

بررسی فعالیت فیزیکی در زنان دیابتی غیروابسته به انسولین

بدرالملوک فرقانی، نازیلا کسائیانی، بابک فقیه ایمانی، دکتر مهرداد حسین پور، دکتر مسعود امینی

چکیده: امروزه نقش فعالیت فیزیکی در سلامتی جامعه و اثر آن در پیشگیری و کنترل بسیاری از بیماریها مطرح می‌باشد. بر این اساس ما بر آن شدیم که فعالیت فیزیکی زنان دیابتی غیروابسته به انسولین را بررسی نماییم. در یک مطالعه توصیفی - تحلیلی به روش نمونه‌گیری آسان از بیماران زن دیابتی غیروابسته به انسولین مراجعه کننده به مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم اصفهان و با استفاده از پرسشنامه سازمان جهانی بهداشت به روش مصاحبه، فعالیت فیزیکی در مدت ۱ سال توسط کارشناس تغذیه بررسی گردید. میزان فعالیت در اوقات بیکاری، پیاده‌روی (پیاده‌روی جهت خرید و پیاده‌روی ورزشی در اوقات بیکاری)، فعالیت فیزیکی در خانه‌داری و فعالیت فیزیکی در فعالیت شغلی برحسب دقیقه در هفته تعیین گردید و میزان فعالیت فیزیکی کل از جمع موارد فوق محاسبه شد. نتایج با فعالیت فیزیکی زنان آمریکا مقایسه و $P < 0/05$ معنی‌دار تلقی شد. تعداد بیماران ۱۳۵ نفر با میانگین سنی $49 \pm 10/3$ سال و نمایه توده بدنی معادل $28 \pm 4/97$ و وزن $69/4 \pm 12/5$ کیلوگرم بود. نتایج نشان می‌دهد ۹۰٪ از زنان دیابتی در اوقات بیکاری بی‌تحرك هستند. میزان دقایق صرف شده جهت فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت و فعالیت شغلی به طور معنی‌داری کمتر از زنان آمریکایی می‌باشد ($P < 0/001$ و $P < 0/001$). دقایق صرف شده جهت فعالیت خانه‌داری به طور معنی‌داری بیشتر از زنان آمریکایی بود ($P < 0/002$). ۹۹/۳٪ از فعالیت خانه‌داری زنان دیابتی از نوع سبک و خیلی سبک می‌باشد. دقایق صرف شده جهت فعالیت فیزیکی که موجب اتلاف انرژی و در نهایت کاهش وزن و ذخایر چربی و کنترل دیابت و همچنین افزایش آمادگی جسمانی می‌شود، در زنان دیابتی ما بسیار کم می‌باشد. به نظر می‌رسد باید در جهت آموزش افراد دیابتی به انجام ورزش و افزایش فعالیت فیزیکی در اوقات بیکاری برنامه‌ریزی مناسبی را اتخاذ نمود.

کلیدواژه‌ها: فعالیت فیزیکی، دیابت، زنان، ورزش، فعالیت در اوقات بیکاری

مقدمه

امروزه اثرات مثبت فعالیت فیزیکی منظم بر سلامتی جامعه بشری و نقش آن در کنترل و پیشگیری بسیاری از بیماریها از جمله بیماری دیابت تأیید شده است.^۱ مطالعه ارلzfورد و همکاران در سال ۱۹۹۱ فعالیت فیزیکی زنان آمریکایی را از نظر

کمی و کیفی بررسی نموده است.^۲ بر این اساس ما بر آن شدیم که فعالیت فیزیکی زنان دیابتی غیروابسته به انسولین مراجعه‌کننده به مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم اصفهان را بررسی نماییم.

مواد و روشها

در یک مطالعه توصیفی و تحلیلی به روش نمونه‌گیری آسان، فعالیت فیزیکی زنان دیابتی

غیروابسته به انسولین مراجعه کننده به مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم اصفهان در طول یک سال مورد بررسی قرار گرفت. بیماران پس از ورود به واحد تغذیه از نظر نداشتن بیماری قلبی - عروقی یا بیماری دیگر که با انجام فعالیت فیزیکی منافات داشته باشد، توسط پزشک معاینه و سپس قد و وزن بدون کفش و با لباس سبک با ترازو و متر seca اندازه گیری و نمایه توده بدنی آنها با تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) به مجذور قد (بر حسب متر) توسط کارشناس تغذیه تعیین گردید.

سپس میزان فعالیت فیزیکی با استفاده از پرسشنامه سازمان جهانی بهداشت^۲ به روش مصاحبه توسط کارشناس تغذیه محاسبه گردید. این پرسشنامه شامل ۲۵ سؤال می باشد که تعدادی از سؤالات مربوط به خصوصیات فردی، سن، جنس، شغل و سواد بوده، تعداد دیگری از سؤالات مربوط به شاغلان از نظر مقدار ساعات کار در هفته و در روز و چگونگی انجام کار در روز، تعداد دقایق صرف شده جهت ایستادن، حمل بار، راه رفتن در محل کار و بخشی نیز شامل سؤالات مربوط به فعالیتهای خانه داری، فعالیت فیزیکی بصورت راه رفتن بر حسب دقیقه در روز یا در هفته، برای خرید، یا رفتن به محل کار و یا راه رفتن به منظور ورزش و همچنین فعالیت ورزشی در اوقات فراغت می باشد. فعالیت ورزشی از نظر مقدار، طول زمان و تعداد جلسات در هفته یا در ماه تعیین گردید، همچنین سؤالات مربوط به ورزشکار بودن یا نبودن بیماران و نیز سابقه داشتن فعالیت ورزشی پرسیده شد. فعالیتهای خانه داری به سه دسته خیلی سبک (فعالتهای که کمتر از ۲/۵ کیلوکالری در دقیقه انرژی مصرف می کنند)، سبک (۴/۹ - ۲/۵ کیلو کالری در دقیقه) و متوسط (۷/۴ - ۵ کیلو کالری در دقیقه) انرژی

مصرف می کنند و بیش از این مقدار به سنگین و بسیار سنگین تقسیم بندی گردید.^۴ در نهایت، کل زمان صرف شده به دقیقه در هفته جهت انجام فعالیت فیزیکی از جمع بستن دقایق مربوط به انجام فعالیت شغلی، پیاده روی، فعالیت فیزیکی در اوقات بیکاری و فعالیت خانه داری محاسبه شد و این نتایج با نتایج فعالیت فیزیکی زنان آمریکا مقایسه گردید. نتایج در نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید و $P < 0.05$ معنی دار تلقی شد.

نتایج

بیماران ۱۳۵ نفر بودند. متوسط سن بیماران 49.0 ± 10.3 سال و نمایه توده بدنی 28.8 ± 4.97 بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد و وزن بیماران 69.4 ± 12.5 کیلوگرم بود. ۸۹/۵٪ از زنان مورد مطالعه در اوقات فراغت هیچگونه فعالیت ورزشی نداشتند و بیش از ۹۰٪ از زنان مورد مطالعه قبلاً هیچگونه ورزشی انجام نمی دادند. ۱۰/۵٪ از زنان در اوقات فراغت فعالیت ورزشی که شامل ۶/۱٪ نرمش و ۳/۸٪ بدنسازی می باشد. ۲۹/۵٪ از زنان مورد مطالعه پیاده روی می کنند که ۷۸/۹٪ بصورت آرام (کمتر از ۳/۵ کیلومتر در ساعت) و ۲۱/۱٪ متوسط می باشد (۳/۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت). نوع فعالیت فیزیکی در فعالیت خانه داری ۹۹/۳٪ سبک و کمتر از ۰/۷٪ متوسط می باشد. میزان دقایق جهت فعالیت فیزیکی زنان مورد مطالعه در مقایسه با زنان آمریکا در جدول (۱) نشان داده شده است و بیانگر این مطلب می باشد که با وجود نبودن اختلاف معنی دار در میزان دقایق صرف شده جهت فعالیت فیزیکی بین زنان ایرانی و آمریکایی، میزان دقایق صرف شده جهت فعالیت فیزیکی در اوقات بیکاری جهت ورزش، و فعالیت شغلی در زنان آمریکایی به طور معنی داری

حساسیت به انسولین، همچنین اثرات آن در کاهش هورمونهای بالابرنده قندخون و کاهش گلوکز کبدی^۵ به نظر می‌رسد که کاهش زمان فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت جهت فعالیت ورزشی می‌تواند موجب اختلال در کنترل بیماری دیابت شود.

آقای رابینسون^۶ ورزش را به عنوان یک قسمت تکمیل شده در درمان افراد دیابتی می‌داند و معتقد است که ورزش موجب کنترل وزن، حساسیت انسولین، افزایش آمادگی جسمانی و احساس سلامتی کلی در افراد دیابتی می‌گردد.

جدول ۲- میزان شرکت در فعالیت فیزیکی بر حسب درصد در زنان ایرانی و مقایسه با زنان آمریکایی

P value	فعالیت فیزیکی	زنان دیابتی	زنان آمریکایی
		مراجعه‌کننده به مرکز تحقیقات	n=۲۰۸
		n=۱۳۳	
۰/۰۰۱	درصد میزان بی‌حرکی در اوقات بیکاری	۹۰/۲	۳۸/۱
	درصد میزان فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت		
۰/۰۰۲	یک فعالیت ورزشی	۹/۸	۶۱/۹
۰/۰۰۱	دو فعالیت ورزشی	۱/۱	۱۸/۱
۰/۰۰۱	درصد میزان فعالیت فیزیکی جهت راه رفتن برای خرید یا رفتن به محل کار و غیره*	۶۷/۴	۷/۷
۰/۰۵	درصد راه رفتن در اوقات فراغت	۲۹/۵	۵۷/۱
۰/۰۱۰	درصد شاغلان	۱۰/۶	۳۶/۵
۰/۰۱	درصد ایستادن در محل کار	۷۸/۳	۴۳/۳
۰/۰۳	درصد راه رفتن	۵۰	۸۰/۹
۰/۰۵	درصد حمل بار	۱۴	۴۲/۲
NS	درصد فعالیت فیزیکی جهت خانه‌داری	۹۵/۵	۹۷/۹

* غیره عبارت است از هر نوع پیاده روی جهت انجام هر کاری به غیر از پیاده روی ورزشی

بیشتر از زنان مورد مطالعه می‌باشد. ولی میزان دقیق صرف شده جهت فعالیت خانه‌داری و پیاده‌روی جهت خرید یا در اوقات بیکاری به طور معنی‌داری بیشتر از زنان آمریکایی می‌باشد.

جدول ۱- میزان دقیق مصرف شده جهت فعالیت فیزیکی در زنان مورد مطالعه در مقایسه با زنان آمریکایی

P value	فعالیت فیزیکی (بر حسب دقیقه مرکز تحقیقات)	زنان دیابتی	زنان آمریکایی
	کل	۲۰۱۰±۱۱۱۷/۳	۲۰۷۸±۱۵۸۲
	اوقات فراغت	۳۲/۰۴±۱۱۸/۵	۱۲۰/۳±۱۷۱
	پیاده‌روی	۱۲۴/۵±۱۵	۲۶۶±۲۷۹
	فعالیت فیزیکی مربوط به شغل	۲۱۲/۷±۶۵۲	۹۲۹±۱۶۰۲
	فعالیت مربوط به خانه‌داری	۱۴۹۹±۱۰۴۳	۱۰۰۹±۸۲/۶

میزان شرکت در فعالیت فیزیکی بر حسب درصد در زنان ایرانی و مقایسه آن با زنان آمریکایی در جدول (۲) نشان داده شده است. همانطور که در جدول دیده می‌شود، فعالیت فیزیکی زنان مورد مطالعه در اوقات بیکاری، میزان بی‌حرکی در اوقات بیکاری، پیاده‌روی در اوقات بیکاری و درصد شاغلین، میزان راه رفتن در محل کار و حمل بار در محل کار به طور معنی‌داری کمتر از زنان آمریکایی می‌باشد.

بحث

یکی از مهمترین یافته‌های این تحقیق آن است که زنان مورد مطالعه از نظر مقدار دقیق جهت فعالیت فیزیکی (کمی) با زنان آمریکایی تفاوتی ندارند (جدول ۱)، ولی از نظر مقدار دقیق در هفته جهت فعالیت ورزشی به طور معنی‌داری کمتر از زنان آمریکایی می‌باشند.^۲ با توجه به تأثیر ورزش در افزایش

همچنین درصد فعالیت شغلی در زنان مورد به طور معنی داری کمتر از زنان آمریکایی می باشد و این در حالی است که میزان دقایق جهت فعالیت شغلی نه تنها از نظر کمی بلکه از نظر نوع فعالیت با زنان آمریکایی متفاوت است (جدول ۲). حمل بار و راه رفتن در حین کار در زنان آمریکایی به طور معنی داری بیشتر از زنان مورد مطالعه می باشد، در حالی که ایستادن در محل کار در زنان ما بیشتر از زنان آمریکایی است. این مطلب نشان دهنده آن است که زنان شاغل ایرانی در حین کار از فعالیتهایی که مصرف انرژی کمتری دارند، بیشتر برخوردار می باشند تا فعالیتهایی که نیاز به مصرف انرژی بیشتری دارند. توجه به این امر ضروری است که نباید اشتغال زنان ایرانی را به عنوان صرف یک زمان برای مصرف انرژی زیاد دانست.

میزان دقایق جهت فعالیت خانه داری زنان مورد مطالعه به طور معنی داری بیشتر از زنان آمریکا می باشد^۲ و این در حالی است که بیش از ۹۵٪ افراد مورد مطالعه دارای فعالیتهای خانه داری از نوع سبک و کمتر می باشند و فقط ۰/۷٪ دارای فعالیت متوسط می باشند.

این مسأله بیانگر آن است که با وجود صرف زمان زیاد در کارهای خانه، فعالیتهای خانه داری به گونه ای نیست که موجب صرف انرژی زیاد در این افراد گردد. به طور کلی فعالیت فیزیکی امر بسیار مهمی در ایجاد سلامتی در زنان می باشد و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، استئوپروز، سرطان، دیابت را کاهش می دهد. انجمن های بهداشتی توصیه می کنند که زنان فعالیت فیزیکی خود را در یک طیف وسیع اعم از باغبانی، راه رفتن، کارهای خانه و بخصوص ورزش های هوازی شدید مانند راه رفتن توأم با دویدن گسترش دهند.^۷

ون و همکاران^۸ نشان داده اند که ۸۷٪ زنان در سن ۴۵-۶۵ سالگی در اوقات بیکاری فعالیت ورزشی دارند. در حالی که در میان زنان مورد مطالعه با میانگین سنی پایین تر از این گروه تنها ۹/۸٪ دارای فعالیت ورزشی در اوقات بیکاری می باشند.

همچنین میزان پیاده روی ورزشی در زنان جامعه ما نسبت به زنان جامعه آمریکا به طور معنی داری کمتر می باشد. بیش از ۸۰٪ این پیاده روی از نوع آرام و کمتر از ۱۷/۲٪ از نوع پیاده روی متوسط می باشد. همچنین میزان دقایق پیاده روی جهت خرید در زنان مورد مطالعه به طور معنی داری بیشتر از زنان آمریکایی می باشد ($P < 0.001$)، ولی با وجود درصد بالای پیاده روی جهت خرید و غیره که می تواند مربوط به عدم استفاده از وسایط نقلیه در موقع خرید نسبت به زنان آمریکایی باشد، این پیاده روی به گونه ای نیست که اثرات مثبتی برای بیماران به دنبال داشته باشد. همچنین بیش از ۹۰٪ بیماران نه در گذشته و نه در حال حاضر هیچگونه فعالیت ورزشی ندارند.

مطالعات زیرات و همکاران^۹ عدم وجود فعالیت ورزشی را در افراد دیابتی به عنوان یک عامل خطر (ریسک فاکتور) برای ایجاد عوارض بیماری دیابت می دانند. در مجموع یافته های ما نشان دهنده این مطلب می باشد که با وجود صرف وقت در فعالیت خانه داری و فعالیت شغلی، این زمان به گونه ای برنامه ریزی نشده است که باعث مصرف انرژی و در نهایت کاهش ذخایر چربی، کنترل وزن و در نهایت افزایش آمادگی جسمانی، حفظ سلامت روحی و جسمی و کنترل دیابت و کاهش عوارض این بیماری گردد. به نظر می رسد برنامه ریزان کشور باید با تغییر الگوی فعالیت فیزیکی و نهادینه کردن ورزش در این زمان در ایجاد سلامتی بیماران و کنترل

داشته باشند.

بیماری و کاهش عوارض این بیماری نقش مؤثری

Reference

1. US Department of Health and Human Services. Promoting health/preventing disease: objectives for the nation. Washington, DC: USGPO, 1980.
2. Earls Ford, Robert K Merrill, Gregory W Health, L Kenneth E. physical activity behaviors in lower and higher socioeconomic status. American Journal of Epidemiology. 1991; 133:12.
3. The questionnaire of evaluation of the physical activity level 1994.
4. From food and nutrition board, National Research Council (NAS): Recommended dietary allowance, 10th ed Washington DC. National Academy Press. 1989; 927.
5. Prescribing exercise for the adult with diabetes. Kelleher K Soznurse-Pract-Forum. 1991; 2: 163-5.
6. James W, Anderson, Patti Bazel Geil. Nutritional management of Diabetes mellitus. Lea & Febiger Waverly company. 1994; pp 1279-81.
7. Prevalence of recommended levels of physical activity among women. MMWR morb mortal Weekly. Rep. 1995; 44: 105-7.
8. VandenHomergh, Schouten EG, Van Stuvevell WA, Physical activity of noninstitutionalized dutch elderly and characteristics of inactive elderly. Med-Sci Sports. 1995; 27: 334-9.
9. Exercise training in obese diabetic patients special considerations. Zierath JR: Wallberg Henriksson H Sports Med 1992; 14: 171-89.