



بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد دانش آموزان دختر شهرستان گرمسار در خصوص پوکی استخوان در سال ۱۳۸۳

نویسندگان : دکتر سید محمد مهدی هزاوه ای * مریم سعیدی **

* دانشیار دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه اصفهان

** کارشناسی ارشد رشته آموزش بهداشت - کارشناس آموزش سلامت مرکز بهداشت استان سمنان

چکیده

پوکی استخوان اختلال متابولیسم استخوان است که معمولاً بدون علامت می باشد. پیشگیری از این بیماری در سراسر زندگی امکان پذیر است ولی مسئله مهم این است که پیشگیری اولیه این بیماری باید از دوران کودکی و نوجوانی آغاز شود، چون مقدار استخوانی که طی این دوران بدست می آید تشکیل دهنده اصلی توده استخوانی می باشد.

این تحقیق با هدف بررسی میزان آگاهی، نگرش و چگونگی عملکرد دانش آموزان در خصوص استئوپروز انجام شد.

این پژوهش مطالعه ای توصیفی است که بطور تصادفی ۲۱۳ دانش آموز دختر مقطع راهنمایی شهرستان گرمسار در آن شرکت نمودند، اطلاعات به وسیله پرسشنامه ای مشتمل بر ۶۷ سؤال و چک لیست جمع آوری گردید. و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS و آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار و...) استفاده شد.

نتایج این بررسی نشان داد، میانگین نمره آگاهی دانش آموزان ۴۷/۸۶، و وضعیت نگرشی آنان نامطلوب بوده، هم چنین ۶۹٪ دانش آموزان کمتر از نصف کلسیم مورد نیاز روزانه شان را دریافت می کردند و تنها ۴۹/۷٪ آنان فعالیت فیزیکی کافی داشت.

نتایج مشخص نمود که دانش آموزان شرکت کننده در این بررسی دانش و اطلاعات ضعیفی در خصوص پوکی استخوان داشتند و نگرش آنان در این زمینه نامطلوب بود. عملکرد دانش آموزان، بخصوص عملکرد تغذیه ای آنان بسیار نامطلوب می باشد و آموزش به دختران دانش آموز در خصوص استئوپروز جهت ارتقاء و بهبود آگاهی، نگرش و عملکرد آنان لازم و ضروری است.

واژه های کلیدی

آگاهی، نگرش، عملکرد، دانش آموزان، پوکی استخوان

طلوع بهداشت

فصلنامه پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال پنجم

شماره اول

بهار و تابستان ۱۳۸۵



مقدمه

در آئین مقدس اسلام حفظ بدن از خطرات و آسیبها و تأمین موجبات سلامت و بهداشت یک وظیفه الهی محسوب می شود و یکی از ابعاد مهم سلامتی، سلامت جسمانی است که می تواند بر تمام ابعاد زندگی فرد تأثیرات مثبت و یا منفی داشته باشد. بیماری پوکی استخوان یکی از شایع ترین مشکلات سیستم عضلانی و اسکلتی می باشد که معمولاً علامتی ندارد و خیلی خاموش و بی سرو صدا؛ اولین بار خود را با عوارضی چون شکستگی بدون علت استخوان نشان می دهد. طبق تعریف کمیته جهانی استئوپروز که در چهارمین سمپوزیم بین المللی استئوپروز در سال ۱۹۹۴ میلادی در هنگ کنگ ارائه شد استئوپروز عبارتست از یک بیماری منتشره استخوان که با کاهش توده استخوان و تغییر ساختمان میکروسکوپی نسج آن مشخص می شود که این امر منجر به افزایش شکنندگی استخوان و افزایش ریسک شکنندگی می شود (۱).

این بیماری یک تهدید بزرگ بهداشتی محسوب می شود، بطوریکه سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۱ میلادی استئوپروز را همراه با سرطان، سکته قلبی و سکته مغزی به عنوان ۴ دشمن اصلی بشر اعلام نمود (۱). این بیماری علاوه بر مشکلات و ناراحتی های جسمانی عوارض روحی و روانی زیادی را نیز برای بیمار ایجاد می کند و از این لحاظ هم قابل توجه و اهمیت می باشد. در آخرین آمار منتشر شده در آمریکا حدود ۵ / ۲۸ میلیون نفر که ۸۰٪ آنها خانم می باشند با خطر استئوپروز روبرو هستند و حدود ۱۰ میلیون نفر دارای توده استخوانی پایین هستند که آنها را در معرض افزایش ریسک استئوپروز قرار می دهد (۳ و ۴) و (۲). در ایران متأسفانه درباره اپیدمیولوژی استئوپنی و استئوپروز و شکستگی ناشی از آن مطالعه کامل نشده (۱) و آمار دقیقی از تعداد مبتلایان و شکستگی هاموجود نمی باشد ولی با توجه به آمارهای جهانی تخمین اولیه این است که در جمعیت ۶۵ میلیون نفری ایران بالغ بر ۷ میلیون نفر بالاتر از ۵۰ سال بوده که از این تعداد

حدود ۱/۷ میلیون نفر در معرض خطر شکستگی قرار دارند (۳).

متخصصان معتقدند بهترین راهکار برای بیماری پوکی استخوان پیشگیری است زیرا درمانهای موجود تنها مانع از دست رفتن بافت استخوان می شوند و نمی توانند بافت از دست رفته را بازسازی کنند (۳) که با توجه به فرآیند این بیماری مشخص می گردد، اصل مهم پیشگیری از آن بر تغییر نگرش و عادات روزانه و روش زندگی افراد تمرکز دارد، بطوری که سازمان جهانی بهداشت برنامه آموزش وسیع و برنامه های ارتباط جمعی را باهدف افزایش آگاهی در مورد فیزیولوژی استخوان، پوکی استخوان، عوامل خطر و پیشگیری و کنترل بیماری پیشنهاد می کند. نکته حائز اهمیت و قابل توجه این است که اکثر مطالعات و مداخلات آموزشی در زمینه بیماری پوکی استخوان در گروههای سنی بالا (زنان در سنین یائسگی) انجام شده است، حال آن که تحقیقات اخیر نشان داده، تراکم توده استخوانی و مقدار آن مهم ترین فاکتور در گسترش و یا پیشگیری از این بیماری میباشد و از آنجا که ۹۰٪ رشد استخوان ها در سنین ۱۰ تا ۲۰ سالگی انجام میشود بهترین سن برای پیشگیری از استئوپروز سنین کودکی و نوجوانی است (۵) چون هر چه تراکم توده استخوانی در این دوران بیشتر شود خطر ابتلاء به بیماری پوکی استخوان کاهش می یابد (۲). بنابراین افزایش توده استخوانی در سنین کودکی لازم و ضروری است و پیشگیری از این بیماری باید از دوران کودکی و نوجوانی شروع شود (۲). همچنین نوجوانان بخش بزرگی از جمعیت پویا و آینده ساز کشور را تشکیل می دهند و اغلب رفتار های بهداشتی و غیر بهداشتی افراد در سنین نوجوانی شکل گرفته و تداوم می یابد و آموزش پذیری از خصیصه این سنین است. بنابراین سرمایه گذاری در امر سلامت و آموزش جوانان در پیشگیری از این بیماری امری زیر بنایی تلقی می شود که برای دستیابی به نتایج بهتر در این خصوص لازم است وضعیت موجود از لحاظ میزان



مورد بررسی قرار گرفت، به طوریکه جمعا ۲۱۳ دانش آموز در این مطالعه شرکت نمودند.

برای جمع آوری داده ها پرسشنامه ای مشتمل بر ۶۷ سؤال طراحی گردید که قسمت اول آن مربوط به مشخصات دموگرافیک و ۱۹ سؤال مربوط به سنجش آگاهی و ۳۹ سؤال مربوط به سنجش عوامل نگرشی بود و جهت بررسی عملکرد نیز ۲ سؤال شامل چک لیستی مشتمل بر دو جدول تهیه و طراحی گردید که عملکرد یک هفته قبل دانش آموزان را در زمینه تغذیه (میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مثل شیر، ماست، پنیر، دوغ، بستنی و ... دانش آموز در یک هفته قبل در چک لیست ثبت و میزان کلسیم دریافتی آنها محاسبه گردید. به این ترتیب میزان کلسیم دریافتی با کلسیم مورد نیاز مقایسه شد، فعالیت ورزشی (تعداد موارد ومدت انجام فعالیت های ورزشی مختلف پیاده روی، دوچرخه سواری، طناب بازی، دو و ... توسط دانش آموز در یک هفته قبل) در این جدول ثبت گردید. سئوالات مربوط به سنجش آگاهی توسط خود افراد شرکت کننده در بررسی تکمیل و سئوالات مربوط به سنجش نگرش و هم چنین چک لیست بررسی عملکرد به روش پرسشگری تکمیل گردید. برای تعیین اعتبار علمی پرسشنامه از روش اعتبار محتوی استفاده شد سنجش پایایی عملی پرسشنامه نیز توسط روش آزمون آلفا کرون باخ بررسی و تعیین شد ($r = 0/87$). جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS و آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار و ...) استفاده گردید.

نتایج

نتایج حاصل از این پژوهش نشانگر این امر است که ۳۳/۷٪ از نمونه ها فرزند اول خانواده و ۲۲/۹٪ آنان فرزند دوم خانواده و ۱۹/۳٪ فرزند سوم خانواده می باشند و ۹۷/۶٪ از دختران شرکت کننده در این بررسی فرزند خانواده هایی با سه فرزند و یا بیشتر می باشند.

آگاهی، نگرش و نحوه عملکرد نوجوانان بررسی شود، زیرا آموزش بهداشت به منظور اثر بخشی برنامه های خود نیازمند شناخت رفتار و عوامل موثر بر آن به منظور تغییر و یا تعدیل رفتار های موجود و نیز جایگزین نمودن رفتار های جدید است (۶)، لذا محقق بر آن شد تا با انجام این بررسی میزان آگاهی نوجوانان و نیز اعتقادات و باورهای آنان و نحوه عملکرد آنان را در زمینه رفتار های پیشگیری کننده از بیماری پوکی استخوان مطالعه نموده تا بتوان از نتایج این تحقیق در انجام برنامه ریزی های آموزشی استفاده کرده و مداخلات مؤثرتری را داشته باشیم.

روش بررسی

این مطالعه یک مطالعه توصیفی بوده که با هدف بررسی میزان آگاهی، نگرش و وضعیت عملکرد دانش آموزان در زمینه بیماری پوکی استخوان در سال ۱۳۸۳ در شهرستان گرمسار انجام شده، جمعیت هدف در این مطالعه دانش آموزان دختر پایه دوم راهنمایی بودند (همانطور که قبلا هم اشاره شد ۹۰ رشد استخوان ها در سنین ۱۰ تا ۲۰ سالگی انجام میشود و دانش آموزان سال دوم راهنمایی تقریبا در سن ۱۳ سالگی می باشند و آموزش مطالب مورد نظر به آنان در این سنین می تواند اثر بخشی بهتری داشته باشد و از طرف دیگر طبق گزارشات دفتر سلامت جوانان و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تغذیه نامناسب و عدم تحرک کافی دو مسئله و مشکل عمده بهداشتی در مدارس کشور می باشد و همچنین دانش آموزان مقطع راهنمایی نسبت به مقطع ابتدایی توان بیشتری برای درک و فهم مطالب آموزشی در نظر گرفته شده، را داشته و نسبت به مقطع متوسطه تاثیر پذیری بیشتری دارند لذا در این مطالعه به عنوان گروه هدف در نظر گرفته شدند). روش نمونه گیری به صورت نمونه گیری تصادفی بوده که از کلیه مدارس راهنمایی دخترانه مناطق شهری (جمعا ۹ مدرسه) این شهرستان یکی از کلاسهای دوم به صورت تصادفی انتخاب و



۷۴/۶٪ دانش آموزان منابع غذایی سرشار از کلسیم را می شناختند، ولی فقط ۴۷/۹٪ آنان می دانستند که مهمترین عنصر سازنده استخوان ها کلسیم می باشد، در حالی که حدود ۷۷/۵٪ دانش آموزان به نقش ورزش و تغذیه در پیشگیری از بیماری پوکی استخوان واقف بودند تنها ۳۶/۶٪ آنان از میزان فعالیت بدنی ورزشی مناسب (مدت زمان و تعداد دفعات) و ۳۶/۲٪ آنان از مقدار مواد لبنی مورد نیاز روزانه جهت تامین کلسیم مورد نیاز بدنشان مطلع بودند. در خصوص تاثیر ویتامین D در جذب بهتر کلسیم در بدن و هم چنین تاثیر نامطلوب مصرف غذاهای شور در جذب کلسیم در بدن ۳۸ موارد آگاه بودند و ۶۳/۸٪ دانش آموزان نیز از تاثیر نامطلوب سیگار در ابتلاء فرد به بیماری های قلبی و عروقی و پوکی استخوان آگاهی داشتند نتایج برخی از سوالات نگرش و عملکرد در جداول ۱ و ۲ اشاره شده است.

۲۱/۸٪ از نمونه ها قبلا هیچ گونه اطلاعاتی در مورد بیماری پوکی استخوان نداشته و ۷۸/۳٪ قبلا اطلاعاتی را در مورد این بیماری از منابع مختلف کسب نموده بودند که از این تعداد ۳۴/۳٪ اطلاعات خود را از تلویزیون و ۲۳/۹٪ از والدین و ۱۴/۵٪ از موارد اطلاعات خود را از کتاب بدست آورده بودند. میانگین آگاهی در این بررسی $47/86 \pm 13/45$ از ۱۰۰ نمره بوده است. هم چنین یافته های این بررسی نشان داد که حدود ۵۳/۵٪ - ۳۸/۵٪ دانش آموزان شرکت کننده در این مطالعه در مورد بیماری پوکی استخوان (تعریف، علائم و عوارض و پیامدها) آگاهی داشته و درصد بسیار کمی از آنان (حدود ۱۳٪) با مراحل رشد استخوان آشنا بوده و می دانستند که استخوان ها فقط تا سن ۳۵-۳۰ سالگی رشد کرده و بعد از آن شروع به تحلیل رفتن می کند.

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی نگرش دانش آموزان در خصوص بیماری پوکی استخوان

ردیف	سوالات	پاسخ موافق		پاسخ مخالف		پاسخ نمیدانم		تعداد کل نمونه ها	
		تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
۱	استوپروز یک بیماری خطرناک است	۱۰۷	۵۰/۲	۶۷	۳۱/۵	۳۹	۱۸/۳	۲۱۳	۱۰۰
۲	بیماری پوکی استخوان ممکن است منجر به مرگ فرد شود.	۲۸	۱۷/۸	۱۲۲	۵۷/۳	۵۳	۲۴/۹	۲۱۳	۱۰۰
۳	بیماری پوکی استخوان ممکن است منجر به ایجاد ناتوانی در فرد شود.	۱۸۶	۸۷/۳	۱۵	۷/۰	۱۲	۵/۶	۲۱۳	۱۰۰
۴	بیماری پوکی استخوان منجر به ضررهای اقتصادی خانواده میشود.	۱۰۴	۴۸/۸	۴۲	۱۹/۷	۶۷	۳۱/۵	۲۱۳	۱۰۰
۶	میزان ابتلاء به بیماری پوکی استخوان در زنان و مردان یکسان نیست.	۱۳۶	۶۳/۸	۱۷	۸/۰	۶۰	۲۸/۲	۲۱۳	۱۰۰
۷	رژیم غذایی فرد در ابتلاء وی به بیماری پوکی استخوان مؤثر است.	۱۰۶	۴۹/۸	۶۰	۲۸/۲	۴۷	۲۲/۱	۲۱۳	۱۰۰
۸	کاهش مصرف کلسیم خطر ابتلاء به بیماری پوکی استخوان را افزایش میدهد.	۱۱۶	۵۴/۵	۵۰	۲۳/۵	۴۷	۲۲/۱	۲۱۳	۱۰۰
۹	انجام فعالیت ورزشی به طور مستمر خطر ابتلاء فرد به بیماری پوکی استخوان را کاهش میدهد.	۱۵۳	۷۱/۸	۳۲	۱۵	۲۸	۱۳/۱	۲۱۳	۱۰۰
۱۰	اگر مادر شما مبتلا به بیماری پوکی استخوان باشد احتمال ابتلاء شما افزایش مییابد.	۳۱	۱۴/۶	۱۴۷	۶۹/۰	۳۵	۱۶/۴	۲۱۳	۱۰۰
۱۱	کشیدن سیگار و یا در معرض دود سیگار قرار گرفتن خطر ابتلاء به بیماری پوکی استخوان را افزایش میدهد.	۱۰۷	۵۰/۲	۶۳	۲۹/۶	۴۳	۲۰/۲	۲۱۳	۱۰۰
۱۲	آیا فکر میکنید احتمال دارد در آینده به بیماری پوکی استخوان مبتلا شوید؟	۳۸	۱۷/۸	۶۶	۳۱/۰	۱۰۹	۵۱/۲	۲۱۳	۱۰۰
۱۳	آیا فکر میکنید آموزش در مورد بیماری پوکی استخوان برای شما مفید و لازم است؟	۱۷۶	۸۲/۶	۱۳	۶/۱	۲۴	۱۱/۳	۲۱۳	۱۰۰
۱۴	استفاده از شیر و سایر محصولات لبنی از بروز بیماری پوکی استخوان پیشگیری میکند	۱۳۷	۶۴/۳	۷۶	۳۵/۶	-	-	۲۱۳	۱۰۰
۱۵	خانواده ام نسبت به تهیه شیر و سایر محصولات لبنی اهمیت نمیدهند.	۸	۳/۸	۲۰۵	۹۶/۲	-	-	۲۱۳	۱۰۰
۱۶	من علاقه ای به مصرف شیر و محصولات لبنی ندارم.	۴۰	۱۸/۸	۱۷۳	۸۱/۲	-	-	۲۱۳	۱۰۰
۱۷	من آگاهی لازم در خصوص اهمیت مصرف شیر و سایر محصولات لبنی ندارم.	۲۴	۱۱/۳	۱۸۹	۸۸/۷	-	-	۲۱۳	۱۰۰
۱۸	من ورزش نمی کنم چون وقت ندارم.	۳۸	۱۷/۸	۱۷۵	۸۲/۱	-	-	۲۱۳	۱۰۰
۱۹	من ورزش نمی کنم چون والدینم اجازه نمیدهند.	۷	۳/۲	۲۰۶	۹۶/۸	-	-	۲۱۳	۱۰۰
۲۰	من ورزش نمی کنم چون علاقه ای به انجام آن ندارم.	۲۵	۱۱/۷	۱۸۸	۸۸/۳	-	-	۲۱۳	۱۰۰
۲۱	آموزش در مورد بیماری پوکی استخوان به دانش آموزان دیگر هم مفید و مؤثر است.	۱۷۴	۸۱/۷	۷	۳/۳	۳۲	۱۵/۰	۲۱۳	۱۰۰



جدول شماره ۲: نتایج وضعیت عملکرد دانش آموزان در خصوص پیشگیری از پوکی استخوان

درصد	تعداد	
۶۹	۱۴۷	کمتر از ۶۵۰ میلیگرم
۳۰/۵	۶۵	۶۵۰-۱۳۰۰ میلیگرم
۰/۵	۱	۱۳۰۰-۶۵۰ میلیگرم
۵۰/۲	۱۰۷	کمتر از ۳-۲ بار در هفته و هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه
۲۱/۱	۴۵	۳-۲ بار در هفته و هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه
۲۸/۶	۶۱	هر روز هفته ای دوبار و هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه
۷۳/۷	۱۵۷	بلی
۲۵/۴	۵۴	خیر
۰/۹	۲	پاسخ نداده

بحث

در این بررسی ۶۳/۸ دانش آموزان از تاثیر نامطلوب سیگار در ابتلاء فرد به بیماری های قلبی و عروقی و پوکی استخوان آگاهی داشتند که این رقم در بررسی خانم دهقان منشادی و همکارانش که بر روی ۲۵۰ زن در سنین ۶۹-۱۶ انجام شد، ۴۲٪ بوده است (۷). از مضرات مصرف بیش از حد نوشابه های گاز دار و چای و قهوه و تأثیر آن در ابتلاء فرد به بیماری پوکی استخوان ۵۸/۷٪ دانش آموزان آگاهی داشته که این مورد در بررسی خانم دهقان منشادی و همکارانش ۳۳/۲٪ بوده است (۷). و در بررسی آلنجر و همکارانش که در مورد ۲۴۷ زن آمریکایی انجام شد، ۴۳/۳٪ زنان از این موضوع مطلع بودند (۸).

بطور کلی بیشترین پاسخ صحیح در بین سئوالات آگاهی با ۷۹/۸٪ مربوط به این سؤال که چه ورزشهایی در پیشگیری از بیماری پوکی استخوان مؤثر می باشند، بود و کمترین پاسخ صحیح (با حدود ۱۳ موارد) مربوط به سئوالات مراحل رشد استخوان ها بوده است. با توجه به این نتایج میتوان چنین اظهار نمود از آنجا که دانش آموزان با مراحل رشد استخوان

ها آشنا نیستند و فاقد اطلاعات و آگاهی های لازم در این زمینه می باشند، به اهمیت این سنین (کودکی و نوجوانی) در پیشگیری از بیماری پوکی استخوان واقف نبوده و لذا به رفتارهای پیشگیری کننده از این بیماری نیز کمتر توجه می کنند. هم چنین با جمع بندی سئوالات مربوط به سنجش آگاهی مشخص می گردد میانگین نمره آگاهی دختران دانش آموز شرکت کننده در این بررسی ۴۷/۸۶ نمره از ۱۰۰ نمره می باشد. در مطالعه خانم دکتر تحویلدار و همکارانش بر روی دانشجویان دختر غیر علوم پزشکی، ۵۱/۱ درصد افراد شرکت کننده در بررسی آگاهی شان در حد بسیار خوب و خوب قرار گرفت (۹). و خانم دهقان منشادی و همکارانش نیز در تحقیقی که بر روی زنان انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که آگاهی زنان در حد مطلوبی بوده است و دامنه نمره آگاهی آنان بین ۵۰٪ تا ۹۲/۸۶٪ متغیر بوده است (۷) ولی در بررسی که توسط دکتر کاسپر و همکارانش بر روی زنان جوان با متوسط سن ۱۹/۶ انجام شد سطح آگاهی زنان در حد مطلوبی نبود (۱۰).

با بررسی جدول شماره ۱ (سئوالات مربوط به سنجش



رفتار های پیشگیری کننده از بیماری پوکی استخوان شود.

نتایج سئوالات مربوط به عملکردهای پیشگیری کننده در جدول ۲ آمده است. از آنجا که مهم ترین عامل در رژیم غذایی از نظر کسب توده استخوانی، میزان کلسیم دریافتی می باشد، (که بخصوص در دوران رشد از اهمیت ویژه ای برخوردار است) از دانش آموزان مورد بررسی در خصوص میزان مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم (شیر ، ماست ، پنیر و ...) سؤال شد که نتایج نشان داد ۷۳/۷٪ دانش آموزان در پاسخ به این سؤال که آیا سعی میکنید به طور روزانه از شیر و سایر محصولات لبنی استفاده نمایید پاسخ بلی داده که در بررسی خانم دهقان منشادی این رقم ۸۴/۴٪ موارد بوده است (۷). ولی همانطور که در جدول شماره ۲ آمده است نتایج چک لیست بررسی عملکرد تغذیه ای دانش آموزان (که بر اساس آن میزان کلسیم دریافتی آنان با توجه به مقدار مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم در یک هفته قبل محاسبه گردید) نشان داد که فقط در ۵/۰ درصد دانش آموزان ، عملکرد تغذیه ای مطلوب بوده و به میزان کافی کلسیم مورد نیاز بدنشان را به صورت روزانه دریافت می کنند (۱۳۰۰ میلیگرم در روز) و ۶۹٪ دانش آموزان عملکردشان در حد بسیار نامطلوب بود و کمتر از نصف کلسیم مورد نیاز بدنشان را دریافت می کردند (کمتر از ۶۵۰ میلیگرم در روز) و ۳۰/۵٪ موارد هم عملکردشان نامطلوب بوده و روزانه بین نصف تا صد در صد (۶۵۰ تا ۱۳۰۰ میلیگرم در روز) کلسیم مورد نیاز بدنشان را دریافت می کنند که این مطلب بیانگر این امر است که دانش آموزان توانایی کافی و لازم جهت بیان عملکرد خود و ارزیابی آن را نداشته و هم چنین نیاز به مراقبت و توجه و راهنمایی بیشتری دارند.

رفتار پیشگیری کننده دیگری که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت انجام فعالیت ورزشی بوده است ، بسیاری از مطالعات نشان داده که اگر فعالیت فیزیکی جزئی از زندگی روز مره کودک و نوجوان باشد در رشد

نگرش (موارد زیر مشخص می شود :

در این مطالعه ۵۰/۲٪ از دانش آموزان اعتقاد به خطر ناک بودن بیماری پوکی استخوان داشتند. در بررسی خانم دهقان منشادی و همکارانش ۴۲٪ زنان مورد بررسی به خطرناک بودن بیماری اعتقاد داشتند (۷). در مطالعه دکتر کاسپر اکثر زنان شرکت کننده در بررسی به خطرناک بودن بیماری واقف نبوده و عقیده داشتند استئوپروز در مقایسه با بیماریهای دیگر قلبی و عروقی و سرطانها خطرناک نمی باشد و مرگ و میر چندان ندارد (۱۰). لذا به مسئله پیشگیری و رفتار های پیشگیری کننده از این بیماری نیز کمتر توجه می شود. فقط ۱۷/۸ دانش آموزان احتمال می دادند که در آینده به بیماری پوکی استخوان مبتلا شوند که این مطلب بیانگر این است که دانش آموزان خود را در معرض ابتلا به این بیماری نمی دانند، در نتیجه کمتر به اتخاذ رفتار های پیشگیری کننده از این بیماری توجه می نمایند. در مطالعه خانم دهقان منشادی نیز ۱۵/۶٪ زنان تهرانی معتقد بودند که احتمال دارد در آینده به این بیماری مبتلا شوند (۷).

با توجه به نتایج این مطالعه می توان چنین اظهار نمود که میزان درک دانش آموزان از استعداد ابتلاء آنان به بیماری پوکی استخوان و خطر ناک بودن این بیماری و هم چنین آثار و عواقب آن در زندگیشان در حد مطلوب نمی باشد. از آنجا که درک این موارد در اتخاذ رفتار های پیشگیری کننده از بیماری پوکی استخوان توسط دانش آموزان بسیار مؤثر بوده لازم است حساس سازی دانش آموزان در این زمینه ها صورت گیرد تا آنان به رفتار های خود توجه بیشتری نمایند. از آنجا که یافته های این بررسی حاکی از آن است که خود دانش آموزان نیز علاقمند به یادگیری و کسب اطلاعات بیشتری در این زمینه می باشند. (۸۲/۷ دانش آموزان مورد بررسی معتقد بودند آموزش در مورد بیماری پوکی استخوان برای آنها مفید و لازم است) برنامه ریزی مناسب و آموزش دانش آموزان در این خصوص می تواند منجر به ایجاد نگرش مطلوب در آنان جهت اتخاذ



بهداشتی و دولتی در کشور ها و بخصوص کشور های در حال توسعه در آینده ای نزدیک مسئله سالمندان و مشکلات آنها و پیشگیری و به تأخیر انداختن بیماری و ناتوانی و حفظ سلامت، استقلال و تحرک افراد سالخورده است. جهت کاهش این مشکلات و به حداقل رساندن ناتوانی و وابستگی در دوران سالمندی باید از دوران کودکی و نوجوانی به مسئله سلامتی و پیشگیری از بیماریهای مختلف (بخصوص بیماریهای مزمن مثل بیماری های قلبی و عروقی و دیابت و استئوپروز و ...) توجه نمود. با توجه به نتایج این بررسی انجام تحقیقات وسیعتر درخصوص این بیماری (و سایر بیماریهای مزمن) و هم چنین شروع آموزش مستمر و مداوم در مورد بیماری پوکی استخوان در همه سنین و بخصوص سنین نوجوانی لازم و ضروری به نظر می رسد، که البته این آموزشها باید به نحوی باشند که علاوه بر ارتقاء سطح آگاهی و نگرش بر روی عملکرد افراد نیز تأثیر گذار بوده و منجر به ایجاد رفتار مناسب و یا اصلاح عملکرد آنان شود همچنین برای گرفتن نتیجه بهتر از این آموزشها و تأثیر گذاری بیشتر آنها هماهنگی و همکاری افراد و بخشهای مربوطه و ذیربط مثل والدین، معلمان، اولیاء مدارس، وزارت آموزش و پرورش و صدا و سیما و ... لازم و ضروری به نظر می رسد.

منابع

- ۱ - غریب دوست فرهاد. استئوپروز (مجموعه مقالات مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران)، انتشارات اندیشمند، بهمن ماه ۱۳۸۱: ۶، ۱، ۴۵، ۵۱.
- ۲ - ماهنامه پیام سلامت (ماهنامه تحلیلی - خبری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی) - پوکی استخوان چگونه شکل می گیرد؟ - فروردین ماه ۱۳۸۲: ۳۹.

و تکامل و وضعیت سلامتی حال و آینده ایشان و هم چنین در پیشگیری از بیماریهای مختلف نقش بسیار مفیدی خواهد داشت. افرادی که در سنین ۱۹ - ۱۰ سالگی به طور مرتب ورزش می کنند، این مسئله در سلامت استخوان آنها تأثیر بسزایی داشته و خطر ابتلا به پوکی استخوان در آنها کمتر می شود (۱۱).

علیرغم فواید بسیار ورزش منظم و مداوم از سنین کودکی و نوجوانی متأسفانه شاهد این مسئله هستیم که به طور روز افزون اوقات فراغت کودکان و نوجوانان صرف تماشای تلویزیون و یا انجام بازیهای رایانه ای میشود و به انجام مستمر فعالیت های ورزشی کمتر توجه می گردد. که نتایج این مطالعه نیز مؤید این مطلب می باشد. با توجه به جدول ۲ ۲۸/۶٪ دانش آموزان به طور مرتب روزانه ۳۰ - ۲۰ دقیقه ورزش می کردند و ۲۱/۱٪ آنها هفته ای ۳-۲ بار ورزش انجام می دادند و ۵۰/۲٪ دانش آموزان هم کمتر از ۳-۲ بار در هفته ورزش و فعالیت بدنی می کردند. در بررسی که خانم کلیشادی و همکارانش که بر روی ۲۰۰۰ دانش آموز اصفهانی در مقاطع تحصیلی راهنمایی و دبیرستان در سالهای ۱۳۷۳ و ۱۳۸۰ انجام دادند مشخص گردید فقط ۳۴٪ دانش آموزان حداقل ۳ بار در هفته فعالیت ورزشی داشتند (۱۲). هم چنین در مطالعه ای که توسط لارکی و همکارانش بر روی ۲۰۰ زن در سنین ۲۵ - ۵۵ سال انجام شد مشخص گردید آگاهی و دانش لازم در خصوص جذب کلسیم مورد نیاز وجود دارد ولی فهم کاملی از انواع فعالیت های فیزیکی و ورزشی که به پیشگیری از بیماری پوکی استخوان کمک می کند وجود ندارد (۱۳). گلر و همکارانش نیز در بررسی که بر روی زنان آفریقایی و آمریکایی انجام دادند، دریافتند که کمتر از نیمی از زنان مورد بررسی هفته ای سه بار و هر بار ۳۰ - ۲۰ دقیقه ورزش می کردند (۱۴).

پیشنهادات

با توجه به اینکه جمعیت سالمند در اکثر کشور ها و از جمله در کشور ما نیز رو به افزایش است و به گفته کارشناسان یکی از چالشهای اساسی مسئولان



در مورد بیماری استئوپروز و عوامل مؤثر بر روی آن، فصلنامه طلوع بهداشت - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهید صدوقی یزد، سال دوم، شماره دوم و سوم، تابستان و پاییز ۱۳۸۲.

10 - Kasper MJ , Peterson MG, Allegrante JP, *The need for comprehensive educational osteoporosis prevention programs for young women: result from a second osteoporosis prevention survey* - Arthritis Rheum . 2001 feb ; 45 (1): 28 -34 .

11- Mackelvie. K.J, Mckay. H. A, Khan. K. M, Crocker .P.R, " *A school - based exercise intervention augments bone mineral accrual in early pubertal girls*, J - Pediatrics. 2001 oct ; 139 (4) : 501 - 8 .

۱۲ - کلیشادی رویا، هاشمی پور مهین، انصاری رضوان، روح افزا حمید رضا، صراف زادگان نضال، بشر دوست نصر... *مقایسه کمیت ورزش نوجوانان شهر اصفهان در سالهای ۱۳۷۹ و ۱۳۸۰*: فصلنامه پژوهش در علوم پزشکی، سال هفتم، شماره دوم.

13-Larkey LK, Day Sh, Houtkooper L, Renger R, *Osteoporosis Prevention : Knowledge and behaviour in south western community*. J community Health . 2003 , Oct , 28 (5) : 377 - 88.

14 -Galler SE, Derman R. *Knowledge, beliefs, and risk factor for osteoporosis among African - American and Hispanic women*, J Natl Med Assoc. 2001 Jan; 93 (1): 13-21.

۳- شهرام فرهاد با همکاری کمیته کشوری استئوپروز (راهنمای تشخیص - پیشگیری و درمان). انتشارات اداره کل پیشگیری و مبارزه با بیماریهای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی : ۲۱، ۲، ۳.

4 - Abood DA , Black DR , Feral D *Nutrition education worksite intervention for univesity staff : application of the health belief model* Nutr Educ Behav . 2003 Sep - Oct ; 35 (5) : 260 - 7.

5- Saggese G, Baroncelli GI *Osteoporosis in children and adolescents, diagnosis, risk factors and prevention* J pediater Endocrinol Metab . 2001 , Jul - Aug ; 14 (7) : 833-59 .

6 - Dean Whitehead , Graham Russell *How effective are health education programes resistance , reactance, rationality and risk ? Recommendations for effective practice* , International Journal of Nursing Studies , 2004 (41) : 163 - 172 .

۷ - دهقان منشادی فریده، نعیمی ص، ملکان م. *بررسی سطح آگاهی و نگرش و عملکرد زنان از پدیده پوکی استخوان* - فصلنامه علوم پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی شهید بهشتی، سال اول، شماره اول، بهار ۱۳۸۲ .

8 - Ailinger RL , Emerson I, *Women s knowledge of osteoporosis* Appl Nurs Res , 1998 ; Aug , 11 (3) : 111-4.

۹ - تحویلداری سوسن، حتمی زینب، دبیران سهیلا، توکلیان فراهانی حمیده، احمدی مهدی. *بررسی میزان آگاهی دانشجویان دختر غیر علوم پزشکی*



A Study of the Knowledge, Attitude and Practice (KAP) of the Girls' students on Osteoporosis in Garmsar, 2004

Hazavahi S.M.M * (P.h.D)- Saeedi M ** (M.S)

**Assistant Professor-Isfahan University of Medical Sciences*

*** Master of Sciences in Health Education (Semnan Health Centre)*

Abstract

Osteoporosis is a metabolic bone disease. The important point in this case is that because bone mass increases during childhood and adolescence, this diseases can be prevented at the first stages of life especially in childhood. The purpose of this survey is to identify the rate of students' knowledge, attitude and practice on osteoporosis (based on health belief model).

This is a descriptive survey in which data were collected from 213 female students in Garmsar by a questionnaire and checklist .

The results indicated that the subjects' mean of knowledge was 47.86% but the mean of their attitude wasn't favourable. Also 69 % of the students got less than half of the calcium they needed per day and only 49.7% of the students did appropriate physical activity.

The findings indicated that students had a poor knowledge, Attitude and practice about osteoporosis. So it is necessary for them to receive new and updated education to promote their health situation.

Key Words: Osteoporosis, Students, Knowledge, Attitude and Practice