

عنوان: بررسی تاثیر آموزش برنامه تغذیه و فعالیت فیزیکی بر عوامل خطر دیابت نوع دو در دختران دوره راهنمایی مدارس دولتی تبریز سال ۱۳۸۷-۱۳۸۶

نام دانشجو: ملیحه صادقی

رشته و مقطع تحصیلی: ارشناسی ارشد-پرستار

استادان راهنما: شادروان آذر مرادی-ملیحه اسدالهی

اساتید مشاور: دکتر امیر بهرامی - دکتر علی رضا استاد رحیمی

شماره پایان نامه: ۲۱۷

عنوان: بررسی تاثیر برنامه آموزش رژیم غذایی و فعالیت بدنی بر عوامل خطر دیابت نوع دو در دختران ۱۵ مدارس راهنمایی تبریز سال ۱۳۸۷

مقدمه: مطالعات اپیدمیولوژیک زیادی در بسیاری ۱۲-سال از کشورها بیانگر شیوع رو به افزایش دیابت نوع دو در میان کودکان می باشد. این گزارشات بیانگر تبدیل شدن دیابت نوع ۲ به یک اپیدمی جهان در میان کودکان می باشد. از طرفی سن بروز بیماری یکی از عوامل مهمی است که بر آینده این بیماری تاثیر می گذارد. شروع بیماری در کودکی یا نوجوانی بیانگر پیش آگهی سالهای متمادی بیماری است و خطر اینکه تمام انواع عوارض بیماری زمانی رخ دهد که شخص بیمار هنوز جوان است را افزایش می دهد. در بسیاری از مطالعات بیان می شود که دیابت نوع ۲ یک بیماری قابل پیشگیری است و می توان با انجام مداخلات مناسب از بروز آن در افراد در معرض خطر جلوگیری نمود. به همین دلیل پیشگیری اولیه از دیابت موضوع بسیاری از پژوهشهای دهه های اخیر بوده است. با توجه به اینکه سبک زندگی پرخطر (زندگی بی تحرک با عادات غذایی نادرست) یکی از مهمترین ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت نوع دو می باشد، این تحقیق جهت بررسی تصحیح رژیم غذایی کودکان به صورت دریافت مواد غذایی به اندازه نیاز بدن و فعالیت هفته ای ۳ ساعت در جهت کاهش عوامل خطر دیابت نوع دو در کودکان در معرض خطر طراحی شده است.

مواد و روشها: این پژوهش از نوع مطالعات نیمه تجربی می باشد. روش نمونه گیری از نوع هدفمند می باشد. ۶۰ نفر بطور تصادفی از میان افراد واجد شرایط انتخاب شده، به دو گروه کنترل و مداخله تقسیم شدند. سپس با اخذ دوبار نمونه خون با فاصله یک هفته (جهت اطمینان از صحت تستها و تعیین پایایی ابزار)، مقادیر سرمی HDL، LDL، TG، FBS و همچنین شاخصهای BMI و BP اندازه گیری و ثبت شدند. گروه مداخله به مدت ۴ ماه تحت رژیم غذایی ایزوکالریک و فعالیت بدنی هفته ای ۳ ساعت قرار گرفتند. در پایان ماه چهارم پارامترهای وزن، BMI، FBS، TG، LDL، HDL و فشار خون در هر دو گروه کنترل و آزمایش بطور مجدد اندازه گیری شد.

نتایج: میزان کاهش وزن در تحقیق حاضر در گروه کنترل بامیانگین ۱/۵۷ و در گروه مداخله با میانگین ۴/۰۳ معنی دار بود. سطح معنی داری در نتایج به دست آمده از آزمون U-من وایتنی در مورد متغیر وزن با (P=۰/۰۱) و BMI با (P=۰/۰۰۰) در گروه آزمایش نسبت به کنترل نشان دهنده حداکثر معنی داری می باشد. در بررسی درون گروهی که توسط آزمون ویلکاکسون صورت گرفت، شاخصهای وزن، BMI، FBS و TG در هر دو گروه، کاهش معنی داری را نشان داد.

بحث و نتیجه گیری: فرضیه تحقیق حاضر حاکی از آن است که اصلاح رژیم غذایی ایزوکالریک و فعالیت بدنی هفته ای ۳ ساعت بر عوامل خطر دیابت نوع ۲ تاثیر مثبت دارد. شاخصهایی که در این مطالعه به عنوان متغیر تحقیق مورد بررسی قرار گرفتند (خصوصاً وزن، BMI و FBS) بر اساس متون و تحقیقات زیادی جز قوی ترین پیش بینی کننده های ابتلا به دیابت نوع دو معرفی شده اند. میزان کاهش معنی داری که در شاخصهای وزن و BMI در مقایسه گروه آزمایش نسبت به کنترل نشان داده شد، همینطور کاهش معنی دار شاخصهای وزن، BMI، FBS و TG به خوبی از فرضیه تحقیق حمایت می کند که اصلاح رژیم غذایی و دریافت کالری به اندازه نیاز بدن و ورزش، موجب تغییرات مطلوبی در جهت کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.