

عنوان: مقایسه سبک زندگی و سلامت زنان در دوران قبل، حوالی و پس از یائسگی در شاغلین دانشگاه علوم پزشکی تبریز

۱۳۸۲

نام دانشجو: نسرين محمدی ارزلو

رشته و مقطع تحصیلی: کارشناس ارشد مامایی (آموزش بهداشت مادر و کودک)

استاد راهنما: صدیقه صادقی

اساتید مشاور: حسین کوشاور

شماره پایان نامه: ۱۴۶

مقدمه: افزایش امید به زندگی زنان به بیش از ۸۰ سال به تعداد بیشتری از زنان اجازه میدهد تا پس از بروز یائسگی شادبها و غمهای زندگی را تجربه نمایند اثرات کمبود دراز مدت استروژن می تواند حیات یک زن را با مخاطره بیندازد و باعث نق ص عمده در کیفیت زندگی و بسیاری از تغییرات فیزیولوژی زن شود سبک زندگی سالم و عادات صحیح بهداشتی، باعث تجربه بهتری از یائسگی و سلامت بهتر این دوران می گردد. از آنجائیکه ماماها می توانند نقش مهمی در یاری زنان جهت تطابق با مسئله یائسگی ایفا نمایند لذا این مطالعه با هدف بررسی "مقایسه سبک زندگی و سلامت زنان در دوران قبل، حوالی و پس از یائسگی در شاغلین دانشگاه علوم پزشکی تبریز" انجام گرفت.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی مقایسه‌ای میباشد که در آن ۱۶۷ نفر از شاغلین دانشگاه علوم پزشکی تبریز (۶۲ نفر قبل، ۵۵ نفر حوالی و ۵۰ نفر پس از یائسگی) بررسی گردیده و با استفاده از پرسشنامه استاندارد سبک زندگی و سلامت زنان مقایسه شدند داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS11/win و آزمونهای آماری ANOVA و Correlation و Regression تجزیه و تحلیل گردید.

نتایج: در این مطالعه بین ۳ گروه زنان از نظر امتیاز سلامت اختلاف معنی دار آماری وجود داشت ($P < 0/001$) در گروه قبل از یائسگی میانگین امتیاز سلامت حداکثر بود در ۳ گروه ارتباط بین سبک زندگی با سلامت زنان از نظر آماری معنی دار بود ($P < 0/001, r = 0/312$) که با استفاده از رگرسیون مشخص شد که کنترل استرس و رژیم غذایی ارتباط معنی دار دارند ولی بین BMI در ۳ گروه و سبک زندگی در بین گروهها اختلاف معنی دار آماری وجود نداشت (بترتیب با $P = 0/591$ و $0/98$) بین BMI و سلامت زنان ارتباط معنی دار آماری در ۳ گروه وجود نداشت ($P = 0/121$)

نتیجه گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش در ۳ گروه بین سلامت زنان تفاوت وجود داشت و بین سبک زندگی و سلامت زنان در ۳ گروه ارتباط یافت گردید برعکس بین BMI و سبک زندگی در ۳ گروه تفاوت وجود نداشت و بین BMI با سلامت زنان رابطه‌ای یافت نشد جهت کمک به ارتقاء سلامت زنان در راستای توسعه ملی کشور در دوران میانسالی و یائسگی به آموزش سبک زندگی سالم (ورزش، رژیم غذایی صحیح، عدم استعمال دخانیات خواب و استراحت کافی و استفاده از تکنیکهای کاهش استرس) توصیه می شود.

کلمات کلیدی: سبک زندگی، سلامت زنان، یائسگی