



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی تاثیر آموزش و پیگیری با پیام کوتاه بر عادات غذایی و شاخص توده بدنی زنان

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد پرستاری (گرایش پرستاری بهداشت جامعه)

استاد راهنما: افتخار السادات حاجی کاظمی

استاد مشاور: صغری نیکپور

استاد مشاور: دکتر پروانه یآوری

استاد مشاور آمار: فاطمه آغا حسینی

نگارش

سمیه فغانی پور

خرداد ۹۱

مقدمه:

اضافه وزن و چاقی یکی از مهمترین چالش های سلامتی قرن بیست و یک است. اگر چه هم اکنون در ایران برنامه ها و کلینیک های کاهش وزن زیادی وجود دارد، اما به علل محدودیت هایی مثل دسترسی به برنامه ها، در دسترس نبودن مددجویان و مشکلات مربوط به نقل و انتقال، محدودیت زمانی آموزش دهنده و آموزش گیرنده و تحمیل هزینه، شرکت در برنامه های حضوری برای همه افراد امکان پذیر نیست. بنابر این از مودن روش ها و ابزار مختلف جهت یافتن راهی موثر و کم هزینه و قابل قبول در این زمینه ضروری می نماید. این مطالعه به منظور تعیین تاثیر آموزش و پیگیری با پیام کوتاه بر عادات غذایی و شاخص توده بدنی زنان شاغل حوزه های مختلف سازمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۹۰ انجام شد.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی ۸۰ زن مبتلا به اضافه وزن و یا چاق کارمند در حوزه های مختلف سازمان مرکزی دانشگاه علوم پزشکی تهران در دو گروه از موم و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. در ابتدا شاخص توده بدنی و عادات غذایی نمونه ها با استفاده از ترازو، متر و پرسشنامه عادات غذایی اندازه گیری شد. سپس افراد در هر دو گروه آزمون و کنترل تحت آموزش اولیه در رابطه با کاهش وزن و عادات غذایی صحیح قرار گرفته و به هر یک از افراد در هر دو گروه یک جزوه آموزشی نیز داده شد. به گروه آزمون به مدت دو ماه روزانه دو پیام کوتاه در رابطه با اصلاح عادات غذایی و چگونگی کاهش کالری مصرفی و شناسایی و کنترل موانع و تسهیل کننده های اصلاح عادات غذایی در قالب پیام های آموزشی حمایتی و تشویقی ارسال شد. گروه کنترل در طی این مدت تحت آموزش و پیگیری خاصی قرار نگرفت. یک ماه پس از پایان مداخله (سه ماه پس از شروع مطالعه)، مجدداً شاخص توده بدنی و عادات غذایی هر دو گروه مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها در نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ وارد شد و نتایج دو مرحله از طریق آزمون های کای اسکوئر، فیشر، تی تست و من ویتنی مورد مقایسه قرار گرفتند.

یافته ها: نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که طی ۳ ماه، گروه آزمون بیش از گروه کنترل وزن کم کرده بودند ($P=0/018$) و کاهش شاخص توده بدنی به طور معناداری در گروه آزمون بیش از گروه کنترل بود ($P=0/037$). در زمینه عادات غذایی، اگر چه آموزش و پیگیری با پیام کوتاه بر دفعات مصرف گروه های غذایی اثر گذار بوده است به طوری که به طور عمده، دفعات مصرف گروه های غذایی سالم افزایش و دفعات مصرف گروه های غذایی ناسالم کاهش یافته بود اما بر ابعاد دیگری از عادات غذایی تاثیر چندانی نداشت.

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد آموزش و پیگیری با پیام کوتاه به مدت ۲ ماه توانسته تاثیر مثبتی بر کاهش شاخص توده بدنی زنان کارمند ۲۵-۵۵ ساله دچار اضافه وزن و چاق داشته باشد. از این رو می توان از قابلیت های این ابزار در طراحی برنامه های کاهش وزن در سطح جامعه بهره جست. در زمینه عادات غذایی، اگر چه آموزش و پیگیری با پیام کوتاه بر دفعات مصرف گروه های غذایی اثر گذار بوده است پیشنهاد می شود جهت تعیین تاثیر آموزش و پیگیری با پیام کوتاه بر تمام ابعاد از عادات غذایی، مطالعه ایی به مدت طولانی تر انجام گیرد.

واژگان کلیدی: پیام کوتاه، شاخص توده بدنی، عادات غذایی



Tehran University of Medical Sciences

Faculty of Nursing and Midwifery

The effect of mobile phone text messaging on women's
Body Mass Index and food habits

BY:

Somayeh Fghanipour

Supervisor:

Eftekharalsadat Hajikazemi

Co_Supervisor :

Soghra Nikpour

Parvaneh Yavari

Agha Fatemeh Hosseini

Jun ۲۰۱۲

Abstract:

Introduction:

Nowadays, *of the greatest health challenges* across the world are obesity *and overweighting*, although there are clinical and commercial weight loss programs in Iran, it is not easy for many individuals to use these programs because of various limitations including time, costs, transportation and other similar factors. Therefore, examining different approaches are needed to find an effective, acceptable, economically reasonable and continuous program for modifying behavior and lifestyle factors which are associated with obesity. The aim of this study was to determine the effect of short message service on Body Mass Index and food habits in overweight and obese employed women.

Methods:

There were 100 overweight and obese employed women in this quasi-experimental study with two control and experimental groups. Subjects were selected from administrative departments of Tehran University of Medical Sciences (50 subjects in experimental group and 50 subjects in control group). All subjects attended a face-to-face information session and received a booklet contains strategies and recommendations for weight control. Therefore control group received the same baseline information and booklet as the experimental group. The experimental group received text message about weight control twice a day for two months, in addition to information and booklet which they received in the information session. The study consisted of two months intervention and one month wash out period. Baseline and secondary BMI and food habits were measured in two groups using Stadiometer, calibrated scale and food habits questionnaire respectively and were compared by parametric and non parametric tests.

Results:

The experimental group lost more weight than the control group ($p=0.01$). The mean reduction in BMI was significantly greater in intervention group ($P=0.001$). Although the experimental group raised dietary fruits and vegetables intake and decreased fats, high calories drinks, fast foods and miscellaneous, but there was no significant differences in other aspects of food habits between experimental and control groups after three months.

Discussion: Text messaging seems to be an effective and productive channel of communication in weight loss programs in overweight women. More researches is needed to examining the effect of text messaging on food habits.

Key words: Text Messaging, obesity, Body Mass Index, Food habits