و تعیین شاخصهای مرتبط با فعالیتهای فیزیکی در محیط های زندگی و ارتباط آن با سبک زندگی تدوین گردیده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه پارامترهای مختلفی همچون هرم فعالیت های روزانه، فعالیت های مرتبط با سبک زندگی، اهمیت این فعالیت ها، روش تعیین MET و سطح فعالیت مرتبط با آن و مقدار فعالیت مورد نیاز روزانه مورد بررسی قرار گرفته است.

**یافته‌ها:** بررسی مطالعات انجام شده نشان میدهد که ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه و یا ۳ جلسه ۱۰ دقیقه ای و یا ۱۵۰ کیلو کالری مصرف شده (حدود ۳-۵ مت) و یا ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ قدم در روز، بالاخص در ساعات ۱۰-۸ شب بهترین مدل برنامه ریزی در فعالیت های ورزشی است.

**نتیجه‌گیری:** این بررسی نشان میدهد بکارگیری مدل مناسب جهت برنامه ریزی و اجرای فعالیت های بدنی، مناسب ترین گزینه جهت ارتقاء سلامتی و رسیدن به سبک زندگی سالم میباشد.

**واژه‌های کلیدی:** هرم فعالیت های روزانه؛ فعالیت فیزیکی؛ مصرف انرژی



## بررسی دیدگاه نوجوانان استان خراسان جنوبی نسبت به تناسب اندام در سال ۱۳۸۹ (یک مطالعه کیفی)

نرگس دیمه‌ور، سیده فاطمه باقرنژاد، راضیه محمدی

کارشناس بهداشت عمومی، کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز بهداشت استان، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
Damevar@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** بحث گروهی یکی از روش‌های آموزشی و پژوهشی می‌باشد که این فرصت را به افراد می‌دهد تا آنچه که در ذهن دارند را ابراز نمایند افراد می‌توانند در مورد مشکلاتشان صحبت کرده و از سایر اعضای گروه جهت کمک و ارائه پیشنهاد درخواست همکاری نمایند همچنین با استفاده از این روش می‌توان به نگرش و دیدگاه‌های افراد در رابطه با یک موضوع آشنا شده و اطلاعات لازم برای اقدامات مداخله‌ای از قبیل آموزش، استفاده از یک خدمت و... را در گروه هدف کسب کرد.

**روش تحقیق:** بررسی ذیل یک مطالعه کیفی می‌باشد که با استفاده از روش مصاحبه گروهی focus Group discussion در بین ۵۰ دانش آموز نوجوان در ۸ گروه در ۸ شهرستان استان خراسان جنوبی صورت گرفت.

ابزار بررسی پرسشنامه بازی بود که سؤالاتی را در مورد موضوعات دیدگاه نوجوان نسبت به تناسب اندام، نظر نوجوان نسبت به اندام خودش، عوامل موثر در تناسب اندام و تأثیر تناسب اندام در سلامتی در بین نوجوانان به بحث گذاشته می‌شد و نظرات افراد شرکت کننده در بحث گروهی ضبط و یا یادداشت می‌شد و پس از چندین بار مطالعه، نظرات به صورت دسته بندی استخراج و کد بندی گردید.

**یافته‌ها:** ۶۰٪ نوجوانان شرکت کننده در بحث گروهی تناسب اندام را نه چاقی و نه لاغری، ۵ درصد متناسب بودن اندام نسبت به سن فرد، ۱۵٪ لاغری و ۵ درصد قد بلندی و ۱۵٪ نه کوتاه و نه بلند قوی می‌دانستند. در مورد نظر دانش آموزان در مورد خودشان ۱۰٪ دانش آموزان دوست داشتند ماهیچه داشته باشند. ۲۰٪ فکر می‌کردند لاغرند، ۱۵ درصد چاق، ۱۵ درصد قد کوتاه و ۴۵ درصد احساس متناسب بودن اندام را داشتند. هیچ کدام از افراد شرکت کننده در بحث در مورد اصطلاح BMI اطلاعی نداشتند و همه افراد معتقد بودند که تناسب اندام در سلامتی تأثیر دارد.

در رابطه با عوامل موثر در تناسب اندام دانش آموزان اظهار داشته اند که نخوردن میوه و سبزی به دلیل افزایش اشتها، خوردن غذاهای غیر مقوی، خوردن تنقلات، خوردن وعده‌های غذایی در زمان معین، پرخوری، ارث، ورزش نکردن و خواب زیاد، مصرف فست فودها، استفاده از داروها و اشتها آورها در تناسب اندام موثر می‌باشد.

**نتیجه‌گیری:** در میان نظرات دانش آموزان بسیاری از نگرش‌های نادرست مانند خوردن غذاهای غیر مقوی، نخوردن غذاهای مقوی و سبزی به دلیل افزایش اشتها، مصرف داروهای اشتها آورها و... وجود دارد که ضروری است مداخلات لازم درخصوص افزایش آگاهی و به تبع آن درخصوص تغییر نگرش و دیدگاه دانش آموزان در رابطه با تناسب اندام و عوامل موثر بر آن صورت گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** نوجوان؛ سبک زندگی؛ تغذیه؛ تناسب اندام



## ارزیابی ارزش تغذیه‌ای ماست سویا و مقایسه آن با ماست لبنی حاصل از شیر گاو

صالحه صالح‌نیا، زهره بریزی، جلال صادقی‌زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت محیط، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

زمینه و هدف: با توجه به تأثیر بالای ارزش تغذیه‌ای ماست بر سلامتی افراد و افزایش رو به رشد مصرف ماست سویا در سبد تغذیه‌ای افراد، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی میزان ارزش تغذیه‌ای ماست سویا با توجه به فاکتورهای آهن، کلسیم، پروتئین، چربی و مقایسه آن با ماست لبنی (تهیه شده از شیر گاو) به انجام رسیده است.

روش تحقیق: برای تهیه ماست سویا، شیرسویا را تا دمای ۸۵-۸۰ درجه حرارت داده و بعد از سرد شدن تا دمای ۴۲ درجه بواسطه افزودن استاتر، تلقیح و به مدت ۶-۴ ساعت در انکوباتور ۴۴ درجه قرار گرفت و سپس در دمای ۴ درجه نگهداری شد. سپس ۳۰ نمونه تولید شده از نظر فاکتورهای چهارگانه بررسی گردید. تمامی آزمون‌ها با توجه به استاندارد ملی ایران انجام گرفت.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که میانگین میلی گرم آهن ماست سویا بیشتر از ۰/۱، میانگین میلی گرم کلسیم بیشتر از ۱۲۵، میانگین درصد پروتئین کمتر از ۳/۳ و میانگین درصد چربی ماست سویا کمتر از ۳/۸ بوده و تمامی مقادیر در سطح معناداری ۹۵ درصد ( $p < 0/05$ ) معنادار می باشد.

**نتیجه‌گیری:** بررسی درصد چربی پروتئین، کلسیم و آهن در ماست سویا و مقایسه آن با ماست لبنی از نظر ارزش تغذیه‌ای نشان داد که این محصول شبیه به ماست لبنی بوده و از ارزش تغذیه‌ای نسبتاً بالایی برخوردار است.

**واژه‌های کلیدی:** ارزیابی تغذیه‌ای؛ ماست سویا؛ ماست لبنی؛ کلسترول؛ آهن؛ کلسیم



## بررسی رابطه خود مختاری و سبک زندگی بر انگیزه تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان راور

پروین ملازهی، معصومه رستمی راوری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

**زمینه و هدف:** تحقیق حاضر به منظور بررسی تأثیر خود مختاری و سبک زندگی بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه نمونه امام رضا در شهرستان راور می باشد.

**روش تحقیق:** تعداد ۱۲۰ نفر از دانش آموزان بصورت تصادفی در دبیرستان نمونه فرزندان به عنوان نمونه انتخاب شدند و سپس پرسشنامه های خود مختاری شلدون و دسی، سبک زندگی میلر و انگیزه پیشرفت تحصیلی هرمنس (۱۹۷۷) به آزمودنی ها ارائه گردید و پس از تکمیل پرسشنامه ها، جهت تحلیل داده ها از میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کواریانس استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که بین خود مختاری و انگیزه پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین سبک زندگی سالم موجب افزایش در انگیزه پیشرفت تحصیلی می شود.

**نتیجه گیری:** خود مختاری و سبک زندگی مولفه هایی هستند که از طریق یادگیری و الگو گرفتن از والدین به فرزندان آموخته می شوند، با توجه به اینکه این دو مولفه محیطی هستند، به والدین و معلمان توصیه می شود که الگوی خوب و مثبتی برای فرزندان و دانش آموزان خویش باشند تا از خود مختاری و سبک زندگی سالمی برخوردار شوند. بررسی تأثیر این ظرفیت ها در برنامه ریزی اقدام های بهداشت روانی به خصوص در مورد جوانان ضروری بنظر می رسد.

**واژه های کلیدی:** خودمختاری؛ سبک زندگی؛ انگیزه؛ پیشرفت تحصیلی



## تأثیر آموزش مشاوره بهداشت باروری بر میزان آگاهی کارکنان مراکز بهداشتی درمانی شهرستان بیرجند

رؤیا کیانی، میترا مودی، زهرا امینی نسب، بتول اقبالی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مامایی دانشگاه علوم پزشکی گلستان و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
Roya48kiani@gmail.com

**زمینه و هدف:** برنامه بهداشت باروری یکی از استراتژیهای مهم در شاخصهای توسعه پایدار می باشد. یک مشاوره باروری موثر می تواند به زوجین کمک کند برپایه آگاهی و بینش دست به تصمیم گیری مسئولانه درباره فرزندان خود بزنند. این مطالعه با هدف تعیین تاثیر مشاوره بهداشت باروری بر سطح آگاهی کارکنان مراکز بهداشتی درمانی بیرجند انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه نیمه تجربی (قبل و بعد) از پرسشنامه ای که روایی و پایایی آن توسط اساتید مجرب عضو هیات علمی تایید شده بود برای سنجش میزان آگاهی کارکنان قبل و بعد از مداخله استفاده شد. این پرسشنامه شامل اطلاعات دموگرافیک و سوالات علمی بود. کلیه کارکنان بهداشتی و پزشکان شاغل در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی در این کارگاه ۲ روزه مشاوره شرکت نمودند. پس از تکمیل پرسشنامه، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 11 و آزمون آماری توصیفی تحلیلی t-test در سطح معنی داری  $\alpha=0/05$  تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** ۲۰.۲٪ کارکنان مورد مطالعه مرد و ۷۹.۸٪ زن بودند. میانگین سنی کارکنان مورد مطالعه ۳۴.۴۸ سال و میانگین سابقه کار ۱۰.۲ سال بود. ۸۰.۹٪ کارکنان اصول مشاوره را نمی دانستند. ۷۷.۷٪ کارکنان معتقد بودند که شرایط مناسب برای مشاوره در مراکز بهداشتی درمانی وجود ندارد و ۷۳.۴٪ کارشناسان وقت کافی برای مشاوره نداشتند. میانگین سطح آگاهی کارکنان تقریباً بعد از مداخله ۲ برابر شد (از ۱۶ به ۲۹.۹۴). ۴۲.۶ درصد کارکنان مورد مطالعه آموزش مشاوره بهداشت باروری قبل از مداخله دیده بودند.

**نتیجه گیری:** برگزاری دو روز کارگاه مشاوره بهداشت باروری سطح آگاهی کارکنان را از ۱۶ به ۲۹.۹۴ افزایش داد. بنابراین برگزاری کارگاههای مشاوره برای همه ارائه دهندگان مراقبتهای بهداشتی در دوره های متناوب برای توسعه دانش در این زمینه توصیه می شود. و پیشنهاد می گردد در مطالعات آینده به ارزیابی تمرین و مهارت عملی مشاوران بهداشت باروری پرداخته شود.

**واژه های کلیدی:** آموزش؛ مشاوره؛ بهداشت باروری؛ کارکنان مراکز بهداشتی درمانی؛ بیرجند



## تأثیر مشاوره گروهی بر میزان استرس زنان با سابقه خانوادگی سرطان پستان

الهام بهنام‌طلب، فرخنده امین شکروی، معصومه هاشمیان، آرش اکابری

دکتری آموزش بهداشت، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

**زمینه و هدف:** سرطان پستان بارزترین سرطان و عامل عمده مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها در زنان می‌باشد و وجود فرد مبتلا به سرطان پستان در خانواده غیر از افزایش ریسک ابتلا به این بیماری، باعث افزایش استرس نیز شده که خود می‌تواند به عنوان عامل آغازگر سرطان پستان مطرح باشد. مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر مشاوره گروهی بر میزان استرس در زنان با سابقه خانوادگی سرطان پستان در شهر سبزوار در سال ۹۱ انجام شد.

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی است. بدین منظور ۱۴۰ نفر از زنان که مادر، خواهر یا دخترشان در ۵ سال اخیر به سرطان پستان مبتلا شده بودند، با توجه به واجد شرایط شرکت در مطالعه به روش نمونه‌گیری آسان انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۷۰ نفری آزمون و شاهد قرار گرفتند. مداخله طراحی شده مدیریت استرس برای گروه آزمون در ۶ جلسه ۲ ساعته در قالب مشاوره گروهی اجرا شد. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق شامل پرسشنامه دو قسمتی اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه استاندارد استرس هری بود که قبل و پس از مداخله توسط دو گروه تکمیل و نتایج حاصل با نرم افزار SPSS 20 وبا استفاده از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون، کای دو، آزمون تی زوج و تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که قبل از مداخله بین گروه آزمون و شاهد، از نظر میانگین نمرات میزان استرس اختلاف آماری معناداری، مشاهده نگردید. در حالی که بعد از مداخله، آزمون تی مستقل نشان داد که بین دو گروه آزمون و شاهد، از نظر میانگین نمرات مدیریت استرس اختلاف آماری معنادار وجود دارد. ( $p < 0.05$ )

**نتیجه‌گیری:** مشاوره گروهی بر مدیریت استرس در زنان با سابقه خانوادگی سرطان پستان مؤثر می‌باشد و به عنوان یک برنامه مناسب در بهداشت روان این گروه از زنان توصیه می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** مشاوره گروهی؛ میزان استرس؛ زنان با سابقه خانوادگی سرطان پستان



## ارزشیابی برنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت از طریق بلوتوث

فاطمه باقرنژاد، رضا شاهوردی، زهرا وحدانی نیا، میترا اسکندری

کارشناس ارشد آموزش بهداشت معاونت بهداشتی، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** از جمله فناوری های استفاده شده در تلفن همراه سیستم انتقال اطلاعات توسط فناوری بلوتوث می باشد. بلوتوث به ارتباط بدون سیم با برد کوتاه اطلاق می شود این فناوری به دلیل رایگان بودن و استفاده آسان از آن مورد توجه بسیاری از کاربران قرار گرفته است. با وجود بلوتوث می توان ارسال و دریافت داده را به راحتی انجام داد.

امروزه استفاده از بلوتوث در عرصه اطلاع رسانی و سلامت گسترش یافته است، هزینه اثر بخشی بالا و دسترس بلوتوث یک فرصت مناسب برای حوزه سلامت محسوب می شود و می تواند به عنوان یک منبع اطلاع رسانی بکار گرفته شود.

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر از نوع توصیفی بوده و بر روی ۷۰ نفر از کسانی که دارای معیارهای ورود (سن بالاتر از ۱۵ سال، سواد خواندن و نوشتن، داشتن تلفن همراه و توانایی استفاده از خدمات تلفن همراه را داشتند) انجام گرفت. در ابتدای برنامه آموزشی به مراجعین از علاقمندان به شرکت در پژوهش رضایت و مشخصات و شماره تلفن آن ها گرفته شده و دو ماه بعد از طریق تماس تلفنی پرسشنامه تکمیل گردیده و نتایج تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** ۵۴ درصد افراد مورد مطالعه به آسانی آموزش از طریق بلوتوث را دریافت کرده اند. ۳۷ درصد افراد پیام بر ایشان جذاب بود. ۲۰ درصد افرادی که پیام را دریافت کرده بودند پیام را برای دیگران ارسال کرده و ۴۰ درصد درخصوص پیام دریافتی با فرد دیگری صحبت کرده بودند. ۳۲ درصد افراد اعلام داشتند که مطلبی را از پیام یاد گرفته اند و ۲۴ درصد بعد از خواندن پیام های ارسالی تصمیم به تغییر شیوه زندگی خود داده اند و ۲۰ درصد تغییر رفتار داده اند. ۹۰ درصد بعد از خواندن پیام های ارسالی تصمیم به تغییر شیوه زندگی خود داده اند و ۲۰ درصد تغییر رفتار داده اند. ۹۰ درصد افراد ترجیح می دادند که از طریق تلفن همراه SMS یا بلوتوث پیام های آموزشی دریافت کنند.

**نتیجه گیری:** با توجه به گسترش روز افزون استفاده از تلفن همراه و ضریب نفوذ بالای این فناوری در جامعه، هزینه اثر بخشی بالای و در دسترس بودن استفاده از بلوتوث، برنامه ریزی در جهت بکارگیری از این فناوری در ارتقای سطح دانش و بهبود عملکرد افراد جامعه و به تبع آن ارتقای سلامت جامعه ضروری می باشد.

**واژه های کلیدی:** آموزش بهداشت؛ رسانه دیجیتال؛ بلوتوث؛ ارتقای سلامت



## رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی

طاهره خزاعی، طیبه خزاعی، لیلا جمشیدی زاده، مهناز حیدریگی، سعیده کاظمی

گروه اتاق عمل و بییهوشی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
Anesthesia.th@gmail.com

**زمینه و هدف:** پیشگیری از بیماریها و ارتقاء سلامتی مردم همواره مورد توجه سیستم های بهداشتی بوده است. رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت عبارت است از هر گونه اقدامی که برای افزایش ویا نگهداری سطح سلامتی و خود شکوفایی فرد و یا گروه صورت گیرد. این مطالعه به منظور بررسی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی که خود پیام آوران بهداشت و سلامتی هستند، انجام گردیده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع cross-sectional تعداد ۴۰۰ نفر از دانشجویان به روش نمونه گیری طبقه ای دو مرحله ای توسط پرسش نامه استاندارد HpLP 2 مورد بررسی قرار گرفتند این پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی را در شش بعد مسئولیت پذیری سلامتی (۱۰ سوال) فعالیت فیزیکی (۵ سوال) تغذیه (۱۲ سوال)، رشد معنوی (۸ سوال)، مدیریت استرس (۸ سوال) و روابط بین فردی (۹ سوال) را اندازه گیری می کند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS<sup>11/5</sup> مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** میانگین سنی دانشجویان  $21/36 \pm 1/6$  بود، ۳۰/۸٪ پسر و ۶۹/۳٪ دختر بودند. ۲۷/۳٪ در مقطع دکتری عمومی، ۶۲/۵٪ کارشناسی و ۶/۳٪ کاردانی و ۱/۳٪ کارشناسی ارشد بودند. میانگین نمره مسئولیت پذیری سلامتی  $19/26 \pm 6/8$  (۴۰٪ فعالیت فیزیکی  $7/87 \pm 4/4$ )، تغذیه  $26/03 \pm 1/5$  (۴۸٪) رشد معنوی  $20/81 \pm 6/2$  (۳۲٪) مدیریت استرس  $16/59 \pm 5/2$  (۳۲٪) و روابط بین فردی  $22/51 \pm 5/9$  (۳۶٪) بود. میانگین نمره کل رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت بین دو جنس اختلاف داشت و از نظر آماری معنی دار بود ( $p < 0/05$ )

**نتیجه گیری:** با توجه به وضعیت انجام رفتارهای ارتقا دهنده سلامتی در بین دانشجویان علوم پزشکی و به دلیل مسئولیت پذیری پایین آنان در حوزه سلامت طراحی برنامه های آموزشی سلامت پیشنهاد میگردد.

**کلیدواژه ها:** رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت؛ دانشجویان



## بررسی تأثیر آموزش برنامه ریزی عصبی کلامی بر سلامت روان پرستاران

لیدا کوه کلانی، هایده فیضی پور، کلثوم خزائی، فروغ عباسی، معصومه فرهادی، رؤیا هومایونی

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه  
h.feizipour@gmail.com

**زمینه و هدف:** اصولاً شغل هایی که به نوعی با سلامت و جان انسانها سرو کار دارند، بعلت سختی کار در سطح بالا همواره سلامت روان شاغلین مذکور را تهدید می کنند؛ از جمله این حرفه ها پرستاری می باشد. نتایج مطالعه علمی در تبریز نشان داده که فقط ۳۷ درصد از پرستاران از سطح کلی سلامت عمومی برخوردار بودند. هدف مطالعه، بررسی تأثیر آموزش برنامه ریزی عصبی - کلامی بر سلامت روان پرستاران می باشد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر از نوع تجربی و کاربردی می باشد و از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و مداخله استفاده شده است. گروه نمونه شامل ۶۰ نفر از پرستاران است که بصورت تصادفی از بین ۲ بیمارستان دولتی انتخاب و از پرسشنامه سلامت عمومی کلدبرگ استفاده شد و ۸ جلسه آموزش انجام شد. داده ها با استفاده از spss و آزمون تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که آموزش برنامه ریزی عصبی - کلامی تأثیر معناداری را در سلامت روان پرستاران ایجاد نمود بطوریکه میانگین نمره سلامت روان را در گروه آزمایش به میزان قابل ملاحظه ای بالا برد.

**نتیجه گیری:** برنامه عصبی - کلامی با ساز و کارهای مخصوص خود روشی مناسب در ارتقای سلامت عمومی ایفاء می کند. اگر این برنامه به صورت متوالی و هدفدار در برنامه های کاری پرستاران قرار داده شود می تواند ارزش و تأثیر با ثباتی داشته باشد. این تحقیق با ایجاد شرایط آزمایشی واقعی و نشان دادن تأثیر یک برنامه مفید برای سلامت عمومی، لزوم توجه به سلامت حرفه ای پرستاران را ضروری می نماید.

**واژه های کلیدی:** سلامت روان؛ برنامه ریزی عصبی - کلامی؛ پرستار



## بررسی رفتارهای ارتقاء دهنده سطح سلامت در دانش آموزان دوره دوم دبیرستان های شهر بیرجند - سال ۱۳۹۲

مرضیه ترشیزی، مریم بهرام پور، زهرا صادقی، سکینه قادری، حامد زواری

دانشجوی پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
maryam.bahrampoor@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** نوجوانی دوره مهم و حیاتی است که با تغییرات جسمی، عاطفی و تکاملی همراه بوده و وی را برای ورود به بزرگسالی آماده کرده، تأثیر این تغییرات، چگونگی رفتارهای بهداشتی نوجوان را در بزرگسالی تعیین می کند. بنابراین بررسی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت و برنامه ریزی برای اقدام مناسب در جهت حفظ و ارتقاء سطح سلامت این قشر ضروری است. این مطالعه با هدف تعیین رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی تحلیلی بر روی 428 دانش آموز مقطع دبیرستان شهر بیرجند به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب انجام شد. ابزارهای گرد آوری داده ها پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه استاندارد رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت (HPLP II) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (۱۶/۵) و آزمون های آماری تی مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه و توکی انجام شد.

**یافته ها:** بر اساس نتایج بدست آمده میانگین سنی دانش آموزان  $16.189 \pm 1.23$  بود که ۴۹.۵٪ آنها (۲۱۲ نفر) پسر و ۵۰.۵٪ آنها (۲۱۶ نفر) دختر بودند. میانگین کل HPLP II  $169.77 \pm 15.53$  (نمره کل ۲۰۸) بود که دختران از نمره بالاتر برخوردار بودند. بالاترین نمره کسب شده در زیر گروه رشد معنوی ( $32.035 \pm 3/50$ ) و کمترین در زیر گروه فعالیت فیزیکی ( $23.98 \pm 3/95$ ) بود. در حیطه های روابط بین فردی ( $P < 0.001$ ) و مسئولیت پذیری ( $P = 0.004$ ) دختران نسبت به پسران از وضعیت مطلوب تری برخوردار بودند و در حیطه فعالیت فیزیکی ( $P = 0.001$ ) پسران نسبت به دختران وضعیت بهتری داشتند که از نظر آماری این تفاوت معنا دار بود ولی در سایر حیطه ها ارتباط معنا داری مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به وضعیت رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی در بین دانش آموزان و نیز به دلیل فعالیت فیزیکی پایین در بین دانشجویان به ویژه دختران، لزوم طراحی برنامه های آموزش سلامت در جهت افزایش فعالیت فیزیکی ضروری به نظر می رسد.

**واژه های کلیدی:** ارتقاء سلامت؛ دانش آموزان؛ دبیرستان



## تأثیر مداخله مبتنی بر تئوری رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان مدارس ابتدایی شهر مشهد

حجی محمد نوروزی، حمیدرضا زنده طلب

عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران  
nourozihm@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** فعالیت فیزیکی مناسب نقش مهمی در ارتقاء سلامت جسمی و روانی دانش آموزان دارد. هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر یک برنامه مداخله ای مبتنی بر تئوری رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقاء فعالیت فیزیکی دانش آموزان بود.

**روش تحقیق:** این مطالعه نیمه تجربی شاهددار تصادفی شده، به صورت قبل و بعد، بر روی ۶۷ دانش آموز کلاس پنجم در دو دبستان ابتدایی شهر مشهد در سال ۱۳۹۱ انجام شد. نمونه ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمون (۳۲ نفر) و شاهد (۳۵ نفر) قرار گرفته و برنامه مداخله در طی چهار جلسه برای گروه آزمون به اجرا درآمد. ۲ هفته بعد داده ها با استفاده از پرسشنامه طراحی شده بر اساس سازه های "تئوری رفتار برنامه ریزی شده" جمع آوری و با نرم افزار آماری SPSS-11.5 و آزمون های تی مستقل و زوجی و کای دو در سطح معنی داری ۹۵٪ تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** قبل از مداخله، اختلاف معنی داری در سازه های تئوری بین گروه آزمون و شاهد، وجود نداشت ( $P > 0.05$ ). اما پس از مداخله، در نمرات نگرش ( $t = 2.97, p < 0.02$ )، هنجارهای انتزاعی ( $t = 7.13, p < 0.03$ ) و کنترل درک شده ( $t = 3.52, p < 0.22$ ) اختلاف معنی داری بین گروه آزمون و شاهد وجود داشت. با توجه به یافته های حاصل می توان گفت؛ برنامه های ارتقاء سلامت مبتنی بر تئوری رفتاری برنامه ریزی شده نقش موثری در ارتقاء فعالیت فیزیکی در بین دانش آموزان دارد.

**نتیجه گیری:** برنامه های ارتقاء سلامت مبتنی بر تئوری رفتاری برنامه ریزی شده نقش موثری در ارتقاء فعالیت فیزیکی در بین دانش آموزان دارد

**واژه های کلیدی:** تئوری رفتار برنامه ریزی شده؛ فعالیت فیزیکی؛ دانش آموز



## طراحی، تدوین و ارزشیابی بسته آموزشی بر آگاهی مادران دارای کودک ناهنجار تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی شهرستان بیرجند

زهرا امینی نسب، فرخنده امین شکروی، میترا مودی، بتول اقبالی، فائزه سادات فاطمی مقدم

کارشناس مسوول سلامت خانواده و جمعیت، مرکز بهداشت بیرجند، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
zahra.amini80@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** ناهنجاریهای مادرزادی، در زمان لقاح یا طی دوران تکامل داخل رحمی رخ داده و هنگام تولد ظاهر می شود. ناهنجاریهای مادرزادی یک علت شایع ناتوانی بچه ها در درازمدت می باشند و در قرن حاضر بخش مهمی از مسایل پزشکی را به خود اختصاص داده اند. تقریباً ۲۰ درصد مرگ و میر کودکان زیر یکسال مربوط به ناهنجاری های مادرزادی در بدو تولد است.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه تجربی مورد شاهدهی است که با توجه به عوامل خطر مرتبط با ناهنجاریهای مادرزادی در کودکان تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی شهرستان بیرجند طی سالهای ۹۰-۸۶ طراحی و ارزشیابی گردیده است.

در مرحله اول این مطالعه نمونه مورد مطالعه و جامعه پژوهش یکسان بود، بنابراین نمونه گیری از نوع سرشماری انجام شد. براین اساس علل ناهنجاریهای مادرزادی متولدین سالهای ۹۰-۸۶ که تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی شهرستان بیرجند می باشند، مورد بررسی قرار گرفتند. بر اساس عوامل خطر مرتبط در ناهنجاری مادرزادی بسته آموزشی طراحی گردید و میزان آگاهی مادران در دو گروه مورد و شاهد و تأثیر آموزش بسته آموزشی بر گروه مورد بررسی گردید. اطلاعات پس از جمع آوری در نرم افزار آماری SPSS18 وارد و سپس با استفاده از آزمون های آماری توصیفی و تحلیلی کای اسکوتر، فیشر و وگرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** یافته های پژوهش نشان داد که ۱۱٪ مادران دارای کودک ناهنجار در جلسات آموزش گروهی پیشگیری از ناهنجاری مراکز بهداشتی درمانی شرکت کرده بودند. در بررسی میزان آگاهی در گروه مورد، میانگین میزان آگاهی قبل از مداخله ۸/۱۷ بود که به ۱۵/۸ در بعد از مداخله افزایش یافت و در گروه شاهد، میانگین میزان آگاهی قبل از مداخله بود ۸/۲۲ که تغییر چندانی نکرد و به ۹/۱۵ رسید. این یافته بیانگر تأثیر مداخله آموزشی انجام شده بر میزان آگاهی مادران در زمینه پیشگیری از ناهنجاریهای مادرزادی می باشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج بدست آمده لزوم و ضرورت آموزش پیشگیری از ناهنجاری مادرزادی و معرفی مراکز مشاوره ژنتیک در سطح جامعه پیشنهاد می گردند.

**واژه های کلیدی:** ناهنجاری مادرزادی؛ کودکان؛ آگاهی؛ برنامه آموزشی



## تأثیر حمایت اجتماعی بر ارتقای سبک زندگی فعال در بیماران دیابتی نوع ۲: یک مداخله آموزشی شاهددار تصادفی

سید موسی مهدی زاده، نوشین پیمان، مهرالسادات مهدی زاده

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.  
msmahdizadeh@gmail.com

**زمینه و هدف:** به دلیل طبیعت مزمن دیابت نوع ۲، تبعیت از درمان نیازمند تغییرات سبک زندگی است که برای خیلی از افراد اتخاذ و حفظ آن مشکل است، حمایت اجتماعی از عوامل تأثیرگذار در انجام خودمراقبتی از جمله فعالیت جسمی منظم محسوب می شود. این مطالعه با هدف تعیین تأثیر مداخله حمایتی - اجتماعی بر ارتقای سبک زندگی فعال در بیماران دیابتی مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی مشهد انجام شد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر کارآزمایی شاهددار تصادفی بود که ۷۲ نفر از بیماران دیابتی به تصادف انتخاب و به گروههای مداخله و کنترل تخصیص یافتند، ابزار جمع آوری اطلاعات؛ پرسشنامه های حمایت اجتماعی درک شده و فعالیت جسمی بود. مداخله آموزشی جهت ارتقاء فعالیت جسمی بیماران با مشارکت اعضای خانواده بیمار و کارکنان بهداشتی از طریق تماس تلفنی، اجرا شد. ارزشیابی مداخله در شروع، یک ماه و ۳ ماه پس از آن پیگیری بررسی و داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۱۱/۵ در سطح  $P < 0/05$  تحلیل شدند.

**یافته ها:** در گروه مداخله در دوره های ارزشیابی مداخله تفاوت معناداری در حمایت اجتماعی درک شده ( $P < 0/001$ ) و فعالیت جسمی ( $P = 0/001$ ) مشاهده شد، همچنین در این گروه کاهش معناداری در قندخون ناشتا ( $P = 0/013$ )، شاخص توده بدنی ( $P < 0/001$ ) در مرحله پیگیری در مقایسه با قبل از مداخله وجود داشت که در گروه کنترل تفاوت معناداری در حمایت اجتماعی ( $P < 0/741$ )، فعالیت جسمی ( $P = 0/663$ )، قند خون ناشتا و شاخص توده بدنی مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** مداخله آموزشی با رویکرد حمایتی - اجتماعی باعث افزایش فعالیت جسمی، بهبود قند خون و شاخص توده بدنی در بیماران دیابتی می شود.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ فعالیت جسمی؛ حمایت اجتماعی؛ دیابت



## بررسی تأثیر آموزش بر آگاهی و عملکرد دانش آموزان دختر مقطع راهنمایی شهر بیرجند در مورد تغذیه در دوران بلوغ

مهديه سپاهی باغان، علی وفایی نجار، حسین ابراهیمی پور، الهه لعل منفرد، فاطمه صدقی

دانشجوی کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، کمیته تحقیقات دانشجویی  
sepahi.bahar@yahoo.com

**زمینه و هدف:** دوره نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است که با جهش رشد و بلوغ توأم است لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش تغذیه بر آگاهی و عملکرد تغذیه ای دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان بیرجند انجام گرفت.

**روش تحقیق:** در این مطالعه نیمه تجربی ۱۲۰ نفر از دانش آموزان پایه دوم راهنمایی به روش نمونه گیری خوشه ای دو مرحله ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند. ابزار گرد آوری داده ها پرسشنامه بود، که روایی و پایایی آن قبلاً تعیین شده بود. این پرسشنامه مشتمل بر سوالات اطلاعات دموگرافیک، سنجش آگاهی و عملکرد تغذیه ای دانش آموزان بود، که به صورت پیش آزمون در دو گروه تکمیل گردید و سپس دو جلسه آموزشی به روش سخنرانی و پرسش و پاسخ برای گروه مداخله برگزار گردید. یک ماه بعد از آموزش پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد. داده های حاصل از این تحقیق توسط نرم افزار SPSS16 و با آزمون های آماری آزمون کای دو، همستقل، زوجی و آنالیز واریانس تجزیه تحلیل شد.

**یافته ها:** بر اساس یافته های تحقیق قبل از مداخله میانگین نمرات آگاهی، عملکرد و مشخصات فردی اختلاف معناداری نداشت. اما پس از آموزش این اختلاف معنادار بود. به طوری که میزان آگاهی این گروه پس از آموزش از  $4.57 \pm 21.35$  به  $4.4 \pm 26.66$  افزایش یافت ( $p=0.00$ ) و عملکرد آنها از  $1.84 \pm 7.39$  به  $1.86 \pm 8.31$  افزایش یافت ( $p=0.04$ ) اما در میانگین نمرات آگاهی و عملکرد گروه شاهد تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $p>0.05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های تحقیق مبنی بر تأثیر آموزش بر آگاهی و عملکرد تغذیه ای دانش آموزان، و نیز کم هزینه بودن برنامه های آموزش تغذیه در مقایسه با فعالیت های درمانی لذا لزوم توجه به برنامه های آموزشی در جهت ارتقاء رفتار های تغذیه ای دانش آموزان ضروری به نظر می رسد.

**واژه های کلیدی:** آگاهی؛ عملکرد؛ تغذیه؛ بلوغ



## بررسی رابطه عزت نفس، خودپنداری و موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت شهرستانهای مشهد و بیرجند در سال تحصیلی

۸۸-۸۹

نرگس سرزهی، محمدرضا میری، نوشین پیمان، راضیه لشکری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
n.s8021@yahoo.com

**زمینه و هدف:** یکی از مهمترین عوامل پیشرفت تحصیلی در عزت نفس دانشجویان است. عزت نفس بر همه سطوح زندگی اثر میگذارد. خود پنداره نیز یکی از جنبه های مهم رشد اجتماعی است. افت تحصیلی و یا پیشرفت آن است که می تواند تأثیر بسزایی در سرنوشت فرد داشته که هزینه گزافی به خانواده و جامعه تحمیل میکند. با توجه به اهمیت موضوع مطالعه حاضر با هدف تعیین عزت نفس، خودپنداری و موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت شهرستانهای مشهد و بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه همبستگی ۲۴۶ دانشجویان از بین دانشگاههای پیراپزشکی و بهداشت دو شهرستان انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه خودپنداره بک و عزت نفس کوپر اسمیت و برای ارزیابی موفقیت تحصیلی ایشان از معدل ۳ترم گذشته و دیپلم آنها سوال شد. داده ها پس از جمع آوری در نرم افزار SPSS وارد و با استفاده از آزمونهای آماری توصیفی، تی تست، همبستگی و آزمونهای ناپارامتری من ویتنی و کروسکال والیس در سطح معنی داری (۰.۰۵) استفاده شد.

**یافته ها:** بین عزت نفس و محل تحصیل ( $p=0.41$ )، عزت نفس و جنسیت ( $p=0.19$ )، عزت نفس بومی و غیربومی بودن ( $p=0.2$ )، عزت نفس با مسکن ( $p=0.35$ ) رابطه معنی داری وجود نداشت. بین عزت نفس و رشته تحصیلی با ( $p=0.79$ ) موفقیت تحصیلی و محل تحصیل ( $p=0.65$ ) معنی دار نبود. خودپنداره و جنسیت ( $p=0.43$ )، خودپنداره و بومی و غیر بومی بودن ( $p=0.56$ )، موفقیت تحصیلی و بومی بودن و نبودن ( $p=0.22$ ) رابطه ی معنی داری نبود.

بین خودپنداره و محل تحصیل ( $p=0.05$ ) رابطه ای معنی دار داشت و خودپنداره بین دانشجویان مشهد با نوع محل زندگی رابطه ای معنا دار داشت. و نیز بین موفقیت تحصیلی و جنسیت ( $p=0.000$ ) خودپنداره و رشته ی تحصیلی ( $p=0.01$ ) و بین موفقیت تحصیلی با رشته تحصیلی ( $p=0.000$ ) رابطه ی معنی داری وجود دارد. اما معنی داری ایتهم های مختلف بین دانشجویان هر شهر به تنهایی کاملاً متفاوت بود.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج این پژوهش روشهای بهبود و تقویت میزان عزت نفس و خودپنداره با ارائه الگوهای یادگیری اجتماعی و سبک زندگی سالم بخصوص در دانشجویان پسر، برای پیشبرد وضعیت تحصیلی برنامه ریزی گردد.

**واژه های کلیدی:** عزت نفس؛ خودپنداره؛ موفقیت تحصیلی؛ دانشجویان



## ارتقاء مسئولیت در قبال سلامتی، سلامت معنوی و روابط بین فردی در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر تبریز\_ کاربرد تئوری رفتار برنامه ریزی شده

مهناز صلحی، افسانه رضازاده، کمال اعظم

دانشیار و متخصص آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران،  
ایران  
m-solhi@tums.ac.ir

**زمینه و هدف:** نگرش ها و رفتارهایی که در نوجوانی شکل می گیرد اغلب تعیین کننده سبک زندگی سالم در بزرگسالی است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر مداخله آموزشی طراحی شده براساس تئوری رفتار برنامه ریزی شده بر ارتقاء مسئولیت در قبال سلامتی، سلامت معنوی و روابط بین فردی در دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان های شهر تبریز انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه نیمه تجربی از نوع شاهد ۳۴۰ دانش آموز با روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مداخله و شاهد تقسیم شدند (۱۷۷ نفر در گروه مداخله، ۱۶۳ نفر در گروه شاهد). ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه محقق ساخته براساس سازه های تئوری رفتار برنامه ریزی شده و با استفاده از پرسشنامه های استاندارد سبک زندگی ارتقاء سلامت HPLPII (health promoting lifestyle profile II) و با استفاده از آزمون های آماری توصیفی و تحلیلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** دو گروه از نظر متغیرهای دموگرافیکی تفاوت معنی دار با هم نداشتند و قبل از مداخله آموزشی از لحاظ سازه های تئوری رفتار برنامه ریزی شده اختلاف معنی داری مشاهده نشد اما پس از اجرای برنامه آموزشی میانگین این متغیرها در گروه مداخله افزایش معنی دار یافت ( $p < 0.001$ ). میان همه سازه های تئوری رفتار برنامه ریزی شده همبستگی مثبت معنادار بدست آمد همچنین در گروه مداخله سازه نگرش و کنترل رفتاری درک شده قادر به پیش بینی ۴۶ درصد تغییرات قصد رفتاری در زمینه مسئولیت پذیری در مقابل سلامتی، سلامت معنوی و روابط بین فردی بود.

**نتیجه گیری:** مداخله آموزشی مبتنی بر تئوری رفتار برنامه ریزی شده در ارتقاء مسئولیت پذیری در قبال سلامتی، سلامت معنوی و روابط بین فردی در دانش آموزان دختر تأثیر داشته است.

**واژه های کلیدی:** تئوری رفتار برنامه ریزی شده؛ مسئولیت در قبال سلامتی؛ سلامت معنوی؛ روابط بین فردی؛ دانش آموزان دبیرستانی



## بررسی رابطه خودکارامدی با اعتیاد به اینترنت در دانشجویان علوم پایه پزشکی و دندانپزشکی بیرجند

فاطمه ضیا، محمدرضا میری، نجمه شاهینی، مرضیه اسدی

دانشجوی دندانپزشکی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران  
drfateme.zia@gmail.com

**زمینه و هدف:** اختلال اعتیاد به اینترنت نوعی اختلال روانشناختی - اجتماعی است که از مشخصه های آن، اختلالات عاطفی و ازهمگسیختگی در روابط اجتماعی میباشد. امروزه موضوع شیوع اعتیاد به اینترنت در جوانان، میتواند همپای اعتیاد به مواد مخدر به منزله بحرانی جدید در زندگی فردی و اجتماعی آنان مورد بحث قرار گیرد. این مطالعه با هدف تعیین ارتباط اینترنت با خودکارامدی در دانشجویان علوم پایه پزشکی و دندانپزشکی بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** در یک مطالعه توصیفی - مقطعی، ۱۲۱ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از دو پرسشنامه ی سنجش خودکارامدی عمومی (GSE) ۱۷ سوالی و اعتیاد به اینترنت Yang ۲۱ سوالی استفاده گردید. جهت تجزیه داده ها از آزمون T مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و آنالیز واریانس یک طرفه استفاده شد. در این مطالعه در سطح  $P \text{ Value} \leq 0.05$  معنی دار در نظر گرفته شد.

**یافته ها:** در این بررسی ۶۸.۶ درصد نمونه ها مونث و ۳۰.۶ درصد نمونه ها مذکر بودند که اکثر نمونه ها ساکن خوابگاه بودند (۷۱.۱٪) که ۷۹.۳ درصد از نمونه ها بیشتر از ۲ سال بود که از اینترنت استفاده می کردند و اکثرا نیز سایت های فارسی را استفاده میکردند (۶۹.۴٪) در کل نمونه ها ۴۳.۸ درصد سایت های علمی، ۱۲.۴ درصد چت و ۱۴.۹ درصد از وبلاگ ها استفاده میکردند. میانگین اعتیاد به اینترنت در دانشجویان از مجموع ۶۵ نمره  $1.14 \pm 21.21$  (۳۲٪) و میانگین نمره خودکارامدی از مجموع ۸۵ نمره  $0.38 \pm 50.29$  (۵۹٪) بود، همبستگی معناداری بین خودکارامدی و اعتیاد به اینترنت مشاهده نشد. از نظر سطح خودکارامدی ۹۷٪ دانشجویان در سطح متوسط قرار داشتند و از نظر سطح اعتیاد به اینترنت ۸۱.۸٪ خفیف، ۱۴.۹٪ متوسط و فقط ۳.۲٪ اعتیاد شدید داشتند.

**نتیجه گیری:** باتوجه به یافته های پژوهشی لزوم برنامه ریزی های آموزشی و مشاوره ای و فرهنگ سازی در زمینه استفاده از اینترنت در دانشجویان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

**واژه های کلیدی:** اعتیاد به اینترنت؛ خودکارامدی؛ دانشجو



## بررسی تأثیر آموزش بهداشت بر میزان آگاهی دختران نابینا نوجوان در رابطه با بهداشت جسمی و روانی دوران بلوغ مراکز استثنائی استان تهران ۱۳۹۱

رزا بهاری شرقی، فرخنده امین شکروری

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.  
bahariroza@gmail.com

**زمینه و هدف:** دوران بلوغ در نوجوانان همواره با تغییرات جسمی و روحی زیادی همراه است و نوجوان در این دوران از زندگی نیازمند آموزش میباشد، فقدان بینایی در دختران نوجوان نیاز به آموزش را در آنها حساس تر میکند لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش بهداشت بر میزان آگاهی دختران نابینا نوجوان در رابطه با بهداشت جسمی و روانی دوران بلوغ مراکز استثنائی استان تهران ۱۳۹۱ صورت گرفته است.

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر به صورت شبه تجربی و با جمعیت آماری ۱۰۰ نفره به روش نمونه گیری تصادفی از دختران نابینا ۹-۱۹ سال در مجتمع آموزشی نرجس نابینایان مورد بررسی قرار گرفت، روش جمع آوری داده ها به صورت پرسشنامه محقق ساخته مشتمل بر ۷۰ سوال در دو مرحله قبل و بعد از آموزش با هدف بررسی نیازهای آموزشی در ابعاد بهداشت جسمانی، روانی و با هدف ارتقاء آگاهی بهداشت جسمانی و روانی دوران بلوغ انجام شد و نوجوانان دختر نابینا تحت آموزش توسط نیروی آموزش دیده قرار گرفتند، نوع آموزش به صورت چهره به چهره و با وسایل کمک آموزشی بوده، سپس یک ماه بعد از آموزش واحدهای مورد پژوهش مورد آزمون مجدد قرار گرفتند. مداخله بسته آموزشی مدون انجام شده آموزش بهداشت است که مشتمل بر محتوای آموزشیمنتج بر اساس نتایج پیش آزمون و هم چنین با در نظر گرفتن منابع موجود در این زمینه در ارتباط با نوجوانی، تغییرات جسمی بلوغ، تغییرات روحی و بهداشت دوران قاعدگی و بهداشت دستگاه ادراری- تناسلی میباشد.

**یافته ها:** ۸۸٪ از دختران نابینا در ارتباط با تغییرات جسمی دوران بلوغ قبل از مداخله آموزشی آگاهی مطلوب نداشتند و بعد از مداخله میزان آگاهی مطلوب به ۹۴٪ افزایش یافت ( $P=0.002$ )، تنها ۱۶٪ از واحدهای مورد پژوهش از زمان شروع بلوغ اطلاع داشتند و بعد از مداخله این میزان به ۹۰٪ افزایش یافت ( $P=0.001$ ). یافته ها نشان می دهد که بین آگاهی گروه مورد مطالعه و عملکرد آنها قبل و بعد از مداخله آموزشی در ارتباط با بهداشت بلوغ تفاوت معنی داری از نظر آماری وجود دارد ( $P<0.005$ ). در ارتباط با بهداشت روان نوجوانان دختر نابینا ۲۸٪ از تغییرات در این دوران آگاهی مطلوب داشتند و بعد از مداخله به ۹۸٪ افزایش یافت که موارد: اضطراب، تمایل به تنهایی، کاهش اعتماد به نفس و خجالت در آنها مورد سنجش قرار گرفت، و رابطه آماری معنی داری با افزایش آگاهی در واحدهای مورد پژوهش مشاهده شد ( $P=0.001$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج بدست آمده، اهمیت ارائه آموزش جهت ارتقاء سطح آگاهی را در واحد های پژوهش دو چندان می نماید.

**واژه های کلیدی:** آموزش بهداشت؛ بررسی نیازهای بهداشتی؛ دختران نابینا؛ بلوغ



## تأثیر آموزش تغذیه و بهداشت مواد غذایی بر آگاهی معلمین زن ابتدایی شهر فردوس

ام‌البین معتمدرضایی، میترا مودی، فرناز جهانی، زویا طاهرگورابی

کارشناس ارشد سم‌شناسی، مربی و عضو هیئت علمی دانشکده بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
omrezaei@yahoo.com

**زمینه و هدف:** معلمین میتوانند موثر بر ارتقاء سطح سلامت جامعه می باشند ارائه آموزش تغذیه توسط آنان به دانش آموزان علاوه بر تأثیر بر آگاهی دانش آموزان می تواند باعث انتقال آموزش تغذیه به سطح خانوار باشد. هدف تحقیق تأثیر آموزش به روش مداخله بر آگاهی معلمین زن مدارس ابتدایی در زمینه تغذیه و بهداشت مواد غذایی انجام شد

**روش تحقیق:** در این مطالعه نیمه تجربی تعداد ۵۷ نفر از معلمین ابتدایی (زن) شهر فردوس انتخاب شدند، قبل از شروع آموزش پرسشنامه آگاهی در خصوص تغذیه و بهداشت مواد غذایی تکمیل و کارگاه آموزشی ۲ روزه برگزار شد پس از ۲ ماه مجدداً آزمون ثانویه از معلمین انجام شد. نتایج با استفاده از آزمون توصیفی و تحلیلی و توزیع زمان نمره آگاهی بوسیله آزمون T-test زوج شده، ANOVA و مک نمار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** میانگین نمره آگاهی قبل از مداخله ۱۰/۹۸٪ بود که بعد از مداخله به ۱۸/۲٪ افزایش یافت (  $p < 0/001$  ) اهمیت مصرف صبحانه آگاهی معلمین از ۵۷/۹٪ در قبل از مداخله به ۹۸/۲٪ بعد از مداخله افزایش یافت.

**نتیجه گیری:** استفاده از روش های مداخله ای آموزشی در مراکز تربیت معلم با همکاری مراکز بهداشت و آموزش و پرورش در خصوص تغذیه و بهداشت مواد غذایی می تواند عامل موثری در ارتقاء سطح سلامت دانش آموزان باشد.

**واژه های کلیدی:** آموزش؛ تغذیه؛ آگاهی؛ معلمین؛ فردوس



## مقایسه دو روش آموزشی سخنرانی و خود آموز بر تغییر آگاهی و عملکرد مادران در مورد روند رشد و تکامل تغذیه ای کودکان کمتر از سه سال تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی بیرجند

بی بی فاطمه باقرنژادحصاری، الهه توسلی، محمدرضا میری، اکرم باقرنژادحصاری

کارشناس ارشد آموزش بهداشت معاونت بهداشتی، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** بررسی کشوری ارزیابی رشد کودکان نشان داده است که درصد زیادی از کودکان کشور دچار افت رشد هستند. افت رشد با ابزار ساده ای به نام کارت پایش رشد قابل تشخیص است و می توان از بروز سوء تغذیه پیشگیری کرد. از طرف دیگر تغذیه، اولین و مهمترین پل ارتباطی مادر و کودک است. کیفیت ارتباط در تکامل کودک مهم است. در برنامه های مداخله ای کاهش سوء تغذیه کودکان آموزش مادران مهم است و آموزش نقش موثری در افزایش آگاهی و عملکرد دارد.

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر از نوع تجربی بوده و بر روی ۱۰۰ نفر از مادران دارای کودک زیر ۳ سال که به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شده و بطور تصادفی در دو گروه مداخله (سخنرانی و خود آموز) قرار گرفته بودند انجام شد. محتوای آموزشی شامل پایش رشد، تغذیه و مراحل تکامل تغذیه ای کودک بود. پرسشنامه مشتمل بر ۴۵ سوال بود که روایی و پایایی آن تایید شده بود و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد.

**یافته ها:** آگاهی مادران نسبت به روند رشد کودک کمتر از سه سال و مراحل تکامل تغذیه ای کودک قبل و سه ماه بعد از مداخله معنی دار بوده است. میانگین تغییرات نمره آگاهی مادران نسبت به روند رشد در دو گروه وجود ندارد اما نسبت به مراحل تکامل تغذیه ای اختلاف معنی داری بین دو گروه وجود دارد و اختلاف معنی داری در میانگین نمره عملکرد هر دو گروه قبل و سه ماه بعد از مداخله آموزشی وجود دارد ( $P < 0/0001$ ) (آزمونها نشان می دهد که اختلاف معنی داری در میانگین نمره عملکرد هر دو گروه نسبت به روند رشد کودکان وجود ندارد ( $P = 0/598$ ) و این اختلاف در مورد میانگین نمره عملکرد دو گروه نسبت به مراحل تکامل تغذیه ای معنی دار می باشد. ( $P = 0/006$ ))

**نتیجه گیری:** آگاهی و عملکرد مادران درباره روند رشد و مراحل تکامل تغذیه ای مناسب نمی باشد و آموزش به هر شیوه ای موثر می باشد و برنامه ریزی برای ارتقای سطح آگاهی و عملکرد مادران در خصوص روند رشد و مراحل تکامل تغذیه ای کودکان ضروری است.

**واژه های کلیدی:** پایش رشد؛ آموزش؛ تکامل تغذیه ای؛ کودک؛ تغذیه



## بررسی تأثیر آموزش غنی سازی روابط بر رضایت مندی زناشویی در معلمان ابتدایی زن شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱

معصومه میری، محمدرضا میری، غلامرضا شریفزاده، مریم میری

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، دبیر آموزش و پرورش بیرجند

**زمینه و هدف:** ازدواج و زندگی زناشویی نقش اساسی در تعالی و سلامت روانی انسانها داشته و احساس رضایت از زندگی نقش مهمی در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می کند. با توجه به تأثیر آموزش غنی سازی روابط در ایجاد رضایت زناشویی و مولفه های آن، مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر رضایت مندی زناشویی در معلمان زن در سال ۱۳۹۱ انجام گرفت.

**روش تحقیق:** این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. ۸۰ زن آموزگار شاغل در آموزش و پرورش شهر بیرجند به روش نمونه گیری چند مرحله ای در دو گروه آزمون (۴۰ نفر) و شاهد (۴۰ نفر) قرار گرفتند. آموزش مهارتهای غنی سازی روابط زناشویی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به همراه بحث گروهی به گروه آزمون داده شد. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه استاندارد MSQ (رضایت مندی زناشویی، ۴۹ سوال) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های T وابسته، T مستقل و هنگامی که داده ها در دو گروه آزمون و شاهد نرمال نبودند از آزمون کروسکال والیس و من ویتنی (U) در سطح  $\alpha \leq 0.05$  استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج پژوهش حاکی از تأثیر آموزش غنی سازی روابط بر رضایت مندی زناشویی معلمان بود. میانگین نمره رضایت مندی زناشویی در گروه آزمون قبل از مداخله ۱۴۴/۸۲ بوده که بعد از مداخله آموزشی به ۱۶۸/۷۰ تغییر یافته که با توجه به  $(P=0.001)$  گویای تأثیر آموزش غنی سازی روابط بر گروه آزمون بوده است. میانگین نمره رضایت مندی زناشویی در گروه شاهد قبل از مداخله ۱۵۳/۲۰ بوده که بعد از مداخله آموزشی به ۱۵۴/۵۷ تغییر یافته که تغییر معنا داری در نمرات گروه شاهد در مدت پژوهش مشاهده نشد. میانگین نمرات در خرده مقیاسهای رضایت مندی زناشویی قبل و بعد از آموزش در گروه آزمون تغییرات معناداری داشته است که گویای تأثیر آموزش غنی سازی روابط بر گروه آزمون بوده است، اما تغییر معنا داری در نمرات خرده مقیاسهای رضایت مندی زناشویی در گروه شاهد در مدت پژوهش مشاهده نشد که حاکی از اثر گذاری مثبت آموزش در راستای افزایش سطح خرده مقیاسهای رضایت مندی زناشویی در معلمان می باشد.

**نتیجه گیری:** آموزش غنی سازی روابط رضایت مندی زناشویی و کیفیت روابط زناشویی را افزایش داد. نتایج درباره زیر مقیاسهای رضایت مندی زناشویی نشان داد که آموزش برنامه غنی سازی در افزایش ابعاد جاذبه، تفاهم، طرز تلقی، سرمایه گذاری موثر بوده است. که با توجه به نتایج این پژوهش می توان از برنامه غنی سازی روابط به عنوان یک برنامه مناسب جهت افزایش رضایت مندی زناشویی زوجین استفاده کرد.

**واژه های کلیدی:** آموزش غنی سازی روابط؛ رضایت مندی زناشویی؛ جاذبه؛ تفاهم؛ طرز تلقی؛ سرمایه گذاری؛ معلمان زن



## تأثیر آموزش‌های قبل از بارداری بر آگاهی و نگرش زنان نسبت به زایمان فیزیولوژیک

زهرا بیگی، میترا مودی، مریم میری، زویا ظاهر گورابی، ناهید سورگی، فرگس محمدی

دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشکده بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
beykizahra@yahoo.com

**زمینه و هدف:** آموزش‌های دوران بارداری با فراهم نمودن آگاهی‌ها و اطلاعات لازم برای زنان باردار و خانواده‌های آنان موجب ارتقاء سلامت زنان و توانمندسازی آنان برای داشتن حاملگی و زایمان ایمن می‌گردد. بر این اساس مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش‌های قبل از بارداری بر آگاهی و نگرش زنان نسبت به زایمان فیزیولوژیک انجام شد.

**روش تحقیق:** این تحقیق یک مطالعه نیمه تجربی از نوع قبل و بعد می‌باشد که بر روی ۵۰ خانم باردار انجام شد. این افراد به صورت تصادفی انتخاب شدند و در طی دوران بارداری در کلاسهای آموزش گروهی زایمان فیزیولوژیک شرکت نمودند. تعداد جلسات آموزشی ۸ جلسه شامل عناوین: آموزش بهداشت فردی - نرمشهای دوران بارداری - آموزشهای دوران نفاس - آموزش شیردهی - کنترل درد - تغذیه دوران بارداری - آشنایی با فیزیولوژی دستگاه تولید مثل بود که هر جلسه ۲ ساعت به طول می‌انجامید. در ضمن روش آموزشی به صورت سخنرانی - نمایش فیلم و بحث گروهی بود. پرسشنامه قبل و بعد از زایمان فرد به صورت تماس تلفنی تکمیل می‌گردید. اطلاعات به دست آمده از طریق SPSS 15 و آزمونهای توصیفی و تحلیلی Paired-t test (زوجی) در سطح  $p \leq 0.05$  مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین سن مادران مورد مطالعه  $25/7 \pm 3/91$  سال بود. آزمون آماری t زوجی اختلاف معنی داری در میانگین نمره آگاهی قبل و بعد از مداخله آموزشی نشان داد. بطوری که میانگین نمره آگاهی قبل از آموزش  $2/12 \pm 6/26$  بود که بعد از آموزش به  $3/94 \pm 12/36$  افزایش یافت ( $p \leq 0.001$ ). همچنین این آزمون اختلاف معنی داری در میانگین نمره نگرش قبل و بعد از آموزش مادران نسبت به زایمان فیزیولوژیک نشان داد ( $p \leq 0.001$ ). به طوری که نمره نگرش قبل از آزمون  $1/44 \pm 0/61$  بود که بعد از آموزش به  $3/2 \pm 1/03$  افزایش یافت.

**نتیجه‌گیری:** در این مطالعه نشان داده شد که آموزش دوران بارداری سطح آگاهی و نگرش زنان باردار را افزایش داد. بدین ترتیب دادن اطلاعات لازم به خصوص از طریق نمایش فیلم و تجربه مشاهده مستقیم پروسه زایمان در جهت ترغیب و آماده‌سازی روانی زنان برای اتخاذ روش زایمان فیزیولوژیک در آموزش‌های دوران بارداری ضروری به نظر می‌رسد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش؛ آگاهی؛ نگرش؛ مراقبت‌های دوران بارداری؛ زایمان فیزیولوژیک



## بررسی رابطه بین منبع کنترل و شادکامی در دانش آموزان دبیرستان های شهر اسدیه در سال ۱۳۹۲

سیده سعیده سعادت جو، فاطمه هنری، نسرین امیرآبادی زاده

کارشناس سلامت خانواده شبکه بهداشت و درمان شهرستان درمیان و دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
fh\_851@yahoo.com

**زمینه و هدف:** شادکامی از هیجانات مثبت به شمار می رود و بطور معمول از سه مؤلفه فراوانی و درجات اثر مثبت لذت از زندگی، نداشتن احساسات منفی همانند افسردگی و اضطراب و میانگین سطوح رضایت از زندگی تشکیل شده است. بسیاری از صاحب نظران معتقدند شادی جنبه چند بعدی دارد و باید به هدف بنیادی آموزش تبدیل شود. منبع کنترل یکی از عوامل مهمی است که به نظر می رسد بتواند درجاتی از شادکامی را تبیین نماید. بنابراین این مطالعه با هدف بررسی رابطه احتمالی منبع کنترل و شادکامی صورت گرفته است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه همبستگی از بین دانش آموزان دبیرستانهای شهر اسدیه، تعداد ۳۰۰ نفر به صورت تصادفی سهمیه ای انتخاب و پرسشنامه های منبع کنترل نوویکی و استریک لند و شادکامی مونس بصورت حضوری تکمیل گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 16 و آزمونهای T مستقل، من ویتنی، ANOVA، کروسکال والیس، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** ترکیب جنسی دانش آموزان، همسان و شامل ۱۱۳ نفر (۳۷/۷٪) پایه اول، ۱۰۰ نفر (۳۳/۳٪) پایه دوم و ۸۷ نفر (۲۹٪) پایه سوم دبیرستان بودند. در اکثر خانواده های دانش آموزان، تعداد فرزندان بالای ۶ نفر بود (۳۲٪) و (۳۱/۷٪) فرزند اول خانواده بودند.

نتایج آزمون ها نشان داد، میانگین نمره شادکامی در پسران و نمره منبع کنترل در دختران بطور معناداری بالاتر بوده ( $p \leq 0/001$ ) ولی تفاوت معناداری بین متغیرهای سن، تعداد فرزندان خانواده و رتبه فرزند با میانگین نمرات شادکامی و منبع کنترل مشاهده نشد ( $p \geq 0/05$ ). ضریب همبستگی پیرسون ارتباط منفی و معناداری را بین شادکامی و منبع کنترل نشان داد ( $p \leq 0/001$  و  $r = -0/44$ ) اما ارتباطی بین معدل با شادکامی و منبع کنترل بدست نیامد. نتیجه رگرسیون تک متغیره نشان داد که منبع کنترل به تنهایی می تواند ۱۹٪ از شادکامی را تبیین نماید.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج مطالعه مبنی بر قابلیت تبیین شادکامی توسط منبع کنترل، می توان نتیجه گرفت که با آموزش مهارت های خودکنترلی و نحوه بدست گرفتن امور به افراد، می توان شادکامی را به میزان قابل توجهی ارتقاء داد.

**واژه های کلیدی:** منبع کنترل؛ شادکامی؛ دانش آموزان



## شناخت اثر بخشی روانشناسی مثبت بر مبنای مدل پرما سلیگمن بر سبک زندگی کارگران سایکوسوماتیک مبتلا به تپش قلب در معدن مس سرچشمه کرمان

معصومه رستمی راوری، محمدعلی رستمی راوری

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی  
farzaneh.psychology@gmail.com

**زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف ارزیابی اثربخشی مقیاس روانشناسی مثبت سلیگمن، شامل هیجانهای مثبت، درگیری، روابط، معنا و پیشرفت (مدل پرما) بر سبک زندگی بیماران مبتلا به تپش قلب انجام شده است.

**روش تحقیق:** از بین کارگران معدن مس سرچشمه کرمان مبتلا به تپش قلب ۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند برای شرکت در پژوهش انتخاب گردید. روش این پژوهش شبه تجربی-میدانی، از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. بدین صورت که بیماران پس از ارزیابی‌ها، به طور تصادفی در گروه آموزش روانشناسی مثبت سلیگمن به عنوان گروه آزمایش و گروه دو مبدون آموزش روانشناسی مثبت مدل پرماسلیگمن به عنوان گروه کنترل جایگزین شدند ولی توسط متخصص قلب. بیماران پرسشنامه سبک زندگی میلر را در دو مرحله پیش‌آزمون-پس‌آزمون تکمیل نمودند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه آموزش روانشناسی مثبت را دریافت نمود.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس حاکی از آن بود که آموزش مدل پرماسلیگمن باعث بهبود سبک زندگی و کاهش علائم در بیماران سایکوسوماتیک مبتلا به تپش قلب در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون گردید.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر تأثیر به کارگیری مدل پرماسلیگمن بر بهبود سبک زندگی بیماران سایکوسوماتیک مبتلا به تپش قلب می‌باشد. با توجه به ماهیت اینگونه برنامه‌ریزان، ایمن و در عین حال کارا و اثر بخش، بکارگیری آن در بیماران توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** روانشناسی مثبت؛ مدل پرماسلیگمن؛ سبک زندگی؛ سایکوسوماتیک؛ تپش قلب



## بررسی میزان شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در کشاورزان شهرستان زرنند سال ۱۳۹۰

اکرم جعفری رودبندی، سمیه رحیمی مقدم، معصومه صادقی، مریم‌السادات حسینی، محمدناصر لایق تیزآبی

دانشجوی کارشناسی بهداشت حرفه ای، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

**زمینه و هدف:** اختلالات اسکلتی - عضلانی مرتبط با کار یکی از شایع ترین بیماری ها و آسیب های شغلی بوده، که علت بیش از نیمی از غیبتها در محیط کار را تشکیل می دهند. کشاورزی از مشاغلی است که شاغلین با ریسک فاکتورهای اختلالات اسکلتی - عضلانی مانند پوسچر نامناسب، حرکات تکراری زیاد، حمل بارهای سنگین و غیره مواجهه دارند و پیش بینی می شود شیوع علائم اختلالات در این گروه بالا باشد. مطالعه حاضر با هدف تعیین میزان شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی در کشاورزان زرنند انجام شده است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه مقطعی، ۳۱۰ نفر از کشاورزان (زراعت کاران) شهرستان زرنند شرکت کردند که با روش نمونه گیری تصادفی ساده از بین کشاورزان این منطقه انتخاب شده اند. ابزار جمع آوری اطلاعات در این مطالعه پرسشنامه استاندارد نوردیک بود و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS18 انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج بدست آمده از پرسشنامه نشان داد که در افراد مورد مطالعه بیشترین شیوع علائم اختلالات در طی ۱۲ ماه گذشته مربوط به ناحیه زانو ۵۸/۳٪ بوده است. آزمون تی تست گویای ارتباط معنی دار بین سن و شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در هر ۹ ناحیه مورد بررسی می‌باشد (P value < ۰/۰۵).

**نتیجه گیری:** شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در کشاورزان مورد مطالعه نسبتا بالا می‌باشد. با توجه به ارتباط میان شرایط کاری کشاورزان با شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در برخی نواحی بدن کشاورزان، با انجام مداخله‌های ارگونومیک، ایجاد تنوع در وظایف کشاورزان و انجام حرکات نرمشی در فواصل زمانی معین می توان به بهبود شرایط کشاورزان کمک نمود.

**واژه‌های کلیدی:** اختلالات اسکلتی-عضلانی؛ کشاورزان؛ پرسشنامه نوردیک



## بررسی تاثیر آموزش تفکر انتقادی بر رضایت شغلی پرستاران بخش روان بیمارستان ابن سینا مشهد

پروانه سودمند، علی مشکین یزد

کارشناسی ارشد پرستاری، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران  
Meshkina1@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** تقریباً در تمام کشورها عمده ترین بخش نیروی انسانی نظام بهداشتی را پرستاران تشکیل می دهند. یکی از مسایل مطرح در مدیریت خدمات پرستاری، پایین بودن یا عدم رضایت شغلی پرستاران می باشد، این امر می تواند منجر به کاهش کیفیت مراقبت، ترک خدمت پرستاران و غیبت از کار شود. یکی از عوامل مؤثر بر رضایت شغلی پرستاران، استرس شغلی است؛ بنابراین استفاده از روش های پیشگیرانه و کارآمد جهت کاهش و کنترل استرس ضروری به نظر می رسد. یکی از این روش ها، آموزش مهارت های زندگی است. تفکر انتقادی جزء ده گانه مهارت های زندگی می باشد. هدف از این مطالعه، تعیین تاثیر آموزش تفکر انتقادی بر رضایت شغلی پرستاران شاغل در بخش روان می باشد.

**روش تحقیق:** این مطالعه یک پژوهش تجربی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. واحدهای پژوهش آن را ۶۰ نفر از پرستاران شاغل در بیمارستان ابن سینا شهر مشهد تشکیل می دادند که براساس تخصیص تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه رضایت شغلی بریفیلد و روث بود که در سه مرحله قبل از مداخله، یک و دو ماه بعد از مداخله توسط واحدهای پژوهش تکمیل شد. مداخله شامل برنامه آموزش تفکر انتقادی متشکل از کارگاه دو روزه ۶ ساعته به فاصله یک هفته که برای گروه مداخله اجرا شد. در گروه کنترل نیز مانند گروه آزمون طی دو جلسه ۶ ساعته به فاصله یک هفته علایم و نشانه ها و اصطلاحات روانپزشکی آموزش داده شد. تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های آماری کلموگروف-اسمیرونوف، کای اسکوئر، تی، آنالیز واریانس با مقادیر تکراری و فریدمن و با استفاده از نرم افزار (spss) ویرایش ۱۱/۵ صورت گرفت.

**یافته ها:** نتایج نشان داد میانگین نمره رضایت شغلی گروه آموزش تفکر انتقادی، از  $62/5 \pm 7/6$  در مرحله قبل از مداخله به  $66/8 \pm 6/4$  در یک ماه بعد از مداخله و  $69/5 \pm 6/9$  در مرحله پیگیری دوماه بعد از مداخله تغییر یافته که به طور معنی داری بیشتر از گروه کنترل است ( $p < 0/005$ ). در گروه کنترل میانگین نمره رضایت شغلی در مرحله یک ماه بعد از مداخله و مرحله پیگیری دو ماه بعد از مداخله به طور معنی داری نسبت به مرحله قبل از مداخله کاهش یافت ( $p < 0/005$ ).

**نتیجه گیری:** از آن جایی که آموزش تفکر انتقادی، شیوه موثر برای افزایش رضایت شغلی می باشد، لذا پیشنهاد می شود به منظور افزایش استرس شغلی پرستاران مورد توجه مدیران قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** تفکر انتقادی؛ رضایت شغلی؛ پرستاران؛ بخش روان



## بررسی وضعیت کیفیت زندگی کارمندان شبکه بهداشت شهرستان فردوس سال ۹۱

فاطمه گندمی، معصومه مخیری، محمدحسین نخعی، احمد نگهبان

مری مرکز آموزش بهورزی و ماما روستایی بیرجند، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

**زمینه و هدف:** کیفیت زندگی مفهومی بالاتر از سلامت است که برای ترسیم رفاه جامعه به کار می رود بنابراین می توان گفت کیفیت زندگی منعکس کننده شرایط زندگی و رفاه افراد است، این مطالعه به منظور تعیین وضعیت کیفیت زندگی کارمندان شبکه بهداشت و درمان شهرستان فردوس در سال ۹۱ انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی، تحلیلی از نوع مقطعی می باشد که نیمی از پرسنل شهری شبکه (۸۰ نفر) به روش قرعه کشی انتخاب و پرسشنامه ای ۲ بخشی شامل ۱۰ سوال دموگرافیک و پرسشنامه استاندارد ۲۶ سوالی کیفیت زندگی WHO را در مدت یک هفته توسط کارکنان تکمیل گردید. اطلاعات با استفاده از آزمونهای توصیفی و تحلیلی T و دو نمونه مستقل وضرب همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS16 آنالیز شد.

**یافته ها:** میانگین و انحراف معیار نمره کلی کیفیت زندگی شرکت کنندگان  $(77/8 \pm 11/9)$  بود  $8/8\%$  کیفیت زندگی پایین و  $78/8\%$  کیفیت زندگی متوسط و  $12/4\%$  کیفیت زندگی خوب داشتند  $43\%$  شرکت کنندگان مرد و مابقی زن بودند آزمون T دو نمونه مستقل بین محل سکونت و میانگین نمره کیفیت زندگی تفاوت معنی دار  $(p=0/002)$  نشان دارد بین جنس، وضعیت تاهل، سابقه بیماری جسمی، سابقه بیماری روانی، تحرک بدنی و ورزش، سواد با کیفیت زندگی ارتباط معنی دار نشان نداد  $(p \leq 0/05)$  بین بعد روانی و بعد روابط اجتماعی با نمره کلی کیفیت زندگی همبستگی مثبت بالایی  $(r=91/7)$ ، و بین بعد جسمی و نمره کلی کیفیت زندگی همبستگی مثبت  $(r=0/77)$  وجود دارد.

**نتیجه گیری:** بررسی نتایج حاصله نشان می دهد از بین عوامل دموگرافیک بین محل سکونت و کیفیت زندگی تفاوت وجود دارد. بین ابعاد ۳ گانه کیفیت زندگی با همدیگر ارتباط معنی دار و مثبت وجود دارد کیفیت زندگی پرسنل شهری نسبتاً خوب است لذا پیشنهاد می شود بررسی کیفیت زندگی در سطح بهورزان نیز انجام و نتایج با این طرح مقایسه شود.

**واژه های کلیدی:** کیفیت زندگی؛ کارمندان؛ فردوس



## بررسی اختلالات عضلانی - اسکلتی پرستاران شاغل در بیمارستانهای وابسته به دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و عوامل مرتبط با آن

فاطمه کیانی، زینب پودینه

عضو هیات علمی، مرکز ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران

**زمینه و هدف:** اختلالات عضلانی - اسکلتی یکی از عوامل شایع آسیب‌های شغلی و ناتوانی در کشور های در حال توسعه است. این مسئله به دلیل از کار افتادگی و هزینه‌های درمانی سنگین حائز اهمیت فراوانی می‌باشد. شغل پرستاری از دیدگاه فعالیت فیزیکی در مشاغل صنعتی در رتبه دوم قرار دارد. پرستاران به علل متعددی دچار آسیب‌ها و صدمات حین کار می‌شوند. از آن جمله می‌توان به جا به جا کردن بیماران، اعمال نیرو به وسیله دست و انگشتان، تلاش فیزیکی شدید و ایستادن طولانی اشاره کرد. اختلالات عضلانی اسکلتی در پرستاران سبب مراجعه به پزشک، غیبت از کار، کاهش خدمات، نداشتن تفریح و خواب ناکافی می‌شود. با توجه به اینکه جامعه پرستاری نقش موثری در ارتقای وضع بهداشتی جامعه ایفا می‌کند بنابراین بررسی اختلالات عضلانی - اسکلتی پرستاران شاغل در بیمارستانهای وابسته به دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و عوامل مرتبط با آن را هدف این مطالعه قرار دادیم.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - تحلیلی (مقطعی) تعداد 936 نفر از پرستاران شاغل در بیمارستانهای وابسته به دانشگاه علوم پزشکی زاهدان به روش تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌ی استاندارد اختلالات عضلانی - اسکلتی نوردیک بود. داده‌ها با استفاده از نرم افزار spss و آزمونهای آماری کای دو، آنالیز و واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** در کل 73.2 درصد از پرستاران مورد پژوهش حداقل یکی از اختلالات عضلانی - اسکلتی را تجربه کرده‌اند. بیشترین فراوانی این اختلالات در ناحیه گردن (34.3 درصد)، سپس کمر و زانو‌ها به یک نسبت (24.5 درصد) و کمترین در آرنج (5.2 درصد) بوده است و به ترتیب در پرستاران بخش اورژانس (21.95٪) و سپس بخش ICU (20.73٪) بالاترین میزان این اختلالات مشاهده شد. ارتباط آماری معنی داری بین اختلالات عضلانی اسکلتی در بین پرستاران با جنس (p:0.01) و سن (p:0.012)، مدت اشتغال (p:0.027) و میزان ساعات کاری در ماه (p:0.009) وجود داشت.

نتایج پژوهشی نشان داد 22.08 درصد از مبتلایان اختلالات آنها بعد از آسیب در یک حادثه شروع شده است که 15.82 درصد از مبتلایان عامل ایجاد مشکل را کار در محیط کاری ذکر کرده‌اند. تجربه شدت درد به ترتیب متوسط (51.48٪)، شدید (30.98٪) و کم (17.5٪) بوده است. اختلالات عضلانی اسکلتی در 12 ماه گذشته به ترتیب در 7.82٪، 12.09٪ و 21.39٪ از نمونه‌های پژوهش باعث کاهش فعالیت شغلی، کاهش تفریحات روزانه و غیبت از کار شده است.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به فراوانی بالای اختلالات عضلانی - اسکلتی (73.2٪) در پرستاران و اهمیت نقش آنان در ارتقاء وضعیت سلامت جامعه و لزوم توجه به سلامت آنها، توجه بیشتر به این اختلالات ضروری به نظر می‌رسد که به همین منظور پیشنهاداتی در اصل مقاله ارائه گردیده است.

واژه‌های کلیدی: اختلالات عضلانی - اسکلتی؛ پرستاران



## تأثیر روش‌های مقابله با تنش بر فشار شغلی کارکنان پرستاری در مراکز آموزشی - درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

افسانه گرشاد، میترا هاشمی، سید حسین میرزایی

کارشناس ارشد پرستاری عضو هیات علمی دانشکده پرستاری مامایی بجنورد  
garshadafsaneh12@gmail.com

**زمینه و هدف:** پرستاران به عنوان عضو اصلی تیم مراقبتی - درمانی نقش مهمی در بهبود و ارتقاء سلامت جامعه ایفا می کنند. تنبیدیگی جزء شناخته شده ای در و پرستاری است. در صورت مواجه با عوامل تنش زا استفاده از شیوه های سازگاری ضرورت پیدا می کند. این مطالعه به منظور بررسی تأثیر روشهای مقابله با تنش بر فشار شغلی کارکنان پرستاری در مراکز آموزشی - درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی صورت گرفت.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع همبستگی است، ۱۵۴ پرستار شاغل در بیمارستانهای وابسته به دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه بندی شده انتخاب شدند صورت گرفت، ابزار گردآوری اطلاعات پرسش نامه ای مشتمل بر سه بخش: مشخصات فردی - شغلی، فشار شغلی و روشهای مقابله با تنش. پرسشنامه فشار شغلی پرسشنامه ای پژوهشگر ساخته است که برگرفته از پرسشنامه استرس شغلی کوپرز، سلیمی (۱۳۷۶) و آشتاینمنز. پرسش نامه روشهای مقابله با تنش لازاروس و فولکمن بود. تحلیل آماری با استفاده از نرم افزار spss15 و آزمون های تحلیل واریانس یک طرفه، تی مستقل و تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام انجام شد.

**یافته ها:** این مطالعه نشان داد میزان فشار شغلی ۴۵ نفر (۲۹/۲ درصد) افراد مورد مطالعه در حد کم بود،  $P < 0/001$ . از میان روشهای مقابله با تنش، روش جستجوی حمایت اجتماعی روش غالب بود، فشار شغلی با ماهیت شغلی، مکانیزم رویارویی با فرار و اجتناب، همبستگی منفی معنی داری داشت  $P < 0/001$ . از بین روش های مقابله با تنش، سه مکانیزم جستجوی حمایت اجتماعی  $P < 0/001$ ، رویارویی  $P < 0/001$  و خویشتن داری  $P = 0/003$  عامل پیش بینی کننده فشار شغلی بودند.

**نتیجه گیری:** یافته های این پژوهش می تواند زمینه ای برای طراحی برنامه هایی جهت کاهش عوامل تنش زا و افزایش سازگاری پرستاران فراهم سازد. همچنین انگیزه ای برای انجام مطالعات دیگر در حیطه های مختلف پرستاری و شنخات مسائل و مشکلات پرستاران باشند.

**واژه های کلیدی:** روش های مقابله با تنش؛ فشار شغلی؛ پرسنل پرستاری؛ مراکز آموزشی درمانی



## بررسی راهبردهای مقابله با شرایط استرس زا در پرستاران بخشهای ویژه بیمارستان های علوم پزشکی بیرجند

حمیده فقهی، داوود عودی، علیرضا سعادت جو

عضو هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
www.davoodoudi@yahoo.com

**زمینه و هدف:** استرس جزء شناخته شده در پرستاری است و موجب مشکلات عدیده ای هم برای پرستاران و هم بیماران می گردد. در صورت مواجهه با عوامل استرس زا راهبردهای مقابله ای مناسب جهت غلبه بر عامل استرس زا ضروری می باشد. شیوه های مقابله با استرس و نوع پاسخ به آن مهمتر از ماهیت خود استرس است هر چه در مواجهه با استرس شیوه های مناسب تری به کار برده شود آسیب ناشی از آن کمتر خواهد بود این پژوهش به منظور تعیین میزان استفاده از روش های مقابله با تنش در کارکنان پرستاری در مراکز آموزشی - درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی بیرجند انجام گرفت.

**روش تحقیق:** در این مطالعه که به صورت مطالعه ای توصیفی - تحلیلی در بهار ۹۲ انجام شد تعداد ۷۲ پرستار بخشهای ویژه بیمارستانهای دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به صورت سرشماری مورد بررسی قرار گرفتند که ۶۹ پرسشنامه تکمیل گردید. داده ها با استفاده از پرسشنامه راهبردهای مقابله ای لازاروس شامل ۶۶ سوال و ۸ مولفه با مقیاس چهار درجه ای لیکرت جمع اوری شدند. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری spss15 و آزمون های آماری تی مستقل، و آنالیز واریانس یک طرفه در سطح معنی داری ( $P < 0/05$ ) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** سبک غالب مقابله با استرس در این پژوهش سبک مقابله ای مساله مدار بود. بین سبک مقابله ای مسئله مدار و متغییر جنس در مولفه مسئولیت پذیری و متغییر سابقه کاری در مولفه حل مساله رابطه معنی دار آماری مشاهده شد ( $P < 0/05$ ). بین سبک مقابله هیجان مدار و متغییر سن در مولفه گریز اجتناب، متغییر جنس در مولفه خودکنترلی و متغییر سابقه کاری در مولفه های خودکنترلی و گریز اجتناب رابطه معنی دار آماری مشاهده شد. ( $P < 0/05$ )

**نتیجه گیری:** بر اساس یافته های این تحقیق پرستاران با سابقه کاری کمتر و سن پایین تر از سبک های مقابله ای اجتنابی بیشتر استفاده می کنند به نظر می رسد مدیران مراکز آموزشی درمانی می بایست با شروع به کار پرستاران در این حرفه دوره های آموزشی بدو ورود برگزار نمایند و آنان را با مشکلات و تنش های موجود در این حرفه مطلع سازند و تمهیدات لازم جهت کاهش استرس و مقابله موثر با عوامل تنش زا را به کار گیرند.

**واژه های کلیدی:** استرس؛ مقابله؛ پرستار



## بررسی شیوع ناهنجاری‌های اسکلتی - عضلانی و ارتباط آن با وضعیت اقتصادی و تحصیلی والدین در بین دانش آموزان پسر ۹ تا ۱۷ ساله

مرتضی آرادمهر، حسین فرزانه، سعید ایل بیگی

دانشجوی کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه بیرجند، استادیار بیومکانیک دانشگاه بیرجند  
farzaneh\_h68@yahoo.com

**زمینه و هدف:** وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده کودک مهم ترین عامل محیطی است که روند رشد و بالندگی کودک را تحت تأثیر قرار می دهد، بنابراین هدف از تحقیق حاضر ارزیابی شیوع ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی در بین دانش آموزان پسر ۹ تا ۱۷ سال شهرستان فیض آباد و ارتباط این ناهنجاری ها با وضعیت اقتصادی، سطح تحصیلات والدینشان بود.

**روش تحقیق:** در این پژوهش، کلیه دانش آموزان پسر ۹ تا ۱۷ سال مدارس ابتدایی سال تحصیلی (۹۳-۹۲) شهرستان فیض آباد به عنوان جامعه آماری انتخاب شدند، نمونه آماری تعداد ۱۵۵ نفر با میانگین و انحراف استاندارد سن، وزن، قد و شاخص توده بدنی  $1/89 \pm 1/94$  سال،  $24/22 \pm 8/52$  کیلوگرم  $126 \pm 8/83$  سانتی متر و  $15/22 \pm 2/16$   $kg/cm^2$  که از جامعه آماری به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. شاخص های مورد ارزیابی شامل: عوارض شایع اندام فوقانی، تحتانی، وضعیت اقتصادی، میزان تحصیلات والدین و تعداد فرزندان خانوار بود که به وسیله ابزار های استاندارد آزمایشگاهی مورد ارزیابی قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون و نرم افزار (SPSS ۱۹) استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج این تحقیق نشان داد که از بین شاخص های مورد ارزیابی به ترتیب بیشترین ناهنجاری ها بین دانش آموزان، شانه نابرابر (۳۶ درصد)، کف پای صاف (۱۵ درصد)، زانوی پرانتزی (۱۳ درصد)، زانوی ضربدری (۹ درصد)، کیفوز لوردوز هر کدام (۸ درصد)، اسکولیوز (۵ درصد)، کج گردنی و سر به جلویی هر کدام (۳ درصد) و کف پای گود (۰) می باشد. بین میزان درآمد والدین با افزایش وزن و تعداد فرزندان، ارتباط مثبت و معنی داری بدست آمد. همچنین بین میزان تحصیلات والدین با میزان ناهنجاری اسکلتی-عضلانی فرزندان و بین میزان تحصیلات والدین با تعداد فرزندان، ارتباط منفی و معنی وجود دارد.

**نتیجه گیری:** به نظر می رسد که وضعیت اقتصادی و سطح تحصیلات خانواده ها عامل موثری در کاهش ناهنجاری اسکلتی - عضلانی و انتخاب تعداد و تیپ بدنی فرزندان باشد. همچنین توصیه می شود اقدامات لازم جهت پیشگیری و اصلاح عارضه های مذکور به والدین و معلمان دانش آموزان ارائه گردد.

**واژه‌های کلیدی:** ناهنجاری؛ دانش آموزان؛ پسر؛ وضعیت اقتصادی؛ تحصیلات؛ والدین؛ فرزندان



## مقایسه تکنیک تمرین مقاومتی عضلات دمی با اسپرومتری انگیزشی بر سبک زندگی کم تحرک بیماران مزمن انسدادی ریه

مرجان فرزاد

کارشناس ارشد آموزش پرستاری گرایش داخلی جراحی

**زمینه و هدف:** اگرچه سبک زندگی یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر سلامت هر فرد است، ابتلا به برخی از بیماریها نیز منجر به تغییر در سبک زندگی می‌گردد. سبک زندگی کم تحرک یکی از این سبک‌ها است که در بیماران مزمن انسدادی ریه دیده می‌شود و می‌تواند ناشی از تنگی نفس فعالیتی باشد. هدف از این مطالعه مقایسه تأثیر بکارگیری اسپرومتری انگیزشی و تکنیکهای مقاومتی بر بهبود تنگی نفس فعالیتی و سبک زندگی کم تحرک بیماران مزمن انسدادی ریه می‌باشد.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک کارآزمایی بالینی تصادفی دو گروهه است که بر روی ۳۰ بیمار مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه (مرحله ۲) مراجعه کننده به کلینیک سرپایی بیمارستان امام رضا (ع) شهر مشهد انجام شده است. بیماران واجد شرایط به روش در دسترس انتخاب و سپس با تخصیص تصادفی در دو گروه تحت تمرین مقاومتی عضلات دمی یا اسپرومتری انگیزشی به مدت ۴ هفته قرار گرفتند، تنگی نفس بیماران در هنگام فعالیت و فعالیت فیزیکی آنان قبل از شروع تمرینات و در پایان هفته‌های دوم و چهارم جمع‌آوری شدند آزمونهای فریدمان و من‌ویتنی به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده با نرم افزار SPSS مورد استفاده قرار گرفت.

**یافته‌ها:** در مقایسه درون گروهی تنگی نفس در هنگام فعالیت در مراحل قبل از مداخله و در پایان هفته‌های دوم و چهارم مداخله برای هر دو تکنیک اختلاف معنی‌داری داشت ( $P=0.001$ ). در مقایسه بین دو تکنیک یافته‌ها نشان داد که در مورد تنگی نفس فعالیتی بین دو گروه تمرین مقاومتی و اسپرومتری انگیزشی اختلاف معنی‌داری مشاهده نشد و هر دو تکنیک به یک اندازه موجب بهبود این شاخص گردیدند ( $P \geq 0.05$ ). اما بهبود فعالیت فیزیکی در مقایسه بین دو تکنیک اختلاف معنی‌داری داشت و گروه تمرین مقاومتی سبب ارتقاء بهتر آن شد ( $P \leq 0.01$ ).

**نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که تمرین مقاومتی عضلات دمی در بهبود فعالیت فیزیکی و ارتقاء سبک زندگی کم تحرک بیماران مزمن انسدادی ریه موثرتر است.

**واژه‌های کلیدی:** تمرین مقاومتی عضلات دمی؛ اسپرومتری انگیزشی؛ سبک زندگی کم تحرک



## بررسی ارتباط عملکرد شغلی با سبک زندگی در کسبه شهر قاین در سال ۱۳۹۲

آسیه مودی، احمد آهنگرزاده برآبادی، محمد ابراهیمی، زهرا محمودی

دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، و عضو کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پرستاری و مامایی قاین. بیرجند- ایران  
ah.sh1370@gmail.com

**زمینه و هدف:** عملکرد شغلی به عنوان ارزش مورد انتظار از رویدادهای رفتاری مجزا که افراد در طی یک دوره زمانی مشخص انجام می‌دهند تعریف می‌شود. تحقیقات مختلف نشان داده اند که ویژگیهای فردی کارکنان نظیر توانایی، دانش و مهارت، ویژگیهای شخصیتی، انگیزش و سخت کوشی، از جمله مهمترین عواملی هستند که عملکرد شغلی را پیش بینی نمایند. لذا این مطالعه با هدف تعیین ارتباط عملکرد شغلی با سبک زندگی در کسبه شهر قاین انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی همبستگی بر روی ۱۵۶ نفر از کسبه بازاری شهر قاین که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند، انجام شد. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) و عملکرد شغلی پاترسون مورد جمع‌آوری گردید. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ویرایش ۱۴ و آزمون آماری اسپیرمن تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** از کل ۱۵۶ نفر مورد پژوهش، ۸۳.۳٪ مرد، ۱۶.۷٪ زن، ۷۰.۵٪ متأهل، ۲۹.۵٪ مجرد، ۸۴٪ دارای شغل فیزیکی و ۱۶٪ دارای شغل ذهنی بودند. متوسط سن شرکت‌کنندگان  $29/7 \pm 8/42$  سال بود. میانگین سابقه کاری  $5/9 \pm 26/38$  ساعت کاری در روز  $1/86 \pm 8/9$  بود. آزمون آماری اسپیرمن ارتباط مستقیم و معناداری بین عملکرد شغلی با نمره کل سبک زندگی ( $P=0.000$ )، بعد جسمی ( $P=0.001$ )، ورزش و تندرستی ( $P=0.005$ )، کنترل وزن ( $P=0.003$ )، پیشگیری از بیماریها ( $P=0.000$ )، سلامت روان شناختی ( $P=0.001$ )، سلامت معنوی ( $P=0.000$ )، اجتماعی ( $P=0.000$ )، اجتناب از دارو و مواد مخدر ( $P=0.000$ )، پیشگیری از حوادث ( $P=0.000$ )، سلامت محیط ( $P=0.000$ ) نشان داد.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج فوق می‌توان با ارتقاء سبک زندگی کسبه موجب بهبود عملکرد شغلی آنان گردید.

**واژه‌های کلیدی:** عملکرد شغلی؛ سبک زندگی؛ محیط‌های شغلی



## بررسی مقایسه‌ای رابطه بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با فرسودگی شغلی آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی شهر بیرجند

فاطمه حاجتی‌نیا، هادی پورشافعی، رضا دستجردی

دانش‌آموخته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند.  
hsurgi1350@yahoo.com

**زمینه و هدف:** بررسی مقایسه‌ای رابطه بین سبک زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با فرسودگی شغلی آموزگاران آموزش و پرورش استثنایی و عادی شهر بیرجند. با توجه به رسالت و نقش مؤثر معلمان در رشد ابعاد وجودی دانش‌آموزان به ویژه در دوره ابتدایی که زمینه ساز و اساس رشد در دوره‌های بعدی محسوب می‌شود، اهمیت و سلامت بهداشت روانی معلمان این مقطع آشکار می‌گردد. واگذاری مسئولیت بیش از ظرفیت و حضور معلم در نقش‌های مختلف از عوامل مؤثر در ایجاد فرسودگی شغلی است. این موضوع در مورد معلمان آموزش استثنایی نمود بیشتری دارد.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر به دلیل این که به دنبال یافتن رابطه‌ی بین متغیرها است از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری کلیه آموزگاران مقطع ابتدایی مدارس عادی و استثنایی مقطع ابتدایی شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشند، که شامل ۵۰۷ نفر زن و ۱۲۶ مرد در آموزش و پرورش عادی و ۳۹ زن و ۴ مرد در مقطع ابتدایی آموزش و پرورش استثنایی می‌باشند. به علت کم بودن تعداد آموزگاران استثنایی کل آنها انتخاب شدند. در گروه معلمان مدارس عادی براساس جدول مورگان تعداد ۱۷۰ زن و ۳۹ مرد انتخاب شدند. در گروه معلمان عادی نمونه به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند. داده‌ها از طریق سه پرسشنامه سبک زندگی کرن (Kern)، شاخص مقابله با شرایط پر استرس فرم کوتاه (CISS-21) و پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلش بدست آمد. برای پاسخگویی به شش فرضیه اصلی و شش فرضیه فرعی پژوهش و رابطه متغیرها از روش‌های آماری رگرسیون چند متغیره و T دوگروه استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق نشان داد که بین مؤلفه کنترل با متغیر مسخ شخصیت و بین کمال‌گرایی با احساس کفایت شخصی در آموزگاران استثنایی رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین مؤلفه انتظار و کمال‌گرایی باخستگی هیجانی، بین مؤلفه‌های کمال‌گرایی و کنترل با احساس کفایت شخصی در آموزگاران عادی رابطه معنی‌داری به دست آمد. بین میانگین سبک‌های مقابله با استرس، فرسودگی شغلی و سبک زندگی در آموزگاران مذکور تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. میانگین احساس کفایت شخصی، سبک زندگی و مؤلفه‌های انتظار و عزت نفس در آموزگاران عادی نسبت به استثنایی به طور معنی‌داری بیشتر بود ولی تفاوت میانگین سبک‌های مقابله با استرس در آموزگاران استثنایی و عادی معنی‌دار نبود.

**نتیجه‌گیری:** پیشنهاد گردید مدیریت استرس به عنوان یک برنامه‌ی ثابت و دائمی برای معلمان جهت پیشگیری از فرسودگی شغلی در نظر گرفته شود.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ سبک‌های مقابله‌ای؛ فرسودگی شغلی؛ آموزگاران مدارس استثنایی و عادی



## تعیین وضعیت سبک زندگی کارمندان و کارگران شهر یزد

محمدحسین باقیانی مقدم، محمدحسن احرام‌پوش، ناهید آردیان

کارشناس ارشد جامعه‌شناسی کارشناس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

**زمینه و هدف:** سبک زندگی به عنوان شاخصی از سلامت جسمی یعنی ارتباط دو جانبه سلامت جسم و روان می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سلامت روان باشد. این پژوهش نیز در پی بررسی وضعیت سبک زندگی افراد شاغل در محیط‌های کاری کارگری و کارمندی و مقایسه آن دو می‌باشد.

**روش تحقیق:** در مطالعه توصیفی و تحلیلی حاضر تعداد ۴۰۰ نفر از کارمندان و کارگران ادارات و کارخانه‌های شهر یزد به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه‌ای مشتمل بر دو بخش بود. بخش ویژگی‌های دموگرافیک و بخش مربوط به سطوح مختلف سبک زندگی که به وسیله پرسشنامه استاندارد HPLP II در سه سطح مورد ارزیابی قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم افزار spss 16 و به وسیله آزمونهای آماری t test، کای اسکوار، ضریب همبستگی پیرسون، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** داده‌ها نشان داد که تفاوت معناداری بین سبک زندگی در ۶ زیرمقیاس آن در دو گروه کارمندان و کارگران در سه سطح ضعیف و متوسط و خوب وجود داشت. بیشترین درصد پاسخگویی مربوط به زیرمقیاس روابط بین فردی و سپس تعالی روحی بود و کمترین درصد نمره در سه سطح مربوط به زیرمقیاس فعالیت فیزیکی بود. محل کار، میزان درآمد، سطح تحصیل، سن و وضعیت بومی و غیر بومی بودن با سبک زندگی دو گروه کارمند و کارگر ارتباط معنادار داشت  $p < /05$ .

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد هرچند محل کار به عنوان یک عامل پیش‌بینی‌کننده موثر در سبک زندگی نشان داده شد اما تفاوت‌های اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی نیز بر سبک زندگی کارگران و کارمندان تأثیر گذار بوده است.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ رفتارهای ارتقادهنده سلامت؛ کارگران؛ کارمندان



## ادراک کارکنان از میزان حمایت و هنجارهای موجود در گروه و سازمان در ارتباط با سبک زندگی سالم چگونه است؟

محمدحسین کاوه، زهرا خیالی، فاطمه عباسی

گروه آموزش و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
Kaveh@sums.ac.ir

**زمینه و هدف:** شناخت و تحلیل زمینه شغلی، حمایت و هنجار اجتماعی و یا سازمانی درک شده ی کارکنان و توجه به آن در برنامه ریزی ارتقای سلامت در محیط کار برای اثربخشی برنامه ها اهمیت دارد. در همین راستا، مطالعه ی مقدماتی حاضر با هدف تعیین میزان حمایت و هنجار سازمانی درک شده ی مرتبط با سبک زندگی سالم در کارکنان یکی از دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی شیراز انجام شده است.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی-مقطعی در یکی از دانشکده های دانشگاه علوم پزشکی شیراز اجرا شد. ۵۷ نفر در مطالعه مشارکت نمودند. برای جمع آوری داده ها از یک پرسشنامه ی خود-ایفا (alpha=0.91) شامل سؤالات بسته پاسخ برای سنجش حمایت (تعداد=15) و هنجار درک شده (تعداد=17) با مقیاس پاسخدهی لیکرت (کاملاً موافقم=۵ تا کاملاً مخالفم=۱) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها در نرم افزار SPSS19 و با استفاده از روش های آماری توصیفی انجام شد. مطالعه با هماهنگی و کسب موافقت مدیریت دانشکده انجام شد. همچنین قبل از توزیع پرسشنامه ها، افراد از اختیاری بودن شرکت در مطالعه مطلع گردیدند.

**یافته ها:** ۴۰ درصد از شرکت کنندگان را مردان و ۶۰ درصد را زنان تشکیل دادند. میانگین نمرات حمایت اجتماعی درک شده کارکنان در گروه و یا سازمانی که کار می کردند ۴۲±۱۰/۴۹ و برای هنجار درک شده ی آنان 39/91±17/88 به دست آمد. میانگین کلی حمایت و هنجار درک شده استفاده از روش های آماری توصیفی انجام شد. مطالعه با هماهنگی و کسب موافقت مدیریت دانشکده انجام شد. همچنین قبل از توزیع پرسشنامه ها، افراد از اختیاری بودن شرکت در مطالعه مطلع گردیدند.

**نتیجه گیری:** عوامل محیط اجتماعی به ویژه میزان حمایت و هنجارهای سازمان و گروهی که افراد در آنها کار می کنند از عوامل مهم تعیین کننده ی رفتار سلامت است. از این رو، نتایج این تحقیق شامل دلالت های کاربردی مفیدی برای طراحی مداخلات و پژوهش های ارتقای سلامت در محیط کار می باشد.

**واژه های کلیدی:** ادراک؛ حمایت اجتماعی؛ هنجارها؛ گروه، سازمان؛ سبک زندگی



## بررسی عوارض روانی اجتماعی کاربران رایانه در محیط کار اداری

ارغوان افرا، حیدرعلی عابدی

کارشناس ارشد پرستاری، گرایش بهداشت جامعه، دانشکده پرستاری و مامایی آبادان، دانشگاه علوم پزشکی، آبادان، ایران

Arghavan\_afra@yahoo.com

**زمینه و هدف:** امروزه رایانه یکی از اجزاء جدایی ناپذیر محیط‌های کاری است. سلامتی ارتباط مستقیمی با عوامل روانی-اجتماعی کار دارد. این پژوهش با هدف تعیین فراوانی عوارض روانی اجتماعی در کاربران رایانه و عوامل موثر بر وقوع این عوارض انجام شد.

**روش تحقیق:** نوع مطالعه همبستگی می باشد که به صورت تصادفی ساده بر روی ۱۹۹ نفر از کاربران رایانه یکی از شرکت‌های نفتی خوزستان در سال ۱۳۹۱ انجام شده است. یافته‌ها از طریق پرسشنامه‌های دموگرافیک و عوارض روانی-اجتماعی کار با رایانه جمع‌آوری شد. اطلاعات به دست آمده از طریق نرم افزار آماری SPSS ۱۹ تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** گروه مورد بررسی شامل ۷۸ زن و ۱۲۱ مرد با میانگین سنی ۳۰-۴۰ سال بود که به طور متوسط ۲۱ تا ۴۰ ساعت در هفته از رایانه استفاده می کردند. نتایج نشان داد ۵۱/۸ درصد از شرکت کنندگان در پژوهش دچار عوارض روانی-اجتماعی ناشی از کار با رایانه در حد متوسط و ۳/۱ درصد با کمترین فراوانی دچار عوارض شدید شده اند. رابطه معنی دار آماری بین این عوارض با ساعت کار، ساعت کار با رایانه، استراحت و تحصیلات ( $P\text{-value} < 0.05$ ) مشاهده شد.

**نتیجه گیری:** هم اکنون وجود عوارض روانی اجتماعی در جامعه مورد بررسی حالت آسیب گونه ندارد اما کاربرانی که اعتیاد در حد متوسط دارند گروه در خطری هستند که نوع استفاده بعدی آنها مشخص کننده این موضوع خواهد بود که در آینده در گروه کاربران با اعتیاد شدید قرار می گیرند یا کاربران سالم.

**واژه های کلیدی:** رایانه؛ کاربر رایانه؛ عوارض روانی اجتماعی



## بررسی رابطه تاب آوری با ابعاد تعارضات زناشویی در پرستاران شهر بیرجند

محسن خورشیدزاده، رضا دستجردی، فاطمه شجاعی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، بیرجند، ایران  
Fshojaei35@gmail.com

**زمینه و هدف:** بروز تعارضات در زندگی زناشویی امری اجتناب ناپذیر و شایع است از آنجا که نابسامانی‌های ارتباط زناشویی با بسیاری پیامدهای طولانی مدت جسمی و روانی مرتبط است، پیشگیری از این عواقب آسیب‌زا جزء اولویت‌های روانشناسان و متخصصان حیطه سلامت شده است. روانشناسی مثبت نگر بجای تمرکز برحل مشکل سعی در افزایش توان فرد برای برخورد با مشکلات را دارد و این نکته ایست که در تاب آوری مورد توجه است. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه تاب آوری با تعارضات زناشویی در پرستاران است.

**روش تحقیق:** در این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی جامعه آماری کلیه پرستاران بیمارستانهای آموزشی شهرستان بیرجند بود که ۱۷۰ نفر به عنوان نمونه بصورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه ۴۲ سوالی تعارضات زناشویی و همچنین پرسشنامه ۲۵ سوالی تاب آوری کانر و دیویدسون بود. داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS روش همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین تاب آوری پرستاران و مولفه‌های تعارضات زناشویی؛ افزایش جلب حمایت فرزندان و کاهش روابط خانوادگی با خویشاوندان همسر رابطه معنی دار و معکوس وجود دارد ( $p \leq 0/05$ ). بین تاب آوری با دیگر مولفه‌های تعارضات زناشویی رابطه معنی داری مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این تحقیق پیشنهاد می‌شود با گنجانیدن مهارت‌های مقابله‌ای مانند تاب آوری در برنامه‌های آموزشی پرستاران، سطح آسیب پذیری آنان را نسبت به استرس‌ها کاهش داد. تا از این رهگذر گام مؤثری در جهت ارتقای وضعیت روحی - روانی پرستاران برداشته شود.

**واژه‌های کلیدی:** پرستاران؛ تعارضات زناشویی؛ تاب آوری



## بررسی اپیدمیولوژیک حوادث ناشی از کار گزارش شده به معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در ۶ ماهه اول سال ۱۳۹۲

زهرا خزاعی نژاد، محمد حنفی بجد، حمیده توسلیان

کارشناس بهداشت حرفه‌ای، شبکه بهداشت و درمان سربیشه  
khazaie.nezhad@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** حوادث ناشی از کار سومین علت مرگ و میر در جهان محسوب می‌شوند و به عنوان یکی از مهمترین عوامل خطر بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی در جوامع صنعتی و در حال توسعه معرفی شده‌اند. براساس تخمین سازمان بین‌المللی کار (ILO) سالانه حدود ۲۷۰ میلیون آسیب مرتبط با کار در جهان رخ می‌دهد که این رقم با وقوع ۷۳۹۰۰۰ حادثه در روز برابر است. بر اساس آمار سازمان پزشکی قانونی کشور در سال ۱۳۹۰، بیست هزار کارگر در ایران دچار حادثه ناشی از کار شدند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اپیدمیولوژیک حوادث ناشی از کار گزارش شده به مرکز بهداشت استان در ۶ ماهه اول سال ۱۳۹۲ است.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی - مقطعی اطلاعات ثبت شده در فرم‌های ع ۱۵- شاخص‌های عدالت در سلامت با عنوان حوادث ناشی از کار که در ۶ ماهه اول سال ۱۳۹۲ از سه شهرستان بیرجند، نهبندان و سربیشه به معاونت بهداشتی گزارش شده، بررسی و اطلاعات اپیدمیولوژیک آنها مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته‌ها:** بررسی اطلاعات مربوط به ۴۰ فرم گزارش حادثه دریافتی از سطوح تحت پوشش نشان داد که ۹۷٪ مصدومین مرد بودند. ۴۵٪ حوادث توسط خانه بهداشت کارگری و مابقی توسط سایر مراکز تحت پوشش گزارش شده بودند. ۵۰٪ حوادث در کارگاه‌های کوچک و یا محیط‌های کار کشاورزی رخ داده بود. و عضو آسیب دیده در ۴۰٪ موارد دست و یا انگشتان دست و در ۲۰٪ موارد پا و یا انگشتان پا بود. ۵۵٪ درصد از حوادث گزارش شده به علت برخورد، پرتاب یا ضربه اشیا به بدن رخ داده بود. و بیش از نیمی از حوادث در ساعات قبل از ۱۲ ظهر اتفاق افتاده بود.

**نتیجه‌گیری:** باتوجه به گزارش سازمان بین‌المللی کار در خصوص امکان پیشگیری از ۹۸٪ حوادث ناشی از کار در جهان، اجرای برنامه‌های آموزش ایمنی و بهداشت شغلی در کنار آموزش‌های مهارت شغلی همراه با ایمن‌سازی وسایل و ابزار کار می‌تواند نقش موثری در پیشگیری و کاهش نرخ حوادث ناشی از کار داشته باشد.

**واژه‌های کلیدی:** حوادث ناشی از کار؛ خراسان جنوبی؛ اپیدمیولوژی



## بررسی فرسودگی شغلی و عوامل مرتبطه در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

محمود صادقی خراشاد، علی ایوبی، مهدی دهباشی

مربی، گروه بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
sadeghi\_1339@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** یکی از اختلالات شایع در محیط‌های کاری، فرسودگی شغلی است که می‌تواند بر احساس رضایت حرفه‌ای و سلامت جسمی-روانی افراد شاغل تاثیر منفی داشته باشد. مطالعه حاضر با هدف بررسی میزان فرسودگی شغلی و عوامل موثر بر آن در کارکنان شاغل در ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** در یک مطالعه مقطعی، ۱۳۳ نفر از کارکنان ستاد مرکزی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند که در سال ۱۳۹۱ حداقل شش ماه در جایگاه فعلی سابقه کار داشتند، وارد مطالعه شدند. اطلاعات فردی این افراد با پرسشنامه جمع‌آوری شد و جهت بررسی میزان فرسودگی شغلی، از پرسشنامه شغلی ماسلاچ استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری با سطح معنی داری  $P \leq 0.05$  مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج مطالعه بر روی ۱۳۳ نفر نشان داد میانگین سنی افراد  $32 \pm 8$  سال و ۳۰٪ افراد مورد مطالعه مرد و ۷۰٪ زن، ۷۷٪ متاهل و ۲۳٪ مجرد بودند. فرسودگی شغلی، در ابعاد خستگی هیجانی در ۴۴٪ افراد شدید، ولی مسخ شخصیتی در ۳/۳٪ کارکنان شدید و در بعد عدم کارایی فردی در ۱۲٪ شدید می‌باشد. تفاوت آماری معنی داری در میانگین امتیاز فرسودگی شغلی در بین زن و مرد، در بعد خستگی هیجانی ( $p=0/02$ ) مشاهده شد ولی در بعد مسخ شخصیت و کفایت شخصی تفاوت معنی داری در زنان نسبت به مردان دیده نشد. همچنین در هیچ یک از ابعاد فرسودگی شغلی، تفاوت آماری معنی داری بین افراد با سن، وضعیت تاهل، سابقه کار و سطح تحصیلات مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌ها چون سطح فرسودگی شغلی در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در بعد خستگی هیجانی بالا بود و بالا بودن فرسودگی شغلی در بعد خستگی هیجانی، زمینه‌ساز سایر جنبه‌های فرسودگی شغلی می‌باشد و خسته شدن از کار و فعالیت زیاد را ارزیابی می‌کند لذا باید، به بهبود شرایط محیط کاری کارکنان، توجه ویژه‌ای مبذول گردد و با پیشگیری از پیشرفت فرسودگی شغلی کارکنان، با ارائه خدمات مناسبتر رضایت مراجعه‌کنندگان را نیز افزایش داد.

**واژه‌های کلیدی:** فرسودگی شغلی؛ کارکنان؛ دانشگاه؛ بیرجند



## ارزیابی ارگونومیک خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی به روش QEC در پرستاران بیمارستان

محمود صادقی خراشاد، نادیا طاهری، پوریا طاهری

مری، گروه بهداشت حرفه‌ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
sadeghi\_1339@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** اختلالات اسکلتی - عضلانی مرتبط با کار یکی از مهمترین علل ناتوانی های شغلی در دنیای امروز محسوب می شود و در میان پرستاران خیلی شایع بوده و بشدت در حال افزایش میباشد ولی شیوع عوامل خطر این اختلالات کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. مطالعه حاضر با هدف تعیین عوامل خطر اختلالات اسکلتی - عضلانی به روش QEC در پرستاران ولی عصر بیرجند انجام گرفت.

**روش بررسی:** در این مطالعه توصیفی - تحلیلی مقطعی برای ارزیابی خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی با استفاده از پرسشنامه QEC ۲۰۰ نفر پرستار بیمارستان آموزشی در مطالعه شرکت داده شدند.

**یافته ها:** مشاهدات نشان میدهد میانگین سن و سابقه کار افراد مورد مطالعه بترتیب برابر با  $35 \pm 7/5$  سال و  $11/9 \pm 7/3$  سال میباشد. ۳۷٪ پرستاران اظهار کردند که در طی یکماه گذشته حداقل یکروز مرخصی رفته اند. ارزیابی نشان داد سطح مواجهه زیاد و خیلی زیاد پرستاران با عوامل خطر کمر درد، شانه و بازو، مچ و دست، و گردن بترتیب  $49/5\%$ ،  $38\%$ ،  $33/5\%$ ، و  $72/5\%$  میباشد. بین بروز حادثه با عوامل خطر کمر، شانه و گردن از نظر آماری معنی دار می باشد ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** مطالعه نشان داد میزان شیوع عوامل خطر اختلالات اسکلتی - عضلانی تاشیاز کار، حوادث و غیبت شغلی پرستاران بالاست و عمده ترین مشکل ارگونومیکی در پرستاران مورد مطالعه پ. سچر نامطلوب میباشد و انجام اقدامات اصلاحی برای بهبود شرایط کار در بیمارستان ضروری می باشد.

**واژه های کلیدی:** عوامل خطر؛ اختلالات اسکلتی - عضلانی؛ روش QEC؛ پرستاران



## بررسی رابطه‌ی تعهد سازمانی با فرسودگی شغلی مشاوران مدارس استان خراسان جنوبی در سال تحصیلی ۹۱-۹۲

الهام باغبان باغستان، جواد قدوسی نژاد، فاطمه فنودی، علیرضا کفایش

دانشجوی دکتری تخصصی مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، گروه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی، دانشکده مدیریت سلامت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، کمیته تحقیقات دانشجویی، تبریز، ایران  
Javad6463@gmail.com

**زمینه و هدف:** یکی از عمده ترین مسائل شغلی که معمولاً به شکل واکنش در برابر فشارهای شغلی و سازمانی در میان کارکنان خدمات انسانی دیده می‌شود، پدیده فرسودگی شغلی است. فرسودگی شغلی کاهش قدرت سازگاری فرد با عوامل فشارزاست. از طرف دیگر از عواملی که انتظار می‌رود تأثیر معکوس بر پدیده فرسودگی شغلی بگذارد، تعهد سازمانی است. این پژوهش با هدف سنجش رابطه تعهد سازمانی با فرسودگی شغلی مشاوران مدارس استان خراسان جنوبی در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ طراحی و اجرا شده است.

**روش تحقیق:** این پژوهش یک مطالعه توصیفی تحلیلی از نوع همبستگی است که نمونه گیری به روش تصادفی طبقه ای به شکل متناسب می باشد که در آن ۱۴۴ مشاور در مجموع مورد بررسی قرار گرفتند. محاسبه رابطه دو متغیر با استفاده از آزمون همبستگی اسپیرمن (به علت عدم نرمالیتی داده‌ها) با نرم افزار SPSS17 و در سطح معنی داری  $p \leq 0.05$  انجام شد.

**یافته‌ها:** ضریب همبستگی بین تعهد سازمانی با فراوانی و شدت (به ترتیب) خرده آزمون های فرسودگی شغلی به شرح ذیل بود: خستگی هیجانی (۰/۳۶۴ و -۰/۳۸۰)، مسخ شخصیت (۰/۳۶۵ و -۰/۱۸۳)، احساس کفایت شخصی (۰/۴۰۰ و ۰/۴۶۶)، درگیری (۰/۳۱۷ و -۰/۱۷۹). بنابراین ارتباط معکوس و معنی داری بین تعهد سازمانی و ابعاد فرسودگی شغلی وجود دارد.

**نتیجه گیری:** باتوجه به اینکه تعهد سازمانی علاوه بر نتایج سودمندی که برای سازمان دارد می تواند برای پیشگیری از فرسودگی شغلی مشاوران نیز مفید باشد، لازم است مدیران ومسؤولان برای بالا بردن آن بیش از پیش بکوشند و آن را جزء برنامه های خود قراردهند.

**واژه‌های کلیدی:** تعهد سازمانی؛ فرسودگی شغلی؛ مشاور مدرسه؛ خراسان جنوبی



## بررسی و مقایسه میزان شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در بین چند شغل منتخب

سعید ایل بیگی، مریم مسعودی، نرجس سلطانی مقدم

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.  
masoudimaryam290@yahoo.com

**زمینه و هدف:** اختلالات اسکلتی-عضلانی شایع ترین نوع بیماری ها و آسیب های شغلی بوده و علت اصلی از کار افتادگی کارگران را تشکیل می دهد. بنا بر این، هدف از این تحقیق بررسی و مقایسه میزان شیوع اختلالات اسکلتی-عضلانی در بین چند شغل منتخب در شهرستان سرایان بود.

**روش تحقیق:** این تحقیق یک مطالعه توصیفی-تحلیلی و به صورت مقطعی بوده که بر روی ۷۰ نفر از کارکنان در ۱۷ شغل منتخب شامل تایپست، خشک شویی، خیاطی، قصابی، نانوائی، کارکنان چاپخانه، ساعت سازی، کلید سازی، آلومینیوم سازی، پارچه فروشی، کارگران قنادی، کارمندان بانک، کارکنان اداره برق، رانندگان، تعویض روغنی، معلمی و آرایشگری در سال ۱۳۹۲ در شهرستان سرایان انجام گرفت. بر اساس نتایج حاصل از مصاحبه میانگین سنی افراد مورد مطالعه در محدوده سنی ۲۱ تا ۶۱ سال قرار داشت. از نرم افزار OWAS به منظور ارزیابی ریسک فاکتورهای شغلی مربوطه در هر شغل مورد استفاده قرار گرفت.

**یافته ها:** نتایج حاصل از مصاحبه با افراد نشان می دهد که همه افراد مورد ارزیابی در این مطالعه حداقل در یکی از نواحی ۹ گانه آناتومیکی خود دارای درد و ناراحتی بوده که این ناراحتی ها حدود ۶۴٪ در ناحیه کمر و ۴۷٪ در ناحیه گردن بوده است. همچنین مقایسه ای که در بین مشاغل منتخب با استفاده از نرم افزار OWAS انجام شد نشان داد که مشاغلی از قبیل آلومینیوم سازی و تعویض روغنی در بین مشاغل مورد بررسی، دارای بالاترین درجه ریسک خطر بودند.

**نتیجه گیری:** نتایج نشان داد که فشار بیومکانیکی در اکثر این پوسچرهای منتخب بر دستگاه اسکلتی-عضلانی بسیار آسیب زا بوده و اکثر افرادی که در این مشاغل مشغول به کار هستند در معرض اختلالات اسکلتی-عضلانی بوده و نیاز مند اقدامات اصلاحی مناسب و یا اصلاح ساختارهای ارگو نو میک می باشند.

**واژه‌های کلیدی:** اختلالات اسکلتی-عضلانی؛ مشاغل منتخب؛ OWAS



## طراحی ابزار روا و پایا برای ارزیابی شاخص تعادل کار و زندگی به عنوان یکی از شاخص‌های سبک زندگی سالم

مصطفی علیجانزاده، وحیده ابوالحسن نژاد، کمال‌الدین اوفق، سمیه رحیمی

کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت محیط، مربی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت  
rahimi\_s97@yahoo.com

**زمینه و هدف:** عدم توازن منطقی میان کار و زندگی می‌تواند علاوه بر کاهش بهره‌وری و اثربخشی سازمانی و رکود کیفیت خدمات و محصولات باعث پیامدهایی مانند افزایش فشار روانی و افسردگی، افزایش نارضایتی شغلی، افزایش خطاهای کاری، کاهش تمایل به پذیرش مسئولیت‌های شغلی و مهم‌تر از آن ایجاد عوارض بسیار زیانبار مانند افزایش تنش‌های خانوادگی و مشکلات زناشویی در خانواده به عنوان اساسی‌ترین نهاد اجتماعی جوامع شود. بنابراین بررسی شاخص تعادل کار و زندگی به عنوان یکی از شاخص‌های سبک زندگی سالم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برای بررسی این شاخص نیاز به ابزار قابل اعتماد و اعتبار می‌باشد طبق بررسی‌های انجام شده در متون و مقالات مختلف هیچگونه پرسشنامه استاندارد برای بررسی این شاخص یافت نشد لذا در این تحقیق سعی بر طراحی ابزاری دارای روایی و پایایی مناسب جهت بررسی شاخص تعادل کار و زندگی شده است.

**روش تحقیق:** پس از بررسی متون نسبت به طرح گویه‌ها اقدام شد. به منظور بررسی روایی پرسشنامه اولیه از روش روایی صوری و روایی محتوا به صورت کمی و کیفی (روش تاثیر آیتم، شاخص نسبت روائی محتوا (CVR)، شاخص روائی محتوا (CVI)) و برای بررسی پایایی ابزار از روش ضریب آلفای کرونباخ با استفاده از نرم‌افزار SPSS 18 استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که از ۱۹ گویه پرسشنامه اولیه یک گویه اصلاح و ۲ گویه به علت عدم کسب امتیاز در مراحل روایی-سنجی ( $CVR < 0/62$ ،  $CVI < 0/70$ ،  $SCORE < 1/5$ ) حذف شدند و ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۱ محاسبه گردید.

**نتیجه‌گیری:** در نهایت با انجام اصلاحات لازم، پرسشنامه ارزیابی تعادل کار و زندگی دارای روایی مناسب و پایایی قابل قبول طراحی گردید که از آن می‌توان به عنوان ابزار قابل اطمینان و اعتماد در بررسی شاخص تعادل کار و زندگی در بین کارکنان مختلف سازمانها استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی سالم؛ شاخص تعادل کار و زندگی؛ روایی و پایایی



## بررسی سبک زندگی کاری کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با تأکید بر وجدان کاری و عوامل موثر بر آن

خیرالنساء رمضان زاده، سیدمحمد هاشمی، معصومه رمضان زاده، علی اکبر عیدی، محمدباقر روزگار

کارشناس آموزش ابتدایی، آموزگار دبستان، آموزش و پرورش فردوس  
kh.ramazanzade@yahoo.com

**زمینه و هدف:** یکی از وجوه سبک زندگی وجدان کاری می باشد، وجدان کاری عاملی است که باعث ایجاد نظم در کار و حس انجام وظیفه در افراد می شود. عوامل متعددی بر وجدان کاری مؤثر است. هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان وجدان کاری و عوامل مؤثر بر آن می باشد. لذا طراحی اجرای این طرح باعث ارائه راهبردی جهت افزایش میزان وجدان کاری و زمینه سازی عوامل مؤثر بر آن خواهد بود.

**روش تحقیق:** در این پژوهش پیمایشی و نتایج حاصل بصورت توصیفی - تحلیلی ارائه شده است. در این پژوهش از دو پرسش نامه (میزان، عوامل مؤثر) استفاده شد، با تکمیل پرسشنامه ها، داده ها در رایانه ثبت و با استفاده از برنامه نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جامعه آماری در این مطالعه کلیه کارکنان ستادی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال ۱۳۹۱ بود، و برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شد و تعداد نمونه انتخابی ۲۵۱ نفر بود که پرسشنامه بصورت کاملاً تصادفی بین آنها تقسیم شد، که تعداد ۱۷۳ نفر پرسشنامه را به طور کامل پر برگشت.

**یافته ها:** در بررسی عوامل مؤثر بر وجدان کاری، عامل مذهب (۴/۵۰) مدیریت (۴/۴۳)، فرهنگ (۴/۳۹)، ویژگیهای فردی (۴/۳۷)، ساختار سازمان (۴/۳۳) و ماهیت کار (۳/۸۵) به ترتیب از نظر کارکنان بر وجدان کاری مؤثر بود. در بررسی میزان وجدان کاری، کلیه کارکنان دارای وجدان کاری بودند. همچنین نتایج حاکی از این بود که از بین عوامل مؤثر بر وجدان کاری رابطه معناداری بین مذهب و میزان وجدان کاری وجود دارد (p<./0005، n=۱۷۳، t=.. 226\*\*). و این در حالی است که بین کلیه عوامل مؤثر بر وجدان کاری و میزان وجدان کاری همبستگی وجود دارد ولی رابطه معناداری وجود ندارد. در مقایسه میزان وجدان کاری بر اساس ویژگیهای دموگرافیک نتایج نشان داد که هیچ تفاوت معناداری بین وجدان کاری بر اساس ویژگیهای دموگرافیک وجود ندارد.

**نتیجه گیری:** نتایج حاکی از این است که کارکنان مذهب را مهمترین عامل مؤثر بر وجدان کاری می دانند بنابراین توصیه می شود در هنگام گزینش افراد به این جنبه مورد توجه بیشتر واقع شود.

**واژه های کلیدی:** وجدان کاری؛ میزان وجدان کاری؛ عوامل مؤثر بر وجدان کاری؛ دانشگاه علوم پزشکی



## بررسی وضعیت رضایت شغلی و عوامل موثر بر آن در کارکنان ادارات بیرجند

منیره حلمی، معصومه سبزه کار بیرجندی، طاهره رستمی

کارشناس ارشد مدیریت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
M.helmi32@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** رضایت شغلی مجموعه‌ای از نگرش‌های فرد نسبت به جنبه‌های مختلف شغلی می‌باشد که بر روی کارایی فرد تأثیر می‌گذارد. عوامل زیادی می‌توانند بر روی کیفیت عملکرد کارکنان تأثیر بگذارند که یکی از این عوامل رضایت شغلی کارکنان می‌باشد. این مطالعه با هدف تعیین رضایت شغلی و عوامل موثر بر آن در کارکنان ادارات بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه به صورت مقطعی در سال ۱۳۹۲ در بین کارکنان شاغل در ادارات مختلف بیرجند انجام شد. روش نمونه‌گیری به صورت سرشماری بود. تعداد ۶۶ نفر از پرسنل ادارات مختلف پرسشنامه‌های دموگرافیک و رضایت شغلی گریکسون را تکمیل کردند. پرسشنامه گریکسون، رضایت شغلی را در پنج بعد حقوق، سرپرستی، ارتقاء شغلی، ماهیت کار و رابطه با همکاران اندازه می‌گیرد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل با انجام آمار توصیفی و آزمون‌های همبستگی، آزمون t و آنالیز واریانس به کمک نرم افزار SPSS 18 صورت گرفت.

**یافته‌ها:** از گروه مورد مطالعه ۳۴٪ مرد و ۶۶٪ زن، ۸۶٪ متاهل و ۱۴٪ مجرد بودند. از نظر تحصیلات ۸۵٪ لیسانس و بالاتر و ۱۵٪ زیر لیسانس بودند. امتیاز رضایت شغلی  $12/52 \pm 83/86$  بود که در سه گروه رضایت شغلی ضعیف، متوسط و بالا دسته‌بندی شدند. کمترین نمره به دست آمده در بعد حقوق و مزایا  $3/11 \pm 15/45$  بوده است. میانگین نمره رضایت شغلی در مردان بالاتر از زنان بود. بین متغیرهای سن، جنسیت، وضعیت تاهل، تحصیلات، سابقه خدمت و محل سکونت با رضایت شغلی رابطه معناداری مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج بدست آمده در زمینه رضایت شغلی، به نظر می‌رسد که متغیرهای زمینه‌ای و محیطی دیگری نیز ممکن است تأثیرگذار باشد که این امر نیازمند انجام تحقیقات بیشتر و گسترده‌تر می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** رضایت شغلی؛ کارکنان؛ بیرجند



## بررسی سبک زندگی در شاغلین اداره جات دولتی شهرستان بجنورد

داود نصیری، محسن صابرمقدم، جواد رضازاده

کارشناس پژوهش دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

**زمینه و هدف:** ارتقاء بهداشت و تأمین سلامت افراد جامعه یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع می باشد. مسئولین بهداشتی که قبلاً بر معالجه بیماری تمرکز می نمودند، اکنون توجهشان بر پیشگیری و تأمین سلامت از طریق بهبود سبک زندگی و حذف عواملی است که به نوعی تأثیر منفی بر سطح سلامت انسان دارد. لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین شیوه زندگی شاغلین اداره جات دولتی شهرستان بجنورد انجام گرفت تا با آگاهی از روش زندگی آنان، راهنمای مناسب جهت آموزش و اصلاح شیوه زندگی در اختیار برنامه ریزان و مدیران اجرایی اداره جات قرار گیرد.

**روش تحقیق:** این پژوهش، یک مطالعه توصیفی - تحلیلی بود که بر روی ۳۸۰ نفر از شاغلین اداره جات دولتی که به روش نمونه گیری تصادفی با تخصیص متناسب از واحدهای فعال و موجود ادراجات دولتی شهرستان بجنورد انتخاب شده بودند، انجام شد. اطلاعات در دو بخش مشخصات فردی و ابعاد مختلف سبک زندگی (ورزش و فعالیت فیزیکی، تغذیه، مصرف سیگار، ایمنی عمومی و استرس) در قالب پرسشنامه گردآوری شد. اطلاعات پس از جمع آوری توسط نرم افزار spss-18 مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** سبک زندگی در جمعیت مورد مطالعه به صورت ۲۱/۲٪ مطلوب، ۳۵/۵٪ تاحدی مطلوب و ۴۳/۳٪ نامطلوب محاسبه شد، به طوری که در زمینه ورزش ۱۸/۸٪، در تغذیه ۰/۹٪، در دخانیات ۸۳/۹٪، در ایمنی عمومی ۰/۴٪ و در زمینه استرس ۱/۸٪ دارای شرایط مطلوب بودند. در این مطالعه بین سبک زندگی و میزان درآمد و نوع شغل رابطه معنی دار آماری مشاهده شد ( $p=0.001$ ).

**نتیجه گیری:** بر اساس یافته های این مطالعه سبک زندگی شاغلین اداره جات شهرستان بجنورد یک مشکل بهداشتی قابل ملاحظه بوده (کم تحرک، چاقی، مصرف دخانیات، استرس بالا، رعایت ایمنی عمومی پایین و تغذیه نامناسب) و ضرورت اجرای برنامه های مداخله ای مستمر جهت تغییر رفتارهای فردی و شیوه زندگی توسط مدیران و مسئولین را ایجاب می کند.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ شاغلین اداره جات؛ بجنورد



## بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت با اضطراب، استرس و افسردگی در دانش آموزان متوسطه بیرجند در سال ۱۳۹۲

محمد رضا میری، داود بهشتی، امیر طیوری، الهه یاری، حوریه خدابخشی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
da.beheshti@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** اعتیاد به اینترنت یکی از مشکلات عمده ی سبک زندگی در عصر حاضر می باشد. استفاده افراطی از اینترنت می تواند اثرات زیان آور روانی و رفتاری در نوجوانان ایجاد کند. افسردگی، اضطراب، استرس، کاهش روابط اجتماعی و اجتناب از فعالیت های زندگی از عوارض شناخته شده ی اعتیاد به اینترنت می باشند. این مطالعه با هدف تعیین رابطه اعتیاد به اینترنت با اضطراب، استرس و افسردگی در دانش آموزان متوسطه بیرجند انجام می شود.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی-تحلیلی بر روی ۴۰۰ نفر از دانش آموزان متوسطه مشغول به تحصیل در مدارس متوسطه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۲ که با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده بودند انجام گردید. خوشه ها به صورت تصادفی از ۴ منطقه مشابه در شهر بیرجند از لیست مدارس متوسطه دخترانه و پسرانه موجود در آموزش و پرورش انتخاب گردید. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسشنامه اضطراب و استرس و افسردگی DASS-21 بود و داده ها پس از جمع آوری در نرم افزار SPSS18 وارد و آنالیز گردید.

**یافته ها:** این مطالعه روی ۴۰۰ دانش آموز متوسطه شهر بیرجند که شامل ۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر با میانگین سنی  $16/07 \pm 1/11$  بودند انجام شد و نتایج این مطالعه نشان داد که شیوع اعتیاد به اینترنت در بین دانش آموزان ۱۸/۱ درصد بوده و ارتباط مستقیم و معنی داری بین نمره ی اعتیاد به اینترنت با نمره ی اضطراب و استرس و افسردگی وجود دارد.

**نتیجه گیری:** با توجه به رابطه ای که بین اعتیاد به اینترنت با اضطراب و استرس و افسردگی مشاهده شد به نظر می رسد با فرهنگ سازی و آموزش استفاده صحیح از اینترنت بتوان از بروز پیامدهای نامطلوب اعتیاد به اینترنت به خصوص اضطراب، استرس و افسردگی در بین دانش آموزان جلوگیری کرد.

**واژه های کلیدی:** اعتیاد به اینترنت؛ اضطراب؛ استرس؛ افسردگی



## مراقبت از چشم‌ها در برابر اختلالات بینایی ناشی از کار با کامپیوتر

محمدحسین داوری، غلامحسین یعقوبی، بهروز حیدری، عباس حسینی‌راد

متخصص چشم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

فناوری کامپیوتر بطور وسیع در جامعه گسترش پیدا کرده است و با تمامی جنبه‌های زندگی از مدرسه تا محل کار، خدمات بانکی، خرید و فروش، پرداخت مالیات و حتی رای گیری تلفیق شده است. امروزه این فناوری نقش مهمی در زندگی کودکان ایفاء می‌کند و این نقش بسرعت در حال افزایش است. بطوریکه تعداد کودکان ۱۷-۲ سال که کامپیوتر را در منزل استفاده می‌کنند از ۴۸٪ در سال ۱۹۹۶ به ۷۰٪ در سال ۲۰۰۰ صعود کرده است. مهمترین تغییراتی که این فن آوری بوجود آورده بوسیله مارشال مک لوهان در یک عبارت خلاصه شده است و آن تبدیل جهان به یک دهکده جهانی است. سرعت انتشار اینترنت ۹ برابر سریعتر از رادیو، ۴ برابر سریعتر از کامپیوترهای شخصی و سه برابر سریعتر از تلویزیون بوده است. تحقیقات دلالت دارد که ۱۴۹ میلیون نفر در سراسر دنیا به شبکه اینترنت مرتبط هستند که به میزان ۱۲٪ در هر ماه افزایش پیدا می‌کند.

علی‌رغم جنبه‌های مثبت از قبیل جنبه‌های آموزشی و ارائه خدمات ارتباطی و ... رایانه و اینترنت جنبه‌های منفی نیز دارد. استفاده کنترل نشده کامپیوتر بویژه وقتی با دیگر فناوری‌ها از قبیل تلویزیون همراه باشد فرد را در معرض خطر اثرات مضر آن بر تکامل فیزیکی، اجتماعی و روانی قرار می‌دهد. که از آنها می‌توان به مشکلات بینایی، صدمات سیستم اسکلتی، چاقی، اثر بر مهارت‌های اجتماعی، مشکلات ارتباطی در خانواده و اعتیاد الکترونیکی اشاره کرد. در صورتیکه کامپیوتر صحیح استفاده شود اثرات مثبتی دارد. با رعایت نکاتی هنگام استفاده از کامپیوتر می‌توان مطمئن شد که استفاده از کامپیوتر زندگی افراد را در حال و آینده بهبود می‌بخشد. از آنجائیکه کامپیوتر در همه جای زندگی حاضر است، مهم است که بفهمیم چگونه این تکنولوژی می‌تواند رشد و تکامل کودکان را بهبود بخشد یا منحرف کند.

خیره شدن به مانیتور کامپیوتر برای ساعت‌ها، بخشی از روز کاری در دنیای مدرن شده است و به ناچار، این خیره شدن می‌تواند فشار زیادی بر چشم‌ها وارد کند. مشکلات چشمی ناشی از استفاده از کامپیوتر را سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر می‌نامند که یک مشکل چشمی خاص نمی‌باشد، بلکه این واژه شامل طیف وسیعی از خستگی‌های چشم و درد چشم-قرمزی - تاری دید - دو بینی و مهمتر از همه خشکی چشم تجربه شده توسط کاربران کامپیوتر است. بنا بر این بر آن شدیم تا راه‌های پیشگیری از عوارض آن را بصورت مقاله‌ای تدوینی بیان نماییم که اهم سر فصل‌های آن بشرح زیر است:

توصیه‌های مربوط به سلامت چشم - چگونه صفحه نمایش کامپیوتر روی بینایی تاثیر می‌گذارد؟

سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر چه علائمی دارد؟

آیا راهی برای تسکین سندرم بینایی ناشی از کامپیوتر وجود دارد؟

واژه‌های کلیدی: کامپیوتر؛ اینترنت؛ کودکان؛ نوجوانان؛ سندرم بینایی



## سنجش میزان رضایت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند از خوابگاه‌های دانشجویی

ابراهیم ایوبی، مجتبی ابوالحسن نژاد، وحیده ابوالحسن نژاد

کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
mabolhasani@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** از آنجا که آگاهی از نحوه ارائه خدمات از اساسی ترین مکانیزم‌های مدیریت به شمار می آید رضایت مشتری در سیستم مدیریتی اساس کار می باشد. مشتری در دانشگاهها دانشجویان می باشند لیکن نظر دانشجو در روند اصلاح و بهبود ارائه خدمات و مدیریت بهتر از اهمیت بسزایی برخوردار است. هدف این تحقیق تعیین میزان رضایت دانشجویان از وضعیت موجود خوابگاههای دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بود.

**روش تحقیق:** این تحقیق از نوع تحلیلی - توصیفی می باشد. جامعه آماری شامل ۹۵۰ نفر دانشجویان دختر و پسر ساکن در خوابگاههای مجردی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بودند که با استفاده از فرمول حجم مقایسه دو میانگین حجم نمونه ۲۰۰ نفر تعیین شد. برای انتخاب نمونه ها از روش نمونه گیری طبقه ای نسی تصادفی استفاده شد. نمونه ها به پرسشنامه محقق ساخته شامل ۲۴ سوال که اهداف تحقیق را در بر می گرفت پاسخ دادند. برای تحلیل داده ها از نرم افزار spss و از آزمون کای دو و فیشر در سطح خطای ۰.۰۵ استفاده گردید.

**یافته ها:** نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که دانشجویان از نحوه برخورد پرسنل بر حسب جنس، دوره تحصیلی، محل سکونت خانواده، خوابگاه محل سکونت، دانشکده محل تحصیل و مقطع تحصیلی رضایت خوب داشته اند و تفاوت معناداری بین گروهها مشاهده نگردید. همچنین دانشجویان از نحوه نظافت خوابگاهها رضایت خوبی داشتند که از نظر مقطع تحصیلی معنادار و سایر متغیرها معنادار نبودند.

رضایت دانشجویان از امکانات رفاهی متوسط بود که این میزان از نظر جنس ( $p=0.0001$ ) خوابگاه محل سکونت ( $p=0.0002$ ) دانشکده محل تحصیل ( $p=0.049$ ) و مقطع تحصیلی ( $p=0.019$ ) معنادار گزارش شد. امکانات فرهنگی و ورزشی به ترتیب متوسط و ضعیف گزارش گردید که از نظر جنس ( $p=0.0001$ ) محل سکونت ( $p=0.54, p=0.0001$ ) و دانشکده محل تحصیل ( $p=0.019, p=0.0001$ ) معنادار بودند. میزان رضایت کلی دانشجویان از نظر جنس ( $p=0.0001$ ) ضعیف و معنادار و سایر فاکتورها متوسط ارزیابی شد که بر حسب خوابگاه محل سکونت ( $p=0.0001$ )، دانشکده محل تحصیل ( $p=0.008$ ) و مقطع تحصیلی ( $p=0.008$ ) معنادار بود.

**نتیجه گیری:** براساس نتایج بدست آمده، به امکانات رفاهی، ورزشی و فرهنگی برخی از خوابگاهها بایستی توجه بیشتری شود.

**واژه‌های کلیدی:** خوابگاه دانشجویی؛ میزان رضایت؛ امکانات



## بررسی نقش توکل به خدا بر خودکارآمدی مدیریت شده دیابت نوع ۲

سوسن بهدانی، فاطمه فنودی، رضا دستجردی، طاهره فیروزی مقدم، فاطمه عبداللهی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، بیمارستان ولیعصر عج بیرجند، بیرجند، ایران

susanbehdani48@gmail.com

**زمینه و هدف:** دیابت شیرین از شایعترین و پرهزینه ترین بیماریهای مزمن است که تا پایان عمر به رفتارهای خودمراقبتی خاصی نیاز دارد. خودمراقبتی بعنوان اساس پیشگیری از عوارض دیابت، باعث کاهش عوارض می شود. از طرفی توکل به خدا و تقویت ایمان از جمله عوامل تاثیرگذار بر خودکارآمدی بیماران دیابتی می باشد، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش توکل به خدا با خودکارآمدی مدیریت شده بیماران دیابتی نوع ۲ انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی، تحلیلی از نوع همبستگی بر روی ۲۰۴ نفر از بیماران دیابتی نوع ۲ که به روش تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند انجام شد. میزان توکل به خدا و خودکارآمدی با پرسشنامه های استاندارد توکل به خدا و DM SES اندازه گیری شد، داده ها با استفاده از نرم افزار Spss و آزمون های آماری T-test و ضریب همبستگی پیرسون در سطح  $\alpha=0/05$  تحلیل شدند.

**یافته ها:** نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین توکل به خدا با خودکارآمدی رابطه مثبت معنادار وجود دارد ( $r=0/45$ ). همچنین نتایج حاکی از آن بود که بین توکل به خدا و سه مولفه ی سازه ی خودکارآمدی، آزمون قند خون، رعایت رژیم غذایی و مراقبت پزشکی، رابطه مثبت معنی دار وجود دارد ( $P<0/05$ )، لیکن بین توکل به خدا با مولفه ی میزان فعالیت بدنی رابطه ی معناداری پیدا نشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به افزایش شیوع دیابت شیرین، این بیماری از مشکلات مهم بهداشتی محسوب می شود لذا با توجه به تاثیر مثبت مذهب و توکل به خدا در افزایش خودکارآمدی، مداخله برای افزایش بعد معنوی بیماران، در کاهش عوارض دیابت مفید خواهد بود.

**واژه های کلیدی:** توکل به خدا؛ خودکارآمدی مدیریت شده دیابت؛ دیابت نوع ۲



## رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت و بهزیستی معنوی با بهزیستی روان شناختی در بیماران سرطانی شهرستان بیرجند

ملیحه کمیلی

کارشناس پرستاری شاغل در واحد بیماری‌های خاص معاونت درمان، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران

**زمینه و هدف:** سرطان نگاه به زندگی را به عنوان فرایندی منظم مستمر به چالش می‌کشد، چالشی که می‌تواند پیامدهای روانی مهمی به دنبال داشته باشد در این پژوهش سعی بر آن است تا با بررسی رابطه دو عامل ویژگی‌هایی شخصیتی و بهزیستی معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی بیماران سرطانی راهی جهت بالا بردن امید به زندگی مؤثر در بیماران سرطانی تحت درمان در بیمارستان‌های آموزشی شهر بیرجند پیدا کرد  
**روش تحقیق:** تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی است در این پژوهش ۱۲۵ نفر از بیماران سرطانی به صورت تصادفی ساده انتخاب و به پرسشنامه‌های ۵ عامل بزرگ شخصیت کاستا و مک گری و بهزیستی روان‌شناختی ریف و بهزیستی معنوی پاسخ دادند تحلیل داده‌ها به روش آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیونی انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که پذیرش خودبه عنوان ریز متغیر بهزیستی روان‌شناختی با برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی، روان‌رنج‌خویی و پذیرش به عنوان ریز متغیرهای پنج عامل بزرگ شخصیت رابطه معنادار و مستقیم دارد ( $P < 0/05$ ) دیگر متغیر بهزیستی روان‌شناختی که متغیر روابط مثبت با دیگران است با برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی و پذیرش رابطه معنادار و مستقیم دارد ( $P < 0/05$ ) خودمختاری با عنوان دیگر متغیر بهزیستی روان‌شناختی با برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی و پذیرش روابط معنادار و مستقیم دارد ( $P < 0/05$ ) تسلط بر محیط در بهزیستی روان‌شناختی نیز با برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی و پذیرش رابطه مستقیم و معنادار نشان داد ( $p < 0/05$ ) زندگی هدفمند فقط با وظیفه‌شناسی رابطه مستقیم و معنادار نشان دارد ( $p < 0/05$ ) روابط مثبت با دیگران با خودآگاهی اعتقاد معنوی فعالیت معنوی و نیازهای معنوی رابطه مثبت و معناداری یافت شد ( $p < 0/05$ ). خودمختاری با خودآگاهی اعتقاد معنوی و فعالیت معنوی و معناداری دارد تسلط بر محیط با خودآگاهی، اعتقادات معنوی، فعالیت معنوی و نیازهای معنوی رابطه مستقیم و معناداری دارد ( $p < 0/05$ ). زندگی هدفمند نیز با خودآگاهی اعتقادات معنوی فعالیت معنوی و نیازهای معنوی رابطه معناداری یافت شد ( $p < 0/05$ ). بین رشد فردی نیز با خودآگاهی، اعتقادات معنوی، فعالیت معنوی و نیازهای معنوی رابطه معناداری یافت گردید. ( $p < 0/05$ )

همچنین نتایج نشان داد که برون‌گرایی با اعتقادات مذهبی و فعالیت معنوی و خودآگاهی رابطه مثبت و معناداری دارد ( $P < 0/05$ ) همچنین نتایج حاکی از آن بود که ویژگی شخصیتی سازگاری نیز با اعتقادات مذهبی فعالیت معنوی و خودآگاهی رابطه مستقیم و معناداری نشان می‌دهد.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج تحقیق باید تاکید ویژه به معنویت و شخصیت بیماران سرطانی انجام گردد تا بهزیستی روان‌شناختی در آنان افزایش یابد

**واژه‌های کلیدی:** ویژگی‌های شخصیتی؛ بهزیستی معنوی؛ بهزیستی روان‌شناختی؛ بیماران سرطانی



## ارتباط بین دعا و مدیریت استرس در دانش آموزان دبیرستان های دخترانه شهر گرگان

هاشم حشمتی، ناصر بهنام پور، سحر ادیب مقدم

کارشناس ارشد آموزش بهداشت و عضو هیأت علمی، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.  
heshmati.hashem@yahoo.com

**زمینه و هدف:** یکی از حیطه های مهم سلامتی و سبک زندگی، سلامت معنوی است که بر سلامت جسمی و روانی موثر است. از طرفی درصد زیادی از دانش آموزان دچار اضطراب و استرس هستند. با توجه به اهمیت موضوع، مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط بین دعا و مدیریت استرس در دانش آموزان دبیرستان های دخترانه شهر گرگان طراحی و اجرا شد.

**روش تحقیق:** در این مطالعه توصیفی تحلیلی که در سال ۱۳۹۱ انجام شد، ۳۰۰ نفر از دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستانهای دولتی شهر گرگان به روش نمونه گیری دو مرحله ای انتخاب شدند پرسش نامه ای را که روایی و پایایی آن مورد تأیید بود را تکمیل نمودند. سپس داده ها توسط نرم افزار آماری SPSS15 و با استفاده از آزمون آنالیز واریانس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

**یافته ها:** ۷۰.۳٪ دانش آموزان همیشه در برابر مشکلات دعا می کنند، ۲۱.۷٪ اغلب دعا می کنند و ۸٪ گاهی دعا می کنند. میانگین نمره مدیریت استرس در دانش آموزانی که در برخورد با مشکلات گاهی دعا می کردند  $13.75 \pm 2.4$  بود، در دانش آموزانی که اغلب دعا می کردند  $15.04 \pm 3.13$  و در دانش آموزانی که همیشه دعا می کردند  $17.67 \pm 3.91$  بود. همچنین آزمون آنالیز واریانس نشان داد بین مدیریت استرس و دعا کردن ارتباط معنی داری وجود دارد ( $F=21.80$   $P=0.000$ ). به طوری که کسانی که همیشه دعا می کنند به طور معنی داری مدیریت بالاتری بر استرس دارند.

**نتیجه گیری:** دانش آموزان از نظر سلامت معنوی در سطح مطلوبی قرار دارند، از سوی دیگر با توجه به این که دعا موجب افزایش مدیریت استرس می شود، پیشنهاد می شود مداخلات مقتضی به ویژه مداخلات آموزشی به منظور ارتقاء سلامت معنوی و به تبع آن بهبود مدیریت بر استرس صورت گیرد.

**واژه های کلیدی:** دعا؛ استرس؛ دانش آموزان



## بررسی میزان انطباق آداب تغذیه در جامعه با آداب اسلامی تغذیه و رابطه آن با سلامت عمومی

احمد موحد، زهرا سیاف

کارشناس ارشد روانشناسی و عضو هیئت علمی (مربی) دانشگاه پیام نور مرکز قاین  
a.movahed@pnu.ac.ir

**زمینه و هدف:** همه ما در مورد مصرف غذا به طور همزمان تحت تأثیر فاکتورهای فرهنگی، اجتماعی و الزامات زیستی می باشیم و سلیقه و آداب غذایی تحت تأثیر هر دو عامل فیزیکی و فرهنگی - اجتماعی قرار دارد. بنابراین آداب غذایی به دلیل تأثیرپذیری فرهنگی - اجتماعی می تواند دستخوش تغییرات گردد و لذا بررسی و شناخت عادات غذایی درست و نادرست از عوامل موثر بر سلامت می باشد. از این رو در پژوهش حاضر ضمن بررسی میزان تناسب بین آداب تغذیه رایج جامعه با آداب تغذیه اسلامی، رابطه بین آداب تغذیه اسلامی با سلامت عمومی مورد مطالعه قرار گرفته است.

**روش تحقیق:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی می باشد و جامعه آماری پژوهش شامل کل دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز قاین در نیم سال اول سال تحصیلی ۹۱-۹۲ و اعضای کانون بازنشستگان آموزش و پرورش قاین در پاییز سال ۹۱ می باشد. برای انتخاب نمونه به روش تصادفی عمل کرده و ۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور، و ۵۰ نفر از اعضای کانون بازنشستگان آموزش و پرورش قاین انتخاب شده اند. گردآوری اطلاعات با استفاده از ۱- پرسشنامه سلامت عمومی GHQ28 و ۲- پرسشنامه محقق ساخته آداب غذایی انجام گرفته است.

**یافته ها:** نتایج به دست آمده نشان می دهد که رعایت آداب تغذیه اسلامی در جامعه پژوهش دارای میانگین ۹۴/۷۷ می باشد که با توجه به بافت فرهنگی سنتی منطقه انتظار رعایت بیشتر آن می رود. در بررسی رابطه بین آداب تغذیه اسلامی و سلامت عمومی که با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون انجام گرفت، نتایج نشان داد که بین رعایت آداب تغذیه اسلامی با سلامت عمومی ( $r=0/331$ )، نشانه های جسمانی ( $r=0/238$ )، نارساکنش وری اجتماعی ( $r=0/222$ )، اضطراب ( $r=0/212$ ) و افسردگی ( $r=0/395$ ) افراد در سطح کمتر از ۰/۰۵ همبستگی معنا دار وجود دارد.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتیجه به دست آمده در مورد میزان رعایت آداب اسلامی تغذیه در جامعه و رابطه بین آداب تغذیه با سلامت از یک سو و تأثیر پذیری اجتماعی و آموزشی آداب تغذیه از سوی دیگر لازم می دارد تدابیری اتخاذ شود تا با تبلیغ فرهنگ اسلامی و تغییر فرهنگ مردم به سمت آن، آنها را به سوی آداب صحیح تغذیه که هماهنگ با فرهنگ و مذهب اسلام می باشد سوق داد.

**واژه های کلیدی:** آداب تغذیه؛ آداب تغذیه اسلامی؛ سلامت عمومی



## رابطه معنویت و سلامت روان در بیماران سرطانی

### محبوبه سلجوقی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

**زمینه و هدف:** آگاه شدن فرد از بیماری خطرناکی مثل سرطان میتواند باعث ایجاد بحران در ایجاد جسمی روانی و معنوی شود همچنین باعث تغییر در نگرش او به زندگی می شود. این پژوهش با هدف آگاهی از رابطه بین معنویت و سلامت روان در بیماران سرطانی انجام گرفته است.

**روش تحقیق:** این مطالعه از نوع توصیفی همبستگی است که (بر روی ۱۶۱ بیمار مبتلا به سرطان (مراجعه کننده به) بیمارستان امید مشهد در تابستان ۱۳۹۲ انجام گرفته است. در این مطالعه از پرسشنامه معنویت دunning و persian (۲۰۰۹) و پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ و ویلیامز (۱۹۸۸) استفاده شده است. روش نمونه گیری از نوع تصادفی ساده بود. داده ها با استفاده از آمار توصیفی، آزمون همبستگی و با نرم افزار spss 16 تجزیه و تحلیل شد.

**یافته ها:** متوسط سن بیماران مورد بررسی  $50/8 \pm 15/25$  سال بود که ۴۶/۳٪ آنها مرد و ۵۳/۸٪ زن بودند. میانگین کل نمره معنویت  $0/35 \pm 3/28$  و میانگین کل سلامت روان  $3/55 \pm 0/38$  بود. رابطه معناداری بین سلامت روان با خود آگاهی ( $p < 0/001$ )، فعالیت های معنوی ( $p < 0/05$ )، نیازهای معنوی ( $p < 0/05$ ) و معنویت ( $p < 0/001$ ) مشاهده شد.

**نتیجه گیری:** معنویت و سلامت روان باعث تسهیل مواجهه بیماران با اثرات مخرب بیماری و تسریع بیماری می شود. ایمان و عقیده می تواند باعث خوش بینی، امنیت و آرامش شود. معنویت نه تنها بر سازگاری بیمار با بیماری بلکه از میزان اضطراب و استرسی که آن ها از مرگ دارند تأثیر می گذارد.

**واژه های کلیدی:** معنویت؛ سلامت روان؛ سرطان



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت معنویت

## رابطه نگرش مذهبی و معنویت با سلامت روان در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۲-۹۱

عادلہ قلاسی، رضا دستجردی، هادی پورشافعی، محمدرضا سرمد

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، بیرجند، ایران.  
a.ghollasi@gmail.com

**زمینه و هدف:** رابطه نگرش مذهبی و معنویت با سلامت روان دانش آموزان مقطع متوسطه شهر بیرجند بود.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی و نمونه پژوهش شامل ۳۵۱ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بود که به صورت نمونه گیری طبقه ای خوشه انتخاب گردیدند. آزمون نگرش مذهبی، سلامت عمومی و تجارب معنوی روزانه، به عنوان ابزار تحقیق استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، بین نگرش مذهبی و سلامت روان و نگرش مذهبی و تجارب معنوی رابطه مثبت و معناداری و بین تجارب معنوی و سلامت روان رابطه منفی و معناداری وجود داشت. رابطه بین متغیرهای تجارب معنوی و سلامت روان با رشته تحصیلی و همچنین تجارب معنوی با پایه تحصیلی معنادار بود، اما رابطه معناداری بین متغیر نگرش مذهبی با رشته تحصیلی و نگرش مذهبی و سلامت روان با پایه تحصیلی، وجود نداشت.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج بدست آمده، در بررسی نقش همزمان دو متغیر نگرش مذهبی و تجارب معنوی با سلامت روان نیز؛ مدل در جهت تبیین سلامت روان معنادار شد و هرچه افراد از نگرش مذهبی مثبتی داشته باشند، از سلامت روان بالاتری برخوردار هستند.

**واژه های کلیدی:** نگرش مذهبی؛ تجارب معنوی؛ سلامت روان؛ دانش آموزان دختر مقطع متوسطه



## بررسی تأثیر روزه داری ماه رمضان بر عزت نفس

افسانه گرشاد، میترا هاشمی، سید حسین میرزایی

کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیات علمی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی بجنورد، بجنورد، ایران.  
garshadafsaneh12@gmail.com

**زمینه و هدف:** برخی مطالعات تأثیرات مثبت روزه داری را در بهبود وضعیت روانی افراد مطرح کرده اند هدف از انجام این پژوهش ارزیابی تأثیر روزه بر عزت نفس افراد روزه دار است

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر از نوع توصیفی مقایسه ای است که به منظور تعیین تأثیر روزه داری بر عزت نفس ۶۰ نفر از روزه داران انجام شد ابزار گردآوری داده ها شامل پرسش نامه اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت بود که ده روز قبل و بعد از ماه رمضان تکمیل گردید و جهت تعیین اهداف مطالعه، تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss15 و بر حسب توسط آزمون های تی تست، همبستگی پیرسون، آنالیز واریانس یک طرفه استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که میانگین نمره عزت نفس افراد مورد مطالعه در مقایسه با قبل از ماه رمضان افزایش یافته است  $p < 0/01$  همچنین بین عزت نفس و سن افراد مورد مطالعه ارتباط معناداری وجود داشت  $p < 0/01$

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته ها، روزه داری ماه مبارک رمضان در ارتقاء عزت نفس موثر می باشد مطالعه شاهد موردی جهت بررسی دقیق تر تأثیر روزه بر عزت نفس ضروری به نظر می رسد

**واژه های کلیدی:** روزه رمضان؛ عزت نفس



## تأثیر آموزه های دینی با بهره گیری از زندگی و سیره پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) بر سبک زندگی سالم

سید ابراهیم هاشمی، زهرا خسرو تاش

کارشناسی ارشد بیهوشی، دانشگاه علوم پزشکی  
Hashemigask@gmail.com

**زمینه و هدف:** مهمترین اصل در زندگی سلامتی است و سلامتی بستگی به شیوه و سبک زندگی صحیح دارد. شیوه و سبک زندگی صحیح سلامتی را حفظ و ارتقاء می بخشد و ریشه بسیاری از بیماریها به سبک زندگی ما بر میگردد که با داشتن سبک زندگی سالم می توان از این بیماریها پیشگیری کرد. اسلام هر آنچه که به عنوان سعادت بشر برای انسان لازم است را تدارک دیده است و در این بین فقط باید با شناخت و عمل کردن به آن به سبک درست زندگی راه پیدا کرد. این آموزه ها از طریق قران و عترت و مکتب ناب تشیع و از رفتار و زبان ائمه اطهار به ما رسیده است. سبک زندگی سالم بر گرفته از آیات قران کریم و سیره پیامبر گرامی اسلام (ص) و مشعلداران هدایت، ائمه اطهار (ع) در طول تاریخ با روشهای مختلف به مسلمانان انتقال یافته است.

**روش تحقیق:** برای انجام این پژوهش از ابزار پرسشنامه محقق ساخته برای گرد آوری اطلاعات و نظر افراد استفاده گردیده است نمونه جامعه آماری کارکنان ستاد دانشگاه علوم پزشکی ایران می باشند (۲۰۰ نفر) که به شیوه کاملاً تصادفی پرسشنامه به آنان تحویل و درخواست شده که نظر خود را در مورد سؤالیهای پرسشنامه اعلام دارند

**یافته ها:** نتایج داده ها به صورت توصیفی از تحلیل پرسشنامه ها بیانگر این است که میزان تأثیر آموزه های دینی با بهره گیری از زندگی و سیره پیامبر اکرم ص و ائمه اطهار ع بر سبک زندگی سالم و احساس سلامت جسمی و روحی تأثیر معنی داری داشته و مورد تایید و تاکید همگان است.

**نتیجه گیری:** اسلام از زمانی که انسان متولد می شود و تا لحظه ای از دنیا می رود برای او برنامه دارد حتی قبل از اینکه متولد شود برای سلامتی و خوشبختی او برنامه هایی در اختیار پدر و مادر گذاشته است تا فرزندی سالم از نظر روحی و جسمی داشته باشد.

جا دارد متولیان امر سلامت در جهت توسعه و ارتقاء خدمات بهداشتی و درمانی از این موهبت الهی که اسلام در اختیار ما قرار داده ؛ با الگو برداری صحیح از سیره عملی پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار بیشتر کوشش کرده و در جهت نشر، آگاهی و نهادینه شدن این آموزه ها از طریق قرار دادن آنها در سر فصل دروس رسمی اقدام نموده تا توفیق بیشتری در نیل به داشتن جامعه ای سالم و زندگی سالمتر داشته باشیم.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ سلامت؛ آموزه های دینی



## بررسی تأثیر فرهنگ غربی بر سبک زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سبزوار

حامد نظیف، علی دروگر مقدم، محمود حسین زاده، طاهره توفیقیان

دانشجوی کارشناسی پرستاری، عضو کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار  
h.nazif69@gmail.com

**زمینه و هدف:** با گسترش فن آوری و ایجاد ارتباطات رسانه‌ای مانند تصاویر ویدئویی، موسیقی، اینترنت و به تازگی شبکه‌های اجتماعی در میان جوانان و بویژه دانشجویان بعنوان مهمترین بخش استفاده کننده از این امکانات، چگونگی تأثیر فرهنگ غربی بر تفکر و سبک زندگی دانشجویان به یکی از مسائل مهم در کشور ما تبدیل شده است. برای پیشگیری از تأثیرات نامناسب فرهنگ‌های بیگانه بر زندگی افراد و برنامه‌ریزی مناسب در محیط دانشگاهی، بررسی کمیت و کیفیت این تأثیرات از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در راستای این هدف مطالعه حاضر به بررسی تأثیر فرهنگ غربی بر سبک زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سبزوار پرداخته است.

**روش تحقیق:** جامعه آماری پژوهش شامل ۱۲۰ دانشجو است که بصورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه مورد نظر پس از مطالعه متون علمی و مشورت با صاحب نظران طراحی و از نظر روایی و پایایی مورد ارزیابی قرار گرفت. این پرسشنامه شامل ۴۰ سوال بود و چگونگی تأثیر فرهنگ غربی بر ابعاد مختلف زندگی دانشجویان را مورد بررسی قرار داد. تجزیه و تحلیل داده‌ها سپس توسط نرم افزار SPSS انجام شد.

**یافته‌ها:** جامعه آماری این پژوهش دارای میانگین سنی ۲۱ سال و شامل ۴۵ نفر پسر (۳۷.۵٪) و ۷۵ نفر (۶۲.۵٪) دختر است. در بین کل جمعیت مورد مطالعه ۵۲٪ آن‌ها فیلم‌های غیر ایرانی را ترجیح می‌دهند و ۱۱.۳٪ آن‌ها به موسیقی غربی بیشتر علاقه دارند. ۶۳.۵٪ درصد افراد مورد مطالعه حداقل ۱۰ ساعت در هفته را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و ۳۲.۱٪ از نمونه‌ها نیز دارای تمایل به سبک زندگی غربی هستند.

**نتیجه‌گیری:** با افزایش ارتباط فرهنگ‌های بیگانه از طریق شبکه‌های ارتباطی، تأثیرات نامناسب این فرهنگ‌ها بر جنبه‌های مختلف سبک زندگی افراد جامعه و بویژه دانشجویان به شدت در حال افزایش است. برای جلوگیری از ایجاد مشکلات فرهنگی در میان دانشجویان برگزاری جلسات توجیهی و فرهنگ سازی در این زمینه باید در دستور کار دانشگاه‌ها قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی؛ فرهنگ غربی



## بررسی تأثیر بکارگیری مدیریت کارآمد از منظر قرآن و اسلام توسط مدیران پرستاری بر بهره‌وری پرستاران - مطالعه مداخله‌ای

اعظم حبشی‌زاده، مجید جنتی، الهه جاقوری

کارشناس ارشد پرستاری - گرایش مدیریت پرستاری، واحد تحصیلات تکمیلی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

habashizadea1@mums.ac.ir

**زمینه و هدف:** امروزه علم مدیریت بعنوان یکی از علوم پایه مورد توجه خاص قرار دارد. مدیریت در هر سطحی که باشد و هر گستره‌ای را که تحت پوشش قرار دهد، از آنجا حائز اهمیت است که سرنوشت گروه را در دست دارد و می‌تواند آنها را به سوی انحلال یا اعتلا پیش ببرد. در بیمارستانها نیز با توجه به اینکه پرستاران نقش اساسی در کیفیت مراقبت و ارتقاء سلامت داشته و بیش از هر گروه دیگری در بیمارستان، پیشرفت سازمان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، سیستم مدیریت حاکم بر آنها اهمیت زیادی دارد. نظر به اهمیت این مقوله و نیز با توجه به نگرش عمیق قرآن نسبت به علم مدیریت و چگونگی استفاده از نیروی انسانی و بهره‌وری آن بر آن شدیم تا تحقیقی با هدف تأثیر بکارگیری مدیریت کارآمد از منظر قرآن و اسلام توسط مدیران پرستاری بر بهره‌وری پرستاران صورت گیرد.

**روش تحقیق:** در این پژوهش مداخله‌ای که به صورت قبل و بعد در یکی از بیمارستانهای آموزشی منتخب شهر مشهد انجام شد ۵۲ پرستار از ۱۰ بخش بیمارستان که بصورت تصادفی انتخاب شده بودند، شرکت نمودند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل: ۱- پرسشنامه پژوهشگر ساخته سنجش بهره‌وری پرستاری و ۲- چک لیست پژوهشگر ساخته ارزیابی عملکرد مدیران پرستاری بود که قبل و بعد از مداخله که شامل فرآیند بهسازی مدیران پرستاری [تشکیل کارگاههایی در مورد وظایف و مهارتهای مدیران از دیدگاه قرآن و اسلام] و آماده‌سازی محیط بود تکمیل شد. داده‌ها تحت برنامه SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** بعد از مداخله، میانگین نمرات ابعاد بهره‌وری نسبت به قبل از مداخله تفاوت معنی‌دار آماری را نشان داد. یافته‌ها نشان داد که قبل از مداخله فقط ۳/۹٪ پرستاران معتقدند که از بهره‌وری بالا برخوردارند در حالیکه ۳۶/۵٪ آنان در مرحله بعد از مداخله بهره‌وری خود را بالا ذکر کردند. تفاوت آماری معناداری در بهره‌وری پرستاران بدنبال اجرای برنامه ارتقاء صلاحیت حرفه‌ای مدیران مشاهده شد ( $p < 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** معلوم گردید که بکارگیری مدیریت قرآنی و اسلامی بر بهره‌وری پرستاران مؤثر است لذا می‌توان برنامه بهسازی مدیران پرستاری را بصورت دوره‌های بازآموزی برای آنان تدارک دید تا بکارگیری سبکها و شیوه‌های مدیریت و رهبری اسلامی به تغییر و اصلاح نقش‌های پرستاران و عملکرد مراقبتی آنها منجر شود و در نهایت کیفیت مراقبت و رضایت بیماران بهبود یابد.

**واژه‌های کلیدی:** مدیریت اسلامی؛ بهره‌وری پرستاری؛ مدیر پرستاری



## جهت گیری مذهبی و مرکز کنترل بیرونی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان خوسف

نرگس شفیعی، فاطمه شهابی زاده، فاطمه اسمعیلی

فرهنگی آموزش پرورش شهرستان خوسف، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی  
shafie94@yahoo.com

**زمینه و هدف:** داشتن ایمان و اعتقاد به خداوند باعث می شود افراد در شرایط دشوار زندگی، سلامت روانی خود را حفظ کنند، زیرا معتقدند از طریق قدرت خداوند می توانند بر امور مسلط شوند و از این طریق می توانند زمام اختیار زندگی شان را در دست بگیرند (برقی و علیپور، ۱۳۸۸). از آن جایی که رفتار اجتماعی و سبک زندگی، تابع تفسیر ما از زندگی است، تالبورن (Thalbourne)، (۲۰۰۷) نشان داده است که باورهای مذهبی، توسط متغیرهای روان شناختی، قابل پیش بینی است. حمایت و پشتیبانی خدا به افراد مومن نیرویی می دهد تا به اهدافشان برسند، این نوع باورها به آنها کنترل درونی می دهد (شیمان (Scheieman) و همکاران، ۲۰۰۵)؛ لذا این سوال مطرح می شود که آیا رفتارهای مذهبی که با اهداف شخصی و جمعی همراه است عدم کنترل درونی را به دنبال دارد.

**روش تحقیق:** ۵۰۰ دانش آموز با روش چند مرحله ای در سال تحصیلی ۹۲-۹۱، مقیاس های جهت گیری مذهبی (آلپورت (Alport)، ۱۹۶۳)، مرکز کنترل بیرونی (راتر (Rotter)، ۱۹۹۶) را تکمیل کردند. طرح پژوهش از نوع همبستگی است که از روش تحلیل مسیر بهره گرفته شد.

**یافته ها:** الگوی مسیر نشان داد جهت گیری بیرونی مذهبی (جهت گیری درونی به دلیل عدم مسیر های معنادار و برازش ضعیف از الگو حذف شد) منجر به افزایش مرکز کنترل بیرونی (۰/۱۶) شد.

**نتیجه گیری:** مذهب می تواند نقش موثری در کاهش استرس داشته باشد و باور به اینکه خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر عبادت کننده هاست، تا حدود زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد؛ به طوری که اغلب افراد مومن معتقدند می توانند از طریق اتکا و توسل به خداوند اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل کرد (برقی و علیپور، ۱۳۸۸). به عبارتی اتکا به خدا و پایه ایمنی چهره دل بستگی به خدا (کرک پاتریک (Kirkpatrick)، ۱۹۹۴) منجر به اکتشاف محیطی و تسلیم موقعیت نشدن می شود، در نتیجه با احساس کنترل، همراه است.

**واژه های کلیدی:** جهت گیری مذهبی؛ مرکز کنترل بیرونی؛ دانش آموزان



## بررسی سبک زندگی قرآنی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال تحصیلی ۹۲

محمدباقر روزگار، خیرالنساء رمضانزاده، مریم ولوی، سید محمد هاشمی، معصومه رمضانزاده، عالیہ ناظران

کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی، کارشناس مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، مرکز تحقیقات آموزش پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.  
kh.ramazanzade@yahoo.com

**زمینه و هدف:** نظر به فرمایشات مکرر مقام معظم رهبری مبنی بر اینکه باید فرهنگ جامعه اسلامی منطبق با اخلاق قرآنی باشد چراکه همه تلاش غرب برای متأثر کردن فرهنگ و سبک زندگی و روابط اجتماعی جامعه از فرهنگ غربی است، انس با قرآن مقدمه سبک زندگی قرآنی میباشد. در این مسیر هرگونه زمینه سازی در زمینه انس با قرآن نیاز به ارزیابی وضعیت موجود دارد تا بتوان بر اساس آن سایر برنامه‌های فرهنگی تدوین گردد، لذا در این پژوهش به بررسی وضعیت موجود انس با قرآن در سه بعد تلاوت، کاربرد و اثرات قرآن در زندگی مورد ارزیابی قرار گرفته است.

**روش تحقیق:** این مطالعه به شیوه توصیفی-تحلیلی روی ۲۰۰ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی انجام شد. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه محقق ساخته شامل ۲۱ سوال بود که روایی و پایایی آن مورد ارزیابی قرار گرفته بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص ضریب همبستگی، آزمون t استفاده شد.

**یافته‌ها:** از ۲۰۰ نفر شرکت کننده در این تحقیق ۱۲۳ (۶۱/۲٪) زن و ۷۷ (۳۸/۲٪) مرد بودند، ۷۸/۶ درصد مجرد و ۲۰/۹ متأهل بودند، میانگین معدل آنها ۱۶/۵۵± و در بررسی نتایج تحقیق میانگین میزان تلاوت قرآن ۲۸/۵± کاربرد قرآن ۱۹/۰۲± و اثرات قرآن در زندگی آنان ۱۴/۳۶± بود، در مقایسه میزان تلاوت قرآن در بین زن و مرد اختلاف معناداری بین زن و مرد وجود داشت (P < ۰/۰۵) ولی هیچ گونه ارتباط معناداری در کاربرد و اثرات قرآن در زندگی با جنسیت، وضعیت تأهل و رشته تحصیلی وجود نداشت. (P > ۰/۰۵)

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج حاصل از تحقیق به نظر می رسد که هنوز حداقل در حدود ۳۰ درصد از دانشجویان قرآن جزء برنامه زندگی آنان قرار نگرفته بود و می توان با اجرای برنامه های قرآنی در محیط دانشگاه ف سبک زندگی قرآنی را پرورش داد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی قرآنی؛ دانشجویان؛ دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



## بررسی رابطه بین سبک زندگی، عقاید دینی و مذاهب اسلامی در گرایش به طلاق در شهر مشهد

زهرا مشهدی، معصومه رستمی راوری

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد  
farzaneh.psychology@gmail.com

**زمینه و هدف:** در واقع طلاق مهمترین عامل از هم گسیختگی ساختار بنیادی ترین بخش جامعه، یعنی خانواده است. در این پژوهش هدف بررسی رابطه بین سبک زندگی، عقاید دینی و مذاهب اسلامی در گرایش به طلاق در شهر مشهد می باشد.

**روش تحقیق:** این پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی می باشد. در این مطالعه تعداد ۲۰۰ نفر از زنان و مردان مطلقه در شهر مشهد باروش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و سبک زندگی آنان با استفاده از پرسشنامه سنجش سبک زندگی میلر مورد بررسی قرار گرفت. برای تعیین مذهب از پرسشنامه نگرش سنج مذهبی - براهنی و برای بررسی عقاید دینی از پرسشنامه دین داری ۲۱ سوالی آلپورت - مقیاس ششم استفاده کردیم، سپس اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از آزمون های آماری، واریانس و ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** میان سبک زندگی و عقاید دینی رابطه معناداری یافت شد. میان طلاق و سبک زندگی رابطه معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ). اما میان مذاهب اسلامی و طلاق رابطه معناداری به دست نیامد.

**نتیجه گیری:** افرادی که عقاید دینی و سبک زندگی پایین تری دارند و در آستانه طلاق هستند از توان عاطفی پایینتری برخوردارند و بیشتر تنیدگی حس می کنند، درحقیقت عقاید دینی بالاتر و سبک زندگی بهتر به فرد این امکان را میدهد که بهتر می تواند به مدیریت، شناخت، تنظیم و ارزیابی هیجانهای خویش بپردازد.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ عقاید دینی؛ مذاهب اسلامی؛ طلاق



## رابطه ی بین سبک زندگی (تعالی معنوی)، با سلامت روان (عملکرد اجتماعی)، در دانش آموزان پسر سال اول متوسطه شهر زاهدان

مهديه فتحی زاده، فاطمه شهابی زاده، محمدحسن غنی فر، علی قوام

دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران.  
fathi\_mahdiyeh@yahoo.com

**زمینه و هدف:** مفهوم سبک زندگی اولین بار در سال ۱۹۲۹ توسط آلفرد آدلر، روان‌شناس اجتماعی، مطرح شد و سپس به عنوان متن زندگی انسان، نظر پژوهشگران را به خود جلب کرده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه ی بین سبک زندگی (تعالی معنوی)، با سلامت روان (مؤلفه ی عملکرد اجتماعی)، در دانش آموزان دوره ی متوسطه شهر زاهدان است.

**روش تحقیق:** این تحقیق از نوع همبستگی و غیر آزمایشی است که در آن ۷۵ نفر از دانش آموزان سال اول دبیرستان شهر زاهدان به شیوه ی تصادفی خوشه ای انتخاب و به صورت حضوری پرسشنامه سبک زندگی (Life Style)، ارتقاء دهنده سلامت (HPLP-II)، و سلامت روان (GHQ)، گلدبرگ (۱۹۹۲) با راهنمایی پژوهشگر در سال تحصیلی (۱۳۹۱-۱۳۹۲)، تکمیل و تحویل دادند. داده ها با استفاده از نرم افزار کامپیوتری SPSS 21 و آزمونهای آماری تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک زندگی (تعالی معنوی) و سلامت روان (عملکرد اجتماعی)، در دانش آموزان مورد مطالعه رابطه معنی داری وجود دارد، ( $f=7.887, p<0.05$ ) و نیز نتایج بدست آمده از ضرایب رگرسیون نشان دهنده آن است تعالی معنوی کل واریانس متغیر عملکرد اجتماعی را به طور معنادار و معکوس پیش بینی می‌کند.

**نتیجه‌گیری:** از آن جایی که بین مؤلفه ی تعالی معنوی و عملکرد اجتماعی رابطه ی معنی داری ( $p\leq 0/05$ )، پیدا شد. می توان جهت افزایش عملکرد دانش آموزان، به رشد معنویات آنان پرداخت و از این طریق می توان به پیشرفت تحصیلی آنان کمک کرد.

**واژه‌های کلیدی:** عملکرد اجتماعی؛ دانش آموزان؛ تعالی معنوی



## بررسی رابطه هوش معنوی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان شرکت کننده در طرح ضیافت اندیشه شهر بیرجند در سال ۱۳۹۱

سیده فاطمه موسوی نژاد، محمدرضا میری، سید محمد یآوری، وجیهه عباس پور

کارشناس آزمایشگاه

**زمینه و هدف:** در سال های اخیر، مفهوم هوش تنها به عنوان یک توانایی شناختی در نظر گرفته نمی شود، بلکه در حوزه های دیگری مانند هوش معنوی گسترش یافته است. هوش معنوی یکی از مفاهیمی است که در پرتو توجه و علاقه جهانی روان شناسان به حوزه دین و معنویت، مطرح شده و توسعه پیدا کرده است و سازه های معنویت و هوش را درون یک سازه جدید ترکیب می کند. با توجه به نقش هوش معنوی در خودکارآمدی تحصیلی مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه هوش معنوی و خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان طرح ضیافت اندیشه دانشگاههای بیرجند در سال ۱۳۹۱ انجام گردید.

**روش تحقیق:** ۳۰۰ دانشجوی شرکت کننده در طرح ضیافت اندیشه در تابستان ۱۳۹۱ به روش نمونه گیری تصادفی ساده مورد بررسی قرار گرفته ابزار گردآوری اطلاعات شامل سه پرسشنامه استاندارد هوش معنوی ۲۴ سوالی و پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی ۳۲ سوالی و پرسشنامه سلامت روان ۱۱ سالی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون، تی مستقل و آنالیز واریانس یک طرفه در سطح  $\alpha \geq 0.05$  استفاده شد.

**یافته ها:** همبستگی منفی معنادار بین نمره هوش معنوی و نمره روان مشاهده شد ( $P=0.001$ ). همچنین بین هوش معنوی و خودکارآمدی تحصیلی نیز یک همبستگی مثبت معنادار دیده شد ( $P=0.001$ ) و بین خودکارآمدی و نمره روان نیز یک همبستگی منفی معنادار ( $P=0.001$ ) مشاهده گردید.

**نتیجه گیری:** دانشجویان دارای هوش معنوی بالاتر، از اختلالات روانی کمتر و همچنین خودکارآمدی تحصیلی بیشتری برخوردار بودند. لذا توجه به هوش معنوی دانشجویان و ارتقا آن در محیط دانشگاه کاملا ضروری بنظر می رسد

**واژه های کلیدی:** هوش معنوی؛ خودکارآمدی تحصیلی؛ روان



## تأثیر میزان پایبندی به ارزش‌های دینی بر میزان شادکامی شهروندان گناباد (۱۳۹۲)

اقدس اصغری، فاطمه پیرنهاد، الهام مستقیم

استادیارگروه علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد  
a\_asghari2002@yahoo.com

**زمینه و هدف:** شادکامی عبارتست از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قایل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، خوشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. رفتارها و باورهای مذهبی، تأثیر مشخصی در معنادر کردن زندگی افراد دارند، رفتارهایی مانند عبادت، زیارت و توکل به خداوند می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی افراد گردند. سوال اصلی ما در این پژوهش این است که آیا میزان پایبندی به ارزش‌های دینی در میزان شادکامی مردان و زنان شهر گناباد تأثیر دارد؟

**روش تحقیق:** این پژوهش مقطعی و همبستگی با تکنیک پیمایشی انجام گردید. جامعه آماری شامل شهروندان ۵۰ تا ۶۰ ساله شهر گناباد در سال ۱۳۹۲ بوده که تعداد ۱۴۶ نفر اعضای نمونه با استفاده از شیوه‌ی نمونه‌گیری خوشه‌ای و در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسش‌نامه شادکامی اکسفورد و پرسشنامه دینداری گلاک و استارک بوده است. جهت بررسی فرضیات پژوهش از روش‌های آمار استنباطی (ضریب پیرسون) در نرم افزار SPSS ۱۶ استفاده شده است.

**یافته‌ها:** میزان پایبندی دینی در چهار بعد اعتقادی، مناسکی، عاطفی و پیامدی سنجش شده است. میانگین نمره دینداری پاسخگویان ۹۳/۳۴ و ۹۳/۲ درصد آنها دارای امتیاز دینداری قوی هستند. هیچ موردی از دینداری متوسط و ضعیف گزارش نشده است. میانگین نمره شادی پاسخگویان حدود ۸۲ می‌باشد و ۶۲/۳ درصد دارای شادی بالا و ۳۷/۷ درصد آنها بسیار شاد هستند. ۹۵/۹ درصد پاسخگویان دارای امتیاز دینداری اعتقادی قوی، ۹۰/۴ درصد دارای امتیاز دینداری عاطفی قوی، ۹۷/۹ درصد پاسخگویان دارای امتیاز دینداری پیامدی متوسط بالا و قوی، ۹۵/۹ درصد پاسخگویان دارای امتیاز دینداری مناسکی قوی و بالاخره ۹۰/۴ درصد پاسخگویان نیز دارای امتیاز دینداری عاطفی قوی بودند.

**نتیجه‌گیری:** آزمون‌های معناداری نشان دادند که نه تنها میزان پایبندی دینی بر میزان شادی اثر مستقیم دارد بلکه تمامی متغیرهای موردآزمون معرف دینداری (عاطفی، پیامدی، مناسکی و اعتقادی) نیز با میزان شادکامی در مردان و زنان رابطه دارند.

**واژه‌های کلیدی:** شادکامی؛ دینداری؛ شهر گناباد



## مدل سلامت روان فرزندان شاهد و ایثارگر با توجه به سبک زندگی و بهزیستی معنوی، در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان زاهدان در سال تحصیلی ۹۱-۹۲

مهديه فتحی زاده، فاطمه شهابی زاده، محمدحسن غنی فر، علی قوام

دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران.  
fathi\_mahdiyeh@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سبک زندگی، فعالیت عادی و معمول روزانه است که افراد آنها را در زندگی خود به طور قابل قبول پذیرفته‌اند؛ به طوری که این فعالیت‌ها روی سلامت افراد تأثیر می‌گذارند. هدف از پژوهش حاضر ارائه مدل سلامت روان فرزندان شاهد و ایثارگر با توجه به سبک زندگی و بهزیستی معنوی، در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان زاهدان است

**روش تحقیق:** این تحقیق از نوع همبستگی و غیر آزمایشی است که ابتداء لیست اسامی دانش‌آموزان پسر خانواده های شاهد و ایثارگر شهرستان زاهدان دریافت از شد و تعداد ۷۵ نفر طبق الگوی جدول مورگان و به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و به صورت حضوری پرسشنامه سبک زندگی (Life Style)، ارتقاء دهنده سلامت (HPLP-II)، و سلامت روان (GHQ)، گلدبرگ (۱۹۹۲) با راهنمایی پژوهشگر در سال تحصیلی (۱۳۹۱-۱۳۹۲)، تکمیل و تحویل دادند. داده ها با استفاده از نرم افزار لیزرل تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** مسیر سبک زندگی به ویژه تعالی معنوی و مسئولیت پذیری نقش قوی تنها در پیش بینی بهزیستی معنوی داشت  $\beta = 0.41$ ,  $P < 0.05$  دارد، بهزیستی معنوی نیز به طور مستقیم  $\beta = -0.74$ ,  $P < 0.05$  سهم معناداری در کاهش شاخص های سلامت به ویژه افسردگی و اضطراب دارد. به هر حال نقش غیر مستقیم سبک زندگی بر سلامت روان  $0.3$  به دست آمد. نتایج آزمون Z سوبل برابر  $z = 4.36$ ,  $P < 0.05$  و معنادار شد.

**نتیجه گیری:** از آن جایی که مسیر سبک زندگی به ویژه تعالی معنوی و مسئولیت پذیری نقش قوی تنها در پیش بینی بهزیستی معنوی داشت و بهزیستی معنوی نیز به طور مستقیم سهم معناداری در کاهش شاخص های سلامت به ویژه افسردگی و اضطراب دارد. می توان به رشد بهزیستی معنوی و تقویت سبک زندگی سالم دانش آموزان پرداخت و از این طریق می توان به سلامت آنان کمک کرد.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی، بهزیستی معنوی، سلامت روان



## سبک زندگی و آگاهی از خطرات احتمالی امواج منتشره از تلفن های همراه در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

بی بی نرگس معاشری، محمدرضا میری، وحیده ابوالحسن نژاد، حسین کاردان مقدم، طاهره ایزدی

کارشناس ارشد بهداشت جامعه، مربی و عضو هیئت علمی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، بیرجند، ایران.  
n.moasheri@yahoo.com

**زمینه و هدف:** اتخاذ سبک زندگی نامناسب بوسیله فرد می تواند یک خطر جدی برای سلامت فرد، و زمینه ساز بروز بیماریهای مختلف و عامل بروز بیش از ۷۰ درصد مرگ و میرها باشد. با توجه به خطرات احتمالی امواج منتشره از تلفنهای همراه بر سلامتی انسان، شناخت علمی این اثرات و ارائه راه کارهای مناسب و تغییر در سبک زندگی، امری ضروری و اجتناب ناپذیر است.

**روش تحقیق:** در این پژوهش توصیفی تحلیلی بر اساس فرمول حجم نمونه  $n = \frac{PQZ^2}{d^2}$  تعداد ۳۸۴ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ به روش نمونه گیری تصادفی ساده، مورد بررسی قرار گرفتند. از این تعداد ۳۰۴ پرسشنامه واجد شرایط بود. داده ها پس از کد گذاری در نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و از آزمونهای تی تست و آنالیز واریانس یکطرفه، با  $P < 0.05$  بعنوان سطح معنی دار، استفاده گردید.

**یافته ها:** بر اساس نتایج پژوهش ۸۳/۹٪ افراد موبایل داشته، ۴۹٪ استفاده از موبایل را ضروری دانسته و ۵۳/۹٪ معتقد بودند که سبک زندگی نامناسب بر ایجاد عوارض ناشی از امواج موبایل موثر است، ۴۶/۷٪ معتقد بودند که صحبت با موبایل باعث افت تحصیلی، و ۳۷/۹٪ از افراد بیش از ۶۰ دقیقه در شبانه روز با موبایل صحبت میکردند. ۴۹/۴٪ در زمان استفاده از موبایل احساس ناراحتی (سر درد) نموده، ۷۹/۶٪ معتقد بودند که صحبت با موبایل باعث کاهش سرعت عکس العمل و ۶۳/۵٪ معتقد بودند. موبایل یکی از آلوده ترین وسایل شخصی است. یافته ها نشان داد که بین "میانگین نمره آگاهی" با محل زندگی و ضروری بودن استفاده از موبایل اختلاف معنی داری وجود دارد اما با متغیرهای رشته و مقطع تحصیلی، جنس و سطح تحصیلات والدین اختلاف معنی داری دیده نشد.

**نتیجه گیری:** یافته های این پژوهش نشان دهنده وجود عادات رفتاری نامناسب در بین افراد مورد بررسی مثل طولانی بودن زمان مکالمه با موبایل، صحبت با موبایل در حین رانندگی، و... شایع میباشد، بنابراین، لازم است در زمینه اتخاذ سبک زندگی بهداشتی و عادات رفتاری صحیح آموزش های لازم به افراد داده شود.

**واژه های کلیدی:** سبک زندگی؛ آگاهی از خطرات؛ امواج منتشره از موبایل؛ دانشجویان



## بررسی تأثیر آوای دعای عهد بر کاهش اضطراب و علائم حیاتی بیماران قلبی کاندید انژیوگرافی عروق کرونر در بیمارستان ولی عصر (عج) بیرجند در سال ۱۳۹۲

مهدی عبدالرزاق نژاد، مهدی خادمی، اعظم روحانی مقدم

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**زمینه و هدف:** اضطراب که شایع ترین بیماری قرن حاضر نام گرفته است به دلیل تحریک سیستم عصبی سمپاتیک سبب افزایش ضربان قلب و افزایش قند خون می شود. همچنین امروزه با پیشرفت فناوری و وجود زندگی ماشینی شیوع بیماری های قلبی به میزان قابل توجه ای افزایش یافته است. اضطراب و استرس میتواند فشار خون را افزایش دهد و خطر بروز مشکلات قلبی را تشدید کند. به همین دلیل باید کوشش نمود که اضطراب بیماران قلبی به میزان قابل توجه ای کاهش یابد.

**روش تحقیق:** مطالعه حاضر بر روی ۶۶ نفر از بیماران قلبی تحت انژیوگرافی عروق کرونر در بخش قلب بیمارستان ولیعصر انجام شد. که به طور تصادفی انتخاب شدند از این تعداد ۳۳ نفر در گروه شاهد و ۳۳ نفر در گروه آزمون قرار گرفت. روش های جمع آوری اطلاعات بر مبنای استفاده از پرسش نامه ی اضطراب ۴۰ سوالی اسپیل برگر، پرسش نامه ی اطلاعات فردی بیمار و چک لیست ثبت علائم حیاتی انتخاب گردید.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که آوای دعای عهد بر کاهش اضطراب و علائم حیاتی بیماران قلبی تحت انژیوگرافی عروق کرونر تأثیر دارد  
**نتیجه گیری:** براساس نتایج به دست آمده از این شیوه می توان به عنوان یک روش کم هزینه و سالم جهت کاهش اضطراب بیماران قلبی استفاده نمود.

**واژه های کلیدی:** اضطراب؛ دعای عهد؛ تن آرامی؛ بیماران قلبی؛ عروق کرونر



## اصلاح سبک زندگی مهمترین راه برون رفت از مشکلات امروز

محمد رضا حاجی آبادی، قاسم کریمی بندرآبادی، طاهره ایزدی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند  
Hhagiabadi43@yahoo.com

**زمینه و هدف:** سیر صعودی پیشرفت و ارتباطات و حرکت جوامع به سمت دهکده جهانی باعث شده است که انسان ها به راحتی با هم در سراسر دنیا در ارتباط باشند و بالطبع از آداب و رسوم و سنن یکدیگر تأثیر پذیرند. ارتباط با دنیا و آگاهی از پیشرفت های آن نه تنها بد نیست بلکه می تواند جنبه های خوب بسیاری هم داشته باشد اما به شرط آنکه در کنار حفظ ارزشهای اخلاقی و اجتماعی خودمان با دقت و آگاهی تمام از عادت های خوب سایر اقوام و ملل الگوبرداری کنیم و آنها را بعد از گذراندن از فیلتر دین و ارزش ها در زندگی روزمره بکار بندیم و از همه مهمتر مرعوب فرهنگ غربی نشویم. متأسفانه در کشور ما و بسیاری از کشورهای در حال توسعه، این الگو برداری ها گاه مستقیم و بدون توجه به معیارهای اجتماعی بومی انجام می گیرد. تا جایی که به مرور شاهد تغییر تدریجی کارکرد و مفهوم ارزش هایی مانند خانواده، ازدواج، تولد فرزندان، حجاب و.. هستیم و می بینیم که تطابق این مفاهیم با فرهنگ اصیل اسلامی - ایرانی روز به روز کم و کم رنگ تر می شود. انسان امروز اکثر جنبه های زندگی را به شوخی می انگارد و سبک زندگی سنتی و پایبندی به آداب و رسوم پدران خود را تحجر می پندارد. از سوی دیگر دستگاههای فرهنگی غربی هرگز برای استیلای فرهنگ خودشان در کشورهای دیگر به ویژه جوامع اسلامی کم کاری نکرده اند و برنامه های مدونی برای ارسال منویات خودشان به کشورهای دیگر به خصوص کشورهای اسلامی دارند و بر طبل فرهنگ مصرف گرای، تقلید کورکورانه، تجمل گرایی، فخر فروشی و هزاران مورد دیگر شبیه به آن می کوبند و چالش های عمیقی در زندگی اجتماعی کشورهای در حال توسعه ایجاد می کنند که نیازمند چاره اندیشی سریع و صحیح است و همان اصلاح سبک زندگی است.

**روش تحقیق:** مطالعه توصیفی بوده و به روش متاآنالیز با استفاده از کتب، مجلات و روایات معصومین (س) و سخنان بزرگان ۳۰ مورد اصلاح سبک زندگی، مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

**یافته ها:** در این مقاله آسیب شناسی سبک زندگی مورد بررسی قرار گرفته و از میان ۳۰ آسیب اجتماعی، آسیب های ذیل به عنوان مهمترین چالش و مشکل مطرح شد که به عنوان مهمترین یافته های اصلاح سبک زندگی معرفی گردید. لذا پرداختن به آن و پیدا کردن راهکار مناسب و برگشت به فرهنگ اصیل اسلامی، ایرانی مهمترین وظیفه نخبگان و مسئولین فرهنگی کشور است.

- مصرف گرایی - تجمل گرایی - تقلید کورکورانه از مدل مو، لباس و غیره - مد گرایی و فخر فروشی.  
- زندگی به سبک غربی و بسیاری خرده فرهنگ ها. - برداشت ناقص از مفهوم سبک زندگی.  
بی نظمی در شش نکته ضروری اصول و معنای طب سنتی (آب و هوا، فعالیت بدنی، فرایندهای روحی و روانی، ساعات خواب بیداری، مدفوعات بدن، خوردنی ها و نوشیدنی ها).

**نتیجه گیری:** نتیجه می گیریم لزوم توجه به مفهوم سبک زندگی و سوق دادن جامعه به سمت اجرای سبک زندگی اسلامی - ایرانی بر اساس آموزه های دینی و اسلامی مهمترین وظیفه نخبگان، مسئولین فکری و فرهنگی کشور است. و لازم است رسانه ها به وظایف اصلی خود عمل کنند و مزایا و معایب اصلاح سبک زندگی را به مردم گوشزد نمایند.

**واژه های کلیدی:** اصلاح سبک زندگی؛ راه برون رفت؛ مشکلات



## بررسی نیازهای آموزشی نوجوانان دختر شهر قم در زمینه مصرف صبحانه سالم: کاربرد ی از الگوی ارتقاء سلامت

ظاهره رحیمی، ظاهره دهداری، ناهید آریائیان، محمودرضا گوهری

کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران  
t\_rahimi20@yahoo.com

**زمینه و هدف:** با وجود اهمیت مصرف صبحانه و تأمین مواد مغذی در دوره نوجوانی، حذف این وعده غذایی و یا جایگزینی آن با مواد خوراکی بی ارزش در میان دانش آموزان رو به افزایش است. این مطالعه با هدف بررسی نیازهای آموزشی نوجوانان دختر شهر قم در زمینه مصرف صبحانه سالم بر اساس سازه های الگوی ارتقاء سلامت صورت پذیرفته است.

**روش تحقیق:** این مطالعه مقطعی بر روی ۱۰۰ دانش آموز دختر مقطع دوم راهنمایی شهر قم صورت پذیرفت. نمونه گیری به صورت تصادفی طبقه بندی شده و از میان مدارس راهنمایی شهر قم بود. داده ها از طریق پرسشنامه مبتنی بر سازه های الگوی ارتقاء سلامت و فرم صبحانه سه روزه جمع آوری و با استفاده از نرم افزار SPSS<sub>17</sub> و Food Processor<sub>2</sub> مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** کمتر از ۵۰ درصد دانش آموزان دارای نمره مطلوب در سازه های الگوی ارتقای سلامت بودند و تنها ۴۶ درصد آنها همیشه و یا بیشتر روزهای هفته صبحانه می خوردند. میانگین مقابله دریافتی کالری، فیبر، پروتئین، ویتامین A، ویتامین B<sub>3</sub>، ویتامین B<sub>6</sub>، ویتامین B<sub>12</sub>، فولاسیون، ویتامین C، ویتامین E، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم و روی در صبحانه کمتر از مقادیر استاندارد توصیه شده برای دریافت های غذایی بود.

**نتیجه گیری:** با توجه به وضعیت نامطلوب مصرف صبحانه در دانش آموزان مورد مطالعه نیاز به مداخلات آموزشی مدرسه محور جهت بهبود وضعیت تغذیه ای ایشان ضروری بوده و باید مورد توجه آموزشگران سلامت قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** نیازهای آموزشی؛ صبحانه سالم؛ نوجوانان؛ الگوی ارتقای سلامت



## بررسی رابطه بین نگرش مذهبی و توکل به خدا با اعتیاد به اینترنت در کاربران اینترنتی شهر بیرجند

راضیه دیانت کار، شهلا گل محمدی، محمدرضا میری، میترا مودی، مریم بهلگردی

کاردان بهداشت، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

**زمینه و هدف:** در عصر حاضر، انسان های معاصر، با بهره مندی از فن آوریهای پیچیده و ابزارهای ارتباطی گسترده، توانمندیهای فراوانی بدست آورده اند. مطالعات نشان می دهد اینترنت هر روز قسمت بیشتری از زندگی روزانه مردم را اشغال می نماید همچنین در سالهای اخیر در بین روانشناسان توجه بیشتری به اعتقادات مذهبی برای بهبود و ارتقاء سطح سلامت روان افزایش یافته است. مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین نگرش مذهبی و توکل به خدا با اعتیاد به اینترنت در کاربران اینترنتی شهرستان بیرجند در سال ۱۳۸۸ انجام گرفت.

**روش تحقیق:** در یک مطالعه علی-مقایسه ای ۴۰۰ کاربر اینترنتی به روش نمونه گیری چند مرحله ای مورد بررسی قرار گرفتند. بدین ترتیب که ابتدا با توجه به بافت فرهنگی شهرستان بیرجند، این شهر به ۳ منطقه مرکز، شمال و جنوب تقسیم شد و سپس در هر منطقه ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه استاندارد اعتیاد به اینترنت و توکل در اختیار کاربران قرار گرفت. همچنین جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های t مستقل، واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی پیرسون در سطح  $\alpha \leq 0/05$  استفاده گردید.

**یافته ها:** آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون، همبستگی منفی معنادار بین توکل به خداوند و اعتیاد به اینترنت نشان داد ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به همبستگی منفی معنادار بین توکل به خداوند و اعتیاد به اینترنت می توان استنباط نمود که جهت استفاده صحیح از تکنولوژی و اینترنت در هزاره سوم می توان از شاخص های مذهبی استفاده نمود و از وابستگی به اینترنت تا حد زیادی کاست. لذا قدم اول آگاهی از نشانه های اساسی اعتیاد به اینترنت در مردم است و سپس جهت کنترل و پیشگیری آن مهمترین راهکار افزایش نگرش مذهبی و توکل به خداوند می باشد.

**واژه های کلیدی:** اعتیاد به اینترنت؛ توکل به خداوند؛ کاربران اینترنتی؛ کافی نت ها



## بررسی اپیدمیولوژی موارد حیوان گزیدگی در شهرستان نهبندان (۱۳۹۰-۱۳۸۱)

حسین طاهری، قاسم طاهری

کارشناس مبارزه با بیماریها، شبکه بهداشت و درمان نهبندان  
ghasemtaheri2011@bums.ac.ir

**زمینه و هدف:** هاری بعلت مرگ و میر بالادرانسان و حیوانات از جمله زئونوزهای مهمی است که در ایران از دیرباز وجود داشته است و شیوع آن بویژه در حیات وحش همواره باعث ابتلای سایر حیوانات از جمله نشخوارکنندگان، سگها و گربه هایی که در تماس بیشتری با انسان هستند شده است. در کشورما ایران، روندرو به افزایش جمعیت سگها و گربه های ولگرد در حاشیه شهرهای بزرگ و روستاها و آمار رو به گسترش موارد حیوان گزیدگی در بسیاری از استانهای کشور، لزوم توجه بیشتر به کنترل بیماریها را در جمعیتهای انسانی بیش از پیش خاطر نشان می سازد.

با توجه به تنوع اقلیمی و وقوع موارد حیوان گزیدگی بالا، در رابطه با اپیدمیولوژی این بیماری در جمعیتهای حیوانی شهرستان نهبندان طی سالهای ۱۳۸۱ تا ۱۳۹۰ این مطالعه انجام گردید

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع مقطعی که از ۱۱۲۳ مورد حیوان گزیده بصورت گذشته نگر و تکمیل پرسشنامه ای ۳۰ سوالی اطلاعات اپیدمیولوژیک بیماری براساس دستورالعمل کشوری از روی دفتر ثبت موارد حیوان گزیدگی جمع آوری شد، روایی و پایایی پرسشنامه توسط اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تایید و پس از کد بندی، اطلاعات بانرم افزار spss16 و روشهای آمار توصیفی و آماراستنباطی تجزیه و تحلیل گردید

**یافته‌ها:** از مجموع ۱۱۲۳ نفر که در طول ده سال دچار گزش شده بودند، ۷۳۵ نفر (۶۶/۴ درصد) مرد و ۳۳۸ نفر (۳۴/۶ درصد) زن بودند. میانگین سنی افراد گزیده شده ۳۳/۵ سال و دامنه سنی آنان بین ۱ تا ۱۰۰ سال متغیر بود. ۲۰/۴ درصد موارد حیوان گزیدگی داخل شهر و ۷۹/۶ درصد در روستا بوده است. شایعترین گزش‌ها مربوط به سگ بود (۸۷۲ مورد، ۷۸/۸ درصد). ۹۶/۶ درصد توسط حیوانات اهلی ۲/۹ درصد توسط حیوانات وحشی و ۰/۵ درصد توسط حیوانات ولگرد صورت گرفته است. بیشترین محل مورد گزش پا ۴۵/۴ درصد و دست ۴۳/۹ درصد بوده و در ۹۳/۲ درصد موارد حیوان گزیده اقدامات اولیه شستشو با آب و صابون را انجام داده اند. ۹۲/۸ درصد موارد در ظرف کمتر از ۲۴ ساعت از گزش جهت انجام واکسیناسیون به مرکز درمان پیشگیری هاری شهرستان مراجعه نموده اند. در این مطالعه آزمون آماری Kruskal Wallis رابطه معنا داری بین متغیر های شغل و محل جراحی نشان نداد (p=0.06)

با توجه به اینکه ۸/۳ درصد موارد شهری ۲/۲ درصد موارد شهری جهت انجام واکسیناسیون تاخیر داشته اند آزمون آماری Chi-Square بین متغیر های محل سکونت و تاخیر در مراجعه جهت واکسیناسیون رابطه معنا داری نشان داد. (p=0.001)

همچنین در این مطالعه آزمون آماری Kruskal Wallis رابطه معنا داری بین متغیر های فصل گزش و نوع حیوان مهاجم رابطه معنا داری نشان داد. (p=0.004) همچنین آزمون Mann-Whitney بین فصل تابستان و زمستان اختلاف معناداری در نوع گزش حیوانات نشان داد (p=0.0001)

**نتیجه گیری:** باتوجه به اینکه درصد تاخیر افراد جهت واکسیناسیون در افراد ساکن شهر بیشتر از افراد روستایی بوده نشان دهنده آگاهی بیشتر افراد روستایی از شهری نسبت به این بیماری خطر ناک بوده، لذا انجام برنامه های آموزش برای افراد در معرض خطر ساکن در شهر ضروری به نظر می رسد. همچنین با توجه به اینکه بیشترین موارد گزش توسط حیوانات اهلی بوده لذا ضروری است در خصوص نحوه نگهداری، قلاده گذاری و واکسینه کردن این حیوانات آموزش های لازم به افراد داده شود

**واژه‌های کلیدی:** حیوان گزیدگی؛ اپیدمیولوژی؛ نهبندان



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



ارائه پوستر با محوریت معنویت

## سنجش فرهنگ ایمنی بیمار و شناسایی نقاط ضعف و قوت آن در بیمارستان

### شهید دکتر رحیمی بیرجند در سال ۱۳۹۲

محمد جلالی، سید محمد دستی گردی، محمد فرخی، غلامرضا شریفزاده

دانشجوی ارشد مدیریت اجرایی و کارشناس مسئول اعتباربخشی بیمارستان تأمین اجتماعی بیرجند  
mictinfo@yahoo.com

**زمینه و هدف:** ایمنی بیمار یکی از مؤلفه های اصلی کیفیت خدمات سلامت می باشد که به منظور استقرار فرهنگ ایمنی، ارزیابی فرهنگ موجود در سازمان ضروری است. لذا مطالعه حاضر با هدف سنجش فرهنگ ایمنی بیمار و شناسایی نقاط ضعف و قوت آن در بیمارستان شهید دکتر رحیمی بیرجند انجام شد.

**روش تحقیق:** این مطالعه توصیفی - تحلیلی مقطعی بوده و به کمک پرسشنامه استاندارد بررسی فرهنگ ایمنی بیمار (HSOPSC) در سال ۱۳۹۲ انجام شد. ۱۰۶ نفر از کارکنان درمانی (گروه پرستاری، ماما، کارکنان پاراکلینیک و خدمات) در بیمارستان مورد مطالعه بصورت سرشماری، وارد مطالعه شدند.

**یافته ها:** پس از بررسی آنالیز داده ها میانگین کل فرهنگ ایمنی ۶۲/۲۶ درصد بود که قوی ترین ابعاد مطرح شده در بیمارستان منتخب: کار تیمی درون واحدی با امتیاز ۷۲/۸۶ درصد و یادگیری سازمانی - بهبود مداوم با امتیاز ۷۰/۴٪ بود از ضعیف ترین ابعاد فرهنگ مذکور پاسخ غیرتنبیهی در مواقع بروز خطا با ۵۱/۵۶ درصد و حمایت مدیریت از ایمنی بیمار با ۵۳/۱۷ درصد بود. ۷۳ درصد کارکنان در طی ۱۲ ماه گذشته هیچ حادثه ای را گزارش نکرده اند و تنها ۴۱ درصد کارکنان وضعیت ایمنی بیمار را در واحد کاریشان خوب گزارش کرده اند.

**نتیجه گیری:** با عنایت به یافته های این مطالعه، ارتقای مدیریت فرهنگ ایمنی بیمار با حمایت مدیریت از ایمنی بیمار، مسائل کاری مربوط به کارکنان، درک کلی از ایمنی بیمار، باز بودن مجاری ارتباطی و پاسخ غیرتنبیهی در موارد بروز خطا می تواند میسر شود.

**واژه های کلیدی:** ایمنی بیمار؛ فرهنگ ایمنی؛ بیمارستان



## نمایه نامه

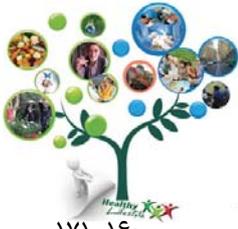
ایزدی طاهره..... ۱۷۵, ۲۶۸, ۲۷۰	اسماعیلی حبیب ا..... ۵۰	اباذری فرخ..... ۱۲۵
ایل بیگی سعید..... ۱۸۰, ۱۸۳, ۲۰۰, ۲۳۱, ۲۴۳	اسماعیلی علی اکبر..... ۹۱	ابراری خدیجه..... ۱۰۸
ایوبی ابراهیم..... ۲۵۰	اسماعیلی فاطمه..... ۲۶۱	ابراهیم زاده آزاده..... ۶۴, ۸۸
ایوبی علی..... ۲۴۰	اصغری اقدس..... ۲۶۶	ابراهیمی محمد..... ۲۳۳
آدرم مهدیه..... ۱۵۳	اعتصام خاطره..... ۸۶	ابراهیمی پور حسین..... ۱۱۲, ۲۱۴
آدریان ناهید..... ۲۳۵	اعظم کمال..... ۲۱۶	ابوالحسن نژاد مجتبی..... ۲۵۰
آذرکار زهره..... ۶۴, ۸۸, ۸۹	افرا ارغوان..... ۲۳۷	ابوالحسن نژاد وحیده..... ۵۵, ۱۷۵, ۲۴۴, ۲۴۸, ۲۵۰
آرادمهر مرتضی..... ۲۳۱	افسر سهیلا..... ۵۱	احرام پوش محمدحسن..... ۲۳۵
آرمان مهر وجیهه..... ۳۴	افضل پور محمد اسماعیل..... ۲۰۰	احمدی آمنه..... ۹۲
آرمیون اسماعیل..... ۱۳۹	اقبالی بتول..... ۲۰۵, ۲۱۲	احمدی جلیله..... ۲۰۱
آریائیان ناهید..... ۲۷۱	اقبالی فریز سمیرا..... ۱۹۷	احمدی چناری هادی..... ۱۲۸
آزادیان فاطمه..... ۷۵	اکبری ارش..... ۲۰۶	احمدی سلطان آبادی لیلا..... ۱۷۶
آسوده محمدحسین..... ۱۵۶	اکاران محمدجواد..... ۱۷۳	احمدی چناری هادی..... ۱۳۲
آموزشی زهرا..... ۵۱۱, ۱۰۸, ۱۱۱, ۱۱۳, ۱۵۲, ۱۸۱, ۱۸۲	اکبری علی..... ۶۶	ادیب مقدم سحر..... ۲۵۳
آهنگرزاده برآبادی احمد..... ۲۳۳	اکرامی زلیخا..... ۳۷	اردونی طوبی..... ۱۴۶, ۱۵۸
آهنی غلامرضا..... ۱۶۸	الحانی فاطمه..... ۷۳	اسحاقی سودابه..... ۸۸
بابارضا لعیا..... ۱۸۸	الهرسانی علی..... ۱۹۷	اسداللهی طاهره..... ۱۰۱
باریک بین بهنام..... ۴۰, ۲۰۱	امانی محمد..... ۸۱	اسداللهی سلم آباد طاهره..... ۱۴۱
باغبان باغستان الهام..... ۲۴۲	امیرآبادی زاده سیدمهدی..... ۱۸۴	اسدزاده فرشته..... ۱۵۷
باقرنژاد حصارى فاطمه..... ۱۶۲	امیرآبادی زاده نسرين..... ۲۲۳	اسدی امیرحسین..... ۱۱
باقرنژاد سیده فاطمه..... ۲۰۲	امین شکروی فرخنده..... ۶۹, ۲۰۶, ۲۱۲	اسدی سرخ آبادی فاطمه..... ۱۱۴
باقرنژاد فاطمه..... ۲۰۷	۲۱۸	اسدی علی آبادی مهرا..... ۱۶۷
باقرنژاد حصارى اکرم..... ۲۲۰	امینی نسب زهرا..... ۷۴, ۱۳۴, ۲۰۵, ۲۱۲	اسدی مرضیه..... ۲۱۷
	انوشه منیره..... ۴۹	اسکندری میترا..... ۴۶, ۲۰۷
	اونق کمال الدین..... ۱۷۲, ۲۴۴	



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



جباری گل افروز..... ۹۷	پارسا مریم..... ۸۶, ۱۰۴	باقرنژادحصاری بی بی فاطمه..... ۲۲۰
جعفری رودبندی اکرم..... ۶۲, ۲۲۵	پارسا منصوره..... ۱۱۲	باقیانی مقدم محمدحسین..... ۴۷, ۲۳۵
جلالی بنین..... ۴۵	پاسدار سهیلا..... ۱۸۴	بجدی فریریز..... ۱۳۴, ۱۵۲
جلالی محمد..... ۲۷۴	پاک نیت مهدی..... ۳۸, ۱۷۴	بحرینیان عبدالمجید..... ۷۳
جلالیان پور سکینه..... ۱۱۱	پناهی اصغر..... ۱۳۶	بخشا فوزیه..... ۴۴
جلیوند محمدرضا..... ۱۷۹	پودینه زینب..... ۲۲۸	براتی فرزانه..... ۲۷
جلیلی حکیمه..... ۱۸۱	پودینه مقدم مهدیه..... ۱۹۹	براتی فرشته..... ۱۴۳
جمشیدی زاده لیلا..... ۲۰۸	پورحاجی فاطمه..... ۱۱۷	برهانی فریبا..... ۱۲۵
جمع آور محمدرضا..... ۸۶	پورشافعی هادی..... ۲۳۴, ۲۵۶	بریزی زهره..... ۲۰۳
جنتی مجید..... ۲۶۰	پیرنهاد فاطمه..... ۲۶۶	بلالی حامد..... ۱۶۰, ۱۷۱
جوادی عباس ۳۶, ۱۱۰, ۱۳۱, ۱۵۱, ۱۹۶	پیشگر معصومه..... ۱۰۷	بلالی مود مهدی..... ۳, ۵, ۹, ۱۰
جهانی فرناز..... ۲۱۹	پیمان نوشین..... ۲۸, ۵۰, ۲۱۳, ۲۱۵	بلقیسی ناصری بلقیسی..... ۱۲۹
چرکزی عبدالرحمان..... ۳۷, ۴۴, ۱۸۸	پیروزی زینب..... ۱۷۳	بهادر الیاس..... ۳۷, ۴۴
چهنکندی طیبه..... ۷۹, ۹۴	تابعی حمیده..... ۵۶	بهاری شوق رزا..... ۲۱۸
حاجی آبادی محمدرضا..... ۲۷۰	تابعی محمدعلی..... ۵۶	بهالگردی بهاره..... ۱۶۹
حبشی زاده اعظم..... ۲۶۰	ترشیزی مرضیه..... ۱۲۹, ۲۱۰	بهدانی سوسن..... ۲۶, ۲۵۱
حجازی سنگانی سودابه..... ۱۲۳, ۱۳۳	تقوی احمد..... ۵۷	بهرام پور مریم..... ۲۱۰
حجتی نیا فاطمه..... ۲۳۴	تقوی محمود..... ۵۷	بهزاد فاطمه..... ۵۰
حسن آبادی محسن..... ۳۲, ۱۶۳, ۱۹۰	تقی پور علی..... ۴۵, ۵۰	بهشتی داود..... ۶۳, ۲۴۸
حسن زاده اکبر..... ۱۱۷, ۱۲۰	توزنده جانی حسن..... ۱۴۵	بهشتی پور جواد..... ۱۴۶
حسین زاده آرزو..... ۴۳, ۵۷	توسلی الهه..... ۲۲۰	بهلگردی مریم..... ۳۱, ۲۷۲
حسین زاده محمود..... ۲۵۹	توسلیان حمیده..... ۳۸, ۱۷۴, ۲۳۹	بهنام پور ناصر..... ۱۶۴, ۱۹۱, ۲۵۳
حسین زاده ملکی محمود..... ۱۰۲	توفیقیان طاهره..... ۲۵۹	بهنام طلب الهام..... ۲۰۶
حسینی سید حمید..... ۱۷۹	توکل زاده جهانشیر..... ۱۰۶	بیات معصومه..... ۱۳۵, ۱۵۵
حسینی طیبه..... ۱۱۵	ثاقب جو مرضیه..... ۷۷, ۱۸۰	بیجاری بیتا..... ۷۹, ۷۱, ۹۴
حسینی محمدحامد..... ۵۴	جاغوری الهه..... ۲۶۰	بیگی زهرا..... ۲۲۲
حسینی مریم السادات..... ۶۲, ۲۲۵	جاهد سروانی جاهد..... ۱۴۹	بینایی گلناز..... ۱۶۴



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



دشتگرد علی ..... ۱۶۰, ۱۷۱	خزائی طاهره ..... ۱۶۶	حسینی میمنت ..... ۷۰
دلخروشان علی ..... ۴۶, ۱۸۵	خسروان شهلا ..... ۱۰۶	حسینی راد عباس ..... ۹۹, ۱۰۰, ۲۴۹
دوستداری الهام ..... ۲۹	خسروتاش زهرا ..... ۲۵۸	حشمتی هاشم ..... ۱۴۸, ۱۶۴, ۱۸۸, ۱۹۱, ۲۵۳
دهباشی مهدی ..... ۲۴۰	خسروی زاد ملیحه ..... ۱۸۶	حصار کوشکی صفرعلی ..... ۱۴۵
دهداری طاهره ..... ۲۷۱	خسروی گیوشاد زهرا ..... ۱۳۷	حقانی حمید ..... ۵۳
دهقانی فیروزآبادی محمد ..... ۷۳, ۷۷	خسروی زاده طبسی حمیدرضا ..... ۱۶۳	حق گوئی اصفهانی مرضیه ..... ۳۴
دیانت کار راضیه ..... ۲۷۲	خسروی رسول ..... ۴۱, ۱۷۸	حقیقی فاطمه ..... ۲۱
دیمه‌ور نرگس ..... ۱۸۲, ۲۰۲	خشنود زهره ..... ۴۹	حلمی منیره ..... ۱۱۸, ۱۲۲, ۲۴۶
راغبی سوری صغرا ..... ۴۶, ۱۸۵	خورشیدزاده محسن ..... ۱۱۱, ۲۳۸	حنفی بجد محمد ..... ۳۸, ۱۷۴, ۲۳۹
ربیعی نوید ..... ۱۹۷	خوش ظاهر سمانه ..... ۷۸	حیدری بیگی مهناز ..... ۲۰۸
رجب زاده رضوان ..... ۱۷۹	خوش خرام زهرا ..... ۱۱۲	حیدری بهروز ..... ۹۹, ۱۰۰, ۲۴۹
رحمانی بیدخت ناهید ..... ۷۱	خوش ظاهر سمانه ..... ۸۵	حیدری مرضیه ..... ۱۸۰
رحمانی فاطمه ..... ۱۱۵	خیالی زهرا ..... ۲۳۶	حیدری مکرر محسن ..... ۹۳, ۱۵۰
رحیم‌خانی لاله ..... ۱۵۳	خیامی فر اکرم ..... ۱۲۱	خادم نیره ..... ۱۴۰
رحیمی سمیه ..... ۱۷۲, ۲۴۴	داخته هارونی پروین ..... ۷۰	خادمی مهدی ..... ۲۶۹
رحیمی طاهره ..... ۲۷۱	دادگر پریسا ..... ۱۲۴	خائفی مهران ..... ۱۷
رحیمی ماریه ..... ۳۳	دارابی فاطمه ..... ۳۹	خدابخشی حوریه ..... ۶۳, ۲۴۸
رحیمی نرگس خاتون ..... ۸۳	داشی پور علیرضا ..... ۴۳, ۱۸۹	خدادادی مریم ..... ۴۱, ۱۶۶, ۱۶۸, ۱۹۲
رحیمی مقدم سمیه ..... ۶۲, ۲۲۵	دانای سیج زهرا ..... ۷۳	خراشادی زاده مریم ..... ۳۸, ۴۱, ۱۷۴
رحیمی علی ..... ۴۲	داودی ملیحه ..... ۱۲۸	خزاعی زهره ..... ۱۱۹, ۱۳۸, ۱۵۴
رخشانی فاطمه ..... ۱۱	داوری محمدحسین ..... ۱۰۰, ۲۴۹	خزاعی طاهره ..... ۹۷, ۱۴۹, ۲۰۸
رستمی راوری محمدعلی ..... ۱۵۹, ۲۲۴	دروگر زهرا ..... ۱۲۵	خزاعی طیبه ..... ۱۰۸, ۱۴۹, ۲۰۸
رستمی راوری معصومه ..... ۲۰۴, ۲۲۴, ۲۶۳	دروگر مقدم علی ..... ۲۵۹	خزاعی محمد مهدی ..... ۱۵۸
رستمی طاهره ..... ۱۱۸, ۱۲۲, ۲۴۶	دری حدیقه ..... ۴۱, ۱۹۲	خزاعی نژاد زهرا ..... ۲۳۹
رستمی مسکوپایی سمیه ..... ۱۶۷	دستجردی رضا ..... ۵, ۵۸, ۸۰, ۱۰۷, ۲۳۴	خزاعی طیبه ..... ۱۱۳
رستمی مسکوپایی فریده ..... ۱۶۷	دستی گردی سید محمد ..... ۲۵۶, ۲۵۱, ۲۳۸	خزاعی کثوم ..... ۹۵, ۱۸۷, ۲۰۹
رضازاده افسانه ..... ۲۱۶		



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



سعیدی شهین نجات..... ۱۱۲	زمانی اشرف..... ۱۹۵	رضازاده جواد..... ۲۴۷
سعیدی عزت..... ۹۵	زند سلیمان..... ۱۹۵	رضایی پور مهدیه..... ۱۵۳
سعیدی فر الهه سادات..... ۶۷	زنده طلب حمیدرضا..... ۲۱۱	رضائی بیرجندی علی..... ۱۲
سلجوقی محبوبه..... ۲۵۵	زندى آذر..... ۱۷۶	رضوانی محمدرضا..... ۸۲
سلحشوری آرش..... ۱۱۷	زوارى حامد..... ۲۱۰	رفعتی فرد محمد..... ۱۹۶, ۱۳۱
سلطان زاده اره کمر وحیده..... ۱۳۷	ساکى مریم..... ۱۹۸, ۵۳	رفیعی محمد..... ۱۹۵
سلطانی مقدم نرجس..... ۲۴۳	ساکى ندا..... ۱۹۸	رفیعی نرگس..... ۱۴۸
سلیمانی پوریا مرضیه..... ۱۷۳	سالاری ابوالقاسم..... ۱۷۰	رضانخانی علی..... ۴۸
سموئی یاسر..... ۱۵۷	سالاری سمانه..... ۱۶۹	رمضان زاده خیرالنساء..... ۲۶۲, ۲۴۵, ۹۱
سمیعی خالد..... ۸۱	سبزه کار بیرجندی معصومه..... ۲۴۶, ۱۱۸	رمضان زاده طیبه..... ۸۴
سودمند پروانه..... ۲۲۶	سبزه کار بیرجندی معصومه..... ۱۲۲	رمضان زاده معصومه..... ۲۶۲, ۲۴۵
سودمند مریم..... ۱۷۹	سپاهی باغبان مهدیه..... ۲۱۴, ۴۵	رضانی سیده سمیه..... ۱۸۱, ۱۵۲, ۱۱۱
سورگی زهرا..... ۱۰۵, ۶۶	سجادی حمیرا..... ۱۴۳	رضانی عباسعلی..... ۱۵۰, ۹۳, ۵۷
سورگی ناهید..... ۲۲۲	سربخش پروین..... ۷۰	رضانی فریدون..... ۱۸۴
سهل آبادی فاطمه..... ۴۱	سرزهی نرگس..... ۲۱۵	روحانی مقدم اعظم..... ۲۶۹
سهیلی هاشم..... ۴۲	سرگل حسین زاده الهام..... ۱۸۹	روچی هادی..... ۴۲
سیاف زهرا..... ۲۵۴	سرمد محمدرضا..... ۲۵۶, ۱۴۷	روز جوادی فرح..... ۶۸
سیمبر معصومه..... ۴۸	سروری خراشاد مهری..... ۱۲۴	روزگار محمدباقر..... ۲۶۲, ۲۴۵, ۹۱
شاره حسین..... ۱۴۰	سروری عباس..... ۸۳	ریحانی طیبه..... ۶۵
شاطر زاده محمد اعظم..... ۱۷۴	سروری مهری..... ۸۲, ۶۱	رئیسون محمدرضا..... ۹۸
شاکری محمدتقی..... ۱۴۰	سروش..... ۱۴	زارع حسن..... ۱۳۹
شاهزهی خیرالنساء..... ۱۳۷	سروش محمود..... ۱۵	زارع زهرا..... ۱۴۰
شاهواری طیبه..... ۵۷	سروش مریم..... ۱۶۲	زارع پور مریم..... ۱۵۶
شاهوردی رضا..... ۲۰۷	سروش مهناز..... ۱۶۲	زردست محمود..... ۹۴, ۷۹
شاهینی نجمه..... ۲۱۷	سعادت جو سیده سعیده..... ۲۲۳	زرشناس فاطمه..... ۱۲۶
شایسته مجید..... ۸۶, ۷۶	سعادت جو علیرضا..... ۲۳۰, ۸۵, ۷۸	زمانی شهناز..... ۱۷۳
شجاعی فاطمه..... ۲۳۸, ۱۱۶	سعید دعایی..... ۱۹۴	زمانی پور نصرت..... ۱۳۶



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



طباطبایی سید حمیدرضا..... ۳۹	صادقی زاده جلال..... ۲۰۳	شجاعی لیلا..... ۱۱۶
طبیعی شهناز..... ۸۲	صادقی نژاد سید مهدی..... ۱۲۷	شرکاء حمیدرضا..... ۱۷۹
طبری فریبا..... ۱۸۷	صالح زاده محبوبه سادات..... ۸۱	شریعتی نیا صدیقه..... ۱۷۳
طیوری امیر..... ۲۴۸, ۶۳	صالح نیا صالحه..... ۲۰۳	شریف زاده غلامرضا... ۴, ۵, ۲۶, ۲۷, ۳۶, ۴۲, ۵۲, ۵۴, ۶۳, ۷۳, ۸۸, ۱۳۷, ۱۴۹,
ظفری طاهره..... ۱۳۸	صباعی ربابه..... ۴۲	۱۷۰, ۱۷۸, ۱۹۲, ۲۲۱, ۲۷۴
عابدی حیدرعلی..... ۲۳۷, ۱۸۶	صبیانی سیمین..... ۱۷۱, ۱۶۰	شریفی ارجمند فریبا..... ۱۵۵
عابدی راد علی..... ۱۷۳	صحتی شفاء فیهمه..... ۳۳	شریفی راد غلامرضا..... ۱۴۴, ۱۲۰, ۳۹
عاقبتی اسماء..... ۱۴۵	صحرائورد محسن..... ۳۰	شریفی معصومه..... ۱۲۶
عالمی علی..... ۱۰۶	صدقی فاطمه..... ۲۱۴, ۴۵	شفیعی نرگس..... ۲۶۱
عامری احمد..... ۱۷	صفاری نیا مجید..... ۱۷۶	شمس محسن..... ۱۷۳
عباس پور صادق..... ۱۵۸	صلحی راضیه..... ۲۱۶	شوریابی زهرا..... ۱۳۶, ۸۳
عباس آبادی عبدالله..... ۱۳۶	صلحی مهناز..... ۵۳	شهبازی زاده فاطمه..... ۲۶۷, ۲۶۴, ۲۶۱
عباس پور وحیبه..... ۲۶۵	صمدی فرزانه..... ۷۴	شهبخش فرحناز..... ۱۵۳
عباسی اسفهرود منصوره..... ۱۰۵, ۶۶	صوفی خدامراد..... ۹۲	شهدادی حسین..... ۱۵۰, ۹۳
عباسی علی..... ۷۱	صیاد شهری ملیحه..... ۸۳	شهرکی منصور..... ۱۸۹, ۴۳
عباسی فاطمه..... ۲۳۶, ۱۴۷	صیادی مهرباب..... ۷۵	شهریاری راحله..... ۱۶۲
عباسی علیرضا..... ۵۲	ضیا فاطمه..... ۲۱۷	شهریاری طاهر..... ۱۷۸, ۱۷۰, ۱۶۶
عباسی فروغ..... ۲۰۹, ۹۵	ضیاءالدینی محمد..... ۱۴۲	شهریاری راحله..... ۱۸۵
عبدالرزاق نژاد مهدی..... ۲۶۹	ضیاء زاده عطیه..... ۱۹۲, ۴۱	شهنازی حسین..... ۱۲۰, ۳۷
عبداللهی فاطمه..... ۲۵۱	طالعی رودی شمس الدین..... ۸۷	شهیدی راضیه..... ۱۵۳
عبدالملکی حسین..... ۱۲۷	طاهرگورابی زویا..... ۲۲۲, ۲۱۹, ۲۱	شیردل مدینه..... ۹۵
عبدلی سلامی عباس..... ۸۷	طاهری پوریا..... ۲۴۱	صابر مقدم محسن..... ۲۴۷
عبدی سیده فرشته..... ۱۳۳, ۱۲۳	طاهری حسین..... ۲۷۳	صادقی خراشاد محمود..... ۲۴۰, ۷۱, ۵۴
عجم محمود..... ۶۵	طاهری فاطمه..... ۹۴, ۷۹	صادقی زهرا..... ۲۱۰
عجمی بهجت الملوک..... ۲۹	طاهری قاسم..... ۲۷۳, ۱۰۴, ۸۶, ۴۷	صادقی محمود خراشاد..... ۲۴۱
عدیلی معصومه..... ۷۷	طاهری نرجس خاتون..... ۱۷۱, ۱۶۰, ۸۷	صادقی معصومه..... ۲۲۵
عرب علی..... ۱۵۳	طاهری نادیا..... ۲۴۱, ۵۲	



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



قلی پور زهرا..... ۸۴	فاطمی مقدم فائزه سادات. ۷۴, ۱۳۴, ۲۱۲	عرب رضائی آسیه..... ۱۲۹
قلی نژاد بهمن..... ۷۶, ۸۶	فتحی زاده مهدیه..... ۲۶۴, ۲۶۷	عرشی ملیحه..... ۳۵
قنبری سیمین..... ۱۷	فرخی محمد..... ۲۷۴	عروجی محمدعلی..... ۳۷, ۱۸۸
قوام علی..... ۲۶۴, ۲۶۷	فرزاد مرجان..... ۲۳۲	عزیزی فریدون..... ۹۶
کاردان مقدم حسین..... ۱۷۵, ۲۶۸	فرزانه حسین..... ۱۸۳, ۲۳۱	عسکری مارال..... ۱۱۰
کاظمی سعیده..... ۲۰۸	فرمانبر موسی..... ۹۰	عظیمی حسن..... ۹۸
کاظمی سیما..... ۱۰۳	فروغان مهشید..... ۳۰	علوی زهره..... ۳۵
کاظمی طوبی..... ۵, ۱۸, ۷۹, ۹۴, ۱۰۲	فرهادی اکرم..... ۲۹, ۳۰	علوی مجد حمید..... ۴۸
کاظمی علی..... ۱۴۲	فرهادی معصومه..... ۲۰۹	علویانی مهتری..... ۱۰۶
کاظمی فاطمه..... ۱۷۳	فضلی لادن..... ۴۴	علوی نیا سید محمد..... ۱۷۹
کاوه محمدحسین..... ۳۹, ۲۳۶	فعال غلامرضا..... ۹۱	علی آبادی زهرا..... ۱۴۱
کبوتری ابوذر..... ۱۸۳	فقهی حمیده..... ۸۰, ۲۳۰	علی آبادی سمیه..... ۹۷
کثیری کیانا..... ۶۹	فکرآزاد حسین..... ۱۴۳	علیجانزاده مصطفی..... ۱۷۲, ۲۴۴
کدخدایی معصومه..... ۱۴۶	فنودی فاطمه..... ۲۴۲, ۲۵۱	علیزاده فاطمه..... ۴۴
کریمی اقدس..... ۱۲۴	فیروزآبادی عباس..... ۱۶۱	علیمحمدی ایرج..... ۵۳
کریمی بندرآبادی قاسم..... ۱۹, ۲۷۰	فیض آبادی اعظم..... ۱۰۱	عودی داوود..... ۲۳۰
کشاورز زهره..... ۴۸	فیضی پور هایده..... ۲۰۹	عیدی علی اکبر..... ۲۴۵
کفای رضیه..... ۱۶۸	فیروزی مقدم طاهره..... ۲۵۱	غفوری نسب جواد..... ۱۶۱
کفعمی خراسانی هدیه..... ۱۸۹	قادری رضا..... ۵, ۷۸, ۸۵	غلامزاده بابیس مهدی..... ۱۳۰
کلاتتری امیر..... ۱۶۷	قادری رمضانعلی..... ۳۵	غلامعلی زاده مریم..... ۱۹۴
کمال گلپاشا یلدا..... ۹۵	قادری سکینه..... ۲۱۰	غلامی عبدالله..... ۱۶۹
کمالی سید اکبر..... ۱۰۲	قاسمی سعید..... ۷۰	غنمی فائقه..... ۱۶۱
کمیلی ملیحه..... ۲۵۲	قاسمی عبدالناصر..... ۸۳	غنی فر محمدحسن..... ۲۶۴, ۲۶۷
کوچکی قربان محمد..... ۴۴	قدوسی نژاد جواد..... ۲۴۲	فاروغی بجد محمدصدیق..... ۸۹
کوهگرد سجاد..... ۱۷۳	قطبانی اقدس..... ۹۷	فاریابی رضا..... ۱۳۱
کیانی رؤیا..... ۱۳۴, ۲۰۵	قلاسی عادلہ..... ۱۴۷, ۲۵۶	فاش باشی علیرضا..... ۲۴۲
کیانی فاطمه..... ۲۲۸	قلاسی کاظم..... ۱۴۷	فاضل نیا عاطفه..... ۴۴



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



۱۶۵.....مفتح جواد	۲۲۲.....محمدی نرگس	۱۸۹, ۴۳.....کیخایی فاطمه
۱۹۹.....مقدم خدیجه	۱۵۷, ۱۰۳.....محمدی یحیی	۲۰۹.....کوه کلانی لیدا
۵۹.....مقدم نیره	۲۰۰.....محمدی دوست سید اصغر	۲۵۷, ۲۲۹.....گرشاد افسانه
۱۲۴, ۶۱, ۵۲.....مقرب مرضیه	۱۶.....محمود سروش	۱۵۰, ۹۳.....گلاوی فهیمه
۶۱.....مقرب مهسا	۱۵۲.....محمودزاده احمد	۲۷۲.....گل محمدی شهلا
۱۵۵, ۱۳۵.....مقصودی سپیده	۱۵۱, ۳۶.....محمودزاده آمنه	۱۴۰.....گلمکانی ناهید
۲۰۴.....ملازهی پروین	۲۳۳.....محمودی زهرا	۲۲۷.....گندمی فاطمه
۱۲۱.....ملاکی مقدم حکیمه	۱۷۳.....محمودی مریم	۲۷۱.....گوهری محمدرضا
۷۵.....ملک مکان لیلا	۷۲.....محمودی راد غلامحسین	۱۲۱, ۳۱.....لاری گل رقیه
۱۹۷.....ملکانه محمد	۴۱.....محوی امیرحسین	۲۲۵.....لایق تیزآبی محمدناصر
۱۷۳.....ملکی مصطفی	۲۲۷.....مخیری معصومه	۲۱۵.....لشکری راضیه
۵۵.....منظم اسماعیل پور محمدرضا	۱۷.....مدنی معصومه سادات	۲۱۴, ۴۵.....لعل منفرد الهه
۲۵۴.....موحد احمد	۳۴.....مرادی کله لو نوراله	۱۹۰, ۱۶۳, ۳۲.....مادرشاهیان فرح
۱۰۹.....موحد کر الهام	۲۶۶.....مستقیمی الهام	۱۰۱.....مجدی اعظم
۲۳۳, ۱۳۳, ۱۲۳, ۸۷.....مودی آسیه	۲۴۳.....مسعودی مریم	۱۳۰.....محبی سیامک
۲۱۲, ۲۰۵, ۱۷۸, ۳۱, ۲۱, ۲۱۹, ۲۲۲, ۲۷۲.....مودی میترا	۱۸۱, ۱۳۴.....مسگر سکینه	۹۸.....محرری محمدرضا
۱۰۱.....موسایی ایمان	۹۰.....مشکی مهدی	۱۷۱, ۱۶۰.....محسنی زاده سید مصطفی
۲۶۵.....موسوی نژاد سیده فاطمه	۲۲۶.....مشکین یزد علی	۷۲.....محلّی فاطمه
۱۲۰.....مهدی پور نصیبه	۱۵۹.....مشهدی حامد	۴۵.....محمدزاده مرضیه
۲۱۳.....مهدی زاده سید موسی	۲۶۳.....مشهدی زهرا	۱۹۶.....محمدی حمیدرضا
۲۱۳.....مهدی زاده مهرالسادات	۱۱۷.....مصطفوی فیروزه	۱۴۶.....محمدی راضیه
۹۸.....مهرپور امید	۱۷۶.....معارف هما	۱۷۳.....محمدی سخاوت
۴۰.....مؤمنی فاطمه	۱۷۵, ۱۳۷, ۵۵.....معاشری بی بی نرگس	۴۹.....محمدی عیسی
۲۵۷, ۲۲۹.....میرزایی سید حسین	۲۶۸.....	۲۰۲, ۱۵۰, ۹۳.....محمدی فاطمه
۳۳.....میرغفوروند مژگان	۲۱۹, ۱۷۰.....معتدرضایی ام البنین	۳۰.....محمدی فرحناز
	۱۴۴.....معظمی گودرزی علی	۱۶۹.....محمدی مهری
	۶۷.....معماریان ربابه	۱۲۸.....محمدی میترا



سومین همایش کشوری پژوهش در توسعه سلامت - سبک زندگی سالم  
3rd National Conference on Research in Health Development: Healthy Lifestyle  
بیرجند، ۲۹ و ۳۰ بهمن و یک اسفند ۱۳۹۲



۱۷۷, ۴۰..... هادی نسب سعید	۲۴۷..... نصیری داود	میری محمدرضا ۱۹, ۳۱, ۳۶, ۴۵, ۱۲۱,
۱۱۷..... هارونی جواد	۱۷۳..... نصیری راضیه	۱۵۱, ۱۵۸, ۱۷۵, ۲۱۵, ۲۱۷, ۲۲۰,
۲۵۸..... هاشمی سید ابراهیم	۳۹..... نظری مهین	۲۲۱, ۲۶۵, ۲۶۸, ۲۷۲
۲۶۲, ۲۴۵, ۹۱..... هاشمی سیدمحمد	۲۵۹..... نظیف حامد	میری مریم ۲۲۱, ۲۲۲
۲۵۷, ۲۲۹..... هاشمی میترا	۱۷۳..... نعمت‌اللہی علیہ	میری معصومه ۲۲۱
۲۰۶..... هاشمیان معصومه	۱۷۷, ۱۷۰, ۱۶۶..... نقی زاده علی	میلاادی نا مجتبی ۱۳۰
۸۴..... هاشمیان مقدم اعظم	۲۲۷..... نگهبان احمد	میری محمدرضا ۲۴۸
۱۷۸..... هاشمی نسب اکرم	۴۲..... نگهبان الیاس	ناجی سید علی ۱۸۶
۱۰۸, ۵۱..... هدایتی هایده	۹۴, ۷۹..... نمکین کوبک	نادری مریم ۶۲
۱۰۱..... هرمزی لیلا	۱۴۸..... نودهی علیرضا	ناصح غلامعلی ۲۴, ۲۲, ۵
۱۹۱..... همایی الهام	۱۷۰..... نورافروز نوراحمد	ناصحی تبار اکبر ۸۹
۲۲۳..... هنری فاطمه	۱۰۵..... نوربخش معصومه	ناصحی تبار علی اکبر ۱۰۱
۲۰۹..... هومایونی رؤیا	۲۱۱..... نوروزی حجتی محمد	ناصری علی ۷۵
۲۴۸, ۶۳..... یاری الهه	۹۲..... زهاردانی مرتضی	ناصری محسن ۹۶
۶۳..... یاری مصطفی	۳۴..... نیلی احمدآبادی علیرضا	ناصری محمدعلی ۱۹۷
۲۶۵..... یآوری سید محمد	۱۳۹..... واحدی طیس زهره	ناظران عالیہ ۲۶۲, ۹۱
۲۴۹, ۱۰۰, ۹۹..... یعقوبی غلامحسین	۸۱..... واحدیان شاهرودی محمد	نخعی محمدحسین ۲۲۷, ۱۸۲
۹۷..... یعقوبی پور میترا	۱۲۱, ۱۱۳..... واقعی یدا	نخعی مریم ۵۱
۱۴۵..... یوسف عینی سجاد	۲۰۷, ۱۸۲..... وحدانی نیا زهرا	نخعی مطلق نجمه ۵۸
۱۰۱..... یوسفی سمیه	۲۱۴..... وفایی نجار علی	نخعی محمدحسین ۱۳۶, ۷۶
۱۱۳, ۱۰۸, ۸۶..... یونسی زهرا	۶۴..... وکیلی ملیحه	ندیمی محسن ۱۰۷
۱۳۲..... یوسفی مقدم محمود	۲۶۲, ۹۱..... ولوی مریم	نصیری احمد ۱۹۹, ۱۳۸, ۲۷