

چکیده :

مقدمه : بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ و ناتوانی در سراسر جهان و فشارخون بالا مهم ترین عامل ایجاد کننده آن است. شدت فشارخون سرخرگی و هایپرتروفی بطنی قلب با مصرف نمک زیاد مرتبط است که منجر به توصیه های بین المللی برای استفاده از رژیم غذایی کم نمک به عنوان یک مداخله غیر دارویی مهم در پیشگیری و درمان پرفشاری خون شده است. نظریه عمل منطقی Theory of reasoned (action) شایعترین رویکرد پذیرفته شده مورد استفاده در زمینه انتخاب غذا است. بر طبق این نظریه بهترین پیش بینی کننده رفتار قصد فرد برای درگیر شدن در رفتار است. قصد به وسیله نگرش و هنجارهای انتزاعی پیش بینی می شود. بر اساس جستجوهای متعددی که صورت گرفته ، در جهان تنها در دو مطالعه با استفاده از نظریه عمل منطقی به بررسی نگرشهای مرتبط با مصرف نمک سفره پرداخته شده است و دیگر رفتارهای مرتبط با مصرف نمک (حین غذا پختن و غذاهای پرنمک) مورد بررسی قرار نگرفته است بنابراین با توجه به نقش عمده زنان در مدیریت سفره خانواده و الگو سازی آنها این مطالعه با هدف شناسایی تعیین کننده های مصرف نمک بر اساس نظریه عمل منطقی در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر یزد طراحی و اجرا گردید.

مواد و روش ها : این مطالعه توصیفی تحلیلی به روش مقطعی در سال ۱۳۸۹ بر روی ۲۴۷ نفر از زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر یزد که به روش نمونه گیری چند مرحله ای انتخاب شده بودند، انجام شد. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه طراحی شده بر طبق سازه های نظریه عمل منطقی (نگرش ، هنجارهای انتزاعی ، قصد و رفتار) بر روی سه رفتار مرتبط با مصرف نمک : ۱- استفاده کمتر از یک قاشق چای خوری نمک هنگام پختن غذا . ۲- خودداری از مصرف نمک حین غذا خوردن و ۳- خودداری از مصرف غذاهای پر نمک بود که از طریق خود گزارشی تکمیل گردید. همچنین از فرمول ارائه شده توسط کاواساکی و همکاران جهت برآورد میزان نمک دریافتی روزانه استفاده گردید. روایی پرسشنامه توسط پانل خبرگان و پایایی آن از طریق آلفا کرونباخ تأیید شد ( $\alpha=0.74-0.94$ ). داده ها پس از ورود به نرم افزار آماری SPSS ۱۶ با استفاده از آمارهای توصیفی و آزمونهای آماری Student T-Test آنالیز واریانس یک طرفه،

کای اسکوتر، همبستگی پیرسون، همبستگی اسپیرمن، رگرسیون خطی و لجستیک مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: میانگین سنی شرکت کنندگان  $29/91 \pm 6/75$  سال بود.  $26/8\%$  از افراد مورد مطالعه همیشه حین غذاپختن به ازای هر نفر کمتر از یک قاشق چایخوری نمک استفاده می کردند.  $27\%$  هرگز حین غذاخوردن نمک به غذا اضافه نمی کردند و  $21/2\%$  همیشه از مصرف غذای پر نمک خودداری می کردند. میانگین نمک دریافتی روزانه  $2/97 \pm 10/09$  گرم بود. بین هر سه رفتار و متغیرهای دموگرافیکی (سن، شغل، سطح تحصیلات، شغل همسر، سطح تحصیلات همسر) از نظر آماری اختلاف معناداری وجود نداشت. میانگین نمره نگرش نسبت به خودداری از مصرف غذاهای پر نمک بر حسب میزان تحصیلات افراد مورد مطالعه و همسرانشان از نظر آماری اختلاف معناداری وجود داشت. بین قصد خودداری از مصرف غذاهای پر نمک و مقدار نمک دریافتی روزانه همبستگی منفی معناداری وجود داشت. همبستگی مثبت معناداری بین قصد مصرف کمتر از یک قاشق چای خوری نمک هنگام پختن غذا، قصد خودداری از مصرف نمک حین غذا خوردن و قصد خودداری از مصرف غذاهای پر نمک با نگرش و هنجار انتزاعی مشاهده شد. همچنین همبستگی مثبت معناداری بین مصرف کمتر از یک قاشق چای خوری نمک هنگام پختن غذا با قصد، بین رفتار خودداری از مصرف نمک حین غذا خوردن با قصد و نگرش و بین رفتار خودداری از مصرف غذاهای پر نمک با نگرش آن مشاهده شد.  $43\%$  تغییر در قصد مصرف نمک حین غذا پختن،  $37\%$  قصد خودداری از مصرف نمک حین غذا خوردن و  $18\%$  قصد خودداری از مصرف غذاهای پر نمک توسط نگرش و هنجار انتزاعی پیش بینی شد که نگرش مهمترین جنبه در پیش بینی قصد بود. در مطالعه حاضر  $1\%$  تغییر در رفتار استفاده کمتر از یک قاشق چایخوری نمک به ازای هر نفر در هنگام پختن غذا و  $17\%$  تغییر در رفتار خودداری از مصرف نمک حین غذا خوردن توسط قصد پیش بینی شد ولی خودداری از مصرف غذاهای پر نمک توسط قصد پیش بینی نشد.

بحث و نتیجه گیری: این مطالعه از اثر بخشی این نظریه در پیش بینی قصد رفتارهای مرتبط با مصرف نمک حمایت می کند. با توجه به اینکه میزان نمک دریافتی روزانه زنان دو برابر میزان توصیه شده توسط سازمان

جهانی بهداشت می باشد و نظر به اثر بخشی نظریه عمل منطقی در تبیین تعیین کننده های مصرف نمک، پیشنهاد می گردد که برنامه آموزشی مناسب بر پایه این نظریه در جهت کاهش میزان مصرف نمک طراحی و اجرا گردد. بعلاوه از آنجایی که این نظریه در پیش بینی رفتار خودداری از مصرف غذاهای پر نمک چندان موفق نبوده است و از آنجایی که به نظر می رسد رفتار مذکور کمتر تحت کنترل فرد باشد و نظریه رفتار برنامه ریزی شده برای بررسی رفتارهایی که کمتر تحت کنترل فرد می باشد مناسب تر است، لذا پیشنهاد می گردد مطالعه ای با استفاده از نظریه رفتار برنامه ریزی شده برای تبیین تعیین کننده های این رفتار انجام شود.

کلمات کلیدی: مصرف نمک - نظریه عمل منطقی - زنان - مراکز بهداشتی درمانی - یزد