

تأثیر آموزش‌های تغذیه و بهداشت به زنان عشایری در سلامت ایل و نقش زنان عشایری در گسترش فرهنگ تغذیه و بهداشت

محمد شهبازی (M.D.)***

مسعود کیمیاگر (Ph.D.)**

موسی صالحی (Ph.D.)*

یدالله محرابی (M.D.)****

علی اصغر کلاهی (M.D.)***

چکیده

سابقه و هدف : در سال‌های اخیر، وضعیت تغذیه خوب به عنوان یک شاخص توسعه و زنان به عنوان پرورش دهندگان نسل بعد در جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند، از این رو در کشورهای در حال رشد، آموزش تغذیه در توسعه اقتصادی و ملی مورد توجه برنامه‌ریزان بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی قرار گرفته است.

مواد و روش‌ها : با همکاری دختران با سواد داوطلب و معلمان عشایری به مدت یک سال، برنامه آموزشی مدونی با محتوای مبانی بهداشت و تغذیه در خانواده‌های مورد مطالعه به اجرا در آمد. جامعه مورد مطالعه ۱۴۱ خانوار از طایفه‌های ایل قشقایی است که به طور تصادفی به نسبت جمعیت از این طایفه‌ها انتخاب شده‌اند. اطلاعات با استفاده از روش مشاهده مستقیم، ثبت و مطالعه گردید.

یافته‌ها : میانگین انرژی لازم برای انجام کارهایی که فقط زنان به عهده دارند ۱۲۷۰ کالری، و سهم زنان در کارهایی که زن و مرد با مشارکت هم انجام می‌دهند ۷۹۰ کالری، و میانگین انرژی لازم برای کارهایی که منحصراً مردان انجام می‌دهند ۸۳۰ کالری بود. مصرف کالری سرانه خانوار با "پرسشنامه ۲۴ ساعت یاد آمد خوراک"، ۳۰۵۴ کالری برآورد گردید.

سرانه مصرف مردان ۳۳۰۰ کالری، زنان ۱۵۰۰ کالری و سایر اعضا ۱۸۶۰ کالری تعیین شد و مقدار قابل توجهی از سبد غذایی آن‌ها، سهم مرغ‌ها و سگ‌های ایل می‌شد. درصد سوء تغذیه کودکان زیر ۶ سال عشایر مورد مطالعه، قبل و بعد از مداخله آموزشی، اختلاف معنی داری را نشان می‌دهد ($P < 0.05$). گرچه هنوز از درصد کودکان دچار سوء تغذیه استان فارس بیش‌تر است.

استنتاج : مردان به دلیل محدود شدن کار چوپانی، کارگری، مدیریت طایفه و تیره، کشیک شبانه، شکار و داد و ستد از طرفی و بالا بودن سهم مردان و مهمان‌ها از سهم غذای روزانه خانوار، افزایش وزن و زنان به دلیل کاهش درآمد و افزایش تلاش برای تامین حداقل نیاز فرزندان، انرژی بیش‌تری مصرف می‌کنند و کاهش وزن دارند. آموزش دادن زنان و دختران باسواد و داوطلب عشایری در موضوعات بهداشتی و فرهنگی برای جبران عقب ماندگی جامعه ایلی از توسعه فرهنگی و بهداشتی امری ضروری است که باید بیش‌تر از گذشته مورد توجه مسوولان محترم کشور قرار بگیرد.

واژه‌های کلیدی : آموزش بهداشت، بهداشت، زنان-آموزش

✉ شیراز: کوی زهرا (س)- دانشگاه بهداشت

*** استادیار دانشگاه JSU می‌سی‌سی‌پی، آمریکا

**** دانشیار دانشگاه پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تاریخ تصویب: ۸۲/۸/۱۴

* دانشجوی دکتری تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

** استاد دانشگاه علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

*** استادیار دانشگاه پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۸۲/۲/۸

تاریخ دریافت: ۸۲/۸/۱۵

مقدمه

در سال‌های اخیر با توجه به این که وضعیت تغذیه خوب به عنوان یک شاخص توسعه مورد قبول برنامه‌ریزان بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی در کشورهای در حال رشد قرار گرفته، زنان به عنوان کسانی که مسئولیت مهم پرورش جامعه را به عهده دارند از اهمیت ویژه‌ای در توسعه اقتصادی و ملی مورد توجه قرار گرفته‌اند (۲،۱).

نگاه مختصری به روند جمعیت ایران در ۲۰ سال گذشته به خوبی نشان می‌دهد که از دیدگاه فیزیولوژی، تغذیه زنان آسیب‌پذیر از مردان می‌باشد. زیرا نه تنها دوران بارداری و شیردهی خاص زنان بوده بلکه به علت جنگ و سایر اثرات اجتماعی، در سال‌های بعد از انقلاب نسبت زنان میانسال به مردان بیش‌تر شده است. و در نتیجه احتمال بالا بودن زنان مسن در ده سال آینده در ایران بیش‌تر خواهد بود.

عدم تغذیه مناسب زنان در دوران آسیب‌پذیری، اثرات دراز مدتی در امنیت تغذیه کشور به جا خواهد نهاد. به عنوان مثال تغذیه ناکافی در دوران نوزادی، کودکی و جوانی منجر به کوتاه ماندن جنه و کوچک شدن لگن خاصره شده که نه تنها یکی از شاخص‌های تعیین کننده وزن و قد نوزادان در نسل آینده بوده بلکه یکی از عوامل مهم در ایجاد پیچیدگی‌های زایمان و مرگ و میر در این قبیل زنان خواهد بود (۳).

کمبودهای مواد مغذی که اغلب به علت نیازهای فیزیولوژیکی بالا و تخلیه مواد مغذی در اثر حاملگی‌های مکرر در کشورهای در حال توسعه در زنان دیده می‌شود، عبارتند از: کمبودهای ید، آهن، فولیک اسید و یا ویتامین A و B2 (۴). بومی استخوان به خصوص در زنان بعد از دوران یائسگی یکی از مسائل خاص تغذیه‌ای در کشورهای مختلف دنیا است (۵).

مروری بر مطالعات جامعه‌شناسی و آنتروپومتری غذا نشان می‌دهد که زن‌ها از غذا به عنوان یک عامل در زمینه شناسایی خود و هویت فرهنگی خویشتن استفاده می‌کنند (۶). به این دلیل چه در برابر اعضاء خانواده و چه در برابر مهمانان همیشه نقش میزبان را بازی نموده و با بهترین شیوه، مواد غذایی در دسترس را با محبت، سلیقه، دانش و مهارت عرضه می‌نمایند. شاید زنان به این دلیل، آخرین نفری هستند که به غذا دسترسی می‌یابند (۲).

زنان ایل به خصوص در طبقات بالا در مسائل سیاسی و اجتماعی نقش دارند. زنان ایل، مادرانی با عاطفه کامل مادری هستند. فداکاری، ایثار و شکیبایی از خصایص بارز آن‌ها است. تدبیر و کاردانی زنان ایل به عنوان مادر گاهی از جنگ‌های خونین بین دو طایفه جلوگیری کرده است. زن در ایل، مربی و معلم فرزندش می‌باشد. زیرا پدر کم‌تر در خانه است. آغوش مادر و تعلیم او مدرسه کودکان است (۷).

فرهنگ سازی در همه جوامع، کار خانواده‌ها است. پایه فرهنگی کودکان در خانواده ریخته می‌شود و سپس در جامعه تکامل می‌یابد. و مادران در شالوده‌سازی فرهنگی کودکان نقش اساسی دارند. فرهنگ جنبه‌های گوناگونی دارد؛ مثل: زبان، دین، تکنولوژی و ابزار، آداب و رسوم غذا خوردن، شرکت در مجالس، ازدواج، لباس پوشیدن، سواری و تیر اندازی، شکار، بافندگی، پخت و پز و غیره.

با این تعریف در می‌یابیم که خانواده چه وظیفه سنگینی در قبال افراد جامعه دارد؛ زیرا اغلب اجزاء فرهنگ با آموزش‌های والدین به خصوص مادران در ذهن کودک نقش می‌بندد. گرچه با گسترش وسایل ارتباط جمعی، تاثیرپذیری افراد خانواده از جوامع دیگر رو به فزونی است، ولی در عشایر ایران هنوز خانواده

مهم‌ترین مرکز فراگیری و انتقال فرهنگ و سنت‌ها از نسلی به نسل دیگر است (۸).

مواد و روش‌ها

این مطالعه یک بررسی مداخله‌ای-تجربی (Interventional) با روش کارآزمایی میدانی (Field Trial) است که چهار طایفه از عشایر قشقایی فارس، شامل ۱۴۱ خانوار عشایری را در بر می‌گیرد. نمونه‌گیری به روش تصادفی طبقه‌بندی شده بود که در هر طبقه (در اینجا هرطایفه یک طبقه است) به نسبت جمعیت و به طور تصادفی، تیره‌ها (به عنوان خوشه) انتخاب شدند و کل خانوار هر خوشه در تیره‌های مذکور مورد مطالعه قرار گرفتند.

برای بررسی مصرف مواد غذایی در نمونه مورد مطالعه از "پرسش‌نامه‌های ۲۴ ساعت یاد آمد خوراک" استفاده شد و اندازه‌گیری غذای ذکر شده با ترازوی آشپزخانه انجام گرفت. سپس به کمک جدول ترکیبات مواد غذایی، غذاهای ثبت شده، آنالیز گردید (۱۰،۹). وزن افراد با ترازوی عقربه‌ای آلمانی و قد افراد با متر ایستاده seca 208 اندازه‌گیری شد. تقسیم کار در جامعه ایللی را بر اساس نظر دکتر امان اللهی (۸) قرار داده و کالری لازم برای انجام این کارها را محاسبه نمودیم. میزان انرژی مصرفی در طی فعالیت‌های مختلف با استفاده از جداول کتاب اصول تنظیم برنامه‌های غذایی به دست آمد (۱۱). مقایسه شاخص توده‌بدنی افراد و تعداد کودکان مبتلا به سوء تغذیه قبل و بعد از مداخله آموزشی با روش آماری Mc Nemar انجام گرفت. برای آموزش به مادران عشایری، طرحی به کار گرفته شد که توسط معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز ارائه و توسط مجری طرح تکمیل گردید.

محتوای آموزشی

درباره آموزش حاضر دوی بخش اصلی از رفتارهای

مراقبتی کودکان مورد توجه طراحان برنامه و مجری طرح بوده است:

۱- مراقبت‌های بهداشتی

۲- مراقبت‌های تغذیه‌ای، شامل آماده سازی غذا، تهیه غذاهای کامل و تامین کننده نیاز کودکان زیر پنج سال، خوراندن و خوراکپاری و موارد دیگر. در مورد مراقبت‌های بهداشتی، آموزش ما پیرامون استفاده از امکانات موجود برای دسترسی به آب آشامیدنی سالم، جوشاندن آب و یا استفاده از محلول کلر مادر برای ضدعفونی آب و سبزیجات، فراهم آوردن امکانات دسترسی کودکان به آب کلریزه و صابون برای شست و شوی دست و صورت، جلب مشارکت عمومی در جمع‌آوری و دفن بهداشتی زباله‌ها، تلاش خانوار برای جلوگیری از آلودگی محیط زیست و تهیه امکانات اولیه برای احداث توالت صحرائی و مراجعه به موقع به خانه‌های بهداشتی و استفاده صحیح از کارت رشد و توجه ویژه به واکسیناسیون اطفال خلاصه شده بود.

و در مورد مراقبت‌های تغذیه‌ای به موارد متعددی در برنامه‌ریزی آموزشی توجه نمودیم که از آن جمله‌اند: رعایت بهداشت فردی و بهداشت مواد اولیه و نگهداری صحیح مواد غذایی که رعایت آن‌ها در تهیه یک غذای سالم ضروری است، کوتاه‌تر شدن فاصله تولد کودک تا آغاز تغذیه با شیرمادر، روش‌های صحیح در آغوش گرفتن کودک و شیر دادن او، طول مدت شیر دادن در هر وعده و تکرار آن، استفاده به موقع از تغذیه تکمیلی، روش تهیه غذای مکمل، استفاده صحیح از گروه‌های مواد غذایی در تهیه غذای کودک و خانواده، آموزش راه‌های ساده و ارزان در تهیه غذای مناسب و توجه به روش‌هایی که در تهیه غذا وقت کم‌تری را نیاز داشته باشد، توجه به کمیت و کیفیت غذای خورده شده توسط کودک، داشتن حوصله و

کتاب، جزوه آموزشی، مسیر دسترسی به خانوار عشایری و کیف کمک‌های اولیه به عنوان عوامل قادر کننده مورد توجه بود. حضور رابطین بهداشتی که خود مفاهیم بهداشتی را یاد گرفته و باور کرده باشند در جمع خانوار عشایری به طور مستمر بر آگاهی و نگرش اعضای خانوار اثر نهاده و منجر به جلب حمایت های مالی خانوار برای اجرای امور بهداشتی جاری مثل ایجاد یک مخزن آب محفوظ، ایجاد مسیر معین برای مازاد آب های مصرفی روزانه و دفن زباله های غذایی خواهد شد. پس از سپری شدن دوره یک ساله آموزش، مجری طرح، سه ماه خانواده های مورد آموزش را به حال خود گذاشت و سپس از مراقبین کودکان (مادران، مادر بزرگ ها و دختران بزرگ خانواده) با استفاده از پرسشنامه و به شکل چهره به چهره، آزمون دانش تغذیه ای و تست لیکرت را به عمل آورد. پرسشنامه ها نخست در مطالعه مقدماتی به کار رفته و پاسخ های ذکر شده در ذیل هر پرسش با روش بحث گروهی (Focus Group Discussion) جست و جو و پس از ویراستاری ثبت شده است. روایی و پایایی پرسشنامه های طرح که دانش و نگرش افراد را می سنجد در آغاز طرح با روش Split Half Correlation Coefficient مورد سنجش قرار گرفت (۱۲). ولی اثر آموزش را در نمرات دانش و نگرش جستجو نکرده ایم، بلکه تغییرات رشد در کودکان زیر ۶ سال و تغییرات شاخص توده بدنی بزرگسالان را به عنوان تأثیر آموزش در تغییر رفتار بهداشتی و تغذیه ای خانوار عشایری در نظر گرفته و گزارش کرده ایم.

شاخص توده بدنی بالاتر از ۲۶ را دلیل افزایش وزن و نوعی اختلال تغذیه ای و کم تر از ۱۷ را ضعف و سوء تغذیه شدید در نظر گرفته ایم. وزن برای سن کم تر از ۸۰ درصد جدول NCHS را کمبود وزن و قد برای سن کم تر از ۹۰ درصد NCHS را کاهش رشد و جمع این

وقت در هنگام خوراک دادن به کودکان زیر پنج سال، توجه به اشتهای آن ها و دلایل احتمالی کمی اشتها در آن ها، توجه به زمان و مکان تغذیه کودکان فوق و فراهم کردن این امکان که کودک در هنگام گرسنگی بتواند احساس خود را بیان کند، داشتن رابطه عاطفی و دوستانه با کودکان به خصوص هنگام غذا خوردن، صحبت کردن با زبان کودکان و بازی کردن برای جلب توجه آن ها به غذا، همه در برنامه ریزی آموزشی ما گنجانده شده بود. برای همه اعضای خانواده نیز آموزش هایی در نظر گرفته شده بود. توجه به به وزن و قد و شاخص توده بدنی زنان موجود در خانه یا مراقب مستقیم کودک، توجه دادن اعضای خانواده به میزان نیاز زنان و کودکان به انرژی و پروتئین، مشاغل و گرفتاری های زنان به خصوص زنان باردار و شیر ده، اطلاع رفتار عمومی با زنان و کودکان برای پرهیز از خشونت های رایج در زندگی ایلی و مواردی که در هنگام آموزش در هر تیره و گروه، ضرورتش احساس می شد هم در محتوای مطالب آموزشی ما گنجانده شده بود. این مطالب نخست در مدت ۱۰ روز به ۳۰ دختر عشایری با سواد حدود دیپلم و داوطلب عضویت در گروه رابطین بهداشت عشایری آموزش داده شدند. آن ها موظف شدند این آموزش ها را در مدت یک سال زیر نظر مجری طرح و با همکاری معلمان عشایری به خانواده خود و چند خانواری که در نزدیکی آنها چادر می زنند انتقال دهند. در این آموزش چگونگی جمع آوری مشارکت مردمی برای انجام ضرورت های بهداشتی نیز مورد توجه قرار داشت. در انتخاب داوطلبین دقت شد که دختر عشایری دعوت شده به اردوی آموزشی واقعا داوطلب باشد. و هیچگونه قول یا وعده استخدام یا حقوق و حتی کار مزد به آن ها داده نشد. همه هنجارهای اجتماعی و عوامل صاحب نفوذ مثل معلمان عشایری، افراد با نفوذ محلی در نظر گرفته شد.

جدول شماره ۱: خلاصه اطلاعات مربوط به خانوارهای مورد بررسی
(عشایر قشقایی ۱۳۸۰)

تعداد	افراد >=۶	مرد بالای ۶ سال	زن بالای ۶ سال	باردار	شیرده	کودکان زیر ۶ سال
طایفه	خانوار	نفر	تعداد	تعداد	تعداد	تعداد
عمله	۴۰	۲۱۴	۹۳	۱۲۱	۱۱	۲
شش بلوکی	۴۲	۲۳۲	۱۰۳	۱۲۹	۲	۱۳
کشکولی	۳۲	۲۱۷	۹۱	۱۲۶	۸	۹
فارسیمدان	۲۷	۲۱۴	۹۴	۱۲۰	۱۲	۶
کل	۱۴۱	۸۷۷	۳۸۱	۴۹۶	۳۳	۳۰

۲۹۶ نفر از زن‌ها بالای ۱۵ سال سن داشتند، ۲۰۷ نفر آن‌ها متاهل، ۳۳ نفر باردار و ۳۰ نفر شیرده بودند. ۴۹۶ زن و دختر بالای ۶ سال داشتند که ۱۳۲ نفر در حد دبستان، ۵۶ نفر در حد راهنمایی و ۷ نفر در حد دبیرستان، سواد داشتند و ۶۱ درصد کل زنان و دختران بالای شش سال، بی‌سواد بودند (جدول شماره ۲). انرژی متوسط لازم برای انجام کارهایی که فقط زنان به عهده دارند ۱۲۷۰ کالری محاسبه گردید. سهم زنان در کارهایی که زن و مرد با مشارکت هم انجام می‌دهند ۷۹۰ کالری محاسبه شد و میانگین انرژی لازم برای کارهایی که منحصرآ مردان انجام می‌دهند ۸۳۰ کالری بود. مصرف کالری سرانه خانوار با "پرسشنامه ۲۴ ساعت یاد آمد

دو کمبود را ملاک تشخیص سوء تغذیه شدید در کودکان زیر ۶ سال قرار داده‌ایم (۱۳). عوامل مداخله گر مثل خشکسالی که بر تولید مواد غذایی اصلی عشایر یعنی شیر و گوشت اثر می‌گذارد، و فصل‌های بهار و تابستان که عشایر دسترسی بیش‌تری به لبنیات و میوه دارند، در برابر پاییز و زمستان که دسترسی آن‌ها به لبنیات و میوه کم‌تر است، در نظر گرفته شد. شرایط بارش باران قبل و بعد از مطالعه یکسال بود و دوره مطالعه یکسال در نظر گرفته شد و هر دو بار اندازه‌گیری آنتروپومتری در اواسط تابستان انجام گرفت، تا اثر فصول حذف شود.

یافته‌ها

از بین چهار طایفه از ایل قشقایی فارس به نسبت جمعیت، ۱۴۱ خانوار را به طور تصادفی انتخاب نمودیم. ۴۰ خانوار از طایفه عمله، ۴۲ خانوار شش بلوکی، ۳۲ خانوار کشکولی و ۲۷ خانوار از فارسیمدان‌ها در نمونه ما قرار گرفتند. حجم نمونه ۸۷۷ نفر شامل ۴۹۶ زن و دختر و ۳۸۱ مرد و پسر گردید (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۲: توزیع میزان سواد در خانوارهای مورد بررسی (عشایر قشقایی ۱۳۸۰)

سواد	یسواد	دبستان	راهنمایی	دبیرستان و دیپلم	جمع
جنس	تعداد(درصد)	تعداد(درصد)	تعداد(درصد)	تعداد(درصد)	تعداد(درصد)
مرد	۴۶	۲۵	۱۵	۷	۹۳ (۲۴/۴)
زن	۷۱	۴۰	۷	۳	۱۲۱ (۲۴/۴)
مرد	۵۴	۳۲	۱۲	۵	۱۰۳ (۲۷/۱)
زن	۷۳	۳۶	۱۸	۲	۱۲۹ (۲۶)
مرد	۵۲	۲۳	۸	۸	۹۱ (۲۳/۹)
زن	۷۹	۳۲	۱۵	—	۱۲۶ (۲۵/۴)
مرد	۷۰	۱۲	۷	۵	۹۴ (۲۴/۶)
زن	۷۸	۲۴	۱۶	۲	۱۲۰ (۲۴/۲)
مرد	۲۲۲ (۵۸)	۹۲ (۲۴)	۴۲ (۱۱)	۲۵ (۷)	۳۸۱ (۱۰۰)
زن	۳۰۱ (۶۱)	۱۳۲ (۲۷)	۵۶ (۱۱)	۷ (۱)	۴۹۶ (۱۰۰)

از ۱۴۶ نفر کودک زیر ۶ سال، ۲۹ نفر (۲۰ درصد) سوء تغذیه شدید، ۲۱ نفر (۱۴ درصد) کاهش رشد، ۳۰ نفر (۲۱ درصد) لاغری و ۶۶ نفر (۴۵ درصد) وضعیت طبیعی داشتند. دختران به ترتیب با ۱۸ و ۱۵ و ۲۳ درصد، سوء تغذیه شدید، کاهش رشد و لاغری، وضعیت رشد بدتری از پسران داشتند. بعد از آموزش مادران به کمک رابطین بهداشتی، نتایج فوق بهبود یافته و همان گونه که در جدول شماره ۴ ملاحظه می شود تغییرات، معنی دار ($p < 0.05$) و قابل تأمل هستند.

بحث

مردان عشایری به دلیل محدود شدن کار چوپانی، کارگری، فعالیت در مدیریت طایفه و تیره، کشیک شبانه، شکار و داد و ستد و استفاده از موتور سیکلت و خودرو برای رفت و آمدها به انرژی کمتری نسبت به گذشته احتیاج دارند و چون رسم قدیم عشایر و ایلات در احترام فوق العاده به مرد و مهمانهای همچنان باقی است، مصرف مواد غذایی در بین مردان بیش از حد نیاز است و ۳۰ درصد شاخص توده بدنی بالاتر یا مساوی ۲۶، نتیجه همین تغییرات و تفاوتها است. از طرفی فعالیت زنان به دلیل افزایش تنگناهای اقتصادی افزون گشته است. در نمونه مورد مطالعه، زنان روزانه حداقل به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارند؛ در حالی که حدوداً ۱۵۰۰ کالری بیش تر دریافت نمی کنند. شاید به همین دلیل ۱۷ درصد زنان شاخص توده بدنی کمتر یا مساوی ۱۷

خوراک ۳۰۵۴ کالری برآورد گردید. مردان ۳۳۰۰ کالری، زنان ۱۵۰۰ کالری و سرانه مصرف سایر اعضا ۱۸۶۰ کالری تعیین شد و مقدار قابل توجهی از سبد غذایی آنها سهم مرغها و سگهای ایل می گردید. مردان به دلیل محدود شدن کار چوپانی، کارگری، مدیریت طایفه و تیره، کشیک شبانه، شکار و داد و ستد از طرفی و بالا بودن سهم مردان و مهمانها از سهم غذای روزانه خانوار، افزایش وزن دارند و زنان به دلیل کاهش در آمد و افزایش تلاش برای تأمین حداقل نیاز فرزندان، انرژی بیشتری مصرف می کنند و کاهش وزن دارند. در صد سوء تغذیه کودکان زیر ۶ سال عشایر مورد مطالعه قبل و بعد از مداخله آموزشی، اختلاف معنی داری را نشان می دهد ($P < 0.05$)؛ گرچه هنوز از درصد کودکان دچار سوء تغذیه استان فارس بیش تر است. قبل از شروع برنامه آموزشی ۲۶ نفر (۳۰ درصد) از مردان و ۹ نفر (۶ درصد) از زنان شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر یا مساوی ۲۶ داشتند و ۲۵ نفر (۱۷ درصد) از زنان BMI کم تر یا مساوی ۱۷ داشتند (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳: مقایسه شاخص توده بدنی افراد بالای ۲۵ سال قبل و بعد از مطالعه

شاخص	بالاتر یا مساوی ۲۶	کم تر از ۲۶ و بیش تر از ۱۷	مساوی ۱۷ یا کم تر یا جمع	مرحله
تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	
قبل از آموزش	۳۵ (۱۵)	۷۷ (۷۵)	۲۵ (۱۰)	۳۳۷ (۱۰۰)
بعد از آموزش	۹۱ (۱۸)	۲۰۱ (۸۵)	۱۷ (۷)	۲۳۷ (۱۰۰)
P.V.	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۵	—

جدول شماره ۴: مقایسه درصد سوء تغذیه کودکان زیر ۶ سال قبل و بعد از مطالعه

وضعیت سوء تغذیه	سوء تغذیه شدید	کاهش رشد	کمبود وزن	تغذیه خوب	جمع	مرحله
تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	
قبل از آموزش	۲۹ (۲۰)	۲۱ (۱۴)	۳۰ (۲۱)	۶۶ (۴۵)	۱۴۶ (۱۰۰)	
بعد از آموزش	۱۹ (۱۳)	۱۶ (۱۱)	۹ (۱۳)	۹۲ (۶۳)	۱۴۶ (۱۰۰)	
P.V.	۰/۰۰۱	۰/۰۲۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	—	

داشته‌اند. وجود ۲۰ درصد سوء تغذیه شدید در بین کودکان زیر ۶ سال جامعه مورد مطالعه، آموزش همه و به خصوص بالاتر بودن نرخ سوء تغذیه در بین دختران نسبت به پسران، آموزش همه جانبه و گسترش فرهنگ تغذیه و بهداشت را شدیداً ضروری ساخته است. با توجه به نقش مهم زنان در ایل، ما اجرای همه جانبه طرح رابطین بهداشت عشایری را برای به کارگیری نیروی بالقوه زنان عشایری پیشنهاد می‌نماییم. رابطین بهداشت که در این طرح ما را همراهی می‌کردند در مدت کمی که از پایان آموزش گذشته بود، توانستند محیط زندگی و باورها و بینش‌های خانوار خود و اطراف خود را نسبت به موضوعات بهداشتی تغییر دهند. تفاوت عمده این طرح با سایر طرح‌های آموزشی در به کارگیری روش‌های آموزش بهداشت است. در این روش‌ها به شش مرحله آگاهی، باور، هنجارهای اجتماعی و عوامل قادر کننده، توجه شده و بر آگاهی و باور رابطین بهداشتی عشایر در مدت نسبتاً مناسب آموزشی، تاثیر عمیق نهاده شده است.

مطالعات متعددی در جوامع در حال توسعه نشان داده‌اند که کوتاه قدی تغذیه‌ای (Stunting) و شاخص توده بدنی کم‌تر از ۱۸/۵ که به عنوان سوء تغذیه مزمن و کمبود انرژی شناخته می‌شوند در ۴۰ درصد زنان جنوب و جنوب شرقی آسیا دیده می‌شود (۱۵، ۱۴). مطالعات دیگر نشان داده‌اند که زنان با $BMI < 18.5$ با توان کم‌تری موفق به حل مشکلات خود و خانواده بوده‌اند (۱۶). در اتیوپی ۲۷ درصد زنان شیرده $BMI < 18.5$ داشته‌اند (۱۳). میانگین BMI زنان مسلمان سری لانکا 21 ± 3 بوده که ۱۲ درصد آن‌ها شاخص توده بدنی زیر ۱۷ و حدود ۱۸ درصد بین ۱۸/۵ و ۱۷ داشته‌اند (۱۷). یک چهارم زنان مورد مطالعه در ویتمام سوء تغذیه داشته‌اند و ۲۹ درصد آن‌ها BMI کم‌تر از ۱۸/۵ را نشان داده‌اند. کار عمده این

زنان علاوه بر خانه‌داری و مراقبت از کودکان، کشاورزی بوده است (۱۷).

زنان جامعه مورد مطالعه ما از نظر سوء تغذیه و شاخص توده بدنی، وضعیتی تقریباً مشابه این جوامع داشته‌اند. با ادامه آموزش‌های تغذیه که توسط مجری طرح و رابطین بهداشتی تکرار می‌گردید، غذای مادران در این جامعه با وجود تداوم شرایط فقر از کیفیت بهتری برخوردار شد، زیرا تغییرات لازم در روش‌های آماده‌سازی، پخت و نگهداری مواد غذایی در عمل، مورد قبول آن‌ها واقع شده و به مورد اجرا گذاشته شده بود. یافته‌های ما نشان می‌دهد که آموزش بهداشت و تغذیه به مادران، بدون همراه نمودن هزینه اضافی منجر به بهبود شاخص‌های رشد کودکان می‌گردد. اما برای رساندن کودکان به رشد متناسب با سن آن‌ها باید در وضعیت اقتصادی آن‌ها تغییراتی حاصل شده و بیش از آنچه تا کنون در آموزش مادران و پدران این جامعه کار شده است، تلاش صورت پذیرد. اندازه و طبیعت رشد در جامعه مورد مطالعه پس از یک سال تلاش آموزشی تیم تحقیق، اندکی بهتر از یافته‌های دیگر کشورهایی است که آموزش تغذیه در آن‌ها بدون استفاده از دیگر تعاملات، تنظیم شده است (۱۸). یک سال بعد از انجام یک برنامه آموزشی دراندونزی متوجه شدند بچه‌های ۵ تا ۲۴ ماهه خانواده‌های تحت آموزش از رشد بهتری برخوردار بودند. کودکان مذکور $SD 0.5$ معادل یک کیلوگرم از کودکانی که خانواده‌های آن‌ها تحت آموزش نبودند، سنگین‌تر شده بودند. با این وجود همبستگی مثبتی بین نمرات آموزشی و شاخص قد برای سن ملاحظه نشد (۱۹). به عنوان مثال در یک بررسی، مداخله‌های تغذیه‌ای در جمعیت دانش‌آموزی دارای قد طبیعی و بالاتر از میانگین، هیچ‌گونه تأثیری را بر روی وزن در ارتباط با قد و محیط بازو نشان نداد، در حالی

خانواده در اجرای طرح برخوردار گردیم. این دختران آموزش دیده و داوطلب تا پایان دوره طرح با ما بودند و پس از آن نیز با ادامه دوره های مقدماتی و تکمیلی بر تعدادشان افزوده شد، تا در آینده همه خانوار عشایری از آموزش ها و خدمات آنان برخوردار شوند.

سپاسگزارى

در موفقیت این طرح، همراهی و همکاری معاونت محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شیراز و کارشناسان جدی، با سواد و پی گیر مرکز بهداشت استان فارس و تلاش عالمانه و صادقانه اداره تغذیه معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، را باید مد نظر داشت. بدین وسیله از همه این عزیزان و کسانی که نام برده نشده، صمیمانه سپاسگزاری می شود.

که در دانش آموزانی که دچار کوتاه قدی تغذیه ای بودند، بسیار موثر بود (۲۰). با این وجود ما متوجه شدیم مادران به سختی تن به تغییر عادات غذایی خود می دهند. از این رو ابتدا به دختران تحصیل کرده که داوطلبانه حاضر به همکاری با طرح بودند در یک دوره ۱۰ روزه مقدماتی و سپس در یک دوره ۵ روزه تکمیلی در خصوص ارزش گروه های غذایی، ضرورت کاربرد همه این گروه ها در غذای روزانه، ارزش تغذیه تکمیلی و روش تهیه سوپ با غلات، حبوبات، سبزیجات و آرد عدس و نگهداری مواد غذایی با توجه به نبودن یخچال در جامعه مورد مطالعه و اصول بهداشت فردی و محیط آموزش داده شد. این دختران در تعلیم مادران خود و خانواده های اطرافشان مارا یاری دادند. آن ها باعث شدند ما ارتباط بسیار خوبی با والدین داشته باشیم و از همکاری اعضا

فهرست منابع

1. World Bank, *World Development Report: "Investing in health"*. New Yourk: Oxford university express, 1993.
2. World Bank, *"A new agenda for women's health"*, Washington, DC: 1994.
3. Goldberg G.R. "Reproduction: A global nutrition chalenge. *Proceeding of the nutrition society*." 1997; 56: 314-333.
4. Walker S.P. "Nutrition issue for women in developing countries." *Proceeding of the nutrition society*. 1997; 56: 345-356.
5. Prentice A. "Is nutrition important in osteo prosis?" *Proceeding of the nutrition society*, 1997; 56: 357-367.
6. Van Estrick P. "Women and nutrition in industrial society." *Proceeding of Nutrition Society*. 1997; 54: 335-343.
۷. کیانی منوچهر. "سه چادرها تحقیقی در زندگی مردم ایل قشقای" چاپ دوم. انتشارات کیان نشر ۱۳۷۶.
۸. امان اللهی بهاروند. "کوچ نشینی در ایران، پژوهشی درباره عشایر و ایلات" چاپ پنجم. بنگاه ترجمه و نشر کتاب ۱۳۷۸.
۹. غفارپور معصومه، هوشیارراد آناهیتا، کیانفر هایده. "راهنمای مقیاس های خانگی ضرایب تبدیل و درصد خوراکی مواد غذایی". نشر علوم کشاورزی ۱۳۷۸.
۱۰. موحدی آریو، روستا رویا. "جدول ترکیبات مواد غذایی". چاپ دوم. تهران: انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور ۱۳۷۹.
۱۱. میرمیران پروین. "اصول تنظیم برنامه های غذایی". چاپ دوم. تهران: بنیاد امور بیماری های خاص چاپ دوم ۱۳۷۹ صفحه ۸۵.
۱۲. آ. ان. اپنهیم. "طرح پرسشنامه و سنجش نگرش ها" ترجمه ی کریم نیا، مرضیه. چاپ دوم. مشهد: موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۵۷.

13. Gretting J. Scherbaum V. "Health and nutrition status on mothers and children under 5 years in the Wolkite, Ethiopia. *"Institute of biological and nutrition, Germany Feb 2001.*
14. UN ACC/SCN (Administrative Committee on Coordination/ Subcommittee on Nutrition). 1989. Malnutrition and infection: A review. Nutrition Policy Discussion Paper No. 5. Geneva: *ACC-SCN/International Food Policy Research Institute.*
15. UN ACC/SCN (Administrative Committee on Coordination/ Subcommittee on Nutrition). 1992. *Second report on the world nutrition situation.* Volume II, Global and regional results. Geneva: United Nations.
16. Shetty P.S, and W.P.T. James. 1994. Body mass index. A measure of chronic energy deficiency in adults. *FAO Food and Nutrition Paper 56.* Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
17. Drink G. Schroeder, Helena Pachon, Kirk A. "An integrate child nutrition intervention improved growth of younger, more malnourished children in northern Viet Nam". *Food and nutrition bulletin*, 2002 Sep 23(4): .
18. Ardyth II, Gillespie, "Communication Theory as a Basis for Nutrition Education." *Supplement to journal of the American Dietetic Association*, 1987;87 B: s.44-s.52.
19. Zeitlin M, Griffithsm, Manoff R. "House hold evaluation nutrition communication and behavior change component, *Indonesian Nutrition Development program*" Vo14. New York: Monoff international Inc, 1984.
20. Zeitlin M, "Upper Volta case study of home based community level weaning food development *"study IV for Mulated foods.* Cambridge, MA: US Agency for international development, 1981.