

بررسی تاثیر سبک های زندگی بر درمان بیماری های قلبی (مطالعه موردی

بیماران قلبی شهر اهواز)

شکوه هادی قنوات

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، مدیر و مسئول فنی مرکز مشاوره ذهن پویا

چکیده

سبک زندگی مجموعه تقریبا هماهنگی است از تمامی رفتارها و کنش هائی که یک فرد در طول زندگی روزمره از خود نشان می دهد، در واقع سبک زندگی نمودی از جهت گیری ها و عادات روزانه است، این مطالعه با هدف بررسی تاثیر سبک های زندگی بر درمان بیماری های قلبی (مطالعه موردی بیماران قلبی شهر اهواز) صورت گرفته است. این مطالعه از نوع شبه آزمایشگاهی بوده که تعداد ۴۰ نفر بعنوان نمونه انتخاب و در دو گروه ۲۰ نفری سالم و بیمار دسته بندی شدند. پس از آموزش و گردآوری ابزار پژوهش نتایج نشان داد پایایی ابزار پژوهش ۰/۸۱ می باشد، تجزیه و تحلیل به کمک نرم افزار SPSS23 و تست تی مستقل و وابسته و آزمون کای اسکور صورت گرفت. نتایج نشان داد که تحصیلات، وضعیت تاهل، جنسیت و دیابت بر سبک زندگی اثر گذار می باشد ($P < 0.05$). با آموزش بیماران نمره میانگین تغذیه، فعالیت بدنی، مسئولیت پذیری، مدیریت استرس، حمایت بین فردی و رشد معنوی به طور معنی داری کاهش یافته است ($P < 0.05$). می توان گفت که با بکارگیری شیوه های صحیح زندگی درمان بیماری های قلبی نیز امکان پذیر است.

واژه های کلیدی: سبک زندگی، بیماری های قلبی، فالیته بدنی، تغذیه و درمان