

بررسی عملکرد کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در پیشگیری از

پوکی استخوان

معصومه همتی مسلک پاک^۱، حمیده خلیل زاده^۲، ژاله نان بخش^۳، مولود رادفر^۴

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی

سال دوم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۸۳

چکیده

مقدمه: پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان است که در بین زنان یائسه و مسن، بیشتر دیده می‌شود. اختلال با کاهش توده کل استخوانی، تغییر در ساختار آن و افزایش احتمال شکستگی مشخص می‌شود. در حال حاضر با توجه به افزایش طول عمر، زنان حدود یک سوم دوران زندگی خود را پس از یائسگی می‌گذرانند و به لحاظ آسیب‌پذیر بودن این قشر از جامعه لازم است که با عزم و اراده به فاکتورهای موثر در ایجاد پوکی استخوان آگاهی یابند و با انجام مداخلاتی توقف فرآیند استئوپروز و یا کندی آن شوند. با توجه به اهمیت مسئله پژوهشگران بر آن شدند که تحقیقی با هدف تعیین عملکرد کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی در پیشگیری از پوکی استخوان انجام دهند.

مواد و روش: در یک مطالعه توصیفی نمونه‌های پژوهش از جامعه تحقیق به روش مبتنی بر هدف انتخاب گردیدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌ای است که از دو قسمت تشکیل گردیده و شامل سوالاتی در ارتباط با مشخصات فردی، اجتماعی و ۲۰ سوال در ارتباط با عملکرد زنان در پیشگیری از پوکی استخوان می‌باشد.

نتایج: یافته‌ها نشان می‌دهد که میانگین سنی نمونه‌ها ۳۸/۶ سال است اکثریت آنان ۸۰ درصد دارای تحصیلات لیسانس، ۷۶/۷ درصد متأهل و ۴۰ درصد آنان دارای ۲ فرزند می‌باشند اکثر نمونه‌ها به ترتیب (۵۳/۳٪، ۵۶/۶٪، ۷۳/۴٪) شنا، ورزش صبحگاهی، کنترل مرتب دانسیته استخوان نکرده و مکمل‌های کلسیم مصرف نمی‌کردند. در ارتباط با عملکرد نمونه‌های پژوهش در پیشگیری از پوکی استخوان یافته‌ها نشان داد که ۳۷/۱۶ نمونه‌ها دارای عملکرد ضعیف، ۳۶/۳۲ نمونه‌ها دارای عملکرد متوسط و ۲۶/۵۲ نمونه‌ها دارای عملکرد خوب بودند.

بحث: نتایج این تحقیق بیانگر عملکرد نامناسب نمونه‌های پژوهش به علت عدم آگاهی آنان از فرایند پوکی استخوان و رژیم درمانی استئوپروز است بنابراین آموزش و اطلاع‌رسانی بایستی یکی از اهداف اصلی مراکز و سرویس‌های بهداشتی باشد این اطلاع‌رسانی می‌تواند توسط تلویزیون، روزنامه‌ها، مجلات و سایر ابزارهای ارتباطی صورت گیرد.

واژه‌های کلیدی: پوکی استخوان، عملکرد، کارکنان زن

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، سال دوم، شماره چهارم، ص ۱۷۹-۱۷۵، زمستان ۱۳۸۴

^۱ - کارشناس ارشد، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه

^۲ - کارشناس ارشد، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه

^۳ - کارشناس، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه

^۴ - کارشناس ارشد، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه

مقدمه

است خصوصیات اصلی سلامتی این بیماری تحمیل

عوارض ناتوان کننده‌ی ناشی از شکستگی‌های
گوناگون استخوانی و هزینه‌های بالای درمانی است
(۵). مرگ و میر این بیماری بیش از سرطان است اما
متأسفانه عامه مردم بیشتر از نام سرطان می‌ترسند ولی
از عوارض پوکی استخوان که به مراتب خطرناک‌تر
است اطلاعات چندانی ندارند (۶). با توجه به اهمیت
مسئله و ذکر این نکته که زنان می‌توانند با عزم و اراده
خود از فاکتورهای موثر در ایجاد پوکی استخوان آگاهی
یابند و با انجام مداخلاتی باعث توقف فرآیند استئوپروز
و یا کندی آن شوند، پژوهشگران بر آن شدند که
تحقیقی با هدف تعیین عملکرد خانم‌های کارمند
دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در زمینه پیشگیری از
پوکی استخوان انجام دهند.

روش پژوهش

مطالعه یک بررسی توصیفی است که در آن عملکرد
کارکنان زن را در پیشگیری از پوکی استخوان بررسی
می‌نماید برای انجام این پژوهش کل زنان شاغل در
دانشگاه علوم پزشکی ارومیه (۱۳۹ نفر) به روش مبتنی
بر هدف انتخاب گردیدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات،
پرسشنامه‌ای است شامل دو قسمت، قسمت اول در
ارتباط با مشخصات فردی اجتماعی و قسمت دوم
شامل ۲۰ سوال در ارتباط با عملکرد زنان در پیشگیری
از پوکی استخوان، ارتباط علمی ابزار گردآوری داده‌ها

پوکی استخوان بیماری ناشناخته، اما جدی است. این
بیماری اگر چه فراگیر است اما آغازی موزیانه و
بی‌سروصدا دارد. استئوپروز اختلالی است که در آن
توده کل استخوان کاهش یافته و استخوان‌ها متخلخل
و شکننده می‌شوند و با ضربه‌هایی که روی
استخوان‌های طبیعی اثری ندارد به راحتی می‌شکنند
(۱). پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیسم
استخوان است که با بالا رفتن سن متوسط افراد به
عنوان یک معضل بهداشتی مطرح می‌شود (۲). زنان
نسبت به مردان استعداد بیشتری برای پوک شدن
استخوان دارند. شیوع این بیماری در زنان یائسه و
مسن بیشتر است. محرومیت از استروژن در یائسگی
موجب تسریع جذب استخوان شده و این فرآیند در
تمام دوره یائسگی ادامه می‌یابد (۳). در حال حاضر با
توجه به افزایش طول عمر، یک سوم زندگی زنان در
دوران یائسگی می‌گذرد آمار نشان می‌دهد که با
سالخورده‌تر شدن، میزان وقوع شکستگی‌ها (۱/۳
میلیون در سال)، درد، معلولیت ناشی از پوکی استخوان
روبه افزایش می‌رود (۴).

سازمان بهداشت جهانی پوکی استخوان را همراه با
بیماری‌های سرطان، سکته مغزی و حملات قلبی به
عنوان چهار دشمن اصلی سلامت بشر معرفی کرده

(پرسشنامه) با روش اعتبار محتوی سنجیده شد و جهت

تعیین اعتماد علمی ابزار گردآوری داده‌ها با استفاده از

دو نیمه کردن آزمون تعیین گردید. جهت تعیین

عملکرد کارکنان زن دانشگاه علوم پزشکی به هر کدام

از سوال‌های سنجش عملکرد براساس پاسخ‌های داده

شده امتیاز صفر و یک و دو تخصیص یافت.

سپس مجموع نمرات محاسبه و فاصله کمترین و

بیشترین نمره بین صفر تا ۴۰ به سطح ضعیف (۰-۱۳)،

متوسط (۱۴-۲۶)، خوب (۲۷-۴۰) رتبه‌بندی شد جهت

تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی استفاده شد.

نتایج

در ارتباط با مشخصات فردی اجتماعی نتایج به دست

آمده از این پژوهش نشان داد که میانگین سن نمونه‌ها

۳۸/۶ سال است. از نظر وضعیت تحصیلات ۸۰ درصد

نمونه‌ها لیسانس، ۱۶/۶ درصد دیپلم و ۳/۴ درصد

دارای مدرک فوق دیپلم بودند. یافته‌های پژوهش بیانگر

آن است که ۷۶/۷ درصد زنان شاغل دانشگاه علوم

پزشکی متأهل و ۲۳/۳ درصد آن مجرد هستند و در

ارتباط با تعداد زایمان، ۳۶/۶ درصد بدون سابقه زایمان،

۱۶/۷ درصد سابقه یک بار زایمان و ۶/۷ درصد سابقه

سه بار زایمان داشتند. تمامی نمونه‌های پژوهشی

ساکن شهر بودند. (جدول ۱).

جدول شماره ۱: مشخصات فردی اجتماعی نمونه‌های پژوهشی

مشخصات فردی اجتماعی		تعداد	درصد
تحصیلات	دیپلم	۲۲	۱۶/۶
	فوق دیپلم	۶	۳/۴
	لیسانس	۱۱۱	۸۰
تأهل	مجرد	۳۴	۲۳/۳
	متأهل	۱۰۵	۷۶/۷
تعداد زایمان	هیچ بار	۵۰	۳۶/۶
	یک بار	۲۳	۱۶/۷
	دو بار	۵۵	۴۰
	سه بار	۱۱	۷/۶
جمع		۱۳۹	۱۰۰

در ارتباط با ورزش یافته‌ها نشان داد که ۵۶/۶٪ زنان ورزش صبحگاهی نداشتند و ۵۳/۳٪ از آنان شنا نمی‌کردند همچنین ۷۰ درصد نیز از باشگاه‌های ورزشی اصلاً استفاده نمی‌کردند و ۶۶/۶ درصد زنان فقط گاهی پیاده‌روی می‌کردند.

در ارتباط با تغذیه نتایج نشان داد که اکثریت زنان شاغل فقط گاهی به ترتیب (۵۰٪، ۴۶/۶٪، ۶۰٪، ۸۳٪) از شیر، لبنیات، سبزیجات کلسیم‌دار، مواد غذایی حاوی ویتامین D استفاده می‌کردند.

یافته‌ها بیانگر آن است که ۴۳/۴ درصد نمونه‌ها برای انجام کارهای منزل همیشه از وسایل مدرن استفاده می‌کردند و ۹۳/۳ درصد زنان برای کنترل دانسیته استخوانی خود اقدام نمی‌کردند. در ارتباط با عملکرد نمونه‌های پژوهش در پیشگیری از پوکی استخوان یافته‌ها نشان داد که ۳۷/۱۶ درصد از نمونه‌ها دارای عملکرد ضعیف، ۳۶/۳۲ درصد دارای عملکرد متوسط و ۲۶/۵۲ درصد دارای عملکرد خوب بودند (جدول ۲).

جدول شماره ۲: عملکرد نمونه‌های پژوهش در پیشگیری از پوکی استخوان

درصد	تعداد	فراوانی عملکرد
۳۷/۱۶	۵۲۰	ضعیف
۳۶/۳۲	۵۰	متوسط
۲۶/۵۲	۳۷	خوب
۱۰۰	۱۳۹	مجموع

بحث

نتایج این تحقیق نشان داد که ورزش جزء برنامه زندگی اغلب نمونه‌ها قرار نداشت. مهرانپور می‌نویسد تمرین‌های بدنی سبب وارد آوردن فشار و تحمل سنگینی وزن توسط استخوان‌ها می‌شود که در نهایت موجب افزایش تراکم استخوان‌ها و قوی‌تر شدن آنها می‌گردد. ورزش‌های اروبیک مانند، تند راه رفتن، اسکی و پیاده‌روی چنین نقشی را دارند (۳).

نتایج نشان می‌دهد که زنان گاهی از رژیم سرشار از کلسیم، استفاده می‌کنند. اکثر بزرگسالان به مصرف ۱۵۰۰-۱۰۰۰ MG کلسیم در روز نیاز دارند که آن را از طریق مصرف غذاها یا مکمل‌های غذایی حاوی Ca دریافت می‌کنند هر چقدر سن بالاتر می‌رود بدن در جذب و استفاده مناسب و بهینه از کلسیم ضعیف‌تر عمل می‌کند (۲).

osteoporosis. Osteoporosis Report. 1999, 11(3)40.

6-Delmas P.D. Diagnostic procedures for osteoporosis in the elderly. Hormone Research. 1995,43-80.

یافته‌های این تحقیق بیانگر عملکرد نامناسب نمونه‌های پژوهش به علت عدم آگاهی آنان از فرآیند پوکی استخوان و رژیم درمانی استتوپروز است بنابراین آموزش و اطلاع‌رسانی بایستی یکی از اجزاء اصلی مراکز بهداشتی باشد این اطلاع‌رسانی می‌تواند توسط تلویزیون، روزنامه‌ها، مجلات و سایر ابزارهای ارتباطی صورت گیرد.

منابع

1- Ann B, Maher, SW, Salmond, AT: T. Pellino Orthopaedic Nursing. 2nd Ed. W.B.S AUNDERS CO. 1998.

۲- برونر- سودارت. پرستاری داخلی- جراحی بیماریهای ارتوپدی، ترجمه پوران سامط، چاپ کیا، تهران: نشر و تبلیغ بشری. ۱۳۷۹

۳- مهرانپور فاطمه. چگونگی با پوکی استخوان مقابله کنیم. فصلنامه داخلی پرستاری و مامایی. ۱۳۸۲. شماره چهارم: ۱۴

۴- صارمی کاملیا. بیماری پنهان (نگاهی به پوکی استخوان و بررسی عوامل و راههای پیشگیری آن). شرقیان. ۱۳۸۳، شماره دهم.

5-Avioli, L.V: New nasal Spray calcitonin for Treatment of postmenopausal

Study of Urmia University of Medical Sciences female employees practice regarding osteoporosis prevention, 1383

M. Hemmati¹, H. Khaffizadeh², Dj. Nanbakhsh³, M. Rodfar⁴

Abstract

Introduction: osteoporosis is the most common metabolic bone disorders, which it is more prevalent among menopausal and older women, this disorder is characterized by reduction of total bone mass and change in bone structure and increasing bone fracture susceptibility.

Nowadays paying attention to increasing life expectancy, women spend about one third of their life time post - menopausally and considering damageability of this group of the community it is necessary for them to obtain information about the osteoporosis causing factors and doing some interventions for stopping it or slowing down its progress, so being attentive to the importance, of this problem we decided to carry out a study with the aim of appointing Urmia University of Medical Sciences female employees practice regarding osteoporosis prevention.

Method & Materials: The study samples were chosen by purposive sampling method in a descriptive study.

The data gathering tool was a question about demographic characteristics second 20 questions regarding practice of women about preventive programs.

Results: The study finding indicated the mean age of the samples was 38.6 yrs.. most of them (80%) were licentiated, 76.7% were married and 40% had two children.

Among them didn't engage to swimming (53.3%) and morning exercise (56.6%), regular control of bone density (93.3%) and consuming calcium supplements (73.4%).

Regarding the samples practice about prevention from osteoporosis the study findings showed that 37.16% had a weak, 36.32% had a moderate and 26.52% had an acceptable practice respectively.

Discussion: The results of this study indicated that the practice of the samples were inappropriate due to knowledge deficit about the osteoporosis process and it's remedial regimen, so education and informing must take in consideration as a main object that can be done by tv, news papers, magazines and other media.

Key words: osteoporosis, practice, female employee

¹. Faculty members of Urmia University of Medical Sciences.

². Faculty members of Urmia University of Medical Sciences.

³. Faculty members of Urmia University of Medical Sciences.

⁴. Faculty members of Urmia University of Medical Sciences