

رفتارهای ارتقاءدهنده سلامتی و عوامل مرتبط با آن در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های منتخب نظامی

فاطمه کلروزی^۱، سید امیر حسین پیشگوی^۲، اسما طاهریان^۳، سامان خیاط^۴، راضیه فراز^۵

چکیده

مقدمه: رفتارهای ارتقاءدهنده سلامتی یکی از معیارهای عمده تعیین‌کننده سلامت بشری و راهی به‌منظور رسیدن به کیفیت زندگی بهتر است. هدف این پژوهش، تعیین وضعیت انجام رفتارهای ارتقاءدهنده سلامتی در پرستاران بود. **مواد و روش‌ها:** این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی مقطعی بود و بر روی ۴۰۰ پرستار شاغل در بخش‌های بیمارستان‌های آجا واقع در شهر تهران با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای با کمک پرسشنامه بین‌المللی رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت انجام شد. داده‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS ۲۱ و روش‌های آماری توصیفی تجزیه و تحلیل گردید. **یافته‌ها:** ۹۳/۸ درصد واحدها سیگار مصرف نمی‌کردند. میانگین نمره سلامتی پرستاران با سن بالاتر از ۴۵ سال $113/2 \pm 2/41$ بود که کمترین نمره سلامتی در بین گروه‌های سنی بود. همچنین واحدها دارای شاخص توده بدنی با میانگین $24/48 \pm 4/1$ بودند. ۸۰ درصد ایشان حداقل سالی یک بار از وضعیت سلامتی خود آگاه می‌شدند. بالاترین درصد بیماری گزارش شده (۱۹/۵ درصد) متعلق به گروه اختلالات اسکلتی-عضلانی بود. کمترین نمره میانگین کسب شده در حیطه فعالیت فیزیکی بود. آزمون آنووا بین افراد مجرد و متأهل و نوبت‌های مختلف از نظر سلامتی اختلاف معنادار نشان داد و نیز آزمون تی مستقل تفاوت معناداری را بین نمرات سلامتی افراد سیگاری و غیر سیگاری نشان داد. در نهایت میانگین نمره کل پرسشنامه سلامتی $133/79 \pm 18/55$ به دست آمد. آزمون آنووا تفاوت معنی‌داری را در میانگین نمرات رفتارهای ارتقاءدهنده سلامتی و حیطه‌های آن برحسب دو متغیر مدرک تحصیلی و نوع بخش نشان نداد. **بحث و نتیجه‌گیری:** میانگین نمره کل رفتارهای ارتقاءدهنده سلامتی در پرستاران پژوهش حاضر نشان‌دهنده قرارگیری ایشان در سطح قابل قبول می‌باشد. لزوم اجرای برنامه‌های آموزش سلامت با تأکید بر فعالیت فیزیکی در بین ایشان ضروری می‌باشد.

کلمات کلیدی: رفتار ارتقاءدهنده سلامتی، پرستاران، سلامت

مجله علوم مراقبتی نظامی ■ سال اول ■ شماره ۲ ■ زمستان ۱۳۹۳ ■ شماره مسلسل ۲ ■ صفحات ۷۳-۸۰

مقدمه

که سلامت افراد نقش بسیار مهمی در ساختار بهداشتی و سلامتی جامعه دارد (۱). به عبارت دیگر، سلامت نیاز اولیه بشری و اساس کارکرد موفق افراد و جوامع است. بر همین اساس، تمام کشورهای دنیا بر اساس منشور اتاوا (Ottawa) که در سال ۱۹۸۶ به تصویب

پارادایم جدید سلامت اشاره به این دارد که سالم بودن، وابسته به عوامل متعددی است مانند عوامل اجتماعی، میزان آگاهی و حتی ویژگی‌های شخصیتی. دلیل تأکید زیاد بر این فاکتورها، این است

۱- مربی، ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی آجا، دانشکده پرستاری، گروه کودکان

۲- استادیار، ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی آجا، دانشکده پرستاری، گروه داخلی-جراحی (*نویسنده مسئول)
آدرس الکترونیک: apishgoie@yahoo.com

۳- دانشجوی کارشناسی پرستاری، ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی آجا، دانشکده پرستاری

۴- دانشجوی کارشناسی رادیولوژی، ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی آجا، دانشکده پیراپزشکی

۵- کارشناس پرستاری، ایران، شیراز، بیمارستان ۵۷۶ ارتش

رسيد، ملزم شدند در جهت ارتقاء سلامت مردم جامعه خود بكوشند، آنچه در اين منشور تأكيد مي‌شود آن است كه سلامتي موضوعي مشترك در تمام كشورها و فرهنگ‌هاي باشد و سازمان‌هاي بهداشتي و درماني در كشورها، در جهت دستيابي به آن تلاش كنند (۲)، (۳). امروزه در تمام دنيا به جاي آنكه تنها تمرکز بر استراتژي‌هاي درماني داشته باشند، سعي دارند با برنامه‌ريزي و آموزش به مردم جامعه، سلامت را گسترش دهند، تحقيقات نشان داده كه علت بسياري از اين مشكلات، سبك زندگي و نوع رفتارهاي بهداشتي مردم است و انجام رفتارهاي ارتقاء دهنده سلامت يكي از بهترين راه‌هايي است كه مردم با كمك آن مي‌توانند سلامتي خود را حفظ و كنترل نمايند (۱، ۴). رفتارهاي ارتقاء دهنده سلامت يكي از معيارهاي عمده تعيين‌كننده سلامت مي‌باشد و انجام اين رفتارها به كيفيت زندگي مثبت كمك مي‌كند (۵). اين رفتارها از نظر پندر (Pender) هرگونه اقدامي است كه براي افزايش و يا نگهداري سطح سلامتي و خود شكوفايي فرد يا گروه صورت مي‌گيرد. از نظر پندر رفتار ارتقاء دهنده سلامت بيان‌كننده تمايل انسان به تعالي است كه منجر به بهزيستي مطلوب (Optimal-well being)، تكامل فردي و زندگي خلاق مي‌گردد و مدلي چند بعدي از اعمال داوطلبانه و ادراكي است كه به حفظ و بالا بردن سطح سلامت، خود شكوفايي و موفقيت مي‌انجامد (۶، ۷) هم‌چنين از ديدگاه واكر (walker)، شيوه ارتقا سلامت الكوي چند بعدي از خودكارآمدي، حفظ و يا ارتقا سطح رفاه و خود شكوفايي كامل اشخاص مي‌باشد و از اين رو رفتارهاي ارتقاء دهنده سلامت و رفاه رواني، اجتماعي اشخاص از تعيين‌كننده‌هاي مهم وضعيت سلامتي هستند (۸).

در مورد اهميت رعايت اين رفتارها همين بس كه تحقيقات ثابت کرده‌اند، ۷۰ درصد بيماري‌ها به گونه‌اي با سبك زندگي فرد در ارتباط است، به نحوي كه اختلالات قلبي - ريوي و سيستم حركتي و عضلاني و ساير بيماري‌هاي انسان به طور مستقيم و غيرمستقيم از شيوه زندگي فرد ناشي مي‌شود و تحت تأثير آن مي‌باشد (۹). نقش رفتارهاي بهداشتي نظير ورزش و تغذيه مناسب و يا داشتن رفتارهاي اجتماعي مناسب در کاهش ميزان ابتلا به بيماري‌ها و مرگ و مير ناشي از آن به اثبات رسيده است، به علاوه ۱/۵ درصد كل مرگ و ميرها به دليل شيوع و رواج چند رفتار تهديدكننده سلامت روي مي‌دهد كه تقريباً همه آن‌ها ناشي از نادرست بودن

سبك زندگي فردي و اجتماعي است، مانند رژيم غذايي نامناسب، بي‌تحركي، كمبود فعاليت بدني و مصرف سيگار كه از عوامل اصلي بروز بيماري‌هاي خطرناكي مثل بيماري‌هاي قلبي، فشارخون بالا، چاقی، ديابت، سكته مغزي و سرطان مي‌باشند و كنترل اين عوامل خطر آفرين سبب کاهش حدود ۵۰ درصد مرگ و ميرها مي‌شود (۱۰). پرستاران در بين اعضاي تيم بهداشت و درمان داراي جايگاه ويژه‌اي مي‌باشند و نقش‌هاي متعددي مانند مراقبت باليني، مشاوره و پيگيري اجراي صحيح درمان، آموزش بيماران و آموزش روش‌هاي پيشگيري از بيماري در ايشان را بر عهده دارند، آن‌ها در قبال بيمار به طور مستقيم و غيرمستقيم مسئول‌اند و تحقق اين امر نه تنها از طريق علمي، روش‌هاي اخلاقي صحيح و برقراري ارتباط با مددجو بلکه از طريق سلامتي خود پرستار قابل دسترسي است و ايجاب مي‌كند كه پرستار از توانايي و سلامت جسمي كافي برخوردار باشد (۱۱، ۱۲). ولي آمارها نشان مي‌دهد خود اين پرستاران از سطح سلامت پايين‌تري نسبت به ساير مشاغل درماني برخوردارند و ۴/۲ درصد بيشتر از پزشكان در معرض آسيب‌هاي سلامتي هستند (۱۳). البته شايد دليل آن، كار سخت‌تر پرستاران از نظر فزيكي باشد چنانچه تحقيقات نشان داده ۷۰ درصد حجم كاري نظام بهداشتي - درماني بر عهده پرستاران است و شرايط و موقعيت‌هاي بسيار حساس كه آنان در حين انجام وظيفه با آن روبرو مي‌شوند بر روي سلامت جسمي و روي آنان تاثير مي‌گذارد، ولي بررسي‌ها نشان مي‌دهد به عنوان مثال، مصرف نمك و نداشتن تحرك بدني كافي و يا بهداشت رواني پايين در پرستاران شيوع بيشتري دارد، از طرف ديگر افزايش هزينه سلامتي به همراه اين مطلب كه مراقبت از بيماري همواره مؤثر نمي‌باشد، حمايت از مفهوم ارتقا سلامت و ترويج آن را بين كاركنان مراقبت سلامت و به ويژه پرستاران افزايش داده است و پرستاران نمي‌توانند نيازهاي مددجویان را برآورده سازند مگر آنكه توجه زيادي به شيوه‌هاي ارتقاء دهنده زندگي و سلامتي خود مبذول دارند (۷، ۱۱، ۱۴). جهت بهبود كيفيت مراقبت پرستاري و ارتقا سطح سلامت جامعه، توجه و برنامه‌ريزي جهت پيشگيري از اين مشكلات ضروري مي‌باشد كه به طور جامع و هدفمند، برنامه‌اي در مورد آن اجرا شده، لذا با توجه به اينكه يكي از مهم‌ترين سرمايه‌هاي هر سازمان به خصوص سازمان‌هاي نظامي، نيروي انساني مي‌باشد و سلامت نيروهاي

۲۰۸-۵۲ است و نمره بیش‌تر، به معنی وضعیت سلامتی بهتر بود. به این ترتیب که با دریافت ۹۷ درصد نمره و بالاتر یعنی ۲۰۸-۲۰۱/۷۸ امتیاز جزء دسته‌بندی خوب، دریافت ۹۷-۷۵ درصد یعنی ۲۰۱-۱۵۰/۷ جزء دسته‌بندی قابل قبول و کمتر از این مقدار جزء دسته‌بندی ضعیف قرار می‌گرفت. این پرسشنامه در ایران و در پژوهش‌های متعدد در سراسر جهان به کار گرفته شده و ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه و حیطه‌های آن ۰/۹۴-۰/۷۴ گزارش شده است (۱۰، ۱۵، ۱۶). پژوهشگر پس از اخذ مجوز از معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه، پرسشنامه‌ها را با ارائه اطلاعات لازم در خصوص تحقیق و اخذ رضایت‌نامه شرکت در پژوهش و اطمینان دادن از محرمانه ماندن اطلاعات در اختیار شرکت کنندگان قرار دادند. به این صورت که با هماهنگی مسئولین بیمارستان‌های منتخب نظامی واقع در شهر تهران، بعد از ریختن اسامی بخش‌ها داخل کیسه و قرعه‌کشی از هر کدام از بخش‌های اورژانس، دیالیز، داخلی-جراحی، ICU، CCU، بخش مورد بررسی انتخاب می‌شد؛ یعنی اگر بیمارستانی سه بخش داخلی داشت به قید قرعه یکی از آن‌ها انتخاب و وارد نمونه‌گیری می‌گردید. پرستاران مورد پژوهش در هر بخش نیز با همین روش یعنی قرعه‌کشی اسامی و به‌طور تصادفی وارد تحقیق گردیدند. پرسشنامه توسط محقق به نمونه‌ها تحویل داده و با هماهنگی ایشان همان روز یا روز بعد تحویل گرفته شد. اگر تعداد نمونه به ۴۰۰ نفر نمی‌رسید مجدداً بخش‌ها و پرستاران جدید با همین روش وارد نمونه‌گیری می‌شدند. پرسشنامه به پرسنل هر سه شیفت داده شد. کل زمان نمونه‌گیری یک ماه به طول انجامید. داده‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ و روش‌های آماری توصیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

بیش از نیمی از پرستاران شرکت کننده در مطالعه (۵۵/۵ درصد) زن، ۶۶/۵ درصد متأهل و میانگین سنی آن‌ها 30.8 ± 8.1 سال بود. ۷۳/۵ درصد واحدهای مورد پژوهش دارای مدرک لیسانس و ۳۹/۵ درصد ایشان در بخش‌های داخلی-جراحی و ۳۳ درصد در شیفت صبح مشغول به کار بودند. میانگین سابقه کاری پرستاران مورد پژوهش 13.72 ± 8 سال بود. ۹۳/۸ درصد سیگار مصرف

نظامی، تقویت بنیه دفاعی کشور است و با توجه به اینکه تاکنون هیچ پژوهشی بر روی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های نظامی صورت نگرفته، پژوهش حاضر طراحی و اجرا گردید. نتایج تحقیق حاضر می‌تواند در افزایش آگاهی سازمانی به‌ویژه در پرستاران و مدیران بیمارستان‌ها در خصوص ارائه برنامه‌های ارتقاء دهنده سلامت برای پرستاران و افزایش سلامتی آنان مؤثر باشد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی مقطعی بوده و بر روی پرستاران شاغل در بیمارستان‌های آجا واقع در شهر تهران به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انجام گردید. حجم نمونه با اطمینان ۹۵ درصد و واریانس ۰/۰۵ و با کمک فرمول تعیین حجم نمونه ۴۰۰ نفر برآورد شد.

این پرستاران، شاغل در بخش‌های ویژه (CCU, ICU)، اتاق عمل، اورژانس و داخلی-جراحی بوده و تمایل به شرکت در پژوهش داشتند. در این مطالعه از پرسشنامه دوقسمتی استفاده شد. قسمت اول مربوط به کسب اطلاعات دموگرافیک واحدها و شامل ۶ سؤال در مورد سن، جنس، وضعیت تأهل، نوع بخش، نوبت کاری و شاخص توده بدنی (BMI) و قسمت دوم، پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت (Health Promotion Life style) (HPLP-II) (Profile-II) بود. این پرسشنامه حاوی ۵۲ سؤال بود که پاسخگو بعد از خواندن هر سؤال یکی از چهار گزینه هرگز، گاهی اوقات، اغلب و معمولاً را انتخاب می‌کرد. سؤال‌های این پرسشنامه در ۶ حیطه طبقه‌بندی شده است که شامل مسئولیت‌پذیری (پذیرش مسئولیت سلامت خود، ۱۲ سؤال)، فعالیت فیزیکی (اندازه‌گیری الگوهای منظم انجام ورزش و تمرینات بدنی، ۷ سؤال)، تغذیه (ارزیابی الگوهای غذایی و انتخاب‌های تغذیه‌ای، ۹ سؤال)، رشد معنوی (ارزیابی میزان رشد معنوی، ۱۱ سؤال)، مدیریت استرس (اندازه‌گیری توانایی مقابله با استرس، ۸ سؤال) و روابط بین فردی (مشخص کننده احساس صمیمیت و ارتباط نزدیک، ۵ سؤال) بود. هر سؤال ۴ پاسخ داشت که به صورت هرگز ۱ امتیاز، گاهی اوقات ۲ امتیاز، معمولاً ۳ امتیاز و همیشه ۴ امتیاز نمره دهی شده است. محدوده نمره کل پرسشنامه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت بین

نمی‌کردند و در گروه مصرف‌کنندگان سیگار، میانگین مصرف آن‌ها روزانه $0/38 \pm 2$ نخ بود. میانگین نمره سلامتی پرستاران با سن بالاتر از ۴۵ سال $113/2 \pm 2/41$ بود که کمترین نمره سلامتی در بین گروه‌های سنی واحدهای مورد پژوهش بود. همچنین پرستاران دارای شاخص توده بدنی BMI (Body Mass Index) با میانگین $24/48 \pm 4/1$ بودند. ۸۰ درصد ایشان حداقل سالی یک‌بار با مراجعه به پزشک از وضعیت سلامتی خود آگاه می‌شدند و آن را کنترل می‌کردند. ۶۴/۵ درصد پرستاران بیماری مزمن نداشتند ولی از بین بیماری‌های گزارش شده توسط آن‌ها بالاترین درصد (۱۹/۵ درصد) متعلق به گروه اختلالات اسکلتی-عضلانی، کمردرد و پادرد بود (جدول ۱). به‌منظور تعیین ارتباط میزان سلامتی با جنس از آزمون تی مستقل استفاده شد و نتیجه نشان داد اختلاف نمرات بین مردان و زنان معنادار بوده و زنان از میانگین نمره سلامتی بالاتری برخوردار بودند ($t=3/509$ ، $p=0/0394$).

جدول ۱- توزیع فراوانی مطلق و نسبی واحدهای پژوهش برحسب وجود بیماری‌های مزمن

بیماری‌های مزمن		فراوانی	
تعداد	درصد		
۲۵۸	۵/۶۴	بدون بیماری	
۱۵	۸/۳	فشار خون بالا	
۱۲	۳	دیابت	
۱۱	۸/۲	چربی خون بالا	
۷	۸/۱	بیماری قلبی	
۸	۲	بیماری تنفسی	
۷۸	۵/۱۹	اختلالات عضلانی-اسکلتی	
۱۱	۸/۲	ترکیب بیماری‌های بالا	
۴۰۰	۱۰۰	جمع	

جدول بالا نشانگر آن است که بین انواع بیماری‌های مزمن، اختلالات عضلانی-اسکلتی بیشترین درصد شیوع را به خود اختصاص داده است (۱۹/۵ درصد).

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار نمره رفتارهای ارتقاءدهنده سلامت به‌صورت کلی

متغیر	انحراف معیار	سطح معنی‌داری
مسئولیت‌پذیری سلامتی	$32/36 \pm 6/25$	۰/۰۰۰
فعالیت فیزیکی	$13/88 \pm 4/53$	۰/۴۶
تغذیه	$23/07 \pm 4/94$	۰/۰۰۱
رشد معنوی	$32/36 \pm 6/29$	۰/۵۲۰
روابط بین فردی	$15/11 \pm 2/84$	۰/۰۰۰
مدیریت استرس	$20/89 \pm 4/60$	۰/۰۲۵

جدول ۲- میانگین و پراکندگی نمره سلامت کسب‌شده از پرسشنامه در واحدهای مورد پژوهش

جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار
زن	۲۲۱	۱۳۷/۰۷	۲۰/۲۳
مرد	۱۷۵	۱۲۹/۶۵	۲۱/۷۰

آزمون T مستقل اختلاف معناداری را بین نمرات مردان و زنان نشان داد به این ترتیب که زنان از میانگین نمره بالاتری برخوردارند و سالم‌تر می‌باشند ($t=3/5$ ، $p=0/0394$ ، $df=394$).

جدول ۲- میانگین و پراکندگی نمره سلامت کسب‌شده از پرسشنامه در واحدهای مورد پژوهش

جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار
زن	۲۲۱	۱۳۷/۰۷	۲۰/۲۳
مرد	۱۷۵	۱۲۹/۶۵	۲۱/۷۰

آزمون T مستقل اختلاف معناداری را بین نمرات مردان و زنان نشان داد به این ترتیب که زنان از میانگین نمره بالاتری برخوردارند و سالم‌تر می‌باشند ($t=3/5$ ، $p=0/0394$ ، $df=394$).

بحث

در این پژوهش مشخص گردید سن با نمره سلامتی تفاوت معنادار داشته و با افزایش سن، نمره سلامتی پرستاران کاهش یافته است. این داده با نتیجه کسب شده در پژوهش‌های غفاری نژاد، درویش پور کاخکی، مظلومی محمودآباد هم‌خوانی دارد، به نظر می‌رسد با افزایش سن، آمادگی جسمانی و سلامت فرد کاهش می‌یابد و عموماً بیماری‌ها و مسائلی مانند فشارخون، دیابت و سایر بیماری‌های مزمن به‌ویژه بیماری‌های عضلانی-اسکلتی شیوع بیشتری پیدا می‌کند (۸، ۱۷، ۱۸). ولی برخی پژوهش‌ها نتیجه عکس پژوهش حاضر را گرفتند، آن‌ها معتقدند اگرچه انتظار می‌رود که با افزایش سن و سنوات خدمت در حرفه پرستاری و عوامل استرس‌زای شغلی، سلامت عمومی پرستاران کاهش یابد ولی پرستاران با سابقه و سن بیشتر دارای سلامت عمومی بهتری بودند. این موضوع احتمالاً به دلیل سازگار شدن آن‌ها با شرایط حرفه‌ای و پذیرش عوامل تنش‌زاست که باعث شده احساس رضایت بیشتر و سلامتی عمومی بهتری داشته باشند (۴، ۶، ۱۲، ۱۴، ۱۹).

نتایج پژوهش نشان داد علی‌رغم اینکه شاخص توده بدنی زنان از مردان بالاتر بود ولی نمره سلامتی بالاتری نسبت به مردان دریافت کردند، لازم به یادآوری است میانگین BMI پرستاران مورد پژوهش ۲۴/۴۸ بوده که در دسته‌بندی طبیعی و بدون اضافه‌وزن قرار می‌گیرند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت پرستاران مورد پژوهش به‌عنوان افراد سالم از نظر BMI محسوب می‌شوند که با نتایج پژوهش مظلومی محمودآباد هم‌خوانی دارد (۸). این نتیجه می‌تواند بیانگر آن باشد که پرستاران برخلاف دارا بودن شاخص توده بدنی بالاتر ولی در بقیه ۶ حیطه رفتارهای ارتقا دهنده سلامت نمره بالاتری گرفته‌اند و در مجموع سالم‌تر به نظر می‌رسند. به‌عنوان مثال نمره رشد معنوی زنان از مردان بالاتر بوده و شیفت‌های متعدد مانند مردان نمی‌دادند و سیگار نیز کمتر مصرف می‌کردند. در این پژوهش نشان داده شد افراد متأهل نسبت به افراد مجرد و مطلقه نمره سلامتی بالاتری دریافت کرده‌اند و ارتباط این دو متغیر معنادار می‌باشد، این نتیجه با مطالعات مدانلو، کیراگ (Kirag) و بسر (Beser) کاملاً هم‌خوانی دارد چنانچه در پژوهش‌های مختلف، نشان داده شده که ازدواج و تشکیل خانواده و احساس حمایت از طرف اعضای خانواده موجب احساس شادکامی و سلامتی جسمی

و روحی در فرد می‌شود (۱۴، ۲۰، ۲۱).

در این تحقیق مشخص شد بخش محل کار پرستاران با نمره سلامتی ایشان تفاوت معناداری ندارد، هرچند که نتیجه پژوهش درویش پور کاخکی این نتیجه را تأیید نمی‌کند ولی پژوهش بسر (Beser) و کیراگ (Kirag) با پژوهش حاضر هم‌راستا است. عموماً انتظار می‌رود پرستاران شاغل در بخش‌های اورژانس و ویژه به دلیل برخورد بیشتر با عوامل تهدیدکننده سلامتی بیشتر در معرض آسیب‌های جسمانی باشند (۲۰، ۲۱) اما عوامل تهدیدکننده سلامتی در این بخش‌ها متفاوت است. تنوع کاری، برخورد کوتاه‌مدت با بیماران، احساس استقلال عمل و درآمد بیشتر می‌تواند توجیه‌کننده سلامتی بهتر پرستاران این بخش‌ها نسبت به پرستاران شاغل در سایر بخش‌ها باشد (۲۲).

نتایج بیانگر آن است که پرستاران صبح کار از نمره سلامتی بالاتری برخوردارند ولی شیفت شب-صبح کمترین نمره را دریافت کرده‌اند. نتایج به‌دست آمده در اکثر تحقیقات نشانگر آن است که پرستاران دارای شیفت ثابت، وضعیت تغذیه‌ای و سلامتی بهتری نسبت به پرستاران سایر شیفت‌ها دارند، پرستاری از جمله مشاغل است که لزوم کار به‌صورت ۲۴ ساعته و به‌ویژه کار در نوبت شب را ایجاب می‌نماید. کار کردن در شب برخلاف ساعت بیولوژیک بدن است و می‌تواند باعث اختلال در عملکرد خانوادگی و اجتماعی فرد و نیز کاهش کیفیت و کمیت خواب، خستگی زیاد، اضطراب، افسردگی و عوارض جسمی دیگر گردد (۶، ۱۲، ۱۸، ۲۱). در این پژوهش مشخص گردید نمره سلامتی پرستاران غیر سیگاری بالاتر از افراد سیگاری است و این دو متغیر تفاوت معناداری با یکدیگر دارند. این نتیجه در اکثر تحقیقات مورد تأیید قرار گرفته است. بیشتر از ۹۰ درصد پرستاران مورد مطالعه در این پژوهش سیگار نمی‌کشیدند که این نشان‌دهنده فرهنگ حاکم بر کشورمان و مؤثر بودن تبلیغات در جامعه در مورد عدم مصرف سیگار است و اینکه آموزش‌های داده شده در این مورد بسیار تأثیرگذار بوده است و قشر تحصیل کرده در این مورد بسیار خوب عمل کرده است (۴).

نتیجه‌گیری

در کل می‌توان گفت یافته‌های بررسی، نشان‌دهنده این است که پرستاران مورد پژوهش در انجام و دریافت نمره کل رفتارهای سلامتی

شد شاخص توده بدنی زنان از مردان بسیار بالاتر بوده است، این نتیجه می‌تواند بیانگر آن باشد پرستاران زن از نظر سلامت عمومی در آینده، در معرض خطرات احتمالی از نظر عوارض اضافه‌وزن می‌باشند لازم است که در جهت روش‌های حفظ سلامت و کاهش وزن برنامه‌ریزی مدونی انجام گردد و حداقل سالی یک‌بار از نظر شاخص BMI کنترل شوند.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی مصوب با شماره ثبت ۵۹۲۱۳۵ در تاریخ ۹۲/۱۱/۷ در دانشگاه علوم پزشکی آجا می‌باشد. پژوهشگران، از مسئولین و معاونت محترم پژوهش دانشکده پرستاری و کمیته تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی آجا، مسئولین کتابخانه دانشکده پرستاری و کلیه همکاران گرامی در بخش‌های مختلف بیمارستان‌های منتخب نظامی واقع در شهر تهران که علی‌رغم مشغله فراوان در این پژوهش شرکت نموده و ما را در اجرای آن یاری نمودند، صمیمانه تشکر می‌نمایند.

در سطح قابل قبولی قرار دارند. با توجه به نتیجه پژوهش پیشنهاد می‌شود از دادن شیفت‌هایی مانند صبح - عصر و شب - صبح به پرستاران خودداری شود چراکه در طولانی‌مدت تأثیرات عمیقی بر سلامت آن‌ها می‌گذارد، همچنین به منظور ارتقا سطح سلامت پرستاران و ایجاد رفتارهای سلامتی در حد عالی پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی سبک زندگی و رفتارهای سلامتی برگزار شود تا سطح کیفیت مراقبت از بیماران نیز بهبود یابد و نیز با توجه به پایین بودن سطح فعالیت فیزیکی در پرستاران، لزوم اجرای برنامه‌های آموزش سلامت با تأکید بر فعالیت فیزیکی در بین آن‌ها ضروری می‌باشد. لذا نیاز به برنامه‌ریزی مدون و جامعی در جهت ارتقاء میزان فعالیت‌های فیزیکی پرستاران لازم می‌باشد. در این مطالعه مشخص شد ۸۰ درصد پرستاران مورد تحقیق سالی یک‌بار از نظر سلامت عمومی مورد بررسی قرار می‌گیرند که نشان‌دهنده دقت مسئولین در حفظ سلامتی پرسنل بیمارستانی است از طرفی نتایج مطالعه نشان داد که ۲۰ درصد پرستاران مورد بررسی سالانه قرار نگرفته‌اند، لذا پیشنهاد می‌شود در مورد دلیل یا دلایل عدم معاینه این گروه مطالعه‌ای انجام شود. در این پژوهش مشخص

References

- 1- Wittayapun Y, Tanasirirug V, Butsripoom B, Ekpanyaskul Ch. Factors Affecting Health-promoting Behaviors in Nursing Students of the Faculty of Nursing Srinakharinwirot University. J Public Health. 2010; 40 (2): 215-225.
- 2- Chamroonsawasdi K, Phoolphoklang S, Nanthamongkolchai S, Munsawaengsub CH. Factors Influencing Health Promoting Behaviors among the Elderly Under the Universal Coverage Program, Buriram Province, Thailand. Asia Journal of Public Health. 2010; 1 (1): 15-19.
- 3- Paradise M. Health Workforce Australia. Australia's Health Workforce Series Nurses in focus. Australia's Health Workforce Series. 2013; 1-48.
- 4- Motlagh Z, Mazloomi-Mahmoodabad S, Momayyezi M. Study of Health-promotion behaviors among university of medical science students. ZJRMS. 2010; 13: 29-33 (Persian).
- 5- Habibi S, Nikpoor S, Syedalshuhday M, Haqqani H. Investigation of health-promoting behaviours and quality of life in elderly. J Ardabil Univ Med Sci. 2008; 8 (1): 29-36 (Persian)
- 6- Edrisi M, Khademloo M, Ghorban F. Self report of health promoting behaviors of nurses working in the educational hospitals. J Mazandaran Univ Med Sci. 2013; 23 (105): 52-59. (Persian)
- 7- Hosseini M, Ashktorab T, Taghdisi MH. Health Promotion Lifestyle in Nursing Students: A systematic review. Health Pro Manage. 2012; 2 (1): 66-79. (Persian)
- 8- Mazloomi Mhamoodabad S, Fazelpour Sh, Askarshahi M. Health-Promoting Behaviors and Psychosocial Well-Being of University Shahid Sadoqi Yazd Academic Staff in Iran. J Ilam Univ Med Sci. 2013; 21 (3): 12-51. (Persian)
- 9- Karimi M, Eshtrati B. Effect of Health Promotion Model based on physical activity in students. J Kermanshah Univ Med Sci. 2012; 16 (3): 192-200. (Persian)
- 10- Mansorian M, Qorbani M, Solaimani MA. A Survey of Lifestyle and It's Influential Factors Among The University Students Gorgan. J Jahrom Univ Med Sci. 2009; 7 (1): 62-71. (Persian)
- 11- Kempianeu V. Nurses' roles in health promotion practice: an integrative review. Health promotion international. 4th ed, Finland; 2013. P.1-12.
- 12- Hojati H, Taheri N, Sharifnia H. Study of Mental and physical health of nurses working in hospitals of Golestan University of Medical Sciences. J Urmia Nurs Midwifery Fac. 2010; 8 (3): 144-149. (Persian)
- 13- Motaghi M, Basirimoghadam M, Rohani Z, Basirimoghadam K, Irani H. The Survey of Prevalence of Vertebral Column Pain and

- Some Related Factors in Nurses Employed in Gonabad Hospitals. *Ofogh-e-Danesh*. 2011; 17 (4): 51-57. (Persian)
- 14- Modanloo S, Bagheri Nesami M, Khalili R, Araghiyan F, Ismaili M. Survey of relationship between public health and demographic factors associated with it, in nurses. Second Global Conference on Health Promotion Strategies and Challenges; Tehran. 2011. P.70. (Persian)
- 15- Meihan L, Ngok CH. Validation of the psychometric properties of the health-promoting lifestyle profile in a sample of Taiwanese women. *Qual Life Res*. 2011; 20: 523-528.
- 16- Arbabisarjou A, Ajdari Z, Omedi KH. Relationship between health promotion life style and life quality among nursing students. *World of Sciences Journal*. 2013; 2: 142-147.
- 17- Ghafari nejad A, Pooya F. Investigation of health promotion behaviors' in teachers at kerman. *J Guilan Univ Med Sci*. 2005; 11 (43): 1-11. (Persian)
- 18- Darvishpoor Kakhki A, Ebrahimi H, Alavi Majd H. Health Status of Nurses of Hospitals Dependent to Shahroud Medical University. *Iran J Nurs*. 2010; 22 (60): 19-27. (Persian)
- 19- McElligott D, Leask Capitulo K, Lynn Morris D. The Effect of a Holistic Program on Health-Promoting Behaviors in Hospital Registered Nurses. *JHN*. 2010; 20 (10): 1-9.
- 20- Kirag N, Ocaktan, E. Analysis of health promoting lifestyle behaviors and associated factors among nurses at a university hospital in Turkey. *Saudi Med J*. 2013; 34 (10): 1062-1067.
- 21- Beser A, Bahar Z, Buyukaya D. Health Promoting Behaviors and Factors related to Lifestyle among Turkish Workers and Occupational Health Nurses' Responsibilities in their Health Promoting Activities. *Industrial Health*. 2007; 45: 151-159.
- 22- Hoffman AJ, Scott LD. Role stress and career satisfaction among registered nurses by work shift patterns. *JNA*. 2003; 33: 337-342.

Health-promoting behaviours and related factors among nurses in selected military hospitals

Kalroozhi. F¹, *Pishgooie. S A², Taheriyani. A³, Khayat. S⁴, Faraz. R⁵

Abstract

Introduction: health promoting behaviors are one of the main criteria for determining human health and the way to achieve a better quality of life. The aim of this study was to evaluate the status of health-promoting behaviours and related factors among nurses in selected military hospitals.

Material and methods: This research was a cross-correlation study that carried out on 400 clinical nurses working in AJA hospitals in Tehran. The subjects were recruited by multi-stages random sampling method. Data was collected by using international health promoting behaviours (HPLP-II) questionnaire, and then analyzed through descriptive and analytical statistics by SPSS software (version 21).

Results: 93.8% of nurses did not smoke. Average rate of health nurses score older than 45 years was 113.2 ± 2.41 . that was the lowest score among the age groups. They had BMI 24.48 ± 4.1 . At least once a year, 80% of them were aware of their health status. But among them, the highest percentage (19.5%) of reported illnesses related to musculoskeletal disorders (low back pain and foot). the lowest mean score in physical activity is obtained (13.88 ± 4.53). one-way ANOVA test was used to investigate the differences between the marital status and different shifts. The T test showed significant differences between smokers and non-smokers' health scores. Mean of total health-promoting behaviours was 133.79 ± 18.55 . ANOVA test did not show significant difference in mean health –promoting behaviours in terms of the variable domains of the degree and type of ward.

Discussion & Conclusion: The mean score of health-promoting behaviors among nurses in this study indicate that their exposure is at acceptable level. The need for health education programmes with an emphasis on physical activity among them is essential.

Keywords: Health-promoting behaviors, nurses, health

1- Instructor, Iran, Tehran, AJA University of Medical Sciences, Faculty of Nursing, Department of Medical- Surgical

2- (*Corresponding Author) Assistant Professor, Iran, Tehran, AJA University of Medical Sciences, Faculty of Nursing, Department of Medical- Surgical. E-mail: apishgooie@yahoo.com

3- Student of Nursing, Iran, Tehran, AJA University of Medical Sciences, Faculty of Nursing

4- Student of Radiology, Iran, Tehran, AJA University of Medical Sciences, Faculty of Paramedical Science

5- BS. Iran, Shiraz, 576 Hospital