

# عملکرد دبیران زن شاغل در آموزش و پرورش شهرستان رشت در مورد پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان و دیدگاه آنان در خصوص نقش رسانه های همگانی مبنی بر پیشگیری از این عارضه

پژوهشگران: شادمان رضا ماسوله<sup>۱</sup>، معصومه جعفری اصل<sup>۱</sup>، محمد علی یزدانی<sup>۲</sup>

(۱) مربی و عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت  
(۲) کارشناس آمار و خدمات ماشینی دانشکده پرستاری و مامایی شهید بهشتی رشت

## چکیده

مقدمه: بیماری پوکی استخوان بیماری ای است که به آرامی و بی سر و صدا منجر به کاهش توده استخوانی می شود و استخوان را در معرض خطر شکستگی قرار می دهد. بنابراین پیشگیری در سنین پایین تر می تواند از پیامدهای نا گوار آن بکاهد.  
هدف: هدف از این بررسی تعیین عملکرد دبیران زن در مورد پیشگیری از پوکی استخوان و دیدگاه آنان در خصوص نقش رسانه های همگانی در مورد پیشگیری از پوکی استخوان است.

روش کار: این مطالعه بصورت توصیفی- مقطعی با شرکت ۱۴۱ نفر زن شاغل در دبیرستان های آموزش و پرورش شهرستان رشت با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی اجرا شد. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه ای مشتمل بر ۴۳ سوال بود که از طریق مصاحبه با هر یک از واحدهای مورد پژوهش تکمیل گردید. اطلاعات بدست آمده تحت نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

نتایج: یافته ها نشان داد عملکرد اکثریت دبیران زن (۸۱/۶٪) در مورد پیشگیری از پوکی استخوان، ضعیف بوده است. هم چنین از دیدگاه اکثریت آنان (۵۰/۴٪) نقش رسانه های همگانی در مورد پیشگیری از پوکی استخوان ضعیف بوده است.

نتیجه گیری: عملکرد ضعیف دبیران زن که خود نقش آموزش دهنده به جامعه دختران را به عهده دارند بعنوان زنگ خطر باید مورد توجه مسئولین برنامه ریزی قرار گیرد. همچنین تلویزیون که پر مخاطب ترین رسانه برای آموزش اصول سلامت در جامعه به شمار می رود از نظر این واحدها در زمینه پیشگیری از پوکی استخوان عملکرد مطلوبی نداشته است.

کلید واژه ها: پوکی استخوان، رسانه ها، زنان، عملکرد

## مقدمه

لگن، ستون مهره ها، زند زبرین و زبرین را تحت تاثیر قرار می دهد (۳).

در حقیقت استئوپروز بیماری ای است که با کاهش توده استخوانی و آسیب بافتهای آن باعث شکستگی خودبخودی استخوان در نواحی مختلف بدن می گردد و این در حالی است که از هر ۴ زن و ۸ مرد بالای ۵۰ سال یک نفر به این بیماری مبتلا می گردند (۲). در بررسیهای انجام شده درصد شیوع استئوپروز در نواحی مختلف بدن مانند گردن استخوان ران و مهره ها متفاوت می باشد که می تواند ناشی از تفاوت در نژاد، شیوه زندگی و سایر عوامل خطر موثر بر بروز پوکی استخوان باشد (۴ و ۵).

عوامل خطر ساز متعددی در این رابطه مطرح شده اند که از جمله آنها می توان به مونت بودن، سن

پوکی استخوان (استئوپروز) شایعترین بیماری متابولیک استخوان است.

مهمترین تظاهرات این بیماری شکستگی مهره ها و گردن استخوان ران می باشند. در ۲۰ تا ۳۰ درصد از بیمارانی که دچار شکستگی گردن استخوان ران می شوند آمبولی ریه در دوران بستری اتفاق می افتد که در ۵ تا ۲۰ درصد این موارد به مرگ بیمار منجر می شود. سالیانه ۱/۵ میلیون مورد انواع شکستگی استخوان به علت پوکی استخوان در آمریکا اتفاق می افتد (۱). پوکی استخوان یک اختلال تحلیل برنده استخوان بوده و غالباً به شکستگی، تغییر شکل، درد و ناتوانی منجر می گردد. این بیماری یکی از سه بیماری رایج در بانوان است که به ویژه استخوانهای

## روش کار

این یک پژوهش توصیفی-مقطعی است که جامعه آن را دبیران زن شاغل در آموزش و پرورش شهر رشت تشکیل می دهند. ۱۴۱ نفر از دبیران زن شاغل در دبیرستان های آموزش و پرورش ناحیه شهرستان رشت با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در پژوهش شرکت داده شدند. بدین ترتیب که پس از تعیین چهارچوب نمونه گیری براساس جدول اعداد تصادفی واحدها انتخاب شدند.

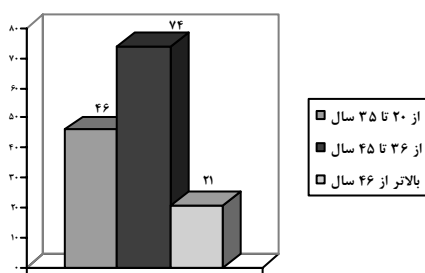
ابزار جمع آوری داده های پژوهش پرسشنامه - ای مشتمل بر ۴۳ سوال بود که از طریق مصاحبه با هر یک از واحدهای مورد پژوهش تکمیل گردید. اطلاعات بدست آمده با کمک نرم افزار SPSS و با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## نتایج

یافته ها نشان داد اکثریت افراد مورد پژوهش (۵۲/۵٪) در سنین ۳۶ تا ۴۵ سال و (۸۱/۶٪) دارای مدرک لیسانس و (۸۷/۹٪) متاهل بودند (نمودار شماره ۱ و ۲).

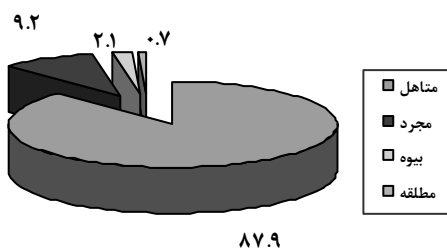
نمودار شماره (۱) توزیع فراوانی واحد های مورد پژوهش بر

حسب سن



نمودار شماره (۲) توزیع فراوانی واحد های مورد پژوهش

برحسب جنس



بالای ۵۰ سال، قرار گرفتن در مرحله مستعد بودن جهت شکستگی به دلیل کمبود هورمونهای استروژنی، آمنوره طولانی مدت، عدم مصرف رژیم غذایی حاوی کلسیم و فرآورده های حاوی ویتامین D، نژاد سفید، مصرف زیاد قند، چای، داشتن جثه ضعیف، وزن کم و سابقه فامیلی استئوپروز اشاره نمود (۶).

در بررسیهای انجام شده سن به عنوان یک عامل خطر اصلی مرتبط با پوکی استخوان شناخته شده است و نقش سن به عنوان یک عامل پیش بینی کننده تراکم استخوان نیز تایید شده است (۷). عامل خطر مهم دیگر کم تحرکی می باشد (۸).

بنابراین با توجه به اینکه این بیماری و عوارض آن همچون بسیاری از بیماریهای دیگر تا حدود زیادی قابل پیشگیری می باشند. جهت پیشگیری موثر، داشتن عملکرد کارآمد و موثر ضروری است (۱) که بدین منظور آموزش نقشی انکارناپذیر ایفا نموده و بهترین شیوه جهت آموزش عمومی استفاده از وسایل ارتباط جمعی مانند رادیو و تلویزیون می باشد (۱۰).

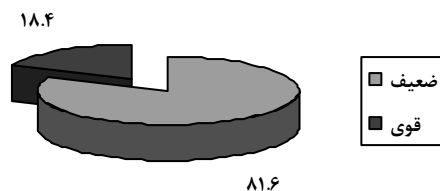
امروزه نقش وسایل ارتباط جمعی بر انتقال ارزشها در جوامع مختلف انکارناپذیر است (۱۱ و ۱۲). یکی از نقش های این وسایل آموزش و پرورش انسانها می باشد (۱۳).

تحقیقات نشان می دهد که گروه سنی نوجوان و جوان بیشترین اطلاعات خود را از رسانه های همگانی بدست می آورند و پیامدهای رسانه های عمومی علاوه بر تغییر در نگرش باعث تغییر در رفتار آنها نیز خواهد شد (۱۴). به همین دلیل برای سرمایه گذاری روی برنامه های پیشگیری بهتر است به گروههایی نظیر جوانان و نوجوانان توجه بیشتری شود. از این رو دبیران مدارس که در ارتباط با آموزش و پرورش این قشر از جامعه فعالیت می کنند و عملکرد آنان که نشأت گرفته از آگاهی و نگرش آنها می باشد بر دیدگاهها و عملکرد قشر جوان تاثیری انکارناپذیر دارد، بعنوان واحدهای مورد پژوهش انتخاب شدند.

معرض خطر بروز پوکی استخوان (۳/۶۰٪) عملکرد تلویزیون را ضعیف ارزیابی کرده بودند.

در این پژوهش میانگین امتیازات عملکرد کسب شده توسط دبیران زن  $3/23 \pm 12/43$  از ۲۰ بود. با توجه به اطلاعات جمع آوری شده اکثریت دبیران (۸۱/۶٪) عملکرد ضعیفی در مورد پیشگیری از پوکی استخوان داشته اند (نمودار شماره ۳). میانگین امتیازات عملکرد رسانه ها  $6/22 \pm 11/65$  بود و عملکرد رسانه ها در ۵۰/۴ درصد موارد از دیدگاه دبیران زن ضعیف ارزیابی گردیده بود.

نمودار (۳) توزیع عملکرد آموزگاران در مورد پیشگیری از پوکی استخوان



### بحث و نتیجه گیری

در حال حاضر بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به این بیماری مبتلا هستند. سالیانه ۲۸ میلیون نفر در آمریکا مبتلا به پوکی استخوان و یا در خطر ابتلا به آن قرار می گیرند و سالیانه ۱۳/۸ میلیون دلار صرف شکستگی های ناشی از استئوپروز می گردد (۱۶).

علیرغم وسعت این مشکل، برای پیشگیری از پوکی استخوان لازم است اقدامات زیر انجام گیرد:

- ۱) شناسایی زود هنگام خانم هایی که در معرض خطر بالای استئوپروز قرار دارند.
- ۲) تاکید بر اهمیت ایجاد حداکثر توده استخوانی قبل از یائسگی بوسیله رسانه های عمومی
- ۳) ارائه رژیم خاص به هر فرد برای حفظ حداکثر توده استخوانی تحت کنترل شخصی که توسط ورزش، تغذیه یا درمان جایگزین با هورمون ایجاد می شود (۳).

در مورد وجود فاکتور خطر پوکی استخوان نیز ۷/۸ درصد از واحدها سابقه شکستگی استخوان داشته و ۸/۵٪ آنان نیز سابقه خانوادگی پوکی استخوان را ذکر نمودند. همچنین اکثریت (۹۷/۲٪) واحدهای مورد پژوهش شربت ضد اسید استفاده نموده بودند و تنها ۵ درصد از افرادی که یائسه شده بودند تست سنجش تراکم استخوان انجام داده بودند. همچنین اکثریت (۷۳٪) واحدهای مورد پژوهش از مکمل کلسیم (۸۰/۹٪) مکمل ویتامین D استفاده نمی کردند.

در مورد عملکرد دبیران ۲۹/۸ درصد بندرت از شیر، ۵۵/۳ درصد بندرت از آب میوه و ۷۷/۳ درصد بندرت از ماهی و ۹۱/۵ درصد بندرت از نوشابه های گازدار استفاده می کردند. ۵۱/۱ درصد از واحدهای مورد پژوهش از رژیم کم نمک استفاده می کردند و ۴۷/۱ درصد روزانه از سالاد در رژیم غذایی خود استفاده می کردند. اکثریت واحدها به میزان (۶۸/۱٪) مصرف حبوبات هفته ای ۲-۳ بار داشتند و ۵۷/۴ درصد از نمونه ها بیش از یک فنجان در روز چای می نوشیدند. در مورد فعالیتهای ورزشی اکثریت واحدهای مورد پژوهش (۴۸/۲٪) بیان می کردند که بندرت فعالیتهای ورزشی منظم دارند. عملکرد رسانه ها از دیدگاه واحدهای مورد پژوهش نیز نشان داد که اکثریت واحدهای مورد پژوهش (۸۶/۱٪) رسانه مورد علاقه خود را تلویزیون ذکر کرده بودند.

هم چنین ۴۱/۸ درصد از دبیران زن عملکرد رسانه ها در تشویق مردم به مصرف سبزیجات ۵۹/۶ درصد، مصرف شیر و فرآورده های آن و ۶۲/۴ درصد تشویق به عدم استعمال سیگار را خوب ارزیابی کرده بودند ولی در مورد مصرف تنقلات مفید (۴۴٪)، مصرف نوشابه های گازدار (۴۲/۶٪) و مصرف حبوبات (۴۹٪) عملکرد رسانه را ضعیف ارزیابی کرده بودند. در مورد تبلیغات مواد غذایی سالم برای دختران (۵۰/۴٪)، پیشگیری از پوکی استخوان (۴۸/۲٪)، تشویق به مصرف کمتر چای و قهوه (۵۸/۲٪) و در شناساندن افراد در

در زنان کمک شایانی به بهبود وضعیت سلامت زنان جامعه خواهد نمود.

### تشکر و قدردانی

لازم می دانیم از مسئولین محترم اداره آموزش و پرورش رشت جهت حمایت های همه جانبه ای که از این پژوهش بعمل آورده اند و دبیران محترم که در این تحقیق شرکت نموده اند کمال سپاسگزاری را ابراز داریم.

از آن جا که برخی از توصیه ها برای افزایش و حفظ توده استخوانی اثرات مفید و متعددی بر روی سلامت سیستم اسکلتی داشته و از نظر هزینه های اقتصادی نیز مقرون به صرفه می باشند. لذا می توان آنها را به کل جمعیت تعمیم داد. این توصیه ها شامل مصرف کافی کلسیم حداقل به میزان ۱۲۰۰ میلی گرم روزانه برای تمام افراد در معرض خطر که تا ۱۵۰۰ میلی گرم نیز قابل افزایش است و نیز مصرف ویتامین D به میزان ۴۰۰-۸۰۰ واحد بین المللی برای کلیه افراد می باشد. همچنین اجتناب از سیگار کشیدن، عدم مصرف الکل و فعالیت ورزشی منظم که موجب افزایش تراکم استخوانی می شود توصیه می گردد. بنیاد ملی پوکی استخوان فعالیت فیزیکی را به منظور جلوگیری از استئوپروز و بهبود سلامت کلی بدن برای افراد مورد تاکید قرار می دهد. ضمناً اصلاح برخی از عوامل خطر برای شکستگی استخوان مانند اختلالات بینایی نیز ضروری می باشد (۱۷ و ۱۸).

رسانه ها می توانند در ایجاد محیط و جو مناسب جهت رشد و پیشرفت در ابعاد مختلف نقش ارزنده ای را ایفا نمایند. جامعه شناسان و روانشناسان توصیه می کنند که وسایل ارتباط جمعی از طریق پخش اخبار و اطلاعات، گزارش حوادث اقتصادی- اجتماعی و فرهنگی باید زمینه مساعدی را به وجود آورند که در آن افراد جامعه بتوانند راه و روش زندگی خویش را به نحو صحیحی مورد ارزیابی قرار دهند (۱۴). رسانه ملی به دلیل فراگیر بودن و قابلیت دسترسی آسان برای عموم مردم می تواند تاثیر بسیاری بر عملکرد زنان در مورد پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان داشته باشد. به نظر می رسد با توجه به نتایج این تحقیق توجه و تمرکز بیشتری در زمینه اطلاع رسانی در مورد پوکی استخوان توسط رسانه ها بویژه صدا و سیما ضروری است. بررسی ها نشان داده است که توجه بیشتر به پیشگیری از پوکی استخوان

**منابع:**

- 1-Braunwald E, Fauci A. Harrison's principles of internal medicine. 16<sup>th</sup> ed. New York: MC Graw Hill, 2005: 2226-36
- ۲- مصلی نژاد، لیلیا و همکاران. ارتباط بین تست تخمین ساده خطر استئوپروز و تست سنجش تراکم استخوان. مجله پزشکی هرمزگان. سال هفتم. شماره چهارم. زمستان ۸۲. صفحات ۱۸۶-۱۷۹.
- ۳- اوچدا، لیندا. یانسی بدون درد. ترجمه آیدا برهمند. انتشارات طب تیور زاده. نشر طبیب. تهران. ۱۳۸۰
- 4-Barrett-connor E, siris Es, Miller PD, Abbott TA, Berger ML. Osteoporosis and fracture risk in women of different ethnic groups. *J Bone min research* 2005;20(2): 185-94.
- 5-Sadat-Ali M, AL-Habdani IM, AL-Muihim FA, EI-Hassan Ay. Bone mineral density among post menopausal Saudi women. *Saudi Med J* 2004; 25(11): 1623-5.
- ۶- بحیرایی. اعظم - قاضی زاده: شیرین. یانسی و درمان جایگزینی هورمونی. تهران. انتشارات بشری ۱۳۸۰
- 7-Saadi HF, Reed RL, Carter Ao, Dunn EV, Qazag Hs, Al-suhili AR- Quantitative ultrasound of the calcaneus in Arabian women: relation to anthropometric and lifestyle factors. *Maturitas* 2003; 44(3): 215-33.
- ۸- نعیمی. صدیقه سادات. تاثیر طول دوره و شدت ورزش هوازی بر ضریب قلب و توان هوازی خانم های جوان کم تحرک. فصلنامه پژوهشی پژوهنده. ۱۳۸۱: دوره ۷. زمستان. شماره ۳۰. صفحات ۲۸۹-۲۳۹.
- ۹- دهقان منشاوی. فریده و همکاران: بررسی سطح آگاهی- نگرش و عملکرد زنان از پدیده پوکی استخوان. فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده پیراپزشکی تهران. ۱۳۸۲. دوره ۱. بهار. شماره ۱. صفحات ۲۳-۳۰.
- ۱۰- دانیال. ساغر و همکاران- رابطه مدت تاخیر مراجعه بیماران مبتلا به آنفراکتوس میوکارد با خصوصیات فردی و اجتماعی آنها. مجله دانشکده پزشکی مشهد. ۱۳۸۲. دوره ۴۶. بهار شماره ۷۹. صفحات ۵۹-۶۴.
- 11- Marshall AL, Owen N, Bauman AE. Mediated approaches for influencing physical activity: update of the evidence on mass media, print, telephone and website delivery of interventions. *J Sci Med Sport*. 2004; 7(suppl): 74-80.
- 12- Cavill N, Bauman A. Changing the way people -think about health-enhancing physical activity: do mass media campaigns have a role? *J Sports Sci*. 2004; 22: 771-790.
- ۱۳- مک براید شون و دیگران: یک جهان چندین صدا. ترجمه ایرج پاد. انتشارات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. تهران ۱۳۶۹. صفحه ۶۷۰.
- 14- Huhman M, Potter LD, Wong FL, Banspach SW, Duke JC, Heitzler CD. Effects of a mass media campaign to increase physical activity among children: year-1 results of the VERB campaign. *Pediatrics*. 2005;116: e 277-e284
- ۱۵- احمدیان. محمد - اصول و مقدمات تکنولوژی آموزشی چاپ اول- نشر بشری- تهران ۱۳۷۴-صفحه ۲۰۲.
- ۱۶- قنواتی. فاطمه معصوم. محمدی. ناهید: بیشترین منبع اطلاعات در مورد تب مالت. مجله طب و تزکیه. ۱۳۷۹. بهارو شماره ۳۶. صفحات ۴۱-۴۶.
- ۱۷- آریا- هاله. بیماری پوکی استخوان " سارق خاموش " مجله درد. شماره ششم. مهر ۸۴.
- ۱۸- مادرشاهیان. فرخ. حسن آبادی. محسن. استئوپروز بیماری خاموش. فصلنامه علمی و خبری دانشکده پرستاری و مامایی بیرجند. سال اول. شماره ۲ و ۳. تابستان و پاییز ۱۳۸۳.

---

## Performance of female teachers employed in education center in Rasht city regarding prevention of osteoporosis and their attitude on the role of mass media

**By:** Masouleh, Sh, MSN. Jafari Asl, M, MSN. Yazdani, M, BSc

---

### **Abstract:**

**Introduction:** Osteoporosis is a silent disease that can cause decreased bone mass and put it at risk of fracture. Therefore prevention at younger age can prevent its consequences.

**Objective:** The aim of this study was to determine the performance of female teachers about osteoporosis and their attitude toward the role of media in its prevention.

**Methods:** In this descriptive study, 141 high school female teachers were randomly chosen. The data collection instrument was a 43 item questionnaire which was completed through interview. The data were analyzed by SPSS.

**Results:** Findings indicated that the majority of teachers (81.6%) had poor performance in prevention of osteoporosis. Also the majority (50.4%) thought that the role of mass media was poor in prevention of osteoporosis.

**Conclusion:** Female teachers' poor performance whom themselves have the role of teaching young girls should attract attention of responsible. Also TV with the most audiences had poor performance according to the samples.

**Key words:** osteoporosis, media, females, performance

---