



The Effect of a mHealth App (**KENPO-app**) for Specific Health Guidance on Weight Changes in Adults With Obesity and Hypertension

تاثیر یک برنامه برای تغییرات وزن در بزرگسالان

مبتلا به چاقی و فشارخون بالا

کارآزمایی تصادفی کنترل شده آزمایشی

مدت زمان مطالعه: ۱۲ هفته (۳ ماه)

مشخصات ژورنال

Name

JMIR Mhealth and uHEALTH

IF

5.4

Indexing

ISI,Scopus,PubMed,DOAJ

Category

Q1



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

فهرست مطالب

6

نقاط قوت وضعف

5

بحث و نتیجه گیری

4

نتایج

۳

روش اجرا

۲

هدف

۱

مقدمه

SHG=Specific Health Guidance

راهنمای سلامت خاص در ژاپن

مقدمه

استفاده SHG در فناوری اطلاعات و ارتباطات

هدف: اجرای سراسری SHG

درصد تاثیر: ۴۵٪

۲۰۰۸

۲۰۱۳_۲۰۱۷

۲۰۲۴

۲۰۰۸_۲۰۱۲

۲۰۱۹_۲۰۲۳

ارائه خدمات بیمه ها
- رواج SHG

کاهش اثربخشی SHG

ارزیابی SHG

طراحی برنامه KENPO

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

هدف

باهدف تعیین اثربخشی اپلیکیشن سلامت
موبایل در تسهیل کاهش وزن در بزرگسالان ژاپنی
باچاقی و فشارخون بالا.

مقدمه

هدف

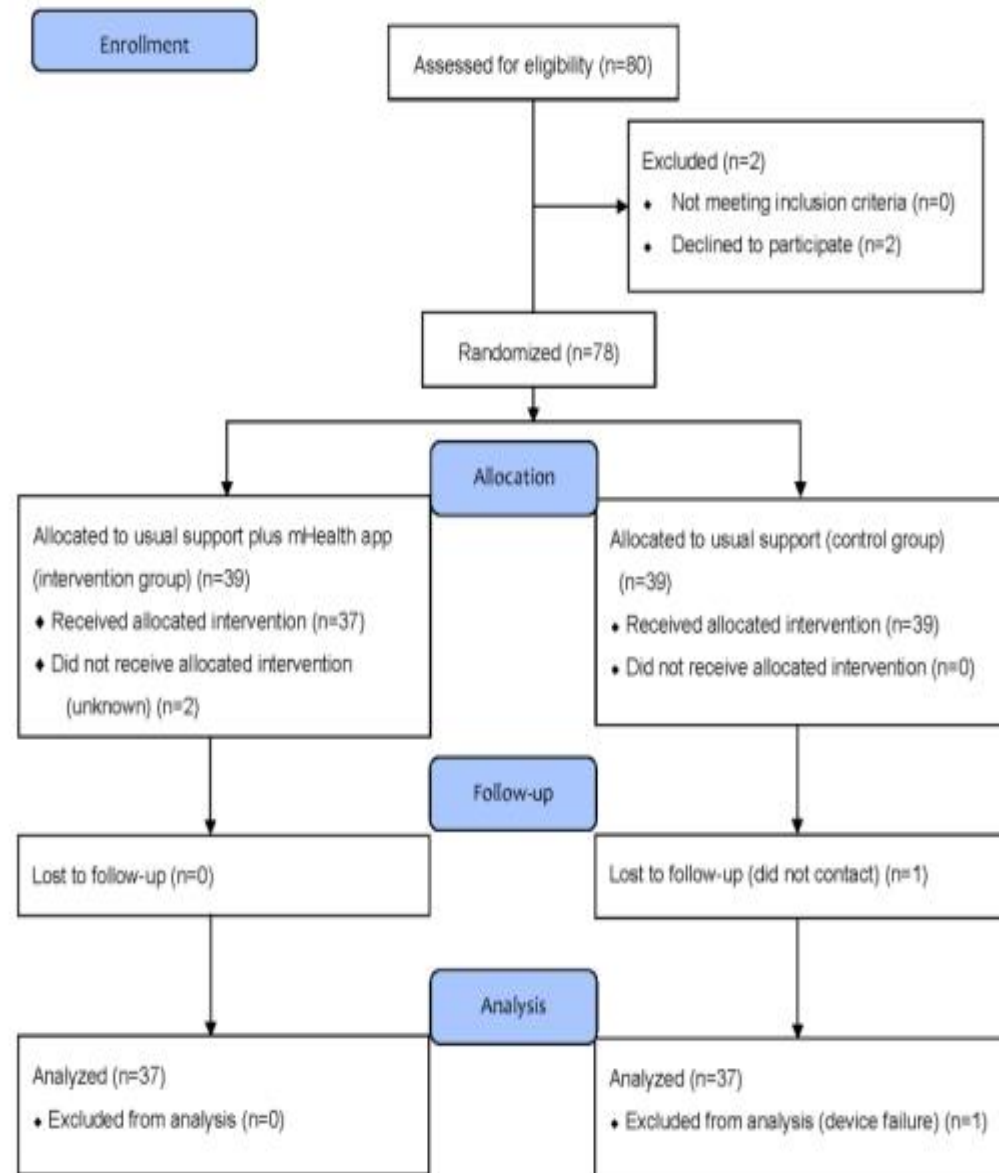
روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

Figure 3. CONSORT flow diagram of KENPO-app study.



مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

معیار ورود

_ دارای سواد نسبتاً قبولی از اینترنت و تلفن همراه

_ سن بین ۴۰ تا ۶۴ سال

_ توده بدنی (BMI) بزرگتر یا مساوی ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع

_ فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۳۰ میلی مترجیوه و دیاستولیک بیشتر از ۸۵ میلی مترجیوه

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

روش اجرا

دریافتی شرکت کنندگان در هر دو گروه:

_ یک ترازو بلوتوثی

_ یک گام شمار

_ فشارخون بازو

_ شرکت کنندگان از پانل غربالگری انتخاب شدند.

_ تفاوتی در دو گروه وجود نداشت.

_ میانگین سن ۵۲/۵ میانگین BMI ۲۷/۵ میانگین فشارخون ۱۳۸/۹۰

مقدمه

هدف

روش اجرا

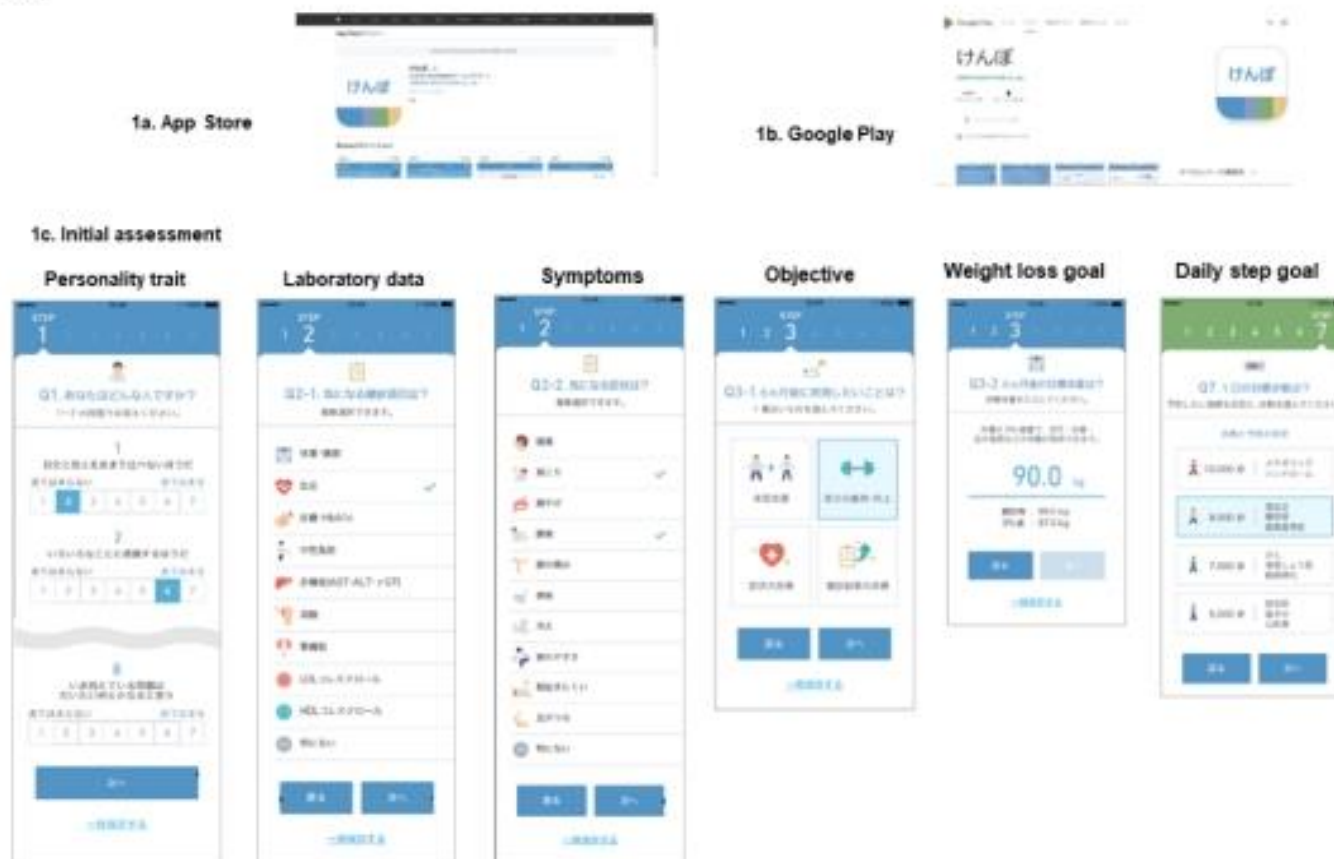
نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

عکس برنامه

Figure 1. Screenshot and initial assessment of KENPO-app system. (A) KENPO-app at APP Store; (B) KENPO-app at Google Play; (C) initial assessment items.



مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

گروه مداخله و کنترل

گروه مداخله:

_دریافت اپلیکیشن

_فشارخون در دونوبت صبح وعصر اندازه گیری میشود.

_وزن هر روز اندازه گیری میشود.

_تعداد گام ها اندازه گیری میشود.

گروه کنترل:

_شرکت کنندگان در این گروه ازمشاوره حضوری توسط یک متخصص مراقبت های

بهداشتی موردحمایت قرار گرفتند.

_دوره آموزشی بهداشت کارو رفاه برای شرکت کنندگان در نظر گرفته شد.

_حمایت های معمول را دریافت کردند.

_فشارخون انها هرروز در دونوبت صبح و عصر اندازه گیری میشود.

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت وضعف

نتایج

میزان ماندگاری کارآزمایی ۹۵ درصد بود

_هر دو گروه به استفاده از گام شمار و فشار خون پایبند بودند.

_نظارت بر فشار در گروه برنامه KENPO به طور قابل توجهی بالاتر از گروه کنترل فعال بود.

_خوددوزنی در گروه مداخله منظم تر از گروه کنترل بود.

_میانگین وزن بدن و BMI گروه مداخله به طور قابل توجهی در ۳ ماه کاهش یافت.

این میزان کاهش در گروه مداخله بیشتر از گروه کنترل فعال بود.

مقدمه

هدف

روش اجرا

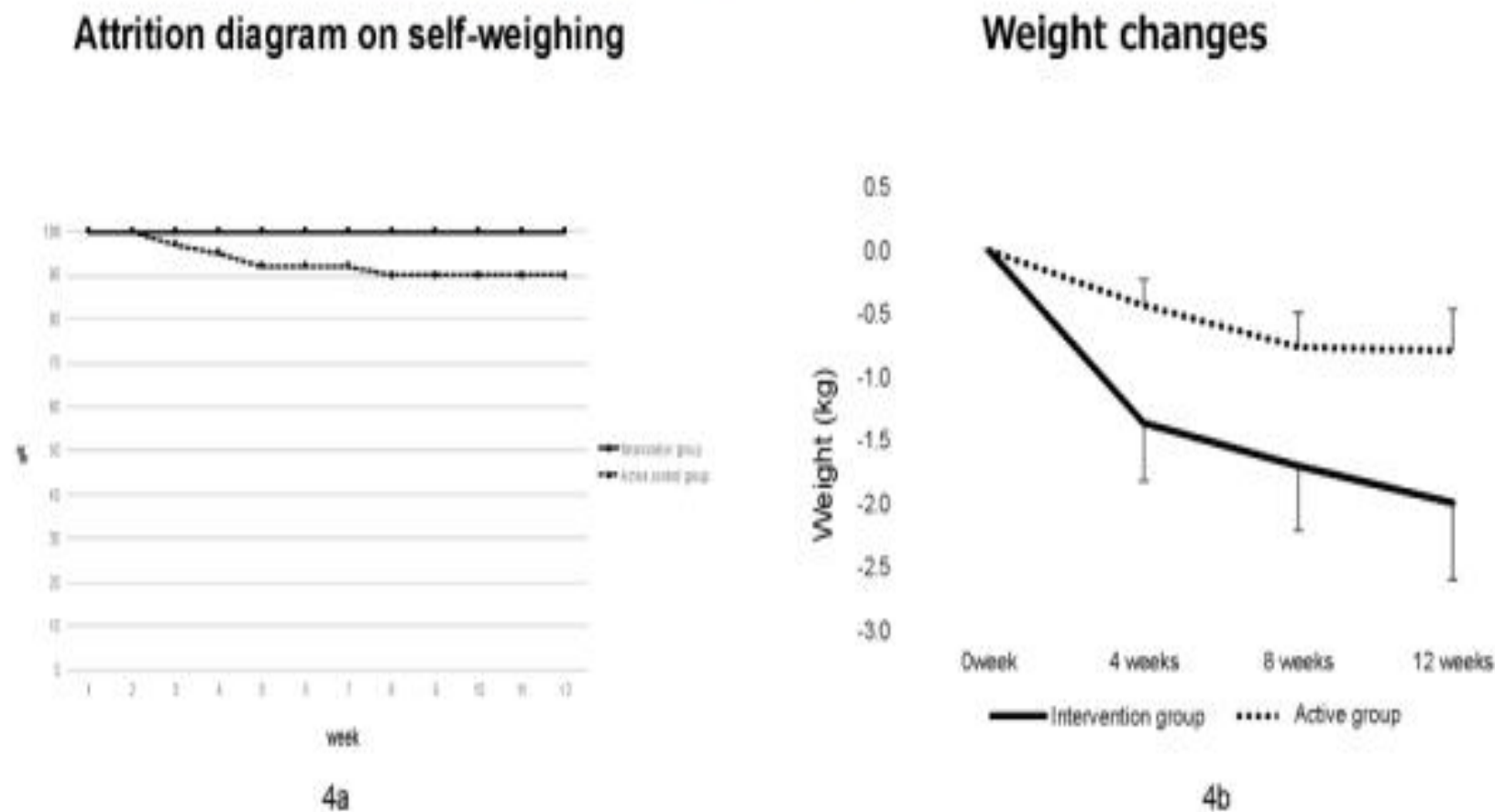
نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

نمودار ساییدگی و تغییرات وزن

Figure 4. Attrition diagram on self-weighing and mean changes in body weight during the study period.



مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

آپلود داده

Figure 2. Outline of KENPO-app system.



نتیجه شامل تغییرات در وزن، فشارخون و BMI و پایداری به آن بود.

اندازه گیری در فضای ابری که داده ها در آن قرار داشتند آپلود شدند و میانگین ۷ روز محاسبه شد.

داده های مربوط به ورزش فعال، عادات غذایی سالم و عادات سبک زندگی که با استفاده از یک

وب سایت به دست آمده بود در ۱۲ هفته ثبت شد.

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف



Table 1. Healthy lifestyle and symptoms during the study period according to the group.

Item	Intervention group (n=39), n (%)			Control group (n=39), n (%)		
	Pre	Post	P value	Pre	Post	P value
Active exercise habits						
Use of stairs instead of the escalators	5 (14)	8 (22)	.45	9 (24)	14 (38)	.13
Walking ≥ 8000 steps	6 (16)	13 (35)	.046	9 (24)	8 (22)	>.99
At least 30 min of brisk daily walks	4 (11)	9 (24)	.18	6 (16)	6 (16)	>.99
Do gymnastics/stretching everyday	3 (8)	6 (16)	.37	2 (5)	8 (22)	.08
Do not stay home and do nothing on holiday	3 (8)	7 (19)	.22	7 (19)	12 (32)	.18
Stand up and exercise once an hour	8 (22)	13 (35)	.18	9 (24)	9 (24)	>.99
Do housework (cooking, cleaning, etc)	15 (41)	18 (49)	.37	24 (65)	25 (68)	>.99
Resistance training ≥ 3 times per week	1 (3)	2 (5)	>.99	1 (3)	2 (5)	>.99
Use the gym or pool at least once per week	1 (3)	1 (3)	>.99	0 (0)	1 (3)	>.99
Play sports at least once a week	0 (0)	4 (11)	.13	3 (8)	4 (11)	>.99
Healthy eating habits						
Eat moderately	1 (3)	7 (19)	.08	6 (16)	10 (27)	.22
Eat breakfast	22 (60)	22 (60)	>.99	25 (68)	31 (84)	.04
Eat vegetable first	12 (32)	23 (62)	.01	22 (60)	26 (70)	.22
Eat slowly and well	1 (3)	9 (24)	.01	13 (35)	16 (43)	.37
Eat with nutritional balance in mind	4 (11)	9 (24)	.13	12 (32)	15 (41)	.45
Do not overeat carbohydrates	1 (3)	5 (14)	.13	9 (24)	14 (38)	.13
Eat fried food up to 3 times per week	1 (3)	6 (16)	.07	12 (32)	16 (43)	.29
Reduce salt	1 (3)	6 (16)	.07	11 (30)	12 (32)	>.99
Reduce sweet buns and delicatessen bread	7 (19)	9 (24)	.72	11 (30)	14 (38)	.37
Reduce eating in dinner	1 (3)	4 (11)	.25	8 (22)	13 (35)	.13
Healthy lifestyle						
Reduce sugar-sweetened beverages	8 (22)	14 (38)	.15	20 (54)	23 (62)	.45
Reduce sweets	4 (11)	5 (14)	>.99	5 (14)	15 (41)	.02
Check food labels	7 (19)	12 (32)	.13	11 (30)	14 (38)	.45
Choose healthy menu	0 (0)	8 (19)	.02	9 (24)	9 (24)	>.99
Do not eat anything 2 h before bedtime	9 (24)	15 (41)	.08	13 (35)	14 (38)	>.99
Go to bed early	8 (22)	12 (32)	.39	10 (27)	10 (27)	>.99
Try to have alcohol-free days	26 (70)	30 (81)	.29	27 (73)	29 (78)	.62
Reduce alcohol drinks	27 (73)	28 (76)	>.99	24 (65)	25 (68)	>.99
Stop smoking	33 (89)	32 (87)	>.99	33 (89)	33 (89)	>.99
Relaxation	6 (16)	16 (43)	.02	15 (41)	13 (35)	.79
Subjective symptoms						
Headache	10 (27)	3 (8)	.07	8 (22)	7 (19)	>.99
Shoulder stiffness	23 (62)	12 (32)	.006	21 (57)	13 (35)	.04
Heartburn	6 (16)	1 (3)	.07	7 (19)	1 (3)	.04
Lumbago	17 (46)	9 (24)	.10	17 (46)	15 (41)	.75
Knee pain	13 (35)	8 (22)	.12	6 (16)	5 (14)	>.99
Constipation	7 (19)	0 (0)	.02	8 (22)	8 (22)	>.99
Chillness	9 (24)	2 (5)	.02	13 (35)	4 (11)	.02

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

نتیجه گیری

برنامه KENPO مخصوص SHG امکان پذیر بود و

باعث کاهش وزن متوسط و قابل توجه در بزرگسالان مبتلا به چاقی شد.

_ اولین مطالعه ای که اثربخشی KENPO را تایید میکند.

_ کاهش وزن متوسطی (۱ کیلوگرم تا ۲ کیلوگرم) ایجاد کرد.

_ تغییرات قابل توجه در پایین آوردن فشارخون.

_ کسانی که بیشتر از ۲ کیلوگرم وزن کم کردند از خطر بیماریهای قلبی در امان ماندند.

_ کسانی که بیشتر از ۸۰۰۰ قدم در روز برداشتند کاهش وزنی حدود ۱ کیلوگرم داشتند.

_ غذا خوردن آرام، مصرف سبزیجات قبل از برنج، آرامش در غذا خوردن و شخصیت خونسرد و آرام

تاثیر بسزایی در کاهش وزن و کاهش فشارخون داشت.

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

نقاط قوت وضعف

نقاط قوت:

اندازه‌گیری عینی داده‌ها و نرخ نگهداری بالا.

نقاط ضعف:

اگرچه برنامه های mHealth برای مدیریت وزن محبوب هستند و به طور گسترده در دسترس هستند،

اما بسیاری از برنامه ها فاقد محتوای حرفه ای، تجربه و تخصص هستند.

ویکی دیگر از محدودیت ها، کوتاه مدت بودن آنهاست (۱۲ هفته)

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت وضعف

دیدگاه من

– در اختیار قرار دادن وسایل مورد نیاز
(ترازو، دستگاه فشارخون و گام شمار)
مزیت خوب حساب میشود.

– میتوان مدت زمان را بصورت خلاقانه زیاد کرد.

مقدمه

هدف

روش اجرا

نتایج

بحث و نتیجه گیری

نقاط قوت و ضعف

از توجه شما سپاسگزارم

پائیز ۱۴۰۳