

## Factors affecting arthrosis preventive behavior in middle-aged women in Birjand using the Health Belief Model

Ensiyeh Norozi<sup>1</sup>, Fatemeh Nazari<sup>2</sup>, Mitra Moodi<sup>1</sup>, Hakime Malaki moghadam<sup>1</sup>

Arthrosis is the most common disease among the elderly. Identification of factors affecting the prevention of arthrosis prevention behaviors for the design of preventive interventions it is very important. This study aimed to investigate the factors affecting the prevention of arthrosis in middle-aged women using the health belief model.

This descriptive-analytic study was performed on 325 women aged 59-29 years. The population of the study consisted of middle-aged women referred to health centers in Birjand who were randomly selected. Data were gathered through a researcher-made questionnaire. The questionnaire consisted of demographic information, health belief model constructs and knowledge questions and its validity and reliability were confirmed. Data were analyzed by SPSS software (version 19) using stepwise regression test.

The Average age of women studied  $39.1 \pm 8.4$  years. The results of the study showed that 19.1% of subjects had good performance in terms of prevention of arthrosis, 36% had moderate performance and 44.9% had poor performance. The most important predictors were self-efficacy ( $\beta=0.37$ ,  $P<0.001$ ), knowledge ( $P=0.26$ ,  $P<0.001$ ), and finally, perceived severity ( $\beta=0.18$ ,  $P<0.001$ ). In total, these structures were able to predict 18.1% of the changes in behavioral prevention.

According to the results of the study, most women do not take preventive measures of arthrosis, therefore, it is suggested that through educational interventions, awareness, perceived severity, and self-efficacy of individuals should be strengthened to promote the preventive behaviors of arthrosis.

**Key Words:** Arthrosis; Middle-age; Women

*Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2018; 25(4): 334-341.*

*Received: December 13, 2017*

*Accepted: June 2, 2018*

---

<sup>1</sup> Social Determinants of Health Research Center, Birjand University of Medical sciences, Birjand, Iran.

<sup>2</sup> **Corresponding author;** Student Research Committee, Faculty of Health, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.  
E mail: fff.nazari@gmail.com Tel: +989153620476

# عوامل مؤثر بر انجام رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز در زنان میانسال شهر بیرجند: کاربرد مدل اعتقاد بهداشتی

انسیه نوروزی<sup>۱</sup>، فاطمه نظری<sup>۲</sup>، میترا مودی<sup>۱</sup>، حکیمه ملاکی مقدم<sup>۱</sup>

## چکیده

آرتروز، شایع‌ترین بیماری افراد مسن می‌باشد. شناسایی عوامل مؤثر بر انجام رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز برای طراحی مداخلات پیشگیرانه، اهمیت ویژه‌ای دارد. هدف این مطالعه، بررسی عوامل مؤثر بر رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز در زنان میانسال با استفاده از الگوی اعتقاد بهداشتی بود.

این مطالعه توصیفی-تحلیلی بر روی ۳۲۵ نفر از زنان ۲۹-۵۹ سال انجام شد. جمعیت مورد بررسی، زنان میانسال مراجعه کننده به مراکز بهداشتی و درمانی شهر بیرجند بودند که به‌طور تصادفی انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه محقق ساخته صورت گرفت. پرسشنامه دربرگیرنده اطلاعات دموگرافیک، سازه‌های مدل اعتقاد بهداشتی و سؤالات آگاهی بود و روایی و پایایی آن تأیید شد. داده‌ها توسط نرم افزار SPSS (ویرایش ۱۹) و با استفاده از آزمون رگرسیون به روش گام به گام تجزیه و تحلیل شد. میانگین سنی زنان مورد مطالعه  $39.1 \pm 8.4$  سال بود. نتایج مطالعه نشان داد که در رابطه با رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز ۱۹/۱ درصد افراد عملکرد خوب، ۳۶ درصد افراد عملکرد متوسط و ۴۴/۹ درصد آنها عملکرد ضعیف داشتند. مهم‌ترین پیش‌بینی کننده‌ها، خودکارآمدی ( $\beta = 0.37, P < 0.001$ )، آگاهی ( $\beta = 0.26, P < 0.001$ ) و در انتها شدت درک شده ( $\beta = 0.18, P < 0.001$ ) بودند. در مجموع این سازه‌ها توانایی پیش بینی ۱۸/۱ درصد تغییرات رفتار پیشگیری را داشتند.

با توجه به نتایج مطالعه، اکثر زنان رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز را انجام نمی‌دهند؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که با انجام مداخلات آموزشی؛ آگاهی، شدت درک شده و خودکارآمدی افراد تقویت گردد تا منجر به ارتقای رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز گردد.

واژه‌های کلیدی: آرتروز؛ میانسال؛ زنان

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۳۹۷؛ ۲۵ (۴): ۳۳۴-۳۴۱.

دریافت: ۱۳۹۶/۰۹/۲۲ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۳/۱۲

<sup>۱</sup> مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

<sup>۲</sup> گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، عضو کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

نشانی: بیرجند- دانشگاه علوم پزشکی بیرجند- دانشکده بهداشت

تلفن: ۰۹۱۵۳۶۲۰۴۷۶؛ نامبر: ۰۵۶۳۲۲۱۸۴۱۱؛ پست الکترونیکی: fff.nazari@gmail.com

## مقدمه

یکی از شایع‌ترین انواع آرتروزها در بین جوامع مختلف از جمله کشور ما، آرتروز است. اغلب افراد تا سن ۶۵ سالگی شواهد تصویربرداری آرتروز را خواهند داشت؛ به طوری که در سن ۷۵ سالگی در حدود ۸۰ درصد افراد، مبتلا به این عارضه هستند (۱). آرتروز سبب درد، تورم، بی‌ثباتی مفصلی و سستی ماهیچه می‌شود که این عوامل می‌توانند باعث کاهش کیفیت زندگی شوند (۲). در ایالات متحده بعد از بیماری عروق کرونر، آرتروز شایع‌ترین علت از کارافتادگی در مردان بالای ۵۰ سال است (۲). طبق یک تخمین استقرایی، ۴۹۶۳۴۷۰ نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند (۴). در ایران به طور کلی از هر ۱۰ بیمار با سن بالای ۲۰-۳۵ سال مراجعه‌کننده با شکایت از درد زانو، کمر و گردن، ۹ نفر مبتلا به آرتروز می‌باشند. همچنین در مطالعات جمعیتی، شیوع آرتروز در شهرستانینان ۱۶/۶ درصد و در روستانشینان ۱۵/۵ درصد گزارش شده است (۱).

این بیماری با افت کیفیت زندگی همراه است و عواملی نظیر: سن، جنس، سابقه فامیلی، چاقی، استئوپروز، ضربه و فعالیت در برخی مشاغل، شانس ابتلا به آرتروز را زیاد می‌کند. همچنین عادات ناصحیح مانند: حمل مکرر بار سنگین، نشستن چهارزانو یا دو زانو و استفاده از توالیت ایرانی از دیگر عوامل خطر بیماری آرتروز می‌باشند (۳). انجام تغییراتی در سبک زندگی، کاهش وزن در افراد چاق و اصلاح حرکات قبل از پیدایش آرتروز، می‌تواند در پیشگیری از این بیماری مؤثر باشد. ناآگاهی فرد از چگونگی مراقبت از خود یکی از دلایل ابتلا به بیماری و بستری افراد در بیمارستان است که آموزش می‌تواند از این امر جلوگیری کند (۳). بر اساس نتایج مطالعات مختلف، دلایل مختلفی برای عدم انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده وجود دارد؛ از جمله نداشتن فعالیت بدنی منظم به‌عنوان مهم‌ترین مانع اتخاذ رفتار پیشگیری از آرتروز زانو ذکر کرده‌اند که علت اصلی آن محدودیت زمانی، عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی نظیر کمبود تسهیلات و امکانات

و مکان امن عنوان نموده‌اند (۳). ارزان‌ترین و ساده‌ترین راه برای افزایش رفتارهای پیشگیری‌کننده، آموزش رفتارهای پیشگیری‌کننده، رفع موانع درک‌شده و اتخاذ سبک زندگی سالم می‌باشد (۴).

یکی از بهترین تئوری‌هایی که در زمینه ارتقای رفتارهای پیشگیری‌کننده به ما کمک می‌کند، مدل اعتقاد بهداشتی است (۵). بر پایه این مدل، افراد وقتی تغییر رفتار می‌دهند که درک کنند بیماری جدی است. مدل اعتقاد بهداشتی تلاش می‌کند، توضیح دهد که چرا برخی افراد، رفتارهای پیشگیری از بیماری را به کار می‌گیرند ولی برخی دیگر این کار را نمی‌کنند. براساس این الگو، احتمال در پیش‌گرفتن رفتار بهداشتی، به دو موضوع بستگی دارد: اول، برداشت فرد از میزان خطری که او را تهدید می‌کند (حساسیت و شدت درک‌شده) و دوم، ارزیابی فرد از موانع و منافع رفتار بهداشتی (موانع و منافع درک‌شده).

همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، درصد به‌نسبت بالایی از افراد جامعه ما در اواخر میانسالی و سالمندی نشانه‌هایی از آرتروز را دارند و شروع این بیماری از سنین میانسالی می‌باشد. با توجه به اینکه بر اساس بررسی محقق، مطالعه‌ای در ارتباط با عوامل مؤثر بر رفتارهای پیشگیری‌کننده از بیماری آرتروز در میان زنان میانسال جامعه که بُعد اصلی خانواده را تشکیل می‌دهند، یافت نشد؛ بنابراین این مطالعه با هدف تعیین عوامل مؤثر بر رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز در بین زنان میانسال شهر بیرجند، انجام شد.

## روش تحقیق

این مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع مقطعی است که با هدف تعیین عوامل مؤثر بر انجام رفتار پیشگیری‌کننده از آرتروز، بر روی ۳۲۵ نفر از زنان ۲۹-۵۹ سال مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی-درمانی شهر بیرجند در سال ۱۳۹۶ انجام شد. حجم نمونه بر اساس نتایج مطالعه شجاعی‌زاده و همکاران و طبق فرمول (۱) مشخص شد (۴).

فرمول (۱):

$$n = \frac{sd^2 \times z_{1-\alpha/2}^2}{d^2}$$

$$(n=330, d=0.04, \alpha=0.05, z_{1-\frac{\alpha}{2}} = 1.96, D=3/71)$$

نمونه‌گیری به روش چندمرحله‌ای انجام شد؛ به این صورت که شهرستان بیرجند به دو منطقه شمال و جنوب تقسیم و از روی لیست مراکز بهداشتی در هر منطقه، با استفاده از جدول اعداد تصادفی، ۲ مرکز انتخاب گردید. سپس به مراکز بهداشتی و درمانی انتخاب شده مراجعه و به زنان مراجعه‌کننده به مراکز که شرایط ورود به مطالعه را دارا بودند (به صورت غیر احتمالی آسان)، در خصوص اهداف طرح و اهمیت موضوع توضیح داده شد. در نهایت پس از جلب رضایت آنان و دادن اطمینان نسبت به محرمانه بودن اطلاعات و تکمیل فرم رضایت توسط آنها، پرسشنامه‌ها تکمیل گردید.

معیارهای ورود به مطالعه شامل: زنان در محدوده سنی ۲۹-۵۹ سال، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن و عدم ابتلا به آرتروز (براساس گفته فرد) بود. جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه محقق‌ساخته به روش خودایفا انجام شد. پرسشنامه شامل: اطلاعات دموگرافیک، آگاهی، ابعاد مدل اعتقاد بهداشتی (شامل حساسیت درک‌شده، شدت درک‌شده، منافع درک‌شده، موانع درک‌شده، راهنمای عمل، خودکارآمدی درک‌شده) و سؤالات مربوط به عملکرد بود. سؤالات مربوط به بخش دموگرافیک شامل ۱۳ سؤال در مورد تاریخ تولد، وضعیت تأهل، سن ازدواج، سطح تحصیلات و ... بود. سؤالات مربوط به آگاهی شامل ۱۰ سؤال چندگزینه‌ای بود که به گزینه درست نمره «یک» و به گزینه غلط نمره «صفر» تعلق گرفت؛ بدین ترتیب دامنه نمرات بین صفر تا ۱۰ بود. سؤالات مربوط به حساسیت درک‌شده شامل ۵ سؤال، شدت درک‌شده ۹ سؤال، منافع درک‌شده ۴ سؤال، موانع درک‌شده ۸ سؤال و خودکارآمدی درک‌شده ۸ سؤال بود که پاسخ به آنها براساس روش لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) با

امتیاز ۱ تا ۵ انجام شد. سؤالات مربوط به راهنما برای عمل شامل ۶ سؤال بود که ۳ سؤال آن براساس لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) و سه سؤال دیگر به صورت چندگزینه‌ای پاسخ داده شد. سؤالات عملکرد شامل ۱۳ سؤال بود که پاسخ به آنها به صورت دو گزینه بلی (با امتیاز ۱) و خیر (با امتیاز صفر) انجام شد. منظور از عملکرد، انجام روزانه نرمش‌های کششی و تقویتی مؤثر (شنا و پیاده‌روی) به مدت ۳۰ دقیقه، مصرف مواد لبنی و سبزیجات به اندازه کافی، کنترل مرتب وزن، استفاده از بستر سفت، استفاده از کفش مناسب، نشستن به طور صحیح، استراحت پس از انجام کارهای سنگین و استفاده صحیح از مفاصل بود. نمره عملکرد کمتر از ۶/۵ «ضعیف»، نمره عملکرد ۹/۷۵-۶/۵ «متوسط» و نمره عملکرد ۱۳-۹/۷۵ «خوب» ارزیابی شد.

در مطالعه حاضر برای سنجش روایی ابزار، پرسشنامه به ۷ نفر از متخصصین آموزش بهداشت و اپیدمیولوژی داده شد و سپس شاخص‌های CVI و CVR محاسبه شد (بالتر از ۰/۹). همچنین برای ارزیابی پایایی ابزار، پرسشنامه توسط ۳۰ نفر از افراد جامعه هدف (با رعایت معیارهای ورود) تکمیل گردید و پایایی آن از طریق تعیین همبستگی درونی با روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ (حساسیت درک‌شده  $\alpha=0.69$ ، شدت درک‌شده  $\alpha=0.87$ ، منافع درک‌شده  $\alpha=0.78$ ، موانع درک‌شده  $\alpha=0.79$  و خودکارآمدی درک‌شده  $\alpha=0.82$ )، مورد تأیید قرار گرفت. داده‌ها پس از جمع‌آوری در نرم‌افزار SPSS (ویرایش ۱۸) وارد شد و توسط آزمون همبستگی و رگرسیون در سطح خطای ۰/۰۵، تجزیه و تحلیل گردید.

این مقاله، برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مصوب شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با کد طرح ۴۴۹۸ و کد اخلاق IR.bums.REC.1396.31 می‌باشد.

### یافته‌ها

تعداد افراد مورد مطالعه ۳۲۵ نفر بود. میانگین سن زنان میانسال در این مطالعه  $39/14 \pm 8/5$  سال بود که ۸۷ درصد

ارتباط با وضعیت استفاده از مفاصل، ۵۱/۷ درصد از آنها استفاده صحیح از مفاصل برای پیشگیری از آرتروز را داشتند. میزان ۴۴/۹ درصد (۱۴۷ نفر) افراد مورد بررسی وضعیت عملکرد ضعیفی داشتند؛ ۳۶ درصد از آنها (۱۱۷ نفر) عملکرد متوسط و ۱۹/۱ درصد عملکرد خوب (۶۲ نفر) داشتند.

نتایج وضعیت همبستگی میانگین نمره سازه عملکرد با میانگین نمرات سازه‌های مدل اعتقاد بهداشتی در جدول یک ارائه شده است. برای بررسی پیش‌بینی کننده‌های رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز در زنان میانسال از رگرسیون به روش گام به گام استفاده شد (جدول ۲). ارتباط بین عملکرد با سازه‌های آگاهی ( $P < 0/001$ )، شدت ( $P < 0/01$ ) و خودکارآمدی ( $P < 0/001$ ) با سازه عملکرد معنی دار بود. نتایج نشان داد متغیرهای خودکارآمدی، آگاهی و شدت درک شده بر انجام رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز تأثیر معنی دار دارند. مجموعه این متغیرها ۱۵ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین کردند. مقدار ضریب بتای استاندارد نشان داد که با شرط ثابت بودن سایر متغیرها، در صورت اضافه نمودن یک واحد به متغیرهای خودکارآمدی، آگاهی و شدت درک شده، متغیر وابسته (انجام رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز) به ترتیب: ۰/۳۳، ۰/۲۵ و ۰/۱۷ افزایش می‌یابد.

آنها متأهل بودند. میانگین سن ازدواج  $22/97 \pm 15/95$  سال و متوسط تعداد فرزندان  $2/43 \pm 1/60$  نفر بود. اطلاعات دموگرافیک در جدول یک بیان شده است.

از نظر تحصیلات، بالاترین مقدار (۳۷٪) مربوط به گروه افراد زیردپلم بود. میزان ۷۲/۶ درصد (۲۲۶ نفر) از افراد مورد مطالعه خانه دار بودند. اکثر افراد مورد مطالعه (۵۷/۵٪، ۱۸۳ نفر) وضعیت درآمد خود را متوسط ارزیابی کردند. در مورد آرتروز و راه‌های تشخیص آن ۷۱/۴ درصد (۲۳۲ نفر) از افراد اظهار کردند که اطلاعاتی ندارند. میزان ۴۴/۹ درصد (۱۳۳ نفر) افراد، از عملکرد ضعیفی در ارتباط با رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز برخوردار بودند. در ارتباط با وضعیت فعالیت فیزیکی، تنها ۳۰/۵ درصد (۹۹ نفر) از آنان، فعالیت فیزیکی مناسب برای پیشگیری از آرتروز داشتند؛ به طوری که ۶۹/۵ درصد آنها (۲۲۶ نفر) اظهار داشتند فعالیت‌های فیزیکی مؤثر مثل شنا و پیاده روی را انجام نمی‌دهند. در ارتباط با وضعیت رفتار تغذیه‌ای، تنها ۴۸ درصد (۱۵۶ نفر) از زنان میانسال از رفتار تغذیه‌ای مناسب برخوردار بودند؛ به طوری که ۵۱/۴ درصد آنها (۱۶۷ نفر) روزانه مواد لبنی و ۵۷/۵ درصد (۱۸۷ نفر) سبزیجات را به اندازه کافی مصرف نمی‌کردند. همچنین ۴۰ درصد افراد (۱۳۰ نفر)، وزن خود را به طور مرتب کنترل نمی‌کردند. در

جدول ۱- متغیرها و ماتریس همبستگی نمره عملکرد بامیانگین نمرات سازه‌های مدل اعتقاد بهداشتی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱- آگاهی	۴/۷۱	۱/۹۵							
۲- حساسیت درک شده	۱۹/۹	۱/۹	$r = 0/29$ $P < 0/001$						
۳- شدت درک شده	۳۰/۰۳	۷/۰۱	$r = 0/01$ NS	$r = 0/27$ $P < 0/001$					
۴- منافع درک شده	۱۷/۶	۲/۶	$r = 0/23$ $P < 0/001$	$r = 0/15$ $P = 0/007$	$r = 0/1$ NS				
۵- موانع درک شده	۲۵/۴	۶/۳	$r = 0/09$ NS	$r = 0/15$ $P = 0/005$	$r = 0/2$ $P < 0/001$	$r = 0/07$ NS			
۶- خودکارآمدی	۲۹/۷	۷/۵	$r = 0/06$ NS	$r = 0/27$ $P = 0/02$	$r = 0/44$ $P < 0/001$	$r = 0/07$ NS	$r = -0/05$ NS		
۷- عملکرد	۷/۱	۲/۸	$r = 0/26$ $P < 0/001$	$r = -0/09$ NS	$r = -0/001$ NS	$r = 0/1$ NS	$r = -0/09$ NS	$r = 0/27$ $P < 0/001$	

جدول ۲- خلاصه نتایج آزمون رگرسیون چندطرفه (به روش گام به گام) برای بررسی عوامل مؤثر بر انجام رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز در زنان میانسال

سطح معنی داری	F	خطا	R2 تعدیل شده		R
<۰/۰۰۱	۱۸/۲۹	۲/۶۱	۰/۱۵		۰/۴۰
برآورد ضرایب رگرسیونی					
سطح معنی داری	t	$\beta$	b	a	
<۰/۰۰۱	۵/۴۱	۰/۳۳	۰/۱۲	۳/۷۴	خودکارآمدی
<۰/۰۰۱	۴/۶۰	۰/۲۵	۰/۳۲	۳/۷۴	آگاهی
<۰/۰۰۷	۲/۷۱	۰/۱۷	۰/۶	۳/۷۴	شدت درک شده

## بحث

ناهمسو می باشد (۷). انجام روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت های مؤثر (شنا و پیاده روی)، مصرف مواد لبنی و سبزیجات به اندازه کافی و استفاده صحیح از مفاصل تأثیر بسیار زیادی در پیشگیری از آرتروز و سلامت مفاصل دارد. متأسفانه به علت عدم دانش کافی و باور افراد، وضعیت این رفتارها مناسب نمی باشد و عواملی همچون آگاهی، شدت درک شده و خودکارآمدی بر روی این رفتارها مؤثر می باشد.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که متغیر آگاهی، پیش بینی کننده رفتارهای پیشگیری از آرتروز می باشد و این نتیجه با نتایج مطالعه ذاکریان و همکاران (۸) همسو می باشد، ولی با نتایج مطالعه موسوی و همکاران به دلیل اینکه افراد مورد مطالعه آنها از آگاهی به نسبت خوبی در ارتباط با آرتروز برخوردار بودند، ناهمسو می باشد (۹). بر اساس نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر، درصد قابل ملاحظه ای از افراد بیان داشتند که در ارتباط با آرتروز اطلاعاتی ندارند؛ حتی برخی از آنها اظهار می کردند که نام آرتروز را هرگز نشنیده اند. به نظر می رسد با یک برنامه ریزی آموزشی جامع از طریق مراکز بهداشتی و درمانی به عنوان یکی از مهمترین راه های کسب آگاهی، می توان سطح آگاهی افراد را به حد مطلوب رساند.

پیش بینی کننده دیگر رفتارهای پیشگیری از آرتروز در افراد مورد مطالعه، شدت درک شده بود که مبین اعتقاد زنان در مورد عواقب خطرناک ابتلا به آرتروز می باشد. شدت درک شده، متأثر از میزان دانش افراد در مورد بیماری آرتروز و مبین میزان درک آنها از ناتوانی های ناشی از بیماری آرتروز

آرتروز از جمله بیماری های شایع در سنین بالاست که شروع آن در سنین میانسالی می باشد و می تواند باعث ایجاد ناتوانی های زیادی در افراد مسن شود. تاکنون عوامل خطر زیادی برای این بیماری شناخته شده است که آشنایی با آنها و انجام برخی از مراقبت ها و رفتارهای پیشگیری کننده می تواند در کاهش بروز این بیماری مؤثر باشد. هدف از این مطالعه، تعیین عوامل مؤثر بر رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز در زنان میانسال بود تا با استفاده از نتایج این پژوهش، گامی در جهت طراحی مداخلات به منظور ارتقای رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز و ارتقای سلامت زنان در جامعه برداشته شود.

نتایج این پژوهش نشان داد که عملکرد زنان میانسال شهر بیرجند در زمینه رفتارهای پیشگیری کننده از آرتروز نامطلوب می باشد؛ به طوری که اکثر افراد مورد مطالعه، روزانه فعالیت های فیزیکی مؤثر مثل شنا و پیاده روی را نداشتند و همچنین مصرف مواد لبنی و سبزیجات در زنان مورد بررسی به اندازه مناسب نبود و آنها وزن خود را نیز به طور مرتب کنترل نمی کردند. همچنین در وضعیت های مختلف، نیمی از آنان اصول صحیح استفاده از مفاصل را رعایت نمی کردند که این خود منجر به عملکرد ضعیف افراد شده بود. نتایج مطالعه حاضر با یافته های مطالعه خورسندی و همکاران (۶) همسو است؛ ولی به دلیل اینکه عملکرد افراد مورد بررسی در مطالعه حاضر خوب ارزیابی شده بود، با مطالعه نعیمی و همکاران

زنان را نسبت به موضوع حساس نمایند.

نتیجه دیگر این بررسی، حاکی از درک پایین زنان میانسال از منافع حاصل از انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز می‌باشد. سازه منافع درک‌شده در مطالعه حاضر پیشگویی‌کننده مناسبی نبود. این نتیجه با نتایج مطالعه غفاری و همکاران همسو می‌باشد (۱۰)؛ ولی با مطالعه خورسندی و همکاران که ارتباط بین منافع درک‌شده و رفتارهای پیشگیری‌کننده از پوکی استخوان در مطالعه آنها معنی‌دار نشد، مطابقت ندارد (۶). بر این اساس، انجام مطالعات جامع‌تر برای انجام برنامه‌های آموزشی، ضروری به نظر می‌رسد.

از نتایج دیگر این پژوهش، وضعیت درک زنان میانسال از موانع موجود در جهت انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز بود که خود یکی از عوامل عمده برای جلوگیری از انجام رفتارهای پیشگیرانه مناسب می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان داد که سازه موانع درک‌شده، پیشگویی‌کننده خوبی برای انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز نمی‌باشد. این نتیجه با نتایج حاصل از مطالعه غفاری و همکاران که در مطالعه آنها سازه موانع درک‌شده به‌عنوان یک پیشگویی‌کننده قوی برای انجام رفتار معرف‌شده گزارش شد، ناهمسو می‌باشد (۱۰). علت این امر می‌تواند، عدم آگاهی افراد مطالعه حاضر از اهمیت انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز و اولویت‌ندادن به این امر در مقایسه با سایر امور باشد؛ همچنین می‌تواند ناشی از موانعی باشد که جزء گویه‌های پرسشنامه قید نشده است.

لازم به ذکر است که تاکنون مطالعات کمی در ارتباط با بررسی تئوری‌محور پیش‌بینی‌کننده‌های رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز انجام گرفته است. در واقع یکی از مهمترین نقاط قوت پژوهش حاضر، به‌کارگیری یک چارچوب منظم و منطقی درجهت شناسایی عوامل تأثیرگذار بر رفتار مورد نظر می‌باشد. از محدودیت‌های مطالعه حاضر باید به تمرکز بر زنان میانسال مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی و درمانی اشاره کرد که همه زنان جامعه را در بر نمی‌گیرد و در

می‌باشد. مطالعه‌ای همسو با پژوهش حاضر که در آن سازه شدت درک شده، پیش‌بینی‌کننده رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز باشد، یافت نشد؛ اما ازجمله مطالعات غیر همسو با نتایج مطالعه حاضر، به نتایج مطالعه غفاری و همکاران می‌توان اشاره کرد که در آن ارتباط شدت درک‌شده با فعالیت فیزیکی برای پیشگیری از پوکی استخوان معنی‌دار نبود (۱۰). هر چه افراد از عواقب بیماری آرتروز درک بالاتری داشته باشند، بیشتر برای انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز ترغیب می‌شوند.

از دیگر پیش‌بینی‌کننده‌های رفتارهای پیشگیری از آرتروز در افراد مورد مطالعه، خودکارآمدی درک‌شده بود که نشان‌دهنده باور افراد مورد مطالعه در ارتباط با توانایی انجام رفتارهای پیشگیری از آرتروز می‌باشد. این نتیجه با نتایج مطالعه جیحونی و همکاران همسو بود (۵). وقتی افراد به توانایی خود برای انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز باور داشته باشند، به‌طور مسلم آن رفتار را بهتر انجام خواهند داد.

یافته‌ها در مطالعه حاضر نشان داد که سازه حساسیت درک‌شده، پیش‌بینی‌کننده خوبی برای رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز نبود. طبق نتایج این مطالعه، زنان مورد مطالعه در مورد میزان شیوع ابتلا به آرتروز، تقریباً اطلاعات کافی نداشتند؛ به عبارتی خود را در معرض ابتلا به آن احساس نمی‌کردند. از جمله مطالعات همسو با پژوهش حاضر، می‌توان به مطالعه خورسندی و همکاران اشاره کرد (۶)؛ ولی از جمله مطالعات غیر همسو که در آن حساسیت درک‌شده پیش‌گویی‌کننده رفتار باشد، می‌توان به نتایج مطالعه خورسندی و همکاران و جیحونی و همکاران اشاره کرد (۵)، (۶). وقتی افراد خود را در معرض ابتلا به بیماری بدانند، انجام رفتارهای پیشگیری‌کننده در آنان تسهیل می‌شود. در خصوص افزایش حساسیت درک‌شده زنان میانسال لازم است پرسنل بهداشتی و پزشکان از طریق ارائه آمار و ارقام مربوط به میزان شیوع ابتلا به آرتروز به‌عنوان یک بیماری خاموش،

نتیجه شاید نتوان نتایج را به کل زنان شهر بیرجند تعمیم داد. از دیگر محدودیت‌های مطالعه حاضر، مقطعی بودن پژوهش می‌باشد که در آن نمی‌توان در بین پیش‌بینی‌کننده‌های رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز، رابطه علت و معلولی پیدا کرد.

### نتیجه‌گیری

یافته‌های این مطالعه نشان داد که وضعیت رفتارهای پیشگیری‌کننده از آرتروز نامطلوب بود و عوامل آگاهی، شدت و خودکارآمدی درک‌شده جزء سازه‌های تأثیرگذار در این مطالعه شناخته شد؛ بنابراین لزوم تدوین یک برنامه آموزشی براساس مدل اعتقاد بهداشتی برای افزایش آگاهی، شدت درک‌شده و ایجاد خودکارآمدی و کاهش موانع درک‌شده در

### منابع:

- 1- Naji A, Akhlaghi M. Osteoarthritis. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Tehran of University Medical Sciences; 2011. [Persian]
- 2- lam p, Horstman J. Overcoming arthritis Dorling kindersley. Translated by: ghorbani.M. 1<sup>st</sup> ed. Tehran: Hayyan; 2002.15-25. [Persian]
- 3- Mazloumi Mahmoudabad SS, Bajalan M, Dormohammadi Toosi T, Tarahi MJ, Bonyadi F. The effect of training on adopting behaviors preventing from knee osteoarthritis based on planned behavior theory. Tooloo-e-Behdasht. 2015; 14(1): 12-23. [Persian]
- 4- Shojaezadeh D, Sadeghi R, Tarrahi MJ, Asadi M, Lashgarara B. Application of health belief model in prevention of osteoporosis in volunteers of Khorramabad city health centers, Iran. J Health Syst Res. 2012; 8(2): 183-92. [Persian]
- 5- hani Jeihooni A, Hidarnia A, Kaveh M H, Hajizadeh E, Gholami T. Survey of osteoporosis preventive behaviors among women in Fasa: The Application of the Health Belief Model and Social Cognitive Theory. Iran South Med J. 2016; 19(1): 48-62. [Persian]
- 6- Khorsandi M, Shamsi M, Jahani M. The Survey of Practice About Prevention of Osteoporosis Based on Health Belief Model in Pregnant Women in Arak City. J Rafsanjan Univ Med Sci. 2013; 12(1): 35-46. [Persian]
- 7- Naeimi SS, Sedaghat L. Physiotherapist performance and attitude towards osteoporosis in Tehran, 1999-2000. Pajouhesh Dar Pezeshki (Research in Medicine). 2003; 27(1): 57-62. [Persian]
- 8- Zakeriyan SA, Monazzam MR, Farhang Dehghan S, Habibi Mohraz M, Safari H, Asghari M. Relationship Between Knowledge of Ergonomics and Workplace Conditions with Musculoskeletal Disorders among Nurses: A Questionnaire Survey. World Appl Sci J. 2013; 24(2): 227-33.
- 9- Mousavi S, Al-hammadi W, Azimi SA. The Knowledge of People Referred to Al-zahra Hospital Orthopedic Clinic (Isfahan, Iran) about Risk Factors of Knee Osteoarthritis. J Isfahan Med Sch. 2013;31(258):1735-43. [Persian]
- 10- Ghafari M, Nasirzadeh M, Aligol M, Davoodi F, Nejatifar M, Kabiri S, et al. Determinants of physical activity for prevention of osteoporosis among female students of Shahid Beheshti University of Medical Sciences: Application of health belief model. Pejouhandeh. 2014; 19(5): 244-50. [Persian]

### تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی بیرجند به جهت حمایت مالی طرح و همچنین از پرسنل بهداشتی و درمانی و کلیه زنان محترم شرکت‌کننده در مطالعه، کمال قدردانی به عمل می‌آید.

### تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ‌گونه تضاد منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد.