

於偏遠地區使用自我監測日誌於慢性病併有肥胖成人之減重方案成效

王琪珍¹ Susan J Fetzer² 楊宜青³ 王文玲^{4*}

¹國立成功大學護理學系助理教授 ²美國新罕布夏大學護理學系教授 ³國立成功大學醫學院家庭醫學科副教授 ⁴前國立成功大學護理學系副教授

背景 自我監測應用在減重的成效已廣被接受並成為減重方案中的一部份，然而較少有研究根據自我監測來設計一有用的方法，以應用在能力有限或不易獲得健康照護提供者的民眾上，特別是這些人來自低教育程度偏遠地區。

目的 本研究目的欲檢驗於偏遠地區使用自我監測日誌於慢性病肥胖成人減重方案之成效。

方法 採前後測介入對照設計，檢驗自我監測日誌在減重方案中的效果。研究對象來自台灣西南部醫療資源有限之偏遠地區衛生所慢性病門診，有糖尿病或高血壓，身體質量數在27至32 kg/m²，國中畢以上，共五十位，年齡平均43.7歲，全程參與本研究。以隨機分派至介入組與對照組，兩組須參與12週減重方案，唯介入組被教導如何使用結構式的圖畫自我監測日誌，記錄日常飲食與運動。在方案前後測量體重與體脂肪百分比，以卡方檢定及共變數分析其成效。

結果 介入組的體重減少顯著多於對照組（5.7公斤vs. 2.1公斤； $p < .05$ ），介入組減少的體重達到原始體重5%或以上者明顯多於對照組，兩組的體脂肪百分比均顯著減少，但未達組間差異。

結論／實務應用 減重方案若輔以使用自我監測日誌，有助於減少體重。在醫療資源不足之偏遠地區進行減重方案，使用結構化與引導式方法來記錄飲食與運動，可有效促進體重的減少。

關鍵詞：肥胖、減重、自我監測、日誌、偏遠地區。

接受刊載：101年4月10日

*通訊作者地址：王文玲 70455台南市北區和緯路五段234巷4弄55號

電話：(06) 2353535-5848 E-mail: wenling551@gmail.com