



بررسی میزان نمک دریافتی زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر یزد در سال ۱۳۸۹

زهرا مطلق^۱، سید سعید مظلومی محمود آباد^{۲*}، حسن مظفری خسروی^۳، محمد علی مروتی شریف آباد^۴، محسن عسکرساھی^۵

- ۱- کارشناسی ارشد آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
- ۲- استاد گروه آموزش بهداشت، گروه مبارزه با بیماریها، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
- ۳- دانشیار گروه علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
- ۴- دانشیار گروه مبارزه با بیماریها، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد
- ۵- دانشجوی دکتری آمار حیاتی، گروه آمار، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۴/۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۱/۶

چکیده

مقدمه: مصرف زیاد نمک با شدت فشارخون سرخرگی و عوارض فراوان مربوط به آن نظیر هایپرتروفی بطنی- قلب مرتبط است. با توجه به اهمیت آگاهی از میزان نمک دریافتی روزانه در زنان، این مطالعه با هدف تعیین میزان آن در این افراد انجام شد. روش بررسی: این مطالعه توصیفی تحلیلی به روش مقطعی با مشارکت ۲۴۷ نفر از زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر یزد انجام شد. روش نمونه گیری به صورت چند مرحله ای بود. با اندازه گیری سدیم ادرار و با استفاده از فرمول کاواساکی میزان نمک دریافتی روزانه برآورد شد. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS با استفاده از آزمون های آماری تی مستقل، آنالیز واریانس یک طرفه، کای اسکوئر و همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج: افراد مورد مطالعه با میانگین سنی $29/91 \pm 6/75$ سال به طور متوسط $10/09 \pm 2/97$ گرم نمک در روز مصرف می کردند. در $10/4/1$ (نفر) میزان نمک دریافتی روزانه کمتر از ۵ گرم بود. بین مصرف نمک و متغیرهای شغل ($p=0/45$)، سطح تحصیلات ($p=0/16$) و شغل همسر ($p=0/71$) ارتباط معناداری مشاهده نشد. نتیجه گیری: با توجه به بالا بودن میزان نمک دریافتی افراد مورد مطالعه، پیشنهاد می شود برنامه های آموزشی مناسب بر پایه مدل ها و تئوری های آموزش بهداشت در جهت کاهش میزان مصرف نمک طراحی و اجرا شود.

واژه های کلیدی: نمک دریافتی، مصرف سدیم، پرفشاری خون

* نویسنده مسئول؛ تلفن: ۰۳۵۱۶۲۴۰۶۹۱، نمابر: ۰۳۵۱-۶۲۳۸۵۵۵، پست الکترونیکی: mazloomys@yahoo.com
این مقاله حاصل کار پایان نامه دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد می باشد.

مقدمه

تغذیه یکی از ابعاد مهم موثر بر سلامتی و از مهم‌ترین عوامل محیطی است که برای بهبود سلامتی باید مورد توجه قرار گیرد. در این صورت از بروز بیماری‌های مختلف در جامعه پیشگیری خواهد شد (۱). تغییر در الگوهای غذایی با مصرف کمتر میوه و سبزی، افزایش استفاده از گوشت و اخیراً غذاهای صنعتی منجر به مصرف نمک بالاتر از حد توصیه شده در گروه‌های جمعیتی مختلف شده است (۲). دریافت زیاد نمک با فشارخون بالا، افزایش خطر سکتة مغزی و بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است. همچنین به طور مستقیمی با بیماری کلیه، افزایش خطر چاقی و پوکی استخوان، شکل‌گیری سنگ‌های کلیه و سرطان معده نیز مرتبط است (۳). در سال ۲۰۰۸ اولین علت مرگ در سراسر جهان بیماری ایسکمیک قلب بود که فشارخون بالا عامل خطر اصلی آن و علت ۴۵٪ مرگ‌های ناشی از آن بود (۴). در ایران نیز بر طبق گزارش WHO، ۴۱/۳٪ کل مرگ‌های سال ۲۰۰۵ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی بوده و پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ به ۴۴/۸٪ برسد (۵). WHO و سازمان غذا و کشاورزی ایالات متحده (FDA) مصرف کمتر از ۵ گرم نمک در روز (در صورت اطمینان از ید دار بودن نمک) را توصیه کرده است (۶). میانگین مصرف سدیم مردم آسیا به طور کلی بالا است (۷). همچنین انجمن سلامت کانادا نشان داد که مصرف سدیم در بیش از ۸۵٪ مردان و ۶۰٪ زنان سنین ۷۰-۱۹ سال فراتر از حد توصیه شده است که خطرهای سلامتی را افزایش می‌دهد (۸). در یک مطالعه اخیر نیز دریافت نمک روزانه بیماران مبتلا به پر فشاری خون ۱۷-۱۳ گرم گزارش شد (۲). کاهش نمک دریافتی جمعیت یکی از آسان‌ترین، موثرترین، هزینه اثر بخش‌ترین راه‌های کاهش بار بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش هزینه‌های مربوط به حفظ سلامتی است و این می‌تواند منجر به بهبود قابل توجهی در سلامت عمومی شود (۳). با توجه به اهمیت آگاهی از میزان نمک دریافتی روزانه برای برنامه‌ریزی مداخلات در جهت کاهش مصرف نمک و نیز نقش و تاثیر زنان در مدیریت سفره خانواده و الگو سازی

آنها، این مطالعه با هدف تعیین میزان نمک دریافتی زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر یزد انجام شد.

روش بررسی

طرح و افراد مورد مطالعه:

این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بود که به روش مقطعی در سال ۱۳۸۹ در شهر یزد انجام شد. جامعه مورد مطالعه زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر یزد بودند. روش نمونه‌گیری به صورت چند مرحله‌ای بود به این ترتیب که از ۱۸ مرکز بهداشتی درمانی شهر یزد تعداد ۹ مرکز با توجه به پراکندگی مراکز در سطح شهر (تقسیم شهر به ۴ منطقه و انتخاب مراکز بهداشتی درمانی در هر منطقه متناسب با تعداد آنها در منطقه) به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از هر ۹ مرکز بهداشتی درمانی منتخب به صورت نمونه‌گیری آسان ۲۸ زن مراجعه کننده به عنوان نمونه انتخاب شد. حجم نمونه با توجه به انحراف معیار به دست آمده از مطالعه مشابه (۳/۱) (۹) و با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵٪ و $d=0/4$ ، ۲۳۱ نفر برآورد شد که برای دقت بیشتر و در نظر گرفتن احتمال از دست رفتن نمونه‌ها تعداد نمونه ۲۵۲ نفر در نظر گرفته شد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه‌ای شامل سوالات دموگرافیک (سن، سطح تحصیلات، شغل، درآمد ماهیانه و بعد خانوار) و اطلاعات تن سنجی (وزن و قد) بود. همچنین آگاهی افراد از حداکثر میزان مصرف نمک روزانه توسط یک سوال (آیا حداکثر میزان مصرف نمک روزانه ۵ گرم است؟) اندازه‌گیری شد و نمره‌دهی آن ۲ (درست)، ۱ (نمی‌دانم) و ۰ (غلط) بود. ۹۰٪ سدیم دریافتی در ادرار دفع می‌شود و دفع روزانه سدیم به شدت به سدیم دریافتی روزانه مربوط می‌شود. برآورد نمک دریافتی روزانه با استفاده از روش‌های مختلف ارزیابی رژیم غذایی و نیز میزان سدیم ادرار ۲۴ ساعته امکان‌پذیر است (۹). گر چه اندازه‌گیری سدیم ادرار ۲۴ ساعته از دقت بالایی برخوردار است ولی روشی گران و دشواری است. مشکل عمده در این روش جمع‌آوری ادرار ۲۴ ساعته است (۱۰، ۱۱). حتی بیماران مبتلا به پر فشاری خون در یک کلینیک سرپایی نیز، معمولاً ارزشیابی دریافت

سدیم بر حسب میلی اکلی والان در لیتر، کراتینین ادرار بر حسب میلی گرم در دسی لیتر، وزن بر حسب کیلوگرم، قد بر حسب سانتی متر و سن بر حسب سال در نظر گرفته شد (۹). نمونه گیری از اواسط تیر تا اواسط آذر به طول انجامید (در ماه رمضان به دلیل تغییر رژیم غذایی که منجر به اختلال در اندازه گیری مصرف نمک می شود، نمونه گیری صورت نگرفت). روش تجزیه و تحلیل:

داده ها پس از ورود به ویرایش ۱۶ نرم افزار آماری SPSS با استفاده از آمارهای توصیفی و آزمون های آماری Student T-Test، آنالیز واریانس یک طرفه، کای اسکور و همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

از افراد نمونه یکصد و سی نفر (۵۳/۳ درصد) در محدوده سنی ۲۵-۳۵ سال بودند و میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۹/۹۱±۶/۷۵ سال بود. ۸/۸۹٪ (۲۲۰ نفر) خانه دار و ۲/۱۰٪ (۲۵ نفر) کارمند یا دارای شغل آزاد بودند. ۷/۵۷٪ از افراد (۱۴۶ نفر) دارای تحصیلات دبیرستان یا دیپلم، ۲/۱۶٪ (۴۱ نفر) سیکل و ۲/۱۸٪ (۴۶ نفر) دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. ۷/۴۵٪ (۱۱۱ نفر) از همسران افراد دیپلم، ۳۹٪ (۹۷ نفر) زیر دیپلم و ۲/۱۵٪ (۳۷ نفر) دارای تحصیلات دانشگاهی بودند.

میانگین نمک دریافتی روزانه ۱۰/۰۹±۲/۹۷ گرم بود. جدول ۱ توزیع فراوانی سطوح نمک دریافتی را بر حسب گرم در روز در افراد مورد مطالعه نشان می دهد.

جدول ۱: توزیع فراوانی سطوح نمک دریافتی بر حسب گرم در روز در افراد مورد مطالعه

نمک دریافتی	تعداد	درصد
کمتر از ۵	۱۰	۴/۱
۵-۱۰	۱۱۰	۴۴/۹
بیشتر از ۱۰	۱۲۵	۵۱

میانگین سدیم دریافتی ۵۸/۰۳±۱۶۲/۷۲ میلی اکلی والان در لیتر و میانگین کراتینین ۱۹۱±۸۸/۷۱ بود. ۴۹٪ افراد بیشتر از دو برابر سدیم توصیه شده روزانه را دریافت می کردند. جدول ۲ میانگین سدیم دریافتی و نمک دریافتی افراد مورد مطالعه را بر حسب متغیرهای دموگرافیکی نشان می دهد.

نمک به وسیله هر روشی را تحمل نمی کنند (۹). در مطالعه ای که توسط Takahashi برای اندازه گیری مصرف سدیم انجام شد از جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته استفاده نشد چون نمونه خون و جمع آوری ادرار یک مزاحمت جدی بر زندگی شرکت کنندگان سالم دارد (۱۲). در مطالعه دیگری روشی راحت برای ارزشیابی دریافت نمک روزانه ایجاد کردند که در این روش نمک دریافتی روزانه می تواند به وسیله سدیم و کراتینین به دست آمده از نمونه ادرار تصادفی به دست آید (۹)

آزمایشات انجام شده:

سدیم ادرار با دستگاه Flame photometry و میزان کراتینین ادرار با دستگاه اسپکتوفتومتری اندازه گیری شد. جنبه های اخلاقی:

با توجه به اینکه مطالعه از نوع مداخله ای نبوده است، از زنان مورد مطالعه رضایت شفاهی برای شرکت در مطالعه گرفته شد. روش اجرا:

پرسشنامه به زنان واجد شرایط (غیر باردار، حداقل تحصیلات سیکل، عدم مصرف داروی خاص) داده شد. وزن افراد بدون کفش به وسیله ترازوی Bath room در محدوده ۱۳۶ کیلوگرم و خطای ۲۰۰ گرم اندازه گیری شد (ترازو قبل از شروع به کار به صورت روزانه به وسیله وزنه شاهد ۵ کیلوگرمی استاندارد می شد) قد با استفاده از متر پلاستیکی در حالت ایستاده، بدون کفش و در حالی که باسن و پاشنه ها مماس با دیوار بود با خطای دو میلی متر اندازه گیری شد. پس از اندازه گیری وزن و قد شرکت کنندگان از آنها درخواست شد تا روز بعد پس از تخلیه مثانه و در حالت ناشتا ساعت ۹ به مرکز بهداشتی درمانی منطقه خود مراجعه نمایند. بعد از مراجعه شرکت کنندگان به مراکز بهداشتی درمانی و دادن نمونه ادرار، نمونه ها به صورت روزانه به آزمایشگاه مرکزی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی یزد منتقل و سپس مقدار سدیم و کراتینین ادرار اندازه گیری شد. سپس برآورد نمک دریافتی روزانه با استفاده از فرمول کاواساکی به دست آمد.

$$0,9\% \times \sqrt{(80 - \text{سن} \times 12/6 + 7/4 \times \text{وزن} \times 15/1) \times (10/\text{کراتینین ادرار} \times \text{سدیم ادرار})}$$

جدول ۲: میانگین سدیم دریافتی (میلی‌اکی‌والان در لیتر) و نمک دریافتی (گرم در روز) افراد مورد مطالعه بر حسب متغیرهای دموگرافیکی

متغیر	گروه‌ها	تعداد	درصد	سدیم دریافتی		نمک دریافتی	
				انحراف معیار ± میانگین	p-value	انحراف معیار ± میانگین	pvalue
سن	زیر ۲۵ سال	۶۱	۲۵	۱۶۹/۸۶ ± ۶۱/۹۵	۰/۰۶	۹/۸۵ ± ۲/۸۲	۰/۴۸۷
	۲۵-۳۵ سال	۱۳۰	۵۳/۳	۱۶۵/۲۵ ± ۵۹/۲۹		۱۰/۳۳ ± ۳/۱۲	
	بالای ۳۵ سال	۵۳	۲۱/۷	۱۴۶/۷۲ ± ۵۰/۰۹		۹/۹۰ ± ۲/۸۳	
شغل	خانه دار	۲۲۰	۸۹/۸	۱۶۱/۸۸ ± ۵۷/۷۵	۰/۷۳۴	۱۰/۱۱ ± ۲/۹۸	۰/۴۵۱
	غیر خانه دار	۲۵	۱۰/۲	۱۵۷/۶۲ ± ۶۲/۸۲		۹/۷۳ ± ۲/۹۰	
سطح تحصیلات	سیکل	۴۱	۱۶/۲	۱۷۰/۶۸ ± ۶۳/۶۴	۰/۲۷۷	۱۰/۸۱ ± ۲/۹۹	۰/۱۶۲
	دبیرستان و دیپلم	۱۴۶	۵۷/۷	۱۶۳/۲۸ ± ۵۸/۶۲		۹/۹۴ ± ۲/۹۵	
	تحصیلات دانشگاهی	۴۶	۱۸/۲	۱۵۰/۸۸ ± ۵۳/۵۵		۹/۶۵ ± ۲/۹۲	
شغل همسر	کارمند	۴۰	۱۶/۷	۱۵۴/۸۷ ± ۵۴/۹۸	۰/۰۴۷	۹/۶۸ ± ۲/۳۲	۰/۷۱۸
	کارگر	۶۲	۲۵/۸	۱۷۹/۱۲ ± ۶۳/۴۰		۱۰/۳۵ ± ۳/۰۳	
	شغل آزاد	۱۲۷	۵۲/۹	۱۵۴/۸۴ ± ۵۵/۸۸		۱۰/۰۸ ± ۳/۱۱	
	سایر	۱۱	۴/۶	۱۵۷/۰۹ ± ۵۰/۴۱		۹/۷۴ ± ۳/۵۱	
سطح تحصیلات همسر	بی سواد	۳	۱/۲	۱۴۳/۳۳ ± ۶۲/۷۸	۰/۷۴۳	۸ ± ۱/۷۳	۰/۱۹۲
	ابتدایی	۲۸	۱۱/۵	۱۶۱/۶۴ ± ۵۹/۷۸		۹/۹۴ ± ۳/۳۰	
	راهنمایی	۶۴	۲۶/۳	۱۵۹/۶۸ ± ۵۹/۹۷		۱۰/۶۹ ± ۳/۲۰	
	دیپلم	۱۱۱	۴۵/۷	۱۶۶/۱۱ ± ۵۸/۱۷		۱۰/۰۶ ± ۲/۹۴	
	تحصیلات دانشگاهی	۳۷	۱۵/۲	۱۵۲/۱۶ ± ۵۵/۱۷		۹/۳۹ ± ۲/۲۵	
بعد خانوار	۲ نفر	۱۶	۶/۳	۱۸۵/۶۲ ± ۶۷/۱۷	۰/۴۰۰	۱۰/۸۲ ± ۳/۵۸	۰/۴۸۸
	۳ نفر	۱۰۳	۴۰/۷	۱۶۱/۷۷ ± ۶۱/۵۵		۱۰/۲۰ ± ۳/۱۴	
	۴ نفر	۸۵	۳۳/۶	۱۵۷/۹۷ ± ۵۶/۲۲		۹/۸۰ ± ۲/۷۳	
	۵ نفر و بیشتر	۳۱	۱۲/۳	۱۶۳/۱۹ ± ۵۴/۰۳		۱۰/۲۰ ± ۳/۰۸	
وضعیت مسکن	استیجاری	۹۷	۳۹/۴	۱۵۹/۴۳ ± ۵۹/۳۴	۰/۵۹۴	۱۰/۱۵ ± ۳/۱۳	۰/۸۸
	شخصی	۱۴۹	۶۰/۶	۱۶۳/۴۸ ± ۵۷/۴۴		۱۰/۰۹ ± ۲/۸۶	

*آزمون همبستگی نشان داد که بین مصرف نمک و درآمد ($p=0/26$) و سدیم دریافتی و درآمد رابطه معنی‌داری وجود ندارد ($p=0/07$, $r=0/07$).

روزهای هفته، ۲۳٪ (۵۶ نفر) بعضی اوقات، ۲۹/۱٪ (۷۱ نفر) به ندرت و ۲۷٪ (۶۶ نفر) اظهار کرده بودند که هرگز نمک به غذا اضافه نمی‌کنند.

در این مطالعه شرکت کنندگان در پاسخ به سوال "چند روز در هفته گذشته در حین غذا خوردن نمک به غذا اضافه کرده‌اید" ۱۳/۵٪ (۳۳ نفر) همه روزهای هفته، ۷/۴٪ (۱۸ نفر) بیشتر

شده آگاهی داشتند $10 \pm 2/40$ گرم در روز و در افرادی که آگاهی نداشتند $10/08 \pm 3/22$ گرم در روز بود که از نظر آماری اختلاف معناداری بین دو گروه وجود نداشت ($p=0/83$). همچنین میانگین سدیم دریافتی در افرادی که از میزان نمک توصیه شده آگاهی داشتند $155/86 \pm 53/46$ میلی اکی والان در لیتر و در افرادی که آگاهی نداشتند $164/69 \pm 59/68$ میلی اکی والان در لیتر بود که از نظر آماری اختلاف معناداری بین دو گروه وجود نداشت ($p=0/247$).

جدول ۳ توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه در مورد اضافه کردن نمک بر حسب متغیرهای دموگرافیکی را نشان می دهد. $37/7\%$ (۹۲ نفر) از حداکثر میزان مصرف نمک دریافتی توصیه شده روزانه آگاهی داشتند. جدول شماره ۴ نیز توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه در مورد آگاهی از میزان نمک توصیه شده بر حسب متغیرهای دموگرافیکی را نشان می دهد. میانگین نمک دریافتی در افرادی که از میزان نمک توصیه

جدول ۳: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه در مورد اضافه کردن نمک بر حسب متغیرهای دموگرافیکی

متغیر	گروه‌ها	اضافه می کند		pvalue
		تعداد	درصد	
سن	زیر ۲۵ سال	۲۹	۵۰	۰/۲۷۸
	۲۵-۳۵ سال	۵۵	۴۴/۷	
	بالای ۳۵ سال	۲۱	۳۵/۶	
شغل	خانه دار	۹۲	۴۲/۴	۰/۱۳۵
	غیر خانه دار	۱۵	۶۰	
سطح تحصیلات	سیکل	۱۷	۴۱/۵	۰/۵۷۶
	دبیرستان و دیپلم	۶۷	۴۷/۲	
	تحصیلات دانشگاهی	۱۸	۳۹/۱	
شغل همسر	کارمند	۱۷	۴۲/۵	۰/۳۵۱
	کارگر	۲۱	۳۴/۴	
	شغل آزاد	۶۰	۴۸/۴	
	سایر	۵	۴۵/۵	
سطح تحصیلات همسر	بی سواد	۱	۳۳/۳	۰/۵۹۹
	ابتدایی	۱۵	۵۳/۶	
	راهنمایی	۲۶	۴۰/۶	
	دیپلم	۴۹	۴۵/۸	
	تحصیلات دانشگاهی	۱۳	۳۵/۱	
بعد خانوار	۲ نفر	۷	۴۳/۸	۰/۰۶۷
	۳ نفر	۴۶	۴۶	
	۴ نفر	۴۲	۵۰	
	۵ نفر و بیشتر	۷	۲۲/۶	
وضعیت مسکن	استیجاری	۴۹	۵۱/۶	۰/۰۶
	شخصی	۵۷	۳۸/۸	

جدول ۴: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه در مورد آگاهی از میزان نمک توصیه شده برحسب متغیرهای دموگرافیکی

متغیر	گروه‌ها	آگاهی دارد		p-value	χ^2
		تعداد	درصد		
سن	زیر ۲۵ سال	۱۸	۳۰	۰/۳۹۵	۱/۸۵
	۲۵-۳۵ سال	۴۷	۳۸/۵		
	بالای ۳۵ سال	۲۴	۴۱/۴		
شغل	خانه دار	۷۹	۳۶/۴	۰/۱۳۵	۲/۳۱
	غیر خانه دار	۱۳	۵۲		
سطح تحصیلات	سیکل	۱۱	۲۷/۵	۰/۲۶۴	۲/۶۶
	دبیرستان و دیپلم	۵۵	۳۸/۲		
	تحصیلات دانشگاهی	۲۰	۴۴/۴		
شغل همسر	کارمند	۱۶	۴۰	۰/۶۸۴	۱/۴۹
	کارگر	۲۴	۳۹/۳		
	شغل آزاد	۴۷	۳۷/۶		
	سایر	۲	۲۰		
سطح تحصیلات همسر	بی سواد	۲	۶۶/۷	۰/۰۹	۷/۹۰
	ابتدایی	۱۰	۴۰		
	راهنمایی	۲۳	۳۵/۹		
	دیپلم	۳۵	۳۱/۵		
بعد خانوار	تحصیلات دانشگاهی	۲۰	۵۵/۶	۰/۰۰۶	۱۲/۴۲
	۲ نفر	۲	۱۲/۵		
	۳ نفر	۳۱	۳۰/۷		
	۴ نفر	۴۲	۵۰/۶		
	۵ نفر و بیشتر	۱۱	۳۵/۵		
وضعیت مسکن	استیجاری	۳۲	۳۳/۳	۰/۲۷۹	۱/۴۸
	شخصی	۶۰	۴۱/۱		

بحث

توسط Kim و همکاران بر روی زنان بالای ۱۸ سال دارای فشارخون نرمال (۱۶)، $9/9 \pm 4/3$ گرم نمک گزارش شده توسط Ribic و همکاران بر روی زنان ۲۵-۶۵ ساله اسلونیایی (۱۷)، $10/4 \pm 2/5$ گرم نمک گزارش شده توسط Lopez-Rodrguez و همکاران بر روی افراد بالای ۲۰ سال منطقه متروپولیتن شیلی (۱۸) و ۹ گرم نمک تخمین زده شده در انگلیس و استرالیا است (۱۹).

نویسندگان دیگر دریافت کمتری را گزارش کرده‌اند، عزیزی و همکاران دریافت $7/50 \pm 4/72$ گرم نمک در زنان خانه دار بالای ۲۰ سال شهر رشت و $7/75 \pm 4/02$ گرم نمک در زنان خانه دار بالای ۲۰ سال شهر ساری (۲۰)، Cohen و همکاران

در مطالعه حاضر میانگین نمک دریافتی روزانه $10/09 \pm 2/97$ گرم بود. در مطالعه‌ای که توسط Gherahi و Ghahi و همکاران بر روی افراد بالغ شهر یزد انجام شد، با اینکه نمک دریافتی از طریق دفع سدیم ادرار ۲۴ ساعته برآورد شد، میزان آن $9/13 \pm 4/5$ گرم گزارش شد که بسیار نزدیک به مقدار برآورد شده از مطالعه حاضر است (۱۳). مقدار نمک برآورد شده در این مطالعه همچنین نزدیک به $9/6 \pm 2/9$ گرم نمک گزارش شده توسط Rafiei و همکاران بر روی ۶۰۸ زن سنین ۶۰-۲۰ ساله شهر اصفهان (۱۴)، $9/91 \pm 3/15$ گرم نمک گزارش شده توسط Vandevijvere و همکاران بر روی زنان منطقه Ghent بلژیک (۱۵)، $9/23$ گرم نمک گزارش شده

دریافت ۶/۷۹ گرم نمک در افراد شرکت کننده (۷۱۵۴ نفر) سنین ۳۰-۷۴ ساله در دومین بررسی ملی تغذیه و سلامت (۲۱) و Sausenthaler و همکاران ۵/۹ گرم نمک در زنان سنین ۶۵-۲۰ ساله را گزارش کرده است (۲۲). کمتر بودن نمک دریافتی در این سه مطالعه در مقایسه با مطالعه حاضر ممکن است به دلیل تخمین پایین تر دریافت سدیم (نمک) از روش ثبت رژیم غذایی که در این سه مطالعه از آن استفاده شده است، باشد.

در مطالعه Hashimoto و همکاران میزان نمک دریافتی در زنان ژاپنی با استفاده از روش ادرار تصادفی $12/4 \pm 3/1$ گرم تخمین زده شده بود. نمک دریافتی بالا در ژاپن می تواند به مصرف زیاد سس سویا و سنت اضافه کردن نمک زیاد به غذا (هم در طول پختن و هم سر سفره) نسبت داده شود (۹).

در مطالعه حاضر میانگین سدیم ادرار تصادفی $161/72 \pm 58/03$ میلی اکی والان در لیتر بود. در مطالعه ای که توسط Gherahi Ghahi و همکاران بر روی افراد بالغ شهر یزد انجام شد، میانگین سدیم ادرار ۲۴ ساعته $156/22 \pm 77/36$ میلی اکی والان در لیتر بود که یافته مطالعه حاضر را تأیید می کند (۱۳). مطالعه دیگری که نمونه ادرار تصادفی و مجموعه ادرار ۲۴ ساعته را مورد مقایسه قرار داده است، از میزان الکترولیت های روش ادرار تصادفی حمایت می کند (۱۹). میزان سدیم دریافتی مشاهده شده در مطالعه حاضر به $164/6 \pm 49/8$ میلی اکی والان در لیتر گزارش شده توسط Rafiei و همکاران در زنان شهر اصفهان (۱۴)، $153/69$ میلی اکی والان در لیتر گزارش شده در متآنالیز انجام شده بر روی ۳۸ مطالعه توسط Bernestin و همکاران (۲۳) و $156/9$ میلی اکی والان در لیتر گزارش شده توسط Ajani و همکاران بر روی ۲۳۳۳ فرد بالای ۲۰ سال بدون پر فشاری خون (داده های تحقیق ملی تغذیه و سلامت در ایالت متحده) (۲۴) نزدیک می باشد، که این نتایج تقریباً با مطالعه حاضر همخوانی دارد. ولی در مطالعه ای که توسط Erdem و همکاران در ترکیه انجام شد، دفع سدیم ادراری در زنان بالای ۱۸ سال $274/3$ میلی اکی والان در لیتر (۲۵) بود که بیشتر از مقدار مطالعه حاضر است و با مطالعه

حاضر همخوانی ندارد. یکی از دلایل زیاد بودن سدیم دریافتی مردم ترکیه ممکن است به مصرف زیاد غذاهای سنتی با محتوای بالای نمک مانند پنیر سفید، زیتون، ترشی، پاستای خانگی و نیز مصرف زیاد نان نسبت داده شود (۲۵).

در مطالعه حاضر بین مصرف نمک و متغیرهای سن، شغل و سطح تحصیلات ارتباط معناداری وجود نداشت. در مطالعه ای که توسط Greenfield و همکاران انجام شد نیز نشان داده شد که مصرف نمک تحت تاثیر متغیرهای دموگرافیکی نیست (۲۶). در مطالعه حاضر ۹۵/۹٪ افراد مورد مطالعه میزان نمک دریافتی شان بیشتر از ۵ گرم در روز بود. در مطالعه Ortega و همکاران ۸۴/۱٪ از زنان ۶۰-۱۸ ساله اسپانیایی (۳) و در مطالعه Vandevijvere و همکاران ۹۹٪ زنان منطقه Ghent بلژیک و ۸۸٪ زنان منطقه Liege بلژیک نمک دریافتی شان بیشتر از ۵ گرم در روز بود (۱۵) این نتایج با مطالعه حاضر همخوانی دارد و نشان دهنده این است که اکثر قریب به اتفاق زنان میزان نمک دریافتی شان بیشتر از حد توصیه شده ۵ گرم در روز است که ضرورت تمهیداتی جهت کاهش نمک دریافتی را نشان می دهد.

در این مطالعه ۴۹٪ افراد بیشتر از دو برابر سدیم توصیه شده روزانه را دریافت می کردند. در مطالعه ای که توسط Chung و همکاران در مورد تعهد به رژیم غذایی محدود شده در بیماران با سکت قلبی انجام شد، ۲۵٪ افراد بیشتر از دو برابر سدیم توصیه شده روزانه را دریافت می کردند (۲۷). کمتر بودن درصد افرادی که دو برابر سدیم توصیه شده را دریافت کردند در مطالعه Chung نسبت به مطالعه حاضر، می تواند به بالاتر بودن حساسیت و شدت درک شده افراد بیمار نسبت به افراد سالم نسبت داده شود.

در مطالعه حاضر با افزایش سن، سدیم دریافتی کم می شد این یافته در دومین بررسی ملی تغذیه و سلامت مورد تأیید قرار گرفت (۲۱).

در مطالعه حاضر بیش از نیمی از افراد از حداکثر میزان مصرف نمک ناآگاه بودند. در مطالعه ای که توسط Grimes و همکاران انجام شد، ۷۳٪ از شرکت کنندگان از حداکثر میزان

می‌تواند به طعم مطلوب مزه شور در مردم ایران نسبت داده شود.

یکی از نقاط قوت مطالعه حاضر این است که با توجه به اینکه مقادیر به دست آمده از روش ادرار نسبت به مقادیر به دست آمده از ادرار ۲۴ ساعته مرتبط است و روش ادرار تصادفی در مطالعات جمعیتی و در بیماران مبتلا به پر فشاری خون تحت درمان با دارو تأیید شده است (۹)، برای برآورد نمک دریافتی روزانه از روش ادرار تصادفی استفاده شده است.

یکی از محدودیت‌های مطالعه حاضر محدود بودن مطالعه به زنان است که امکان تعمیم یافته‌ها به مردان وجود ندارد.

نتیجه‌گیری

با توجه به بالا بودن میزان نمک دریافتی روزانه زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر یزد پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی مناسب بر پایه مدل‌ها و تئوری‌های آموزش بهداشت در جهت کاهش میزان مصرف نمک طراحی و اجرا گردد.

مصرف نمک ناآگاه بودند که با مطالعه حاضر همخوانی دارد (۲۸). زیاد بودن درصد ناآگاهی درباره میزان توصیه شده مصرف نمک می‌تواند به کمبود آموزش‌های لازم در این زمینه نسبت داده شود.

در این مطالعه ۱۳/۵٪ (۳۳ نفر) همه روزهای هفته، ۷/۴٪ (۱۸ نفر) بیشتر روزهای هفته، ۲۳٪ (۵۶ نفر) بعضی اوقات، ۲۹/۱٪ (۷۱ نفر) به ندرت و ۲۷٪ (۶۶ نفر) اظهار کرده بودند که هرگز نمک به غذا اضافه نمی‌کنند. در مطالعه Barikani و همکاران ۲۷/۳٪ از زنان بالای ۳۰ سال شهر قزوین (۲۹) و در مطالعه Agheli و همکاران ۵۵/۲٪ از زنان شهر رشت و ۴۶٪ از زنان شهر قزوین سر سفره نمک به غذا اضافه می‌کردند (۱). در مطالعه Vandevijvere و همکاران ۱۴/۴۳٪ زنان منطقه Ghent بلژیک و ۱۵/۲٪ زنان منطقه Liege بلژیک هنگام صرف غذا نمک به غذا اضافه می‌کردند (۱۵). زیاد بودن درصد افرادی که حین غذا خوردن نمک به غذا اضافه می‌کنند در مطالعات ذکر شده ایرانی نسبت به مطالعه انجام شده خارج از کشور

منابع:

- 1- Agheli N, Asef Zade S, Rajabi M, Ghodous A. *Study of calories and macronutrients intake in people of Rasht and Qazvin*. J Qazvin Univ Med Sci 2006; 10(1): 25-30.[Persian]
- 2- Cornélio ME, Gallani MC, Godin G, Rodrigues RC, Mendes RD, Junior WN. *Development and reliability of an instrument to measure psychosocial determinants of salt consumption among hypertensive patients*. Rev Latino-Am Enfermagem 2009; 17(5): 701-7.
- 3- Ortega RM, Lo'pez-Sobaler AM, Ballesteros JM, Pe'rez-Farinos N, Rodri'guez-Rodri'guezl E, Aparicio A, et al. *Estimation of salt intake by 24 h urinary sodium excretion in a representative sample of Spanish adults*. Rit J Nutr 2011; 105(5): 787-94.
- 4- World Health Organization. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. WHO: Geneva, 2009.
- 5- Imanipour M, Basampour S, Haghani H. *Relation between Preventive behaviors and knowledge regarding cardiovascular diseases*. Hayat 2008; 14(2): 41-9.[Persian]
- 6- World Health Organization. *Reducing salt intake in populations: Report of a WHO Forum and Technical Meeting, 5-7 October 2006, Paris, France*. WHO; 2007.

- 7- Umesawa M, Iso H, Date C, Yamamoto A, Toyoshima H, Watanabe Y, et al. *Relations between dietary sodium and potassium intakes and mortality from cardiovascular disease: the Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risks*. Am J Clin Nutr 2008; 88(1): 195-202.
- 8- Garriguet D. *Sodium consumption at all ages*. Health Reports 2007; 18(2): 47-52.
- 9- Hashimoto T, Yagami F, Owada M, Sugawara T, Kawamura M. *Salt preference according to a questionnaire vs. dietary salt intake estimated by a spot urine method in participations at a health check – up center*. Inter Med 2008; 47(5): 399-403.
- 10- World Health Organization. *Salt as a vehicle for fortification: report of a WHO expert Consul Tation 21-22 March 2007*. luxembury WHO; 2008.
- 11- Elaine T, Micheli A, Alberto A. *Estimation of sodium intake by urinary excretion and dietary records in children and adolescents from Porto Alegre, Brazil: a comparision of two methods*. Nutr Res 2003; 23(11): 1477-87.
- 12- Takahashi Y, Sasaki S, Okubo S, Hayashi M, Tsugane S. *Maintenance of a low-sodium, high- carotene and- vitamin C diet after a 1-year dietary intervention: the hiraka dietary intervention follow –up study*. Prev Med 2006; 43(1): 14-9.
- 13- Gherahi Ghahi N. *Evaluation of daily salt intake in adults in Yazd*. MD[Thesis]. Yazd Univ Med Sci, 2008.[Persian]
- 14- Rafiei M, Boshtam M, Sarraf-Zadegan N, Seirafian S. *The relation between salt intake and blood pressure among Iranians*. Kuwait Med J 2008; 40(3): 191-5.[Persian]
- 15- Vandevijvere S, De Keyzer W, Chapelle JP, Jeanne D, Mouillet G, Huybrechts I, et al. *Estimate of total salt intake in two regions of Belgium through analysis of sodium in 24-h urine samples*. Eur J Clin Nutr 2010; 64(11): 1260-5.
- 16- Kim HJ, Paik HY, Lee SY, Shim JE, Kim YS. *Salt usage behaviors are related to urinary sodium excretion in normotensive Korean adults*. Asia Pac J Clin 2007; 16(1): 122-8.
- 17- Ribic CH, Zakotnik JM, Vertnik L, Vegnuti M, Cappuccio FP. *Salt intake of the Slovene population assessed by 24 h urinary sodium excretion*. Public Health Nutr 2010; 13(11): 1-7.
- 18- Lopez-Rodrguez G, Galvn-Garca M, Muzzo BS. *Urinary sodium excretion and adults from a bourough of the Metropolitan region of Chile*. Rev Chil Nutr. 2009; 36(4): 1139-43.
- 19- Khaw KT, Bingham S, Welch A, Luben R, Brien EO, Wareham N, et al. *Blood pressure and urinary sodium in men and women: the Norfolk Cohort of the European Prospective Investigation into Cancer (EPIC-Norfolk)*. Am J Clin Nutr 2004; 80(5): 1397-403.
- 20- Azizi F, Rahmani M, Allahverdian S, Hedayati M. *Effects of salted food consumption on urinary iodine and thyroid function tests in two provinces in the Islamic Republic of Iran*. East Mediterr Health J 2001; 7(1-2):115-20.

- 21- Cohen HW, Hailpern SM, Fang J, Alderman MH. *Sodium intake and mortality in the NHANES II follow-up study*. Am J Med 2006; 119(3): 275.e7-14.
- 22- Sausenthaler S, Kompauer I, Brasche S, Linseisen J, Heinrich J. *Sodium intake and bronchial hyperresponsiveness in adults*. Resp Med 2005; 99(7): 864-70.
- 23- Bernstein Am, Willett WC. *Trends in 24-h urinary sodium excretion in the United States, 1957-2003: a systematic review*. Am J Clin Nutr 2010; 92(5): 1172-80.
- 24- Ajani UA, Dunbar SB, Ford ES, Mokdad AH, Mensah GA. *Sodium intake among people with normal and high blood pressure*. Am J Prev Med 2005; 29(5S1): 63-7.
- 25- Erdem Y, Arici M, Altun B, Turgan C, Sindel S, Erbay B, et al. *The relationship between hypertension and salt intake in Turkish population: SALTURK study*. Blood Press 2010; 19(5): 313-8.
- 26- Greenfield H, Maples J, Wills RB. *Salting of food a function of hole size and location of shakers*. Nature 1983; 301(5898): 331-2.
- 27- Chung M, Moser D, Lennie T, Worrall-Carter L, Bentley B, Trupp R, et al. *Gender differences in adherence to the sodium-restricted diet in patients with heart failure*. J Card Fail 2006; 12(8): 628.
- 28- Grimes CA, Riddell LJ, Nowson CA. *Consumer knowledge and attitudes to salt intake and labelled salt information*. Appetite 2009; 53(2): 189-94.
- 29- Barikani A, Saeedi F. *Prevalence of hypertension among women aged 30+ in Minnodar region of Qazvin in 2009*. J Qazvin Univ Med Sci 2010; 14(1): 41-8.[Persian].

Salt Intake Among Women Referred to Medical Health Centers, Yazd, Iran, 2011

Motlagh Z(MSc)¹, Mazloomy S(PhD)^{*2}, Mozaffari Khosravi M(PhD)³, Morowatisharifabad M(PhD)⁴, Askarshahi H(PhD)⁵

¹Department of Health Education, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

²Department of Health Education, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

³Department of Nutrition, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

⁴Department of Health Education, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

⁵Department of Vital Statistics and Epidemiology, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

Received: 26 Mar 2011

Accepted: 25 Jul 2011

Abstract

Introduction: Excessive salt consumption is associated with the severity of arterial hypertension and various related complications such as ventricular hypertrophy. Regarding the importance of awareness of salt intake in women, this study was conducted with purpose of the estimation of salt intake.

Methods: This descriptive– analytic cross-sectional study was conducted with participation of 247 women referred to Yazd medical health centers. Sampling was done by multistage method. Daily salt intake was evaluated by measurement of urine salt and Kawasaki formula. Data was analyzed by SPSS and Student t- test, Chi –square and one way ANOVA.

Results: Participants with mean age of 29/91±6.75 years, consumed on the average 10/09±2.97g salt per day. Daily salt intake of 4.1% (10 persons) of participants was less than 5g. Results did not show any significant association between salt intake and demographic variables including job (p=0.451), educational level (p=0.162) and husband job (p=0.178).

Conclusion: Considering high salt intake among participants, it is suggested designing and performing suitable educational programs based on theories and models of health education in order to reduce salt intake.

Keywords: Sodium Chloride; Female; Hypertention/prevention and control; Nutritional Status

This paper should be cited as:

Motlagh Z, Mazloomy S, Mozaffari Khosravi M, Morowatisharifabad M, Askarshahi H. *Salt intake among women referred to medical health centers, Yazd, Iran, 2011.* J Shahid Sadoughi Univ Med Sci; 19(4): 550-60.

Corresponding author: Tel:+98 351 6240691, Email: mazloomy_s@yahoo.com