

Subject: Effect of a Gender-Tailored eHealth Weight Loss Program on the Depressive Symptoms of Overweight and Obese Men: Pre-Post Study

ارائه دهنده :
عاطفه تاجی

- Journal of Medical Internet Research
- **Indexing** : ISI , Scopus , PubMed, DOAJ
- **2019 Impact Factor** : 4.945
- **Categories** :
 - Health Informatics : Q1



فهرست مطالب



- مقدمه و بیان مساله
- هدف مطالعه
- روش اجرا
- نتایج
- بحث و نتیجه گیری

اختصارات و توضیحات

electronic health PHQ-8: Patient Health Questionnaire (8-item)

پرسشنامه بهداشت بیمار
(۸ مورد)

SD: standard deviation

انحراف معیار

SHED-IT: Self-Help, Exercise and Diet using Information Technology

خودیاری ، ورزش و رژیم
غذایی با استفاده از فناوری
اطلاعات

مقدمه و بیان مساله

چاقی و افسردگی از بزرگترین عوامل موثر بر بار جهانی بیماری در مردان است.

برنامه های تغییر رفتار در شیوه زندگی می توانند باعث بهبود وزن شرکت کنندگان و علائم افسردگی شوند.

مقدمه و بیان مساله (ادامه)

مردان احتمالاً چربی اضافی را به طور شکمی ذخیره می کنند که خطر ابتلا به بیماری مزمن را افزایش می دهد و احتمالاً سه برابر بیشتر در اثر خودکشی می میرند.

برنامه خودیاری ، ورزش و رژیم غذایی با استفاده از فناوری اطلاعات (SHED-IT) یک مداخله در کاهش وزن سلامت الکترونیکی (eHealth) است که از نظر فرهنگی و اجتماعی متناسب با درخواست ویژه مردان است.

هدف کلی

این مطالعه به بررسی تأثیر برنامه سلامت الکترونیکی (eHealth) متناسب با جنسیت بر علائم افسردگی نمونه جامعه مردان دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به افسردگی یا بدون آن پرداخته است. هدف ثانویه تعیین اینکه آیا قالب eHealth، خود کارگردانی این برنامه یک روش درمانی امکان پذیر و قابل قبول برای زیر گروه از مردان مبتلا به افسردگی در ابتدا بود.



روش اجرا

نوع مطالعه:

Pre-Post Study

مکان مطالعه:

The Hunter Region of Australia

روش اجرا (ادامه)

درمجموع ، ۲۰۹ مرد دارای اضافه وزن / چاق از منطقه هانتر استرالیا قبل و بعد از اتمام یک برنامه کاهش وزن eHealth خودگردان بیش از ۳ ماه ارزیابی شدند.

علائم افسردگی با پرسشنامه معتبر بهداشت بیمار (PHQ-8) ۸ مورد ارزیابی قرار گرفت.

روش اجرا (ادامه)

معیارهای واجد شرایط بودن :

سن ۱۸-۶۵ سال

شاخص توده بدنی ۲۵-۴۰ کیلوگرم بر متر مربع

دسترسی به اینترنت و تلفن همراه

>۵٪ کاهش وزن در ۶ ماه گذشته



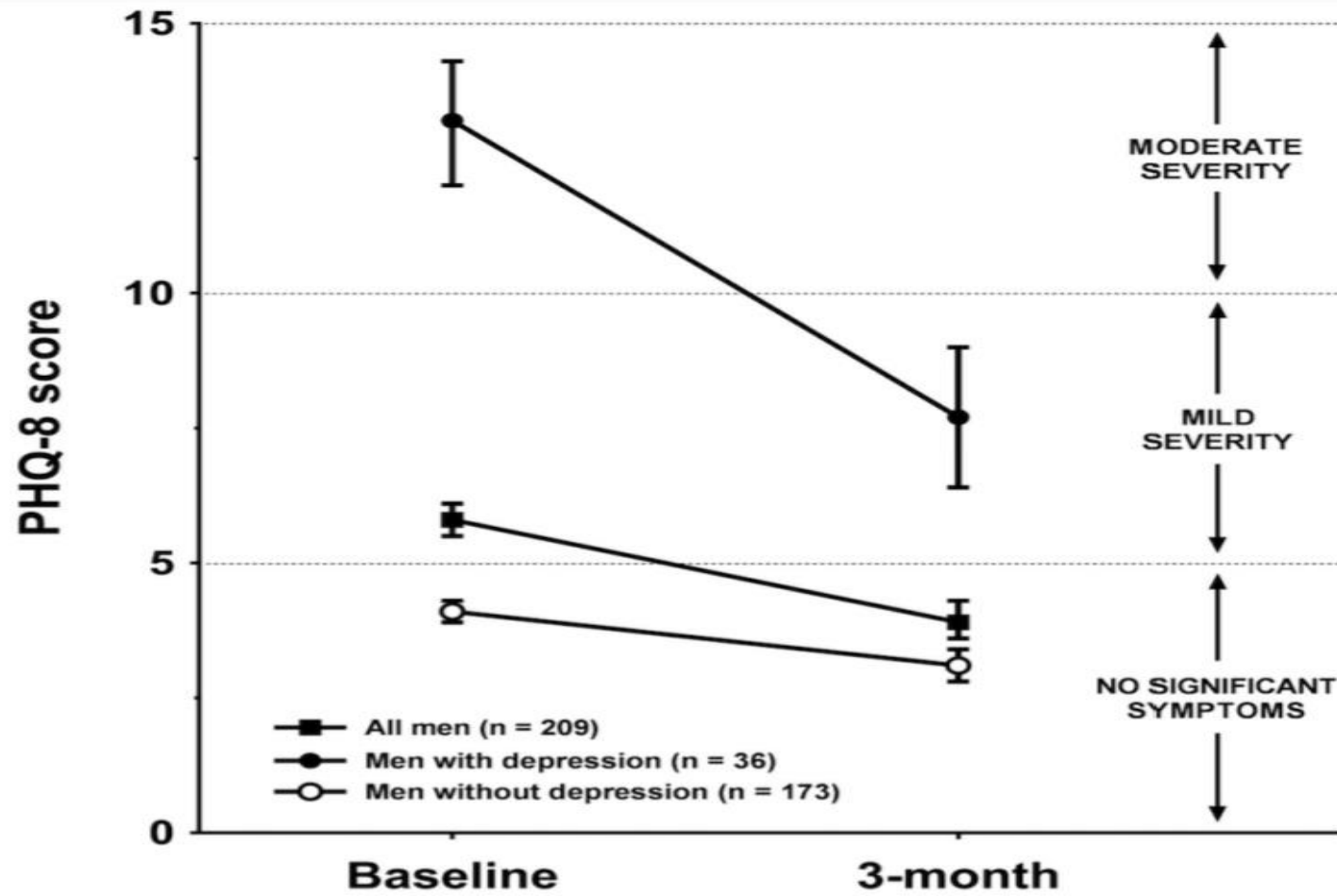


Table 1. Program satisfaction indicators from men with and without depression at baseline.

Process evaluation questions	Agree/Strongly Agree, n (%)			P value
	Men with depression (n=29)	Men without depression (n=126)	Total ^a (N=155)	
SHED-IT program				
The SHED-IT program provided me with the support I needed to lose weight	24 (82.8)	114 (90.5)	138 (89.0)	.23
The SHED-IT program corrected some wrong beliefs I had about physical activity, nutrition, and weight loss	23 (79.3)	88 (69.8)	111 (71.6)	.31
I now have a much better understanding of energy balance and weight loss	27 (93.1)	110 (87.3)	137 (88.4)	.38
I would recommend SHED-IT to my friends	27 (93.1)	119 (94.4)	146 (94.2)	.78
CalorieKing website				
The website was easy to understand	20 (69.0)	81 (64.3)	101 (65.2)	.93
Recording my daily food and exercise on the website was time consuming	17 (58.6)	61 (48.4)	78 (50.3)	.50
The website was a valuable tool to help me understand how to lose weight	17 (58.6)	78 (61.9)	95 (61.3)	.45
Other resources				
The Weight Loss Handbook for Blokes was enjoyable to read	23 (79.3)	87 (69.0)	110 (71.0)	.41
The Weight Loss DVD for Blokes was enjoyable to watch	24 (82.8)	86 (68.3)	110 (71.0)	.22
The DVD helped me to understand the weight loss fundamentals	24 (82.8)	91 (72.2)	115 (74.2)	.43

Table 2. Men's engagement with the online components of the SHED-IT weight loss program.

Online engagement indicators	Men with depression (n=29)	Men without depression (n=126)	Total (N=155)
Online engagement, n (%)			
Accessed CalorieKing website	21 (72.4)	96 (76.2)	117 (75.5)
Accessed MyFitnessPal app	7 (24.1)	22 (17.5)	29 (18.7)
Accessed website or app	24 (82.8)	103 (81.7)	127 (81.9)
CalorieKing usage^a, median (inter-quartile range)			
Visits/week	4 (7)	3 (4)	3 (4)
Duration/visit (minutes)	10 (20)	10 (10)	10 (10)
MyFitnessPal usage^a, median (inter-quartile range)			
Visits/week	3 (6)	3 (14)	3 (10)
Duration/visit (minutes)	5 (12)	5 (5)	5 (6)

بحث و نتیجه گیری

✓ این مطالعه نشان داد که یک برنامه کاهش وزن eHealth به طور خاص برای مردان طراحی شده است و همزمان باعث کاهش معنی دار وزن و علائم افسردگی مردان شد.

✓ مردان مبتلا به افسردگی در مطالعه حاضر سطوح قابل مقایسه ای از رضایت و تعامل برنامه با مردان بدون افسردگی را گزارش کردند.

✓ یک برنامه سبک زندگی eHealth متناسب با جنس ، پیشرفت های کوتاه مدت در سلامت روان مردان دارای اضافه وزن و چاق به ویژه برای مردان مبتلا به افسردگی در ابتدای زندگی ایجاد می کند.

نقاط قوت و ضعف مطالعه

با وجود هیچ دریافت پشتیبانی شخصی ، مردان مبتلا به افسردگی میزان رضایت و تعامل بالایی را از برنامه گزارش کردند.

با اینکه مطالعات علائم افسردگی مردان را ارزیابی نکردند، برنامه های eHealth به عنوان یک درمان امیدوار کننده برای مردان مبتلا به افسردگی مطرح شده است.

حجم کم نمونه

پیشنهادات و کار آینده

بررسی علائم افسردگی

استفاده از مشاوره حضوری در هفته

در مناطق مختلف و چندین بازه ی زمانی

با تشکر از توجه شما

