



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران



خودمراقبتی

گاهنامه سلامت سبز، شماره ۲، آذر ۱۴۰۳

سلامت سبز



خودمراقبتی

فهرست همکاران



صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشجویی بهداشت
عمومی (HOPE) دانشگاه علوم پزشکی تهران

شبم سلیمانی تبار - مدیر مسئول



نرگس ابراهیمی - سردبیر نشریه



سونیا الماسی - گرافیکست



هانیه خمسه - ویراستار



علی احمدی - نویسنده



منصوره تقی زاده - نویسنده



مائده پورحسین - نویسنده



نازنین نقی زاده - نویسنده





فاطمه اشرفی - نویسنده



فاطمه علیرضائی - نویسنده



فرناز طائفی - نویسنده



امید زاهدی - نویسنده



آذین فتحی میر - نویسنده



علی رضا پور رحیم - نویسنده



آرش چهره دماوندی مطلق - نویسنده



صابر شفیعی - نویسنده



نسترن کریمی - نویسنده



محمد شاهمنصوری - نویسنده



نگار جودکی - نویسنده



صدرا محبی - نویسنده



دکتر فاطمه رحیمی - نویسنده

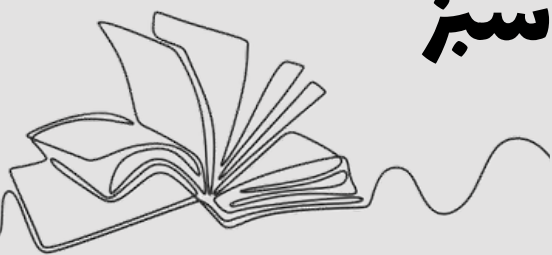


فهرست مطالب

- ۱..... سخن سردبیر
- ۲..... خودمراقبتی چیست؟
- ۶..... خودمراقبتی در دوران بارداری
- ۹..... خودمراقبتی در کودکان
- ۱۱..... خودمراقبتی در نوجوانان
- ۱۲..... خودمراقبتی در فضای مجازی
- ۱۵..... خودمراقبتی در بزرگسالان
- ۱۷..... خودمراقبتی و سالمندی
- ۲۰..... خودمراقبتی در افسردگی
- ۲۲..... خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان
- ۲۶..... خودمراقبتی در بیماران
- ۳۰..... خودمراقبتی در دانشجویان علوم پزشکی
- ۳۲..... خودمراقبتی در یائسگی
- ۳۵..... خودمراقبتی در خودکشی

سخن سردبیر سلامت سبز

نرگس ابراهیمی



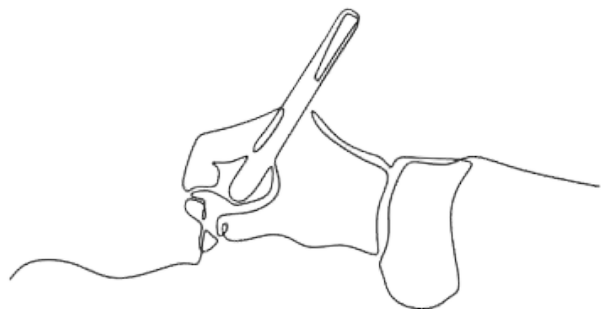
با خود مهربان بودن و مراقبت از خود، پایه های جدا ناپذیری از بهبود روابط با خویشان است. در حالی که این امر آسان به نظر رسد اما یاد گرفتن دوست داشتن خود، یکی از پرچالش ترین وظایفی است که هر فرد با آن مواجه می شود.

خود مراقبتی از جمله اقدامات و فعالیت های آگاهانه، آموخته شده و هدفمندی است که هر فرد به منظور حفظ حیات و تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه انجام می دهد تا سالم بماند، از سلامت جسمی و روانی خود حفاظت کند، نیازهای اجتماعی خود را برآورده سازد، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کند، از ناخوشی ها و بیماری های مزمن مراقبت کند و نیز سلامت خود را بعد از بیماری حفظ نماید. در واقع خودمراقبتی شامل زمان سلامتی (قبل بیماری)، حین بیماری و ناخوشی و پس از آن که شامل فرد، خانواده و حتی جامعه می شود، است.

خود مراقبتی به وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت های فردی ما می شود. خود مراقبتی، گام اول سلامت است، یعنی اینکه ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. خود مراقبتی یعنی مراقبت از خود، یعنی اینکه ما برای حفظ سلامت و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشیم.

به طور کلی، خود مراقبتی رفتار و شیوه ای از زندگی است که جنبه های مختلف مانند پیشگیری از بروز بیماری، بهداشت غذایی، ورزش و... را در بر می گیرد. پر واضح است که شیوه زندگی مدرن و محیط زیست امروز تأثیرات سوئی بر سلامت انسان ها دارد؛ به همین دلیل خود مراقبتی بسیار حائز اهمیت می باشد، اما تنها عدم احساس ناراحتی یا بیماری نشان دهنده سلامت مطلوب نیست، بلکه سلامت شامل وضعیت مطلوب جسمی، روانی و اجتماعی است و فقط به بیمار نبودن خلاصه نمی شود.

خود مراقبتی بخشی از مراقبت های نوزادان، کودکان، نوجوانان، سالمندان و بزرگسالانی است که قادر به خود مراقبتی نیستند و نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارائه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی می باشند و این موارد از جمله ویژگی های مستمر خود مراقبتی است؛ بنابراین خودمراقبتی برای تمامی افراد است و همه افراد نیازمند خودمراقبتی هستند



خود مراقبتی چیست؟

نگار جودکی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، دانشگاه علوم پزشکی خلخال

صدرا محبی

دانشجوی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران



اهمیت خود مراقبتی

1. پیشگیری از بیماری‌ها

مشارکت در رفتارهای سالم مانند ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و خواب کافی به پیشگیری از بیماری‌های مختلف، از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و چاقی کمک می‌کند.

2. مدیریت شرایط مزمن

برای افرادی که با شرایط مزمن زندگی می‌کنند، اقداماتی مانند مدیریت دارو، نظارت بر علائم و تغییرات سبک زندگی برای مدیریت سلامت و پیشگیری از عوارض حیاتی است.

3. سلامت روان

فعالیت‌های خود مراقبتی از جمله مدیتیشن، تکنیک‌های آرامش‌بخش و جستجوی حمایت اجتماعی برای حفظ سلامت روان و پیشگیری از استرس، اضطراب و افسردگی ضروری است. انجام منظم فعالیت‌های خود مراقبتی به بهبود کیفیت زندگی با ترویج سلامت جسمی، کاهش استرس و افزایش رفاه احساسی کمک می‌کند.

خود مراقبتی چیست و انواع آن چیست؟

خود مراقبتی یکی از جنبه‌های حیاتی در حفظ و بهبود سلامتی و رفاه عمومی است. این شامل فعالیت‌ها و رفتارهای مختلفی است که افراد برای مراقبت از سلامت جسمی، روانی و احساسی خود انجام می‌دهند. اهمیت خود مراقبتی به ویژه در زمینه پیشگیری از بیماری‌ها، مدیریت شرایط مزمن و بهبود کیفیت زندگی بیشتر به رسمیت شناخته شده است.

تعریف خود مراقبتی

خود مراقبتی به اقداماتی اطلاق می‌شود که افراد به صورت مستقل برای حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری و مدیریت بیماری انجام می‌دهند. به گفته سازمان جهانی بهداشت (WHO)، خود مراقبتی "توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع در ترویج سلامت، پیشگیری از بیماری، حفظ سلامت و مقابله با بیماری و ناتوانی یا بدون حمایت از یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی است. این شامل اتخاذ تصمیمات آگاهانه درباره سلامت، مشارکت در رفتارهای سالم و جستجوی مراقبت حرفه‌ای در صورت لزوم می‌شود.

دسته‌بندی‌های مختلف خود مراقبتی

حیطه	انواع خودمراقبتی
ورزش - تغذیه - خواب - بهداشت	خودمراقبتی جسمی
مدیریت استرس - تنظیم احساسات - تحریک ذهنی	خودمراقبتی روانی و احساسی
ایجاد روابط - جستجوی حمایت	خودمراقبتی اجتماعی
تمرین - تأمل - جامعه	خودمراقبتی معنوی
تعادل کار و زندگی - توسعه حرفه‌ای	خودمراقبتی حرفه‌ای

1. خود مراقبتی جسمی



– ورزش: فعالیت جسمی منظم به حفظ سلامت قلبی عروقی، مدیریت وزن و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. فعالیت‌ها می‌توانند از پیاده‌روی و یوگا تا تمرینات شدیدتر مانند دویدن و تمرینات قدرتی متغیر باشند.

– تغذیه: مصرف رژیم غذایی متعادل شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های لاغر و چربی‌های سالم برای حفظ سلامت کلی حیاتی است. هیدراتاسیون مناسب نیز یکی از عناصر کلیدی خود مراقبتی تغذیه‌ای است.

– خواب: خواب کافی برای سلامت جسمی و روانی ضروری است. خواب به بدن کمک می‌کند تا بازسازی و تجدید قوا کند، از عملکرد شناختی حمایت کند و سیستم ایمنی را تقویت کند.

– بهداشت: حفظ بهداشت شخصی از طریق حمام منظم، مراقبت دندان و شستن دست‌ها به جلوگیری از عفونت‌ها و ترویج سلامت کلی کمک می‌کند.

2. خود مراقبتی روانی و احساسی

– مدیریت استرس: تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و ذهن‌آگاهی به مدیریت سطح استرس کمک می‌کنند. مشارکت در سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که شادی و آرامش می‌آورند نیز به رفاه احساسی کمک می‌کند.

– تنظیم احساسات: شناخت و مدیریت احساسات از طریق تمریناتی مانند نوشتن خاطرات، تراپی یا صحبت با یک دوست معتمد می‌تواند به بهبود سلامت روانی کمک کند.

– تحریک ذهنی: فعال نگه داشتن ذهن از طریق مطالعه، پازل‌ها، یادگیری مهارت‌های جدید و مشارکت در فعالیت‌های خلاقانه به ترویج سلامت شناختی کمک می‌کند.



3. خود مراقبتی اجتماعی

– ایجاد روابط: پرورش روابط با خانواده، دوستان و اعضای جامعه حمایت احساسی و احساس تعلق را فراهم می‌کند.

– فعالیت‌های اجتماعی: مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، رویدادهای گروهی به ایجاد ارتباطات و کاهش احساسات تنهایی کمک می‌کند.

– جستجوی حمایت: جستجوی کمک در

جستجوی حمایت: مواقع نیاز، چه از طریق مشاوره حرفه‌ای یا گروه‌های حمایتی، یکی از جنبه‌های حیاتی خود مراقبتی اجتماعی است.

4. خود مراقبتی معنوی

– تمرین‌ها: مشارکت در تمرین‌های معنوی یا مذهبی مانند نماز، مدیتیشن یا حضور در خدمات مذهبی می‌تواند احساس هدف و آرامش را فراهم کند.

– تأمل: گذراندن وقت در طبیعت، تأمل بر ارزش‌های شخصی و مشارکت در فعالیت‌هایی که با اعتقادات فرد هم‌خوانی دارند به رفاه معنوی کمک می‌کند.

– جامعه: عضویت در یک جامعه معنوی یا مذهبی حمایت و ارتباط را فراهم می‌کند.



5. خود مراقبتی حرفه‌ای

– تعادل کار و زندگی: حفظ تعادل سالم بین کار و زندگی شخصی برای جلوگیری از فرسودگی و ترویج رفاه کلی حیاتی است.

– توسعه حرفه‌ای: مشارکت در یادگیری مداوم و توسعه مهارت‌ها به بهبود رضایت شغلی و رشد شخصی کمک می‌کند.

– خود حمایت: تعیین مرزها، ارتباط نیازها و حمایت از خود در محل کار از اجزای اساسی خود مراقبتی حرفه‌ای هستند.

به طور کلی خود مراقبتی مفهومی چند وجهی است که نقش حیاتی در حفظ و بهبود سلامت و رفاه کلی ایفا می‌کند. با مشارکت در تمرینات خود مراقبتی جسمی، روانی، احساسی، اجتماعی، معنوی و حرفه‌ای؛ افراد می‌توانند از بیماری جلوگیری کنند، شرایط مزمن را مدیریت کنند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. فهم و اولویت‌بندی خود مراقبتی برای داشتن یک زندگی متعادل و سالم ضروری است.

منابع:

- [1]. WHO. (2020). Self-care in the Context of Primary Health Care. Retrieved from WHO.
- [2]. Riegel, B., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2019). A middle-range theory of self-care of chronic illness. *Advances in Nursing Science*, 42(3), 230–242.
- [3]. Van de Velde, D., De Zutter, F., Satink, T., Costa, U., Janquart, S., Senn, D., & De Vriendt, P. (2019). Delineating the concept of self-management in chronic conditions: a concept analysis. *BMJ Open*, 9(7), e027775.
- [4]. Lee, S. Y., & Kim, S. H. (2021). Self-care and quality of life in older adults with chronic illness: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 117, 103872.



خودمراقبتی در دوران بارداری

نسترن کریمی

کارشناس بهداشت عمومی از دانشگاه ع.پ شهید بهشتی، دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی دانشگاه ع.پ تهران و مراقب سلامت شاغل در شبکه بهداشتی استان البرز



مهمی در رژیم غذایی بارداری دارند. تا حد ممکن از مصرف کنسرو، غذای آماده مانند پیتزا و سوسیس و کالباس، غذای مانده، غذای چرب و شور، سس ها، نوشیدنی های کارخانه ای، گوشت و جگر خام و نیمه پز و تنقلات خودداری نمایید.



از پرخوری و درهم خوری پرهیز کنید و غذا را به خوبی بجوید تا هضم و جذب آن بهتر اتفاق بیفتد. برای رفع یبوست در بارداری می توان از معجون گلکند (مربای گل محمدی با عسل) استفاده کرد.

تا حد ممکن از مصرف آب همراه غذا، ناشتا، بلافاصله بعد از ورزش و نزدیکی و استحمام و نیز نوشیدن آب بسیار سرد پرهیز کنید.

بارداری دوره ای حساس و ویژه در زندگی هر زن است که نیازمند مراقبت های خاصی برای حفظ سلامت مادر و جنین می باشد. خود مراقبتی در دوران بارداری شامل مجموعه ای از اقدامات و رفتارهای سالم است که به حفظ سلامت جسمی و روحی مادر و رشد مناسب جنین کمک می کند. همچنین داشتن اطلاعات خودمراقبتی این مزیت را دارد که مادر با آسودگی خاطر بیشتر و به دور از استرس دوران شیرین بارداری خود را طی کند. در این مطلب سعی کرده ایم اطلاعات به روز و کاملی راجع به خود مراقبتی در دوران بارداری در دسترس شما مادران عزیز قرار دهیم.

توصیه های غذایی و دارویی

تغذیه سالم و متعادل، سنگ بنای خودمراقبتی در دوران بارداری است. در این دوران بدن به مواد مغذی بیشتری نیاز دارد تا بتواند نیازهای رشد جنین را تامین کند. مصرف غذاهای غنی از پروتئین، مانند گوشت بدون چربی، تخم مرغ، حبوبات به همراه میوه ها و سبزیجات تازه که منبع ویتامین ها و مواد معدنی هستند توصیه می شود. همچنین غلات کامل، لبنیات کم چرب و مصرف چربی های سالم مانند روغن زیتون نقش

مدیریت استرس

استرس مزمن می تواند تاثیرات منفی بر بارداری داشته باشد از جمله خطر افزایش زایمان زودرس و تولد نوزاد با وزن کم . مدیریت استرس از طریق تکنیک هایی مانند مدیتیشن ، تمرینات تنفسی و یوگا می تواند به حفظ آرامش و سلامت روانی مادر کمک کند . همچنین ارتباط و حمایت اجتماعی خانواده و دوستان نیز نقش مهمی در کاهش استرس دارد .



در ادامه به سراغ یکی از مادران تازه زایمان کرده مرکز بهداشتی رفتیم تا از دوران بارداری اش سوالاتی پرسیم .

مراقب سلامت

ضمن عرض تبریک بابت مادر شدن و قدم نو رسیده آیا دوره بارداری سختی رو داشتین؟

مادر

سلام تشکر میکنم از شما ، راستش تجربه اولم بود و فکر میکردم باید سخت باشه اما راحت و شیرین گذشت .

در 16 هفته اول بارداری روزانه یک عدد قرص یدوفولیک و قرص ویتامین د 1000 مصرف کنید . از هفته 16 بارداری تا 3 ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال مصرف کنید .

توصیه های بهداشتی

اگر سابقه قبلی سقط ، لکه بینی ، سابقه بیماری قلبی ، دیابت ، کم کاری یا پرکاری تیروئید دارید حتما به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید . از مصرف سیگار ، مشروبات الکلی ، قلیان و مواد مخدر خودداری کنید .

از مواد شیمیایی مانند سرب (موجود در برخی لوازم آرایش) ، شوینده های قوی ، حشره کش ها و امواج رادیو اکتیو دوری نمایید .

توصیه های ورزشی

ورزش مناسب باعث کاهش عوارض بارداری و کاهش برخی مشکلات شایع مانند کمردرد ، یبوست و .. می شود . همچنین ورزش منظم به تقویت عضلات مادر و بهبود خواب کمک می کند . پیاده روی و یوگا از جمله فعالیت هایی هستند که برای زنان باردار توصیه می شوند . البته ضروری است که پیش از شروع هر نوع فعالیت با پزشک خود مشورت کنید .



خب خدا روشکر ، خودتون چه عواملی رو موثر میدونین در این روند؟

از چند وقت قبل بارداری شروع به اصلاح سبک زندگی و تغذیه سالم کردم این عامل رو موثرترین میدونم و اینکه به صورت مداوم مراقبت های پایگاه بهداشت و پزشکم رو انجام میدادم.

آیا ورزشی هم انجام میدادین؟

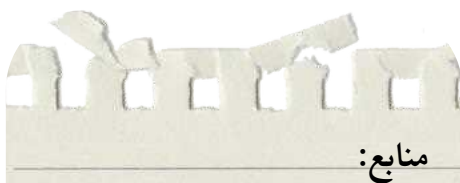
بله از طریق مرکز بهداشت کلاس های آمادگی زایمان شرکت کردم و اونجا ورزش های متفاوتی رو بهم آموزش دادن که متناسب با وزن و شرایط خودم بود . شرکت در این کلاسها رو به همه ی خانم های باردار توصیه می کنم .

چطور استرستون رو مدیریت میکردین؟

ارتباط عاطفی بسیار قوی با همسرم داشتم و از طرفی هم ارتباطات معنوی خودم رو قوی کرده بودم قرآن بیشتر میخوندم و ذکر میگفتم و البته انجام کارهایی که بهم انرژی میداد و دوششون داشتم هم موثر بود.

سپاس از وقتی که برامون گذاشتید.

خواهش میکنم امیدوارم همه باردارا به زودی کوچولوشون توی بغلشون باشه.



منابع:

1. march of dimes . (2020) . exercise during pregnancy
2. World Health Organization (WHO) . 2022. Antenatal care
3. american college of obstetricians and gynecologists (ACOG).2022.nutrition during pregnancy .
4. <https://behdasht.gov.ir>
5. بوکلت مراقبت های ادغام یافته مادران باردار (آخرین ویرایش)

مورد	توضیحات	توصیه ها
تغذیه مناسب	مصرف غذاهای سالم و متعادل	میوه ، سبزیجات ، پروتئین ها
ورزش	فعالیت بدنی منظم و ملایم	پیاده روی ، یوگا
استراحت کافی	خواب و استراحت منظم	خواب به پهلو ، چپ
مدیریت استرس	استفاده از تکنیک های آرامش بخش	تمرینات تنفسی ، مدیتیشن
پیگیری های پزشکی	مراجعه منظم به پزشک و مراکز بهداشتی	انجام آزمایشات دوره ای
اجتناب از موارد مضر	خودداری از دخانیات و الکل	دوری از سیگار و عدم مصرف الکل

خودمراقبتی در کودکان

آذین فتحی میر

دانشجوی بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی ایلام



در ادامه به سه حیطه از خودمراقبتی کودکان میپردازیم:

پیشگیری از حوادث

حفظ ایمنی کودکان در محیط تحصیلی و روزمره، امری بسیار حیاتی است.

در ادامه، چند مورد اقدامات پیشگیری از حوادث در کودکان مدرسه‌ای آورده شده است:

1. کودکان باید آموزش‌های ایمنی ابتدایی را در مدرسه یاد بگیرند. این شامل آموزش‌هایی مانند چگونگی رفتار در مواجهه با حریق، چگونگی عبور از خیابان‌ها و چگونگی استفاده از تجهیزات ایمنی مثل کلاه می‌شود.

2. اگر کودکان پیاده به مدرسه می‌روند، آموزش‌های ترافیکی به آنها کمک می‌کند تا در معابر شهری ایمن باشند و از حوادث جلوگیری کنند.

در ابتدا لازم است بدانیم چرا خود مراقبتی در کودکان مهم است؟

خود مراقبتی در کودکان به عنوان یک اصل مهم و ضروری در تربیت و رشد آنها دارای اهمیت است. این موارد نشان می‌دهند که چرا خود مراقبتی در کودکان بسیار مهم است:

1. کودکان با فشارها و استرس‌های مختلف در محیط تحصیل مواجه می‌شوند. آموزش چگونگی مدیریت استرس و نگرش مثبت به مشکلات می‌تواند کمک کند تا با این فشارها بهتر مقابله کنند.

2. مراقبت از خود و داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند اعتماد به نفس کودکان را تقویت کند. این اعتماد به نفس به آنها کمک می‌کند که در محیط مدرسه و در روابط اجتماعی بهتر عمل کنند.

3. خود مراقبتی به کودکان اهمیت توجه به سلامتی و آینده‌شان را آموزش می‌دهد. این آموزه‌ها می‌تواند انگیزه‌شان را برای تحصیل و پیشرفت در زندگی تقویت کند.

4. سبک زندگی سالم و مراقبت از خود به کودکان کمک می‌کند تا سلامت و ایمنی خود را حفظ کنند. این به آنها امکان می‌دهد تا از بیماری‌ها و مشکلات جلوگیری کرده و در زندگی بهتر عمل کنند.

منابع:

American Academy of Pediatric Dentistry" – www.aapd.org

منبع رسمی – "HealthyChildren.org"

آکادمی پزشکان کودکان آمریکا

منبع رسمی بخش – "KidsHealth.org"

کودکان سلامت

منبع رسمی انجمن تغذیه – "EatRight.org"

آمریکا

3. به کودکان باید آموزش داده شوند که چگونه از حریم شخصی خود مراقبت کنند و از افراد ناشناخته دوری کنند.

تغذیه

خود مراقبتی در کودکان در زمینه تغذیه شامل اطمینان از مصرف غذاهای سالم و متنوع، کنترل اندازه قسمت‌های غذایی، اطمینان از مصرف مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای بالا (مانند میوه، سبزیجات، مغزها و دانه‌های کامل)، رعایت نظم و تنظیم وعده‌های غذایی منظم، جلوگیری از مصرف بیش از حد شکر و چربی، تشویق به نوشیدن آب به مقدار کافی، و پرورش عادت‌های سالم در خوردن.

بهداشت دهان و دندان

خود مراقبتی در کودکان در زمینه بهداشت دهان و دندان شامل عملیات ساده‌ای است که کودکان می‌توانند برای حفظ بهداشت دهان و دندان خود انجام دهند. این شامل مواردی مانند مسواک زدن دو بار در روز با یک مسواک مناسب، استفاده از نخ دندان برای پاک کردن باقیمانده‌های غذا بین دندان‌ها، استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید، محافظت از دندان‌ها در برابر ضربات و صدمات و نیز رفع عادات غذایی ناسالم مثل مصرف بیش از حد شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های قندی.





خودمراقبتی در نوجوانان

عارفه مرواریدی

کارشناسی ارشد میکروب شناسی مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی تهران



2. مراقبت از بدن: نوجوانان باید آموزش دیده باشند که چگونه از بدنشان مراقبت کنند. این شامل تغذیه مناسب، ورزش منظم و استفاده از محصولات بهداشتی، مانند کرم ضد آفتاب و روغن بدن است.

3. آموزش مهارت های ارتباطی: نوجوانان باید به مهارت های ارتباطی، مانند گفتگو کردن با دیگران، شنیدن فعال و انتخاب کردن دوستان مناسب آموزش داده شوند.

4. مدیریت استرس: در این رده سنی، نوجوانان با استرس و فشار بیشتری مواجه می شوند؛ برای مدیریت استرس، می توانند از روش هایی مانند مدیتیشن، یوگا و ورزش استفاده کنند.

5. خواب کافی: خواب کافی به عنوان یکی از مهمترین عوامل برای رشد و تحول سالم نوجوانان شناخته شده است.

6. مراقبت از بهداشت شخصی: نوجوانان باید که به بهداشت شخصی خود توجه کنند، شامل شستن دست ها، شستن دندان ها، استفاده از لوازم بهداشتی شخصی (مانند مسواک، خمیردندان، شامپو و صابون) و تعویض لباس های روزانه و رعایت بهداشت روانی می شود.

7. مراقبت از پوست: در این رده سنی، پوست نوجوانان به دلیل تغییرات هورمونی بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرد. برای مراقبت از پوست، نوجوانان باید از کرم های ضد آفتاب و مراقبت از پوست در برابر آفتاب و هوای سرد استفاده کنند.

خود مراقبتی، عملی است که شامل مراقبت و اهتمام به خود در بخش های مختلف زندگی است. این عمل در هر رده سنی می تواند مهم باشد و با توجه به نیازهای هر گروه سنی متفاوت باشد. خود مراقبتی یا self-care مفهومی است که به تمامی رفتارهایی اشاره دارد که برای حفظ و بهبود سلامت جسمی و روانی فرد انجام می شود. این مفهوم به همه افراد، از کودکی تا پیری، اعمال می شود ولی به دلیل تفاوت در نیازهای فیزیولوژیک و روانی در هر دوره سنی، نوع خود مراقبتی نیز متفاوت است.

خود مراقبتی های نوجوانان (از ۱۲ تا ۱۸ سال)

در این رده سنی، نوجوانان با مشکلات و چالش های جدیدی مواجه می شوند، از جمله فشار هم سن ها، تغییرات جسمی و روانی و افزایش مسئولیت ها. بنابراین، نوجوانان باید به خود مراقبتی بیشتری نسبت به دوران کودکی خود توجه کنند. مهمترین خود مراقبتی های نوجوانان شامل موارد زیر است:

1. مراقبت از روان: آموزش مراقبت از خود و مدیریت استرس و اضطراب در مواجهه با مشکلات به آنان موجب محافظت در مقابل افکار منفی و اضطرابات می شود. مراقبت از روان شامل مشاوره، تمرینات تنفسی و روش های مدیریت استرس است.

منابع:

1. Anxiety and depression top list of problems teens see among their peers. Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project. February 14, 2019. Accessed October 20, 2023. https://www.pewresearch.org/social-trends/2019/02/20/most-u-s-teens-see-anxiety-and-depression-as-a-major-problem-among-their-peers/psdt_02-20-19_teens-00-00/.
2. DeAngelis T. Anxiety among kids is on the rise. Wider access to CBT may provide needed solutions. American Psychological Association. 2022;53(7):38. <https://www.apa.org/monitor/2022/10/child-anxiety-treatment>. Accessed October 20, 2023.
3. Zhao Y, Paulus M, Bagot KS, et al. Brain structural covariation linked to screen media activity and externalizing behaviors in children. Journal of Behavioral Addictions. Published online 2022. doi:10.1556/2006.2022.00044. <https://akjournals.com/view/journals/2006/11/2/article-p417.xml>. Accessed October 20, 2023.

9. ورزش و فعالیت بدنی: ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از اصول اساسی خود مراقبتی نوجوانان شناخته شده است. ورزش و فعالیت بدنی باعث افزایش انرژی، بهبود خلق و خوی، کاهش استرس و بهبود سلامت جسمی و روانی می‌شود. امروزه نسل جوان نسبت به چالش‌های سلامت روان، به ویژه اضطراب و افسردگی خود آگاهی بیشتری پیدا کرده است و ترسناک‌تر این است که افسردگی و خودکشی افراد جامعه مدام در حال افزایش است. به همین دلیل، وظیفه والدین است که مراقبت از فرزندانشان را داشته باشند. با این حال، ممکن است همیشه ندانیم که در بدن و ذهن فرزندان چه می‌گذرد. به همین دلیل بسیار مهم است که به آنها در مورد مراقبت از خود و نحوه نظارت بر سلامت جسمی و روانی مداوم خود آموزش دهیم.

خودمراقبتی در فضای مجازی فاطمه علیرضائی و فرناز طائفی

فارغ التحصیلان کارشناسی علوم آزمایشگاهی، دانشگاه علوم پزشکی تهران



خودمراقبتی در فضای مجازی

دسترسی به فناوری ها، لازمه زندگی انسان در عصر کنونی است و کاملاً مشخص است که امروزه، زندگی بدون تلفن و رایانه و اینترنت تقریباً غیرممکن شده است. مزایای استفاده از فناوری ها و دستگاه های دیجیتال بر کسی پوشیده نیست.

با این وجود باید تمام جوانب استفاده از فناوری های دیجیتال را در نظر گرفت، چرا که استفاده بی رویه و غیر اصولی میتواند نتایج زیان باری را بر سلامت جسمانی و روانی داشته باشد. از جمله نتایج زیان بار استفاده بی رویه بر سلامت جسمانی، میتوان به آسیب چشم ها، گردن و ستون مهره ها و همچنین تاثیر نور دستگاه های دیجیتال بر روی هورمون ملاتونین اشاره کرد.

وقت گذرانی در رسانه های اجتماعی که نه تنها برای شما سودمند نیست بلکه حتی منجر به کاهش پاسخ شما به مسئولیت های روزانه تان میشود امری پوچ و بیهوده به شمار میرود؛ چرا که منجر به اتلاف وقت شما شده و مانعی بر سر راه رسیدن شما به اهداف واقعی تان میشود.

4. عکس های گالری خود را مرتب کنید.

این کار علاوه بر کمک به مرور راحت تر خاطرات و آزادسازی فضای تلفن همراه، در دسترسی راحت تر و آسان تر شما به یک تصویر یا گواهی خاص نقش مهمی را ایفا میکند.

5. زمان استفاده از رسانه های اجتماعی خود را محدود کنید.

با اعمال محدودیت در استفاده از رسانه های اجتماعی با کمک نرم افزارها و یا برنامه ریزی میتوان ضمن کاهش زمان صرف شده، به انجام کارهای مهم تر پرداخت.

6. تلفن همراه تان را در جایی دور از خودتان قرار دهید.

همراه داشتن تلفن همراه، بویژه زمانی که اعلان ها روشن هستند منجر به ایجاد وقفه و حواس پرتی در انجام امور روزانه میشوند، با انجام این تکنیک ساده میتوان بر این مسئله غلبه کرد.

7. تکنیک Digital detox را امتحان کنید.

به اینصورت که عمداً برای مدتی مثلاً ساعت ها، روزها و یا هفته ها از زندگی دیجیتال خود جدا شوید، این تکنیک به شما کمک میکند تا در این فاصله به زندگی دور از فناوری برگردید و حتی برای زندگی خود عادت های جدید طرح کنید.

8. در دنیای فناوری ها غرق نشوید.

شاید بارها این اتفاق را تجربه کرده باشید که با استفاده از تلفن همراه، در دنیای دیگری غرق شده اید.

آثار زیان بار آن بر روی سلامت روانی نیز در ادامه بررسی میشود، طبق مطالعات جدید انجام شده با انجام تکنیک های خودمراقبتی میتوان ضمن استفاده از فواید دستگاه های دیجیتال، از خود در برابر آثار زیان بار آنها محافظت نمود.

این خودمراقبتی تحت عنوان Digital Self Care نامیده می شود و به معنای مراقبت از سلامت روانی-عاطفی است که شامل تعیین حد و مرز در استفاده از دستگاه های دیجیتال و استفاده از ابزارها به شیوه ای است که سلامت روانی و عاطفی ارتقا یابد. بعنوان مثال میتوان به تعیین محدودیت زمانی برای استفاده از رسانه های اجتماعی و استفاده از ابزارهای دیجیتالی برای تمرین تکنیک های تمرکز حواس و آرامش اشاره کرد.

در سال 2024، چند عادت خودمراقبتی، به منظور حفظ آرامش ضمن استفاده از ابزارها و دستگاه های دیجیتال ارائه شده است که در ادامه به بررسی آنها میپردازیم.

1. اعلان های خود را خاموش کنید.

با خاموش کردن اعلان ها، علاوه بر کاهش زمان کلی مصرف شده در دستگاه های دیجیتال، میتوان اضطراب و حواس پرتی ناشی از آن را کاسته و کارهای روزمره خود را با تمرکز بیشتری انجام داد.

2. برنامه هایی که استفاده از آنها منجر به ایجاد احساس ناخوشایند در شما میشوند، را حذف کنید.

با حذف برنامه هایی که تاثیرات منفی بر سلامت ذهنی و عاطفی دارند، میتوان بر ایجاد احساسات منفی و انتظارات غیرواقعی غلبه کرده و آنها را با برنامه های مفید و سودمند جایگزین نمود.

3. گروه هایی که برایتان لذت بخش نیستند را ترک کنید.



منابع:

1. The Effectiveness of Self-Care Training In Virtual Space For Students on Health Dimensions (Psychological, Social And Physical) And Their Life Satisfactio. Doi: 10.22034/trj.2022.62654. Number 36 February 2023
2. Exploring the Impact of Increased Health Information Accessibility in Cyberspace on Trust and Self-care Practices Published: 19 June 2024
<https://doi.org/10.1145/3643650.3658611>
3. <https://www.who.int/health-topics/digital-health>

با برنامه ریزی و تعیین این موضوع که قرار است چه کارهایی را بصورت آنلاین انجام دهید میتوانید بر امور روزانه خود متمرکز شده و از استفاده های بی مورد و چک کردن های ناخودآگاه رها شوید.

9. تلفن همراه تان را با خود به رختخواب نبرید

شاید این روزها بیشتر ما، آخرین تصویری که قبل از خواب میبینیم صفحه نمایش تلفن همراه مان باشد. این مورد علاوه بر تهدید سلامت زندگی، یک مورد نقض خودمراقبتی است. پس تلاش کنید با جایگزین کردن فعالیت های مشابه نظیر خواندن کتاب و یا گوش دادن به یک پادکست، این عادت اشتباه را ترک کنید.

با وجود همه این ها شاید این سوال در ذهن شما شکل بگیرد که از کجا میتوان تشخیص داد که استفاده شما از تلفن همراه و یا سایر وسیله ها بیشتر از حد معمول است؟

حقیقتا تشخیص نشانه هایی که استفاده بی رویه از تلفن همراه بر روی سلامت روان افراد میگذارد شاید کمی مشکل باشد، اما با مشاهده نشانه هایی اعم از تاری دید، آبریزش چشم، دوبینی، خشک و قرمزی چشم، سردرد، کاهش ارتباطات رو در رو و همچنین کاهش روابط با افراد نزدیک زندگی و علائمی از این دست میتوان پی برد که استفاده شما از دستگاه های دیجیتال و فناوری های امروزه بی رویه است.

هرگز نباید فراموش کرد که فناوری برای استفاده از نیازهای اساسی انسان برای احساس تعلق و ارتباط با دیگران طراحی شده است، بنابراین ترس از دست دادن که معمولا تحت عنوان FoMO شناخته میشود، هدف بسیاری از ویژگی های طراحی رسانه های اجتماعی قرار دارد.

خودمراقبتی در بزرگسالان

فاطمه اشرفی

دانشجو ترم پنج بهداشت عمومی دانشگاه ساری



جهت خودمراقبتی از روان بهتر است : شب ها به موقع بخوابیم و صبح زود از خواب بیدار شویم و آماده یک روز شاد باشیم. از موقعیت های فشار زای قابل پرهیز مانند دوستان نامناسب و روابط غلط اجتماعی پرهیزیم. با عجله قضاوت نکنیم. این کار به جروبخت با نزدیکان منجر می شود. در صورت نیاز مودبانه عذرخواهی کنیم. تنها و بیکار نباشیم زیرا باعث می شود فکر های بدی به ذهنمان بیاید. زمان خاصی را به صحبت کردن با خانواده و دوستان اختصاص دهیم. پذیریم که هرکس توانایی های خود را دارد. و به ویژگی های مثبت خودمان فکر کنیم. اگر نشانه های افسردگی مانند گوشه گیری، اندوه شدید، بی اشتها، بی خوابی بیش از دو هفته ادامه یافت حتما از کمک های حرفه ای و تخصصی (مشاوره ای و دارویی) استفاده کنیم. اگر دچار اضطراب و استرس شدیم، احساسات خود را محدود نکنیم و به جای آن احساسات را مدیریت کنیم. هنگام استرس حواس خود را پرت کنیم و به تلویزیون و... توجه کنیم.

خودمراقبتی اقدامات و فعالیت های آگاهانه و هدف داری است که افراد به منظور حفظ حیات و تامین و ارتقای سلامت خود و خانواده شان انجام می دهند و موجب ارتقای سلامت می شود. بنابر تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت به معنی رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی است و نه فقط نبودن بیماری. بنابراین خودمراقبتی از سلامت هم ابعاد مختلفی را در برمی گیرد. محور های مختلفی مثل تناسب وزن، تغذیه سالم، واکسیناسیون، سلامت روان و... را شامل می شود. همه این ابعاد کاملا به هم مرتبط هستند و روی هم اثر می گذارند برای مثال بعد جسمی سلامت بسیار بر روی بعد روانی سلامت اثر گذار است و بالعکس. ما در این نوشته به محور خودمراقبتی روانی و سلامت روان در افراد بزرگسال می پردازیم. منظور از سلامت روان توانایی سازگاری فرد با خودش و دیگران و داشتن روابط رضایت بخش، مدارا با شرایط مشکل زندگی و... است. از آنجایی که داشتن یک روان سالم بر قسمت های مختلف زندگی مثل تحصیل، شغل و... بسیار تاثیر گذار است پس نگه داری و مراقبت از آن بسیار حائز اهمیت می باشد.

منابع:

1. بررسی ابعاد خودمراقبتی در نظام ارائه خدمات سلامت، تهران، ایران. <https://side.ir/paper/78823/fa>
2. شماره ۹۱ مجله بهورز
3. کتاب پرستاری سلامت روان

برای اینکه با استرس مقابله کنیم باید از خود و جسممان هم مراقبت کنیم. خودمراقبتی معنوی در سلامت روان بسیار اهمیت دارد. استفاده هدفمند از فکر و توجه به حضور خداوند و آیات و نشانه های او در انسان حالت خود مراقبه ایجاد می کند.



نتیجه گیری:

برخی از مهم ترین مزایای خود مراقبتی شامل موارد زیر است: تجدیدانرژی، کاهش استرس، ایجاد چشم اندازی نو و احساس مثبت در زندگی، ایجاد احساس شادی، آرامش و صلح، احساس سلامت و تندرستی جسم و افزایش اعتماد بنفس و عزت و شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت. همچنین خود مراقبتی تاثیر بسیار زیادی در پیشگیری از بیماری های روانی و جسمی و کاهش هزینه های مربوطه دارد. پس بهتر است روزانه این کارها و اقدامات را در کنار مراقبت از جسممان انجام دهیم تا روانی سالم داشته باشیم.

خودمراقبتی و سالمندی

فاطمه رحیمی

دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، کارشناس آموزش و ارتقای سلامت، معاونت بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران



با افزایش جمعیت سالمندان در جهان، اهمیت خودمراقبتی در این گروه سنی بیشتر از پیش احساس می‌شود. آموزش، حمایت اجتماعی، تسهیل دسترسی به خدمات و تغییرات محیطی راهکارهایی برای ترویج خودمراقبتی در سالمندان هستند. خوشبختانه، با پیشرفت تکنولوژی، نوآوری‌های بسیاری در حوزه سلامت سالمندی در جهان و ایران ایجاد شده که به خودمراقبتی سالمندان کمک می‌کند. این نوآوری‌ها می‌توانند به کاهش درد، بهبود خواب، افزایش فعالیت بدنی و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی سالمندان کمک کنند. علاوه بر این، تشخیص بیماریها در مراحل اولیه و درمان موثر از مزایای دیگر این نوآوری هاست. آنها نه تنها به بهبود کیفیت زندگی سالمندان کمک می‌کنند، بلکه به کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، افزایش استقلال سالمندان و عدم وابستگی به دیگران در انجام فعالیت ها نیز منجر می‌شوند. بسیاری از سازمان ها و ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی توانایی خودمراقبتی را سازوکاری برای کاهش هزینه های بالای خدمات پزشکی و در نتیجه بهبود سلامت افراد و جامعه در نظر می‌گیرند.

سالمندی یکی از مراحل طبیعی زندگی انسان است، اگر چه همراه با تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی است؛ و یکی از پدیده های مورد توجه در حوزه سلامت به دلیل افزایش تعداد سالمندان می باشد. از میان عواقبی که سالمندان دچار می‌شوند می‌توان به کاهش امید، شادی و کیفیت زندگی اشاره کرد. سالمندان در معرض تنهایی، انزوا و کاهش حمایت های اجتماعی هستند و استقلال آنها به خاطر ناتوانی های جسمی و ذهنی تهدید می‌شود. به دلیل افزایش سن، توانایی مراقبت از خود در بسیاری از سالمندان کاهش می یابد که منجر به کاهش رضایت از زندگی می‌شود. این در حالی است که افزایش توانایی مراقبت از خود در سالمندان می تواند منجر به خودشکوفایی شود.

خودمراقبتی در سالمندی به معنای داشتن مجموعه ای از اطلاعات در زمینه خودمراقبتی، تمایل و مهارت خودمراقبتی در سالمندان است. اقدامات خودمراقبتی می تواند شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، داشتن خواب کافی، مراقبت از بهداشت فردی، مدیریت استرس، مدیریت بیماریها و مصرف صحیح داروها، حفظ روابط اجتماعی و مراجعه منظم به پزشک باشد.

های کاربران و یا قابل تنظیم بر اساس استفاده در فضاهای داخلی و یا بیرون از خانه نیز از نوآوری های هستند که می بایست مورد توجه قرار گیرند، اگرچه ممکن است به خصوص برای کشور های با درآمد کم چالش برانگیز باشند.

استفاده از سیستم E-Health مانند استفاده از دستگاه های گلوکزسنج، کاف های سنجش فشارخون و یا دستگاه هایی که وضعیت بیمار را قبل و بعد از مصرف دارو ارزیابی می کنند، فراهم آوری فضاهای آموزشی مبتنی بر اینترنت در صورتیکه استفاده از آنها ساده و قابل پذیرش باشد، همچنین امنیت و اعتبار اطلاعات حفظ شود از مثال های دیگر آمدن نوآوری ها به دنیای خودمراقبتی سالمندان است که می تواند برای مراقبین خانوادگی نیز مفید باشد. پرستاران روباتیک و یا دستگاه های متحرک روباتیک نیز در این طیف قرار می گیرند.



از جمله نوآوری هایی که به تسهیل دسترسی به خدمات کمک می کنند، می توان به ارائه مراقبت های اجتماعی در منزل اشاره کرد. مراقبت اجتماعی و خانگی سالمندان می تواند ضمن کاهش هزینه ها، مراقبت از خود را بهبود بخشد. همچنین مزیت بهبود استقلال و توانایی تصمیم گیری در مورد سلامتی و زندگی روزمره را دارد. در برنامه های اجتماع محور کارکنان ارائه دهنده خدمات بهداشتی، درمانی و اجتماعی می توانند ویزیت های خانگی برای اطمینان از اینکه سالمندان مستقر در خانه، مراقبت های اولیه را دریافت می کنند، انجام دهند. این ملاقات ها به ویژه برای افراد ضعیف و دارای ناتوانی های شناختی خانه نشین که ممکن است به خدمات مختلف دسترسی نداشته باشند، می تواند مهم باشد. حمایت از افراد سالمند برای خود مدیریتی داروها و آموزش برای جلوگیری از سقوط، از جمله سایر اقداماتی است که می تواند در منازل بواسطه فعالیت های اجتماع محور ارائه شود. از مثال های دیگر از این دست، می توان از همراه کردن دانش آموزان با سالمندان در مدارس، منازل و یا اردوها برای ارتباط متقابل (مراقبت و رسیدگی به فعالیت های روزمره سالمند در مقابل استفاده از تجربیات او و آشنایی با فرهنگ) نام برد، همینطور تدارک مهدکودک ها و یا خانه های نگهداری کودکان بی سرپرست، برای استفاده از ظرفیت سالمندان به پرورش نسل جدید مثال دیگری است.

استفاده از دستگاه هایی که توانایی فیزیکی افراد را مورد سنجش قرار می دهند و با توجه به شباهت بین قدم های متوالی و ارتباطی که بین عملکرد شناختی و فیزیکی وجود دارند، قادر به پیش بینی خطر زمین خوردن سالمندان هستند، همچنین صندلی های چرخدار متناسب با ویژگی

دریافت هر قرص برای بسیاری از سالمندان است که با تولید داروهای ترکیبی چندگانه قابل حل است. استفاده از فناوری نانو در داروها برای ارسال سیگنال به پزشک در مورد قرص مصرف و هضم شده، و یا سیستم های هشداردهنده کاهش ایمنی پس از گذشت از واکسیناسیون نیز از نوآوری های دیگری هستند که مورد توجه دانشمندان می باشد.

خلاصه:

مساله سالمندی پدیده ای جدید در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است. سالمندان با انجام رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی می توانند از کیفیت زندگی و طول عمر بیشتری برخوردار شوند، اما این امر مستلزم آموزش، حمایت اجتماعی، تسهیل دسترسی به خدمات و تغییرات محیطی است. فناوری های نوین در دستیابی به این هدف کمک شایانی به جامعه می کنند.

تکنولوژی m-health در پیشگیری، تشخیص و درمان اختلالات حسی شایع در سالمندی مانند کم بینایی و کم شنوایی نیز یک نوآوری خوب برای کاهش مراجعه به مراکز ارائه دهنده خدمات تخصصی می باشند به طور مثال انجام مراقبت اولیه حضوری توسط مراقبین سلامت و سپس برقراری ارتباط به صورت ویدئو کنفرانس برای مشورت با پزشک می تواند یک قدم باشد. همچنین اپلیکیشن هایی برای تست شنوایی از راه دور بدون اعزام پزشک به محل در دنیا وجود دارند. از مثال های دیگر استفاده از نوآوری ها در خودمراقبتی حس شنوایی، استفاده از سمعک های دارای باتری قابل شارژ می باشد. استفاده از یادآورهای موبایلی برای دریافت به موقع و مقدار صحیح داروها و یا فراموش نکردن زمان ملاقات پزشک و همینطور ارتباط با دوستان و اقوام با استفاده از تماس های تلفنی-تصویری مزیت دیگری است که در جلوگیری از انزوای اجتماعی کمک کننده است.

افزایش تعداد افراد دچار زوال عقل به خصوص آلزایمر در دوران سالمندی هم از مشکلات دیگر است. از پیشرفت هایی که در این زمینه حاصل شده می توان به تهیه اپلیکیشن ها و بازیهای ویدئویی اشاره کرد که موجب تقویت قوای ذهنی و کاهش احتمال ابتلا و یا پیشرفت آلزایمر می شوند، تعقیب و ردیابی افراد دچار آلزایمر برای جلوگیری از گم شدن نیز نوآوری دیگری است که از طریق تلفن همراه به دست می آید. همچنین مساله یادگیری محتواهای آموزشی در تمام طول عمر که از طریق دستگاه های تلفن همراه در اختیار افراد قرار می گیرد نیز مدیون پیشرفت این عرصه می باشد.

از دیگر چالش های دوران سالمندی دچار شدن به پلی فارمسی و مصرف یک لیوان آب به ازای

منابع:

1. Shahbazzadegan B, Farmanbar R, Ghanbari A, Atrkar Roshan Z, Adib M. The Effect of Regular Exercise on Self-esteem in Elderly Residents in Nursing Homes. Journal of Ardabil University of Medical Sciences. 2008;8(4):387-93.
2. Mohamadi F, Dabaghi F, Yadavar Nikraves M. Facilitating and Hindering Factors in Family Care Giving Process on Iranian Frail Elderly: Female Caregivers Experiences. Salmad: Iranian Journal of Ageing. 2008;2(4):445-53.
3. Tuntichaivanit C, Nanthamongkolchai S, Munsawaengsub C. Life Happiness of the Elderly in Rayong Province. J Public Health. 2009;39.
4. Sundsli K, Söderhamn U, Espnes GA, Söderhamn O. Ability for self-care in urban living older people in southern Norway. Journal of multidisciplinary healthcare. 2012;5:85-95.
5. Strauser D, Ketzi K, Keim J. The relationship between self-efficacy, locus of control and work personality. Journal of Rehabilitation. 2002;68:20-6.
6. Alligood MR (2014). Nursing theorists and their work. ed. Elsevier Health Sciences.
7. WHO Global Forum on Innovations for Ageing Populations, December 2013 Kobe, Japan.

خودمراقبتی در افسردگی امید زاهدی

دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی علوم پزشکی بندرعباس



تجربه افسردگی بسیار دشوار است اما مرحله وجود دارد که میتوانید به خودتان کمک کنید.

در این جا به تعدادی از مواردی که میتواند به افسردگی کمک کننده باشد ، خواهیم پرداخت و می تواند برای افرادی که فکر می کنند دچار افسردگی هستند مفید باشد.

با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید؛ ممکن است صحبت کردن در مورد احساساتتان سخت باشد، اما بسیاری از مردم متوجه می شوند که به اشتراک گذاشتن تجربیات خود می تواند کمک کند تا آنها احساس بهتری داشته باشند. اینکه کسی گوش دهد و نشان دهد که به او اهمیت می دهند، می تواند به خودی خود کمک کننده باشد.

برای خودتان وقت بگذارید؛ وقت گذاشتن برای مراقبت از خود ، می تواند کمک کننده باشد. این می تواند شامل خوردن غذا و نوشیدن و رعایت بهداشت باشد ، یا اینکه سعی کنید به اندازه کافی بخوابید و هر روز برای هوای تازه بیرون بروید.

مراقب سلامت جسمانی خود باشید؛ تجربه افسردگی می تواند پیدا کردن انرژی و یا مراقبت از خود را دشوار کند. اما انجام اقداماتی برای تقویت و مراقبت از سلامت جسمانی می تواند احساس متفاوتی را در شما ایجاد کند

در ابتدا به این بپردازیم که افسردگی چیست؟

افسردگی حالت خلقی ، شامل بی حوصلگی و گریز از فعالیت یا بی علاقه‌گی و بی میلی است و می تواند بر افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی فرد تاثیر بگذارد. افسردگی یکی از ویژگی های برخی از نشانگان روانی از جمله، اختلال افسردگی اساسی است. اما ممکن است یک واکنش طبیعی به رویداد های زندگی مانند مرگ نزدیکان، اثرات بیماری های بدنی یا عوارض جانبی مصرف بعضی از داروها و درمان های پزشکی باشد.

یکی از مهمترین اختلالات افسردگی به ویژه در وضعیت پیشرفته، از دست دادن تفکر سالم، راحت، خلاقانه یا حتی درست تمرکز کردن است که در مراتب بالاتر و در افسردگی های حاد، اختلال تشدید می شود و باعث موارد حادثری از بیماری های روانی می شود.

اما خود مراقبتی در افسردگی چیست و چه مواردی را در بر میگیرد؟



اختصاص دهید و همچنین می توانید از کارهای دیگری مانند گوش دادن به موسیقی، مطالعه، گذراندن وقت در طبیعت و سرگرمی های کم استرس بهره ببرید.

اهداف و اولویت هایی برای خود تعیین کنید. تصمیم بگیرید که اکنون چه کاری باید انجام شود یا چه کاری در آینده باید انجام دهید. سعی کنید بتوانید به فعالیت های نامطلوب نه بگویید و در پایان روز به دلیل انجام کارها از خود قدردانی کنید.

روی مثبت بودن تمرکز کنید. افکار منفی و غیر مفید را شناسایی کرده و آن ها را از خود دور کنید یا به چالش بکشید.

مراقبت از خود در افسردگی برای همه متفاوت به نظر می رسد و مهم آن است که آنچه را که نیاز دارید پیدا کنید و از آن لذت ببرید. ممکن است در این راه به آزمون و خطا نیاز داشته باشید، باید از آنچه که لذت میبرید را کشف کنید. همچنین در مواردی سعی کنید به متخصصین این امور مراجعه کرده و از راهنمایی های متخصصین استفاده کنید.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

<https://www.yourhealthimmind.org/mental-illnesses-disorders/depression/self-care>

سعی کنید خوب بخوابید؛ برای بسیاری از افراد افسرده ممکن است به خواب رفتن مشکل داشته باشند یا ممکن است متوجه شوند که بیش از حد می خوابند اما خواب خوب می تواند به بهبود خلق و خو و افزایش سطح انرژی کمک کند. ممکن است برای شما مفید باشد که در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شوید و در یک ساعت مشخص بخوابید.

ورزش منظم داشته باشید. تنها 30 دقیقه پیاده روی در روز می تواند خلق و خوی شما را تقویت کرده و سلامت روان شما را بهبود ببخشد، اگر نمی توانید 30 دقیقه ورزش انجام دهید ناامید نشوید، می توانید با مقدار کمتر شروع کنید.

وعده های غذایی سالم و منظم بخورید و آب بدن خود را تامین کنید. رژیم غذایی متعادل و آب فراوان می تواند انرژی و تمرکز شما را در طول روز بهبود ببخشد. همچنین کاهش میزان کافئین و الکل می تواند مفید باشد. برای سلامت روان مصرف روی که در غلات، گوشت قرمز بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، آجیل، لوبیا، شیر، پنیر و ماست یافت می شود می تواند مفید باشد. همچنین فولات که در سبزیجات سبز برگ یافت می شود نیز می تواند کمک کننده باشد. اسید های چرب اشباع نشده امگا3 موجود در ماهی و برخی آجیل ها بسیار مفید است. اسید های چرب امگا3 مانند داروهای ضد افسردگی در مغز عمل می کند؛ بهتر است این مواد از غذاهای تازه تهیه شود. اگر این امکان وجود ندارد فرد می تواند از ویتامین ها و مکمل ها استفاده کند.

سیگار کشیدن می تواند خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش دهد. ترک سیگار؛ افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می دهد.

و بر خلق و خو موثر است. همچنین به طور منظم معاینات و آزمایشات غربالگری را انجام دهید تا به شما کمک کند از سلامت جسمانی خود مطمئن شوید.

یک فعالیت آرامش بخش امتحان کنید. برنامه های متعدد اعصاب یا تندرستی که ممکن است شامل مدیتیشن، آرامش عضلانی یا تمرین های تنفسی باشد پیدا کنید و زمان های منظمی را برای این فعالیت ها

خودمراقبتی برای پیشگیری از سرطان

منصوره تقی زاده

دکتری بهداشت و ایمنی مواد غذایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

علی احمدی

دانشجوی ارشد ژنتیک، گروه ژنتیک، دانشکده علوم و فناوری های نوین، دانشگاه علوم

پزشکی آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران



زندگی سالم: کلید جلوگیری از سرطان

زندگی سالم به عنوان کلید جلوگیری از سرطان، یکی از مهم ترین موضوعات در پزشکی و بهداشت عمومی به شمار می رود. سرطان یکی از بیماری های جدی و شایع است که تأثیرات چشمگیری بر زندگی افراد و خانواده ها دارد. با توجه به عوامل مختلفی مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی و عادات زندگی، می توان بسیاری از ریسک های این بیماری را کاهش داد. تغذیه مناسب، ورزش منظم، و پرهیز از عادات مضر مانند سیگار کشیدن و مصرف بیش از حد الکل، نه تنها به بهبود کیفیت زندگی کمک می کنند، بلکه می توانند به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان ها نیز منجر شوند. در دنیای امروز، آگاهی از اهمیت زندگی سالم و اتخاذ الگوهای رفتاری صحیح، می تواند نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری های خطرناک ایفا کند.

تحرک بدنی: ۳۰ دقیقه در روز، به دور از سرطان

تحرک بدنی و فعالیت های ورزشی می توانند نقش حیاتی در پیشگیری از سرطان داشته باشند.

انجام فقط ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز می تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت شما بگذارد. افزایش وزن و چاقی یکی از عوامل خطر اصلی برای سرطان هایی مانند سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات است. فعالیت بدنی به کنترل وزن کمک می کند و در نتیجه ریسک این نوع سرطان ها را کاهش می دهد. ورزش منظم باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. سیستم ایمنی قوی تر می تواند بهتر با سلول های غیرطبیعی و بیماری ها مقابله کند، که این شامل سلول های سرطانی نیز می شود. تحرک بدنی بر تنظیم هورمون ها مانند استروژن و انسولین تأثیر دارد. تعادل مناسب این هورمون ها می تواند به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها کمک کند، به ویژه سرطان سینه و رحم. ورزش منظم به کاهش التهاب در بدن کمک می کند. التهاب مزمن با خطر بالاتر ابتلا به سرطان مرتبط است. فعالیت بدنی می تواند به ایجاد شرایطی منجر شود که التهاب را کاهش دهد. ورزش به بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس و اضطراب کمک می کند. خواب کافی و مدیریت استرس نقش مهمی در سلامت عمومی و پیشگیری از بیماری ها دارند. انجام فعالیت های ورزشی می تواند به افزایش احساس شادی و انگیزه کمک کند که این نیز به جلوگیری از رفتارهای ناسالم مانند سیگار کشیدن یا تغذیه نامناسب مرتبط است.

غذای مغذی: از جابه‌جایی سلول‌های سرطانی جلوگیری کنید.

سیگار کشیدن یکی از عوامل اصلی بیماری‌های جدی و مرگ‌ومیر در سطح جهان است. کاهش ریسک مرتبط با سیگار کشیدن می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت کلی شما داشته باشد. ترک کردن سیگار مزایای فوری و بلندمدتی دارد، از جمله بهبود سلامتی قلب و ریه‌ها، کاهش خطر ابتلا به سرطان و افزایش طول عمر. پرهیز از مکان‌های پر از دود سیگار و افراد سیگاری می‌تواند به کاهش قرار گرفتن در معرض مواد مضر کمک کند. استفاده از منابع آموزشی و گروه‌های پشتیبانی می‌تواند به افراد در فرایند ترک سیگار کمک کند و انگیزه را حفظ کند.



آب کافی بنوشید: هیدراته بمانید.

نوشیدن آب کافی نقش بسیار مهمی در حفظ سلامتی و عملکرد بهینه بدن دارد. آب به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند و از گرم شدن بیش از حد در روزهای گرم یا هنگام ورزش جلوگیری می‌کند. هیدراتاسیون کافی می‌تواند تمرکز، حافظه و خلق‌وخو را بهبود بخشد. عدم نوشیدن کافی آب ممکن است باعث خستگی ذهنی و سردرد شود. آب به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند. مصرف آب کافی می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم گوارش کمک کند. آب به دفع سموم از بدن از طریق کلیه‌ها کمک می‌کند و در فرایند تصفیه خون نقش مهمی ایفا می‌کند.

غذای مغذی نقش مهمی در حفظ سلامت عمومی و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد، که می‌تواند به جلوگیری از پیشرفت و جابه‌جایی سلول‌های سرطانی کمک کند. مواد غذایی مثل میوه‌ها و سبزیجات پر از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که می‌توانند با رادیکال‌های آزاد مقابله کنند و خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهند. مصرف غذاهای حاوی فیبر بالا، مانند غلات کامل و پروتئین‌های گیاهی، می‌تواند به بهبود سلامت روده‌ها و کاهش خطر بعضی از سرطان‌ها کمک کند. کاهش مصرف قند و غذاهای فرآوری‌شده می‌تواند به کنترل وزن و جلوگیری از چاقی کمک کند، که خود یک عامل خطرزا برای برخی سرطان‌ها است.

مصرف آب کافی و مایعات سالم می‌تواند به بهبود عملکرد کلی بدن و حفظ تعادل هورمونی کمک کند. ترکیب این مواد غذایی با سبک زندگی سالم مانند ورزش و خواب کافی می‌تواند به تقویت بدن در مقابله با بیماری‌ها و کاهش خطر جابه‌جایی سلول‌های سرطانی کمک کند.



سیگار نکشید: ریسک خود را کاهش دهید.



مراقبت از وزن: تناسب اندام و پیشگیری از سرطان

خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند افزایش می‌یابد. برآورد شده که درصدی از کل موارد مرگ و میر سالیانه مرتبط با سرطان ناشی از اضافه وزن یا چاقی است. برخی از انواع سرطان رابطه تنگاتنگی با افزایش وزن بدن دارند مانند سرطان‌های پستان (در زنان یائسه)، روده بزرگ، رحم، کلیه، مری، پروستات و ریه که از این دسته موارد می‌باشد. همچنین اضافه وزن و چاقی با ابتلا به بسیاری از بیماری‌های دیگر مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت نوع 2، آرتروز، آسم، قطع تنفس (آپنه) در هنگام خواب، بیماری‌های کیسه صفرا، اختلالات قاعدگی، اختلالات روانی مثل افسردگی در ارتباط است. متأسفانه جامعه ما نیز به سمت کم تحرکی، پُرخوری و در نتیجه افزایش وزن در حال حرکت است به طوریکه حدود نیمی از جمعیت مردان و زنان ایرانی اضافه وزن دارند. شواهد موجود حاکی از آن است که حفظ وزن مناسب بدن در پیشگیری از سرطان مهم بوده و حتی در روند بهبود بیماران مبتلا به سرطان تأثیرگذار است.

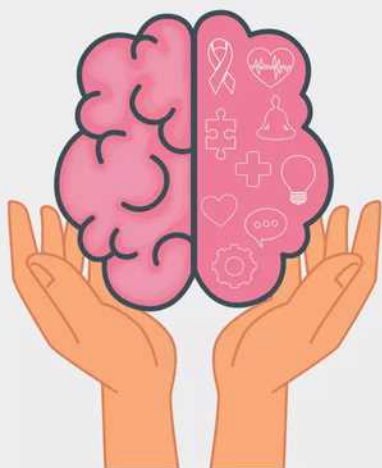
معاینه‌های منظم: کشف زودهنگام سرطان

از تست غربالگری برای یافتن سرطان قبل از بروز هرگونه علائمی در فرد، استفاده می‌شود. در اینجا توصیه‌های انجمن سرطان آمریکا به منظور کمک به شما هنگام مراجعه به پزشک خود و بحث پیرامون غربالگری برای بررسی برخی سرطان‌ها ارائه شده است. لازم است افراد 76 تا 85 ساله با ارائه دهنده خدمات درمانی خود در این مورد صحبت کنند که آیا ادامه غربالگری صحیح است

یا خیر؟ این افراد باید در هنگام تصمیم‌گیری ترجیحات شخصی، سلامت عمومی و سابقه غربالگری گذشته خود را مد نظر قرار دهند. برای افراد بالای 85 ساله انجام غربالگری سرطان کولورکتال دیگر لازم نیست.

مدیریت استرس: آرامش ذهنی، ایمنی جسمی

مدیریت استرس بخشی ضروری از زندگی انسان است و می‌تواند به شما کمک کند تا با چالش‌ها و فشارهای روزمره بهتر مقابله کنید. استرس می‌تواند از موقعیت‌های مختلفی ناشی شود، مانند فشار کاری، مشکلات خانوادگی، رویدادهای ناراحت‌کننده و حتی بیماری‌ها، اما اگر استرس برای مدت طولانی ادامه یابد و به شدت شخص را تحت تأثیر قرار دهد، ممکن است برای سلامت روانی و جسمی آسیب‌زا باشد.



آگاهی از تاریخچه خانوادگی: قدمی به جلو در پیشگیری

بیماری سرطان بر پایه و اساس اختلالات ژنتیکی بنا نهاده شده است. به همین دلیل امروزه نقشی بسیار مهم در این دسته از بیماری ها را برای آن در نظر می گیرند. این اختلالات می تواند بزرگ (در مقیاس مولکولی) در حد کروموزوم و یا بسیار کوچک در حد نوکلئوتید باشد که نهایتا منجر به تغییرات غیرقابل بازگشت در سلول می گردد. روش های تکنیکی موسوم در ژنتیک سرطانی عمدتا بر پایه بررسی های مولکولی و یا سیتوژنتیکی می باشد. بر این اساس قادر خواهیم بود سرطان های فامیلیال را در خانواده غربال کرده و در برخی موارد خواهیم توانست به تشخیص بیماری و یا بررسی احتمال عود میزان پاسخگویی به درمان و پیش بینی پیش آگهی سرطان کمک کنیم. در بعد درمانی روش های ژن درمانی عمدتا به عنوان درمان مکمل و نه قطعی به کار می روند.



خواب کافی: نور خورشید انرژی زا و ضد سرطان

بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ در دانشگاه کلرادو انجام شد، مشاهده شده است که نور طبیعی خورشید ریتم شبانه روزی بدن یا همان ساعت بیولوژیکی داخلی را تنظیم می کند و موجب متعادل شدن چرخه خواب می شود. طبق این مطالعه، برنامه طبیعی خواب شما با زمان طلوع خورشید و غروب آن منطبق است.

منابع:

1. Schandl A, Färnqvist K, Mälberg K, Nielsen S, Lagergren P. Self-care advice for patients after surgery for oesophageal cancer—a mixed-methods systematic review. *Journal of Cancer Survivorship*. 2024 Feb 15:1–3.
2. Yeom HE, Park DS. Mediating and Moderating Effects of Uncertainty on the Relationship between Family Function, Self-Care, and Depression among Blood Cancer Survivors. *Behavioral Sciences*. 2024 Feb 23;14(3):170.
3. Tang XY, Wei YX, Kong LN, Lu F. Relationship between social support and self-care ability among patients with breast cancer during rehabilitation: The multiple mediating roles of resilience and depression. *Journal of Clinical Nursing*. 2024 May 26.
4. Azadmanjir Z, Safdari R, Ghazisaeidi M. From self-care for healthy people to self-management for cancer patients with cancer portals. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2015;16(4):1321–5.
5. Souza MD, Santos ID, Silva LA. Health education and self-care actions as determinants for cancer prevention and control. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*. 2015;7(4):3274–91.
6. Sidani S. Self-care. *Nursing outcomes: The state of the science*. 2011:79–130.

خودمراقبتی در بیماران

علیرضا پوررحیم

دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایلام



مراقبت خود، آنها را تشویق می کند تا در شیوه های مراقبت از خود شرکت کنند، تصمیمات آگاهانه بگیرند و مسئولیت سلامت خود را بر عهده بگیرند. این رویکرد مشارکت بین بیماران و ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی را تقویت می کند، جایی که بیماران به جای هدایت، حمایت و هدایت می شوند.

تأثیر خودمراقبتی بر پیامدهای سلامتی به خوبی مستند شده است، با شواهدی که نشان می دهد بیمارانی که در فعالیتهای خودمراقبتی شرکت می کنند اغلب نتایج سلامت بهتری را تجربه می کنند.



نقش خودمراقبتی در مراقبت های بهداشتی مدرن با تغییر تمرکز از مدل های سنتی ارائه دهنده محور به رویکردهای بیمار محورتر به طور فزاینده ای مهم شده است. در مدل های سنتی مراقبت های بهداشتی، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی به عنوان تصمیم گیرنده اولیه در نظر گرفته می شد و بیماران اغلب نقشی منفعل در مراقبت از آنها ایفا می کردند. این رویکرد، اگرچه در بسیاری از موقعیتهای مراقبت حاد مؤثر است، اما به طور کامل به نیازهای بیماران مبتلا به بیماری های مزمن یا بیمارانی که نیاز به مدیریت طولانی مدت دارند، پاسخ نمی دهد. از آنجایی که شیوع بیماری های مزمن افزایش یافته و سیستم های مراقبت های بهداشتی با فشارهای فزاینده ای مواجه شده اند، اهمیت استقلال و مسئولیت بیمار در مدیریت سلامت به رسمیت شناخته شده است.

تغییر به سمت مراقبت بیمار محور با تاکید بر توانمندسازی بیماران برای ایفای نقش فعال در مدیریت سلامت خود مشخص می شود. این تکامل نشان دهنده درک وسیع تری است که پیامدهای سلامتی صرفاً توسط مداخلات پزشکی تعیین نمی شود، بلکه به طور قابل توجهی تحت تأثیر رفتارها و تصمیمات روزانه بیماران است. ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی با قرار دادن بیماران در مرکز

سلامت خود را به طور پیشگیرانه و مؤثر مدیریت کنند. یکی از عناصر اساسی خودمراقبتی، سواد سلامت است که به توانایی بیمار در درک شرایط پزشکی، گزینه های درمانی و پیامدهای انتخاب های سلامتی خود اشاره دارد. سواد سلامت بسیار مهم است زیرا بیماران را قادر می سازد تا تصمیمات آگاهانه در مورد مراقبت خود بگیرند، به برنامه های درمانی پایبند باشند و به طور مؤثر با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی ارتباط برقرار کنند. هنگامی که بیماران درک روشنی از وضعیت سلامت خود و منطق پشت رژیم های درمانی خود داشته باشند، برای شرکت در فعالیت های خودمراقبتی که از رفاه آنها حمایت می کند، مجهزتر می شوند.



مدیریت دارو یکی دیگر از اجزای حیاتی خودمراقبتی مؤثر است. برای بیماران مبتلا به بیماری های مزمن یا کسانی که نیاز به درمان طولانی مدت دارند، مدیریت داروها می تواند پیچیده باشد و شامل چندین نسخه با دوزها و برنامه های مختلف باشد. مدیریت مؤثر دارو شامل رعایت رژیم های تجویز شده، درک عوارض جانبی بالقوه و آگاهی از تداخلات بین داروهای مختلف است. بیمارانی که در مدیریت داروهای خود کوشا هستند، احتمال بیشتری دارد که به نتایج درمانی مورد نظر دست یابند و از عوارضی که می تواند ناشی از دوز از دست رفته یا تداخلات نامطلوب دارویی باشد، اجتناب کنند. این جنبه از خودمراقبتی همچنین شامل سازماندهی داروها به روشی است که پیروی از آنها را آسان تر می کند، مانند استفاده از سازمان دهنده های قرص یا تنظیم یادآورها، و حفظ ارتباط باز با ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی در مورد هر گونه چالش یا عوارض جانبی تجربه شده.

به عنوان مثال، بیماران مبتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت یا فشار خون که به طور فعال علائم خود را کنترل می کنند، به درمان های تجویز شده پایبند هستند و در شیوه زندگی خود تغییراتی ایجاد می کنند، تمایل دارند کنترل بهتری بر شرایط خود داشته باشند. این نه تنها کیفیت زندگی آنها را بهبود می بخشد، بلکه احتمال عوارضی که می تواند منجر به بستری مجدد در بیمارستان شود را نیز کاهش می دهد. علاوه بر این، شیوه های خودمراقبتی مانند فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم و مدیریت استرس می توانند از بروز بیماری های مزمن جلوگیری کرده و بار کلی سیستم های مراقبت های بهداشتی را کاهش دهند.

علاوه بر بهبود نتایج سلامتی، خودمراقبتی نیز مقرون به صرفه است. با به حداقل رساندن نیاز به مداخلات پزشکی مکرر، خودمراقبتی می تواند به طور قابل توجهی هزینه های مراقبت های بهداشتی را برای بیماران و سیستم های مراقبت های بهداشتی کاهش دهد. هنگامی که بیماران به طور مؤثر شرایط خود را از طریق خودمراقبتی مدیریت می کنند، کمتر به مراقبت های اضطراری، بستری شدن در بیمارستان یا درمان های پرهزینه نیاز دارند. این کاهش تقاضا برای خدمات مراقبت های بهداشتی نه تنها بار مالی سیستم های مراقبت های بهداشتی را کاهش می دهد، بلکه به تخصیص مجدد منابع به مناطقی که بیشتر به آنها نیاز است کمک می کند. علاوه بر این، با جلوگیری از پیشرفت بیماری و عوارض، خودمراقبتی هزینه های طولانی مدت مرتبط با مدیریت بیماری های مزمن را کاهش می دهد.

مؤلفه های خودمراقبتی مؤثر در بیماران

خودمراقبتی مؤثر از چندین مؤلفه کلیدی تشکیل شده است که در کنار هم بیماران را قادر می سازد تا



راهبردهای ارتقای خودمراقبتی بیمار

ارتقای خودمراقبتی بیمار برای بهبود نتایج سلامت و کاهش بار سیستم های مراقبت های بهداشتی ضروری است. راهبردهای متعددی را می توان برای حمایت از بیماران در اتخاذ و حفظ شیوه های خودمراقبتی مؤثر، با آموزش و حمایت از بیمار، اجرا کرد. ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی نقش مهمی در آموزش بیماران در مورد اهمیت خودمراقبتی و راهنمایی آنها در مورد نحوه ادغام آن در زندگی روزمره خود ایفا می کنند. آموزش فقط ارائه اطلاعات نیست. این شامل حصول اطمینان از این است که بیماران شرایط خود، منطق پشت برنامه های درمانی خود را درک می کنند و اینکه چگونه رفتارهای آنها بر سلامت آنها تأثیر می گذارد. این امر از طریق ارتباط واضح، استفاده از زبان ساده و استفاده از ابزارهای آموزشی مانند بروشور، فیلم و جلسات تعاملی قابل دستیابی است.

استفاده از فناوری به یک استراتژی مهم در افزایش مراقبت از خود بیمار تبدیل شده است.

اصلاح سبک زندگی در چارچوب مراقبت از خود به همان اندازه مهم است، زیرا مستقیماً بر سلامت کلی و مدیریت شرایط مختلف تأثیر می گذارد. رژیم غذایی و ورزش جنبه های اساسی یک سبک زندگی سالم هستند.

یک رژیم غذایی متعادل مواد مغذی لازم را برای حمایت از عملکردهای بدن و جلوگیری از سوء تغذیه یا افراط در بیماری هایی مانند چاقی، دیابت و بیماری قلبی فراهم می کند. فعالیت بدنی منظم به حفظ وزن سالم کمک می کند، سلامت قلب و عروق را بهبود می بخشد، سلامت روانی را افزایش می دهد و خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد. علاوه بر رژیم غذایی و ورزش، سایر تغییرات سبک زندگی مانند ترک سیگار، کاهش مصرف الکل و اطمینان از خواب کافی برای حفظ سلامتی و مدیریت شرایطی مانند فشار خون بالا و بیماری های تنفسی حیاتی هستند.

پایش منظم شاخص های سلامت، مؤلفه نهایی است که تمام جنبه های خودمراقبتی مؤثر را با هم پیوند می دهد.

ابزارها و دستگاه های نظارتی، مانند مانیتورهای فشار خون، گلوکز سنج، و ردیاب های تناسب اندام پوشیدنی، بیماران را قادر می سازد تا معیارهای کلیدی سلامت را در زمان واقعی پیگیری کنند. نظارت منظم به بیماران این امکان را می دهد که تغییرات در وضعیت سلامتی خود را زود تشخیص دهند، و این امکان را فراهم می کند تا قبل از تشدید مشکلات، برنامه های درمانی یا عادات سبک زندگی را به موقع تنظیم کنند.

برای بیماران مبتلا به بیماری های مزمن، مانند دیابت یا فشار خون بالا، نظارت مداوم برای حفظ کنترل شرایط و اجتناب از عوارض بسیار مهم است.

در طول این گزارش، ما جنبه‌های مختلف خودمراقبتی را بررسی کرده‌ایم و اهمیت آن را در بهبود نتایج سلامت، کاهش پذیرش مجدد در بیمارستان و مدیریت بیماری‌های مزمن برجسته کرده‌ایم. تغییر از مدل‌های سنتی ارائه‌دهنده‌محور به مراقبت بیمار محور، بر شناخت رو به رشد استقلال و مسئولیت بیمار در مراقبت‌های بهداشتی تاکید می‌کند. با درگیر شدن در شیوه‌های خودمراقبتی مانند مدیریت مؤثر دارو، اصلاح شیوه زندگی، بهزیستی روانی و عاطفی و نظارت منظم بر سلامت، بیماران می‌توانند کیفیت زندگی خود را به میزان قابل توجهی افزایش دهند و اتکای خود را به مداخلات پزشکی مکرر کاهش دهند.

در نهایت، با انعکاس پتانسیل خودمراقبتی برای دگرگونی مراقبت‌های بهداشتی، واضح است که زمانی که بیماران اختیار می‌شوند تا مسئولیت سلامت خود را بر عهده بگیرند، مزایا فراتر از پیامدهای فردی گسترش می‌یابد و بر کل سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی تأثیر مثبت می‌گذارد. با کاهش بار بر روی ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و به حداقل رساندن نیاز به مداخلات پرهزینه، خودمراقبتی پتانسیل ایجاد یک مدل مراقبت بهداشتی پایدار، کارآمد و بیمار محور را دارد. با پذیرش اصول خودمراقبتی، دری را به روی آینده ای باز می‌کنیم که در آن بیماران نه تنها دریافت‌کننده مراقبت باشند، بلکه مشارکت فعالی در سلامت خود داشته باشند که منجر به نتایج بهتر، رفاه بیشتر و در کل جامعه سالم‌تر می‌شود.

ابزارهای دیجیتالی مانند اپلیکیشن‌ها، ابزارهای پوشیدنی و پلتفرم‌های پزشکی از راه دور، منابع مورد نیاز بیماران را برای نظارت بر سلامت، حفظ ارتباط با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و دریافت بازخورد در زمان واقعی در مورد پیشرفتشان فراهم می‌کنند. برنامه‌های بهداشتی می‌توانند یادآورهای شخصی‌سازی شده برای دارو ارائه دهند، عادات غذایی را پیگیری کنند، و برنامه‌های ورزشی متناسب با نیازهای فردی را ارائه دهند. دستگاه‌های پوشیدنی، مانند ردیاب‌های تناسب اندام و ساعت‌های هوشمند، به بیماران این امکان را می‌دهند که فعالیت بدنی، ضربان قلب، الگوهای خواب و سایر علائم حیاتی خود را کنترل کنند و به آنها بینش فوری در مورد سلامتی خود ارائه دهند.

برنامه‌های شخصی‌سازی شده خودمراقبتی یکی دیگر از استراتژی‌های ضروری برای افزایش خودمراقبتی بیمار است. هر بیمار نیازها، ترجیحات و شرایط منحصر به فردی دارد که باید در هنگام تدوین یک برنامه مراقبت از خود در نظر گرفته شود. برنامه‌های شخصی‌سازی شده عواملی مانند تاریخچه پزشکی، سبک زندگی، پیشینه فرهنگی و اهداف شخصی بیمار را در نظر می‌گیرند. تطبیق راهبردهای خودمراقبتی به تناسب فرد تضمین می‌کند که برنامه واقع‌بینانه، پایدار و با احتمال بیشتری در دراز مدت به آن پایبند است. برای مثال، یک بیمار با تحرک محدود ممکن است به برنامه‌های ورزشی اصلاح شده نیاز داشته باشد، در حالی که فردی با محدودیت‌های غذایی ممکن است به راهنمایی‌های تغذیه‌ای سفارشی نیاز داشته باشد.

در نتیجه، خودمراقبتی جزء حیاتی مراقبت‌های بهداشتی مدرن است که بیماران را قادر می‌سازد تا نقش فعالی در مدیریت سلامت خود داشته باشند.

منابع:

1. Kennedy, Anne, Anne Rogers, and Peter Bower. "Support for self-care for patients with chronic disease." *Bmj* 335.7627 (2007): 968-970.
2. Riegel, Barbara, Christopher S. Lee, and Victoria Vaughan Dickson. "Self care in patients with chronic heart failure." *Nature reviews cardiology* 8.11 (2011): 644-654.
3. Bonds, Denise E., et al. "The association of patient trust and self-care among patients with diabetes mellitus." *BMC Family Practice* 5 (2004): 1-7.

خودمراقبتی در دانشجویان علوم پزشکی

نازنین نقی زاده، مائده پورحسین

دانشجویان کارشناسی پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی بابل



مسئله خودمراقبتی در آنها اهمیت ویژه ای دارد. این گروه از افراد در این دوران رویداد های مختلفی همانند بار تحصیلی، ترک خانه و نقل مکان به شهر جدید را تجربه می کنند. بسیاری از دانشجویان دانشگاه ها به رفتارهای پرخطری چون کشیدن سیگار و مصرف الکل تا عدم فعالیت فیزیکی و عادات ناصحیح غذایی دست می زنند. در این میان آموزش پزشکی یک سفر سخت و پر استرس است که می تواند بر سلامت جسمی و روانی و جنسی دانشجویان تأثیر بگذارد. تعداد قابل توجهی از تحقیقات وجود دارد که نشان می دهد دانشجویان علوم پزشکی بیشتر از همسالان در جمعیت عمومی از این اختلالات رنج می برند. دانشجویان علوم پزشکی به مراقبت از بیماران تمرکز می کنند و غالباً مراقبت از ذهن و بدن خود غافل می شوند. خودمراقبتی برای دانشجویان پزشکی که در طول آموزش با استرس قابل توجه و خطر فرسودگی شغلی مواجه هستند ضروری است. دانشجویان علی الخصوص دانشجویان علوم پزشکی با رعایت تغذیه سالم، اولویت بندی وعده های غذایی سالم می تواند از عادات غذایی ناسالم که اغلب ناشی از برنامه های شلوغ است جلوگیری کنند.

اگر چه اکنون سلامتی یکی از حقوق اساسی انسان شناخته شده است ولی اساساً یک مسئولیت فردی است. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت هایی که به سلامت ما منجر می شود محصول خود مراقبتی است. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، خودمراقبتی به مجموعه عملکردهایی گفته میشود که هر فردی برای حفظ سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و اقدامات درمانی مناسب برای بهبود خود به کار می گیرد. خودمراقبتی با هدف دستیابی به تعادل بین زندگی شخصی - حرفه ای و حمایت و ارتقا عملکرد روزانه است.

تحقیقات نشان داده اند که سطوح خودمراقبتی در فاصله نوجوانی تا بزرگسالی به شدت افت پیدا می کند، پس توجه به آن در جوانان اهمیت ویژه ای دارد زیرا رفتارهای بهداشتی صحیح در این دوره از زندگی تکرار و تثبیت می شوند و به سختی از زندگی فرد کنار گذاشته خواهند شد و نتیجه آن ابقا یک شیوه زندگی سالم و کاهش بروز بیماری های مزمن غیر واگیر در دوران سالمندی خواهد بود.

از آنجایی که دانشجویان دانشگاه ها بخش عمده ای از جمعیت جوانان جامعه هستند، اهمیت

با اولویت دادن به خودمراقبتی، دانشجویان پزشکی می توانند سختی های آموزش خود را بهتر مدیریت کنند و در نهایت به ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی انعطاف پذیرتر و موثرتری تبدیل شوند. دانشکده های پزشکی باید آموزش خودمراقبتی را در برنامه های درسی خود ادغام کنند و فرهنگی را تقویت کنند که از دانشجویان حمایت و تشویق کند تا بهزیستی خود را در اولویت قرار دهند.

بنا بر این لازم است مسئولین دانشگاه ها جهت آگاه کردن هر چه بیشتر دانشجویان از خطرات عدم رعایت خودمراقبتی، ایجاد انگیزه در آن ها و اختصاص دادن امکاناتی جهت افزایش سطح خودمراقبتی دانشجویان، این قشر جوان و آینده ساز کشور، چاره ای بیندیشند.

زیرا اعتقاد و احترام به خودمراقبتی در دانشجویان به ویژه دانشجویان علوم پزشکی که پیام آوران سلامت جامعه هستند، در ارتقا رفتارهای سلامت محور منجر به حفظ عملکرد استقلال افراد، افزایش کیفیت زندگی و کاهش هزینه های مراقبت های بهداشتی و درمانی می شود و همچنین محیط کاری لذت بخش تری ایجاد می کند.

اولویت دادن به یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سطح انرژی و سلامت کلی ضروری است. دانشجویان باید وعده های غذایی منظم و مغذی بخورند، هیدراته بمانند و از حذف صبحانه یا سایر وعده های غذایی به دلیل مشغله کاری خودداری کنند.

خواب کافی: ایجاد یک روال خواب ثابت برای عملکرد شناختی، ثبات عاطفی و رفاه کلی، حیاتی است. دانشجویان باید هر شب 7 تا 9 ساعت خواب با کیفیت داشته باشند. ایجاد یک روال خواب ثابت برای عملکرد شناختی، ثبات عاطفی و رفاه کلی، حیاتی است. دانشجویان باید هر شب 7 تا 9 ساعت خواب با کیفیت داشته باشند.

ورزش منظم: اگر چه کمترین میزان فعالیت بدنی توصیه شده در هفته به میزان ۱۵۰ دقیقه است، اما هر گونه فعالیت جسمانی بهتر از نداشتن فعالیت است و می تواند به بهبود کیفیت زندگی و رفاه جسمانی کمک کند.

ذهن آگاهی: استفاده از تمرینات ذهن آگاهی، مانند مدیتیشن، یوگا یا تمرینات تنفس عمیق، می تواند به طور قابل توجهی استرس را کاهش دهد و آرامش را تقویت کند. بسیاری از دانشکده های پزشکی منابع و برنامه هایی را برای حمایت از دانشجویان در توسعه این مهارت ها ارائه می دهند.

حمایت اجتماعی: حفظ ارتباطات اجتماعی قوی و به دنبال حمایت از همسالان، خانواده و مربیان می تواند به کاهش استرس و تقویت حس اجتماعی کمک کند. بررسی یکدیگر و تشویق یکدیگر به مشارکت در مراقبت از خود می تواند روابط را تقویت کرده و رفاه جمعی را ترویج دهد.

مدیریت زمان: مدیریت زمان موثر برای ایجاد تعادل بین خواسته های دانشکده پزشکی بسیار مهم است. دانشجویان باید وظایف را اولویت بندی کنند، اهداف واقع بینانه تعیین کنند و زمان خود را برای فعالیت های خودمراقبتی اختصاص دهند.

منابع:

<https://www.sbu.ac.ir>

<https://health.tums.ac.ir>

میرزائیان، فتحی اذر، اسکندر، مباشری، محمود، شیروانی، ... &

شوهانی. (2013). بررسی و مقایسه وضعیت خودمراقبتی دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی تبریز و دانشگاه تبریز. مجله دانشگاه علوم پزشکی

<https://sjimu.medilam.ac.ir>، 21 (6)، 50-56

Ayala, E.E., Winseman, J.S., Johnsen, R.D. et al. U.S.

medical students who engage in self-care report less

stress and higher quality of life. BMC Med Educ 18,

189 (2018). doi.org/10.1186/s12909-018-1296-x

American Medical Association. *What medical

students need to know about self-care*. Retrieved

January 16, 2019, from <https://www.ama->

[assn.org/medical-students/medical-student-](https://www.ama-assn.org/medical-students/medical-student-)

[health/what-medical-students-need-know-about-](https://www.ama-assn.org/medical-students/medical-student-health/what-medical-students-need-know-about-self-care)

[self-care](https://www.ama-assn.org/medical-students/medical-student-health/what-medical-students-need-know-about-self-care)

خودمراقبتی در یائسگی

صابر شفیعی و آرش چهره دماوندی مطلق

دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران



ورزش و تحرک

در دوران یائسگی، خطر ابتلا به بیماری های مزمن افزایش می یابد منجر به کاهش کیفیت زندگی، آمادگی قلبی تنفسی، قدرت عضلانی و توده عضلانی بدون چربی میشود. ورزش هوازی منظم با شدت متوسط به مدت 50 دقیقه چهار بار در هفته در بین زنان یائسه برای تناسب اندام، بهبود وضعیت قلبی و تنفسی موثر است که میتواند در کاهش عوارض یائسگی نقش داشته باشد.

خواب و استراحت

اختلالات خواب در دوران یائسگی شایع است و این اختلالات در صورت وجود عوارض وازوموتور مانند گرگرفتگی تشدید میشوند. برای بهبود این شرایط توصیه میشود از یک روتین خواب منظم پیروی کرده و قبل از خواب از مصرف مواد غذایی کافئین دار خودداری کنند در عوض از لبنیات استفاده کنند، همچنین انجام فعالیت بدنی شدید یا ورزش در فاصله کوتاهی قبل از خواب میتواند بهداشت خواب را بر هم بزند. پاروکستین 7.5 میلی گرم تنها درمان غیر هورمونی است که در ایالات متحده برای علائم وازوموتور متوسط تا شدید مرتبط با یائسگی تایید شده است.

یائسگی یک فرایند طبیعی بیولوژیکی است که معمولاً در زنان، بین سنین 45 تا 55 سال، رخ می دهد و با قطع دائمی قاعدگی مشخص می شود. این تغییر ناشی از کاهش تولید هورمون های استروژن و پروژسترون توسط تخمدان ها است. یائسگی می تواند با علائم جسمی و روانی متعددی همراه باشد، از جمله گرگرفتگی، تعریق شبانه، نوسانات خلقی، خشکی واژن، مشکلات خواب و..... این علائم می توانند بر کیفیت زندگی زنان تأثیر بگذارند، لذا تصمیمات مناسب برای مدیریت این دوره ضروری است.

خودمراقبتی جسمی:

تغذیه و رژیم غذایی

رژیم غذایی در دوران یائسگی باید رژیمی متعادل و غنی از ریز مغزی ها باشد همچنین به علت کاهش توده استخوانی در این دوران رژیم فرد باید دارای کلسیم و ویتامین D کافی به منظور جلوگیری از پوکی استخوان باشد.



خودمراقبتی ذهنی و روحی و اجتماعی: مدیریت استرس

یائسگی می‌تواند با تغییرات خلقی و احساسی همراه باشد که مدیریت آن‌ها نیازمند رویکردهای خاص است. تمرینات آرامش‌بخش مانند یوگا، مدیتیشن، و تمرینات تنفس عمیق می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند. همچنین، صحبت با یک مشاور یا شرکت در گروه‌های حمایتی می‌تواند به زنان کمک کند تا احساسات خود را بهتر مدیریت کنند و از حمایت دیگران بهره‌مند شوند.

سیستم حمایتی

حفظ ارتباطات اجتماعی و عدم گوشه‌گیری و بازنشستگی زودرس در این دوره از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌تواند از برخی از عوارض یائسگی مانند افسردگی جلوگیری کرده و یا تا حدود زیادی آن را بهبود بخشد.



اصلاح سبک زندگی: اجتناب از عادات ناسالم

ترک سیگار و کاهش مصرف الکل از مهم‌ترین اقدامات خودمراقبتی در دوران یائسگی است. سیگار کشیدن با کاهش تراکم استخوان مرتبط است و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، سیگار کشیدن ممکن است علائم گرگرفتگی را تشدید کند. برای کاهش این خطرات، توصیه می‌شود که زنان در دوران یائسگی سیگار را ترک کنند. راهکارهایی مانند مشاوره، استفاده از داروهای جایگزین نیکوتین، و حمایت اجتماعی می‌تواند به ترک سیگار کمک کند.

الکل نیز می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت زنان در دوران یائسگی داشته باشد. مصرف بیش از حد الکل می‌تواند به افزایش گرگرفتگی و اختلالات خواب منجر شود. همچنین، مصرف الکل می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد. به همین دلیل، توصیه می‌شود که زنان در این دوره مصرف الکل خود را محدود کنند یا کاملاً کنار بگذارند. کاهش مصرف الکل می‌تواند از طریق تعیین اهداف قابل دسترس، تغییر عادات اجتماعی، و جایگزینی الکل با نوشیدنی‌های سالم‌تر مانند آب و چای انجام شود.

هیدراتاسیون و تغذیه

هیدراته نگه داشتن بدن یکی از اصول اساسی خودمراقبتی در دوران یائسگی است. کاهش سطح استروژن می‌تواند منجر به خشکی پوست و واژن شود. مصرف روزانه مقدار کافی آب (حداقل 8 لیوان) می‌تواند به حفظ رطوبت پوست و کاهش خشکی واژن کمک کند. علاوه بر آب، مصرف میوه‌ها و سبزیجات آبدار مانند خیار، هندوانه، و کرفس نیز می‌تواند به تامین آب بدن کمک کند. از طرف دیگر، تغذیه سالم نقش کلیدی در مدیریت علائم یائسگی دارد. مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری است. لبنیات کم‌چرب، ماهی‌های چرب مانند سالمون، و سبزیجاتی مانند کلم بروکلی منابع خوبی از این مواد مغذی هستند. علاوه بر این، کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده، نمک و شکر می‌تواند به کاهش فشار خون و کنترل وزن کمک کند.



نتیجه گیری

خودمراقبتی نقش مهمی در سهولت سپری شدن این دوران دارد؛ از مهمترین فاکتورهای آن کنترل وزن در محدوده طبیعی است که با تغذیه، تحرک و سبک زندگی و عادات مناسب قابل دستیابی است. همچنین کنترل عوارض شایع یائسگی اثرات مثبتی در ارتقای کیفیت زندگی فرد داشته و باعث بهبود بهداشت خواب و فعالیت های اجتماعی فرد میشود.

یائسگی، بخش طبیعی از زندگی است که علائم آزاردهنده آن با اقدامات و مراقبت های صحیح به طور موثری قابل کنترل است، اما در صورت تشدید علائم مشاوره تخصصی با پزشک و حتی استفاده از درمان های دارویی ضرورت میابد.

فعالیت بدنی منظم

فعالیت بدنی منظم یکی دیگر از اجزای حیاتی خودمراقبتی در دوران یائسگی است. از جمله آن ورزش های مقاومتی مانند اسکات، تمرینات با وزنه های دستی، پل، لانگز و حرکات کششی مقاومتی هستند که به حفظ تراکم استخوان کمک می کنند و می توانند از پوکی استخوان جلوگیری کنند. علاوه بر این، ورزش های هوازی مانند پیاده روی، دویدن، یا شنا می توانند سلامت قلب و عروق را بهبود بخشند و به کنترل وزن کمک کنند. فعالیت بدنی همچنین تأثیر مثبتی بر خلق و خو دارد و می تواند به کاهش استرس و اضطراب مرتبط با یائسگی کمک کند.



منابع:

1. Bahri N, Saljooghi S, Noghabi AD, Moshki M. Effectiveness of the teach-back method in improving self-care activities in postmenopausal women. *Prz Menopauzalny*. 2018;17(1):5-10.
2. Kolu P, Raitanen J, Nygård CH, Tomás E, Luoto R. Cost-effectiveness of physical activity among women with menopause symptoms: findings from a randomised controlled trial. *PLoS One*. 2015;10(8):e0135099.
3. Pinkerton JV, Joffe H, Kazempour K, Mekonnen H, Bhaskar S, Lippman J. Low-dose paroxetine (7.5 mg) improves sleep in women with vasomotor symptoms associated with menopause. *Menopause*. 2015;22(1):50-8.
4. Trudeau KJ, Ainscough JL, Trant M, Starker J, Cousineau TM. Identifying the educational needs of menopausal women: a feasibility study. *Womens Health Issues*. 2011;21(2):145-52.
5. World Health Organization. Menopause [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 Aug 18. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>

معاینات منظم پزشکی

انجام معاینات منظم پزشکی در دوران یائسگی از اهمیت بالایی برخوردار است. زنان باید به طور منظم برای ارزیابی تراکم استخوان (با استفاده از روش های مانند سنجش تراکم استخوان) و بررسی وضعیت قلب و عروق به پزشک مراجعه کنند. همچنین، انجام غربالگری های منظم برای سرطان های مرتبط با سن مانند سرطان پستان و سرطان دهانه رحم ضروری است. این معاینات می توانند به تشخیص زودهنگام مشکلات سلامتی کمک کنند و از بروز عوارض جدی تر جلوگیری کنند.



خودمراقبتی در خودکشی

محمد شاه منصوری

دانشجوی کارشناسی ارشد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز



گاهی افراد برای اعتراض به یک موضوع خاص و گاهی برای جلب توجه و حمایت دیگران دست به این اقدام می‌زنند. دیدگاه اصلی بر روی مسئله دوم، یعنی جلب توجه و حمایت دیگران، متمرکز است؛ به گونه‌ای که اکثر افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند، قصد ندارند به زندگی خود پایان دهند.

به گزارش سازمان بهداشت جهانی، تعداد خودکشی‌های سالانه به ۸۰۰ هزار نفر رسیده است، که به معنای آن است که در هر ۴۰ ثانیه یک نفر در دنیا جان خود را به دلیل خودکشی از دست می‌دهد. همچنین در سطح جهانی خودکشی، دومین عامل مرگ و میر در گروه سنی ۱۵ تا ۲۹ سال محسوب می‌شود و ۷۹ درصد از این موارد مربوط به کشورهای با درآمد کم و متوسط است.



خودکشی یکی از پیچیده‌ترین رفتارهای انسانی است که تحت تأثیر جنبه‌های مختلفی قرار دارد. ثبت، اندازه‌گیری و بررسی این پدیده با مشکلات متعددی مواجه است که مانع از کنکاش عمیق‌تر درباره عوامل مؤثر بر آن می‌شود.

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در این زمینه، انگ اجتماعی ناشی از خودکشی است که به‌ویژه در جوامع مذهبی و سنتی، امکان پرداختن به این موضوع را کاهش می‌دهد. تشخیص قطعی خودکشی بسیار دشوار است و در بسیاری از کشورها، علت مرگ در بیشتر موارد چیزی غیر از خودکشی ذکر می‌شود.

همان‌طور که اشاره شد؛ خودکشی یک مسئله چندبعدی است که برای کنترل آن باید به بررسی و مدیریت مسائل مختلف پرداخت. پایه‌ای‌ترین موضوع در پیشگیری از خودکشی، جلوگیری از شکل‌گیری افکار خودکشی در ذهن افراد است. با پیشرفت تکنولوژی و ارتباطات، ترویج این رفتار در جوامع مختلف افزایش یافته و این امر نیازمند توجه بیشتری به ارتقاء سلامت روان در بستر جامعه است.

عوامل متعددی بر خودکشی و روش‌های اقدام به آن تأثیر دارند که شامل مسائل قومی، فرهنگی و حتی جنسیتی می‌شوند.

که روابط اجتماعی قوی‌تری دارند، کمتر دچار مشکلات روانی می‌شوند و احتمال خودکشی در آن‌ها کاهش می‌یابد.



آموزش مهارت‌های خودمراقبتی باید بخشی از برنامه‌های پیشگیری از خودکشی باشد. این آموزش‌ها باید شامل تکنیک‌های مدیریت استرس، مهارت‌های ارتباطی و روش‌های ایجاد عادات سالم باشد. همچنین، ارائه مشاوره‌های روانی و گروه‌های حمایتی می‌تواند به افراد کمک کند تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از یکدیگر حمایت کنند.

فرهنگ‌سازی درباره اهمیت خودمراقبتی نیز بسیار مهم است. جوامع باید به افراد آموزش دهند که چگونه می‌توانند با استفاده از تکنیک‌های خودمراقبتی، سلامت روانی خود را حفظ کنند. این آموزش‌ها باید در مدارس، محل‌های کار و مراکز اجتماعی ارائه شود تا همه افراد بتوانند از آن بهره‌مند شوند.

دولت‌ها و سازمان‌های غیرانتفاعی نیز باید در این زمینه فعال‌تر شوند. تخصیص منابع مالی برای برنامه‌های آموزشی و حمایتی می‌تواند به کاهش نرخ خودکشی کمک کند. همچنین، ایجاد کمپین‌های آگاه‌سازی عمومی درباره اهمیت خودمراقبتی می‌تواند تأثیر مثبتی بر جامعه داشته باشد.

اهمیت خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی

خودمراقبتی به عنوان یک مفهوم کلیدی در روانشناسی، به فرآیندهایی اشاره دارد که افراد برای حفظ و بهبود سلامت روانی و جسمی خود انجام می‌دهند. این مفهوم به ویژه در زمینه پیشگیری از خودکشی اهمیت ویژه‌ای دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد با مهارت‌های خودمراقبتی قوی‌تر، بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی مقابله کنند و احساسات منفی را مدیریت نمایند.

در دنیای امروز، استرس و فشارهای روانی به طور فزاینده‌ای در زندگی روزمره افراد وجود دارد. این فشارها می‌توانند به بروز مشکلات روانی و در نهایت به افکار خودکشی منجر شوند. بنابراین، یادگیری تکنیک‌های خودمراقبتی می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در کاهش این خطر عمل کند. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که به‌طور منظم از روش‌های خودمراقبتی استفاده می‌کنند، کمتر در معرض افکار خودکشی قرار دارند.

یکی از جنبه‌های مهم خودمراقبتی، مدیریت استرس است. تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا و تمرینات تنفسی می‌توانند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کنند. این فعالیت‌ها نه تنها به آرامش ذهنی کمک می‌کنند، بلکه به تقویت ارتباط بین ذهن و بدن نیز می‌انجامند. افرادی که این تکنیک‌ها را به‌طور منظم تمرین می‌کنند، معمولاً احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند.

علاوه بر این، برقراری ارتباطات مثبت با دیگران نیز بخش مهمی از خودمراقبتی است. حمایت اجتماعی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و به افراد کمک کند تا در زمان‌های دشوار احساس حمایت کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی



برنامه‌های پیشگیری از خودکشی در هر جامعه‌ای زمانی موفقیت‌آمیز خواهند بود که به‌طور جامع و بر اساس ویژگی‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی آن جامعه طراحی شوند. چنین برنامه‌هایی باید تمامی سطوح پیشگیری را مدنظر قرار دهند و به‌ویژه گروه‌های در معرض خطر را در نظر بگیرند. همچنین، این برنامه‌ها باید به‌صورت یکپارچه در برنامه‌های جامع بهداشت عمومی طراحی و اجرا شوند.

با توجه به عوامل خطر مرتبط با خودکشی، برنامه‌های جامع مبارزه با فقر و سایر مشکلات اجتماعی، برنامه‌های جامعه‌شناختی برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های روانی و برنامه‌های جامع پیشگیری و کنترل اعتیاد به مواد مخدر و الکل می‌توانند به‌عنوان پیشگیری اولیه از خودکشی تلقی شوند.

کاهش دسترسی به ابزار و وسایل ارتکاب خودکشی نیز می‌تواند منجر به کاهش ۱,۵ تا ۲۳ درصدی میزان خودکشی‌ها شود. به‌عنوان مثال، در سال ۲۰۰۲ میلادی، بیش از نیمی از موارد خودکشی در سطح جهان در دو کشور پرجمعیت آسیایی، چین و هند رخ داده است. شواهد نشان می‌دهد که بیشتر موارد خودکشی در این دو کشور به‌ویژه در مناطق روستایی، ناشی از مصرف سموم نباتی بوده است.

سیاست‌های مدیریت دسترسی به داروها و سموم خطرناک باید اصلاح شده و تا حد ممکن دسترسی عموم به آن‌ها کنترل شود. دسترسی آسان به خدمات مشاوره و مراقبت‌های سلامت روان باید برای همه افراد جامعه فراهم گردد.

در نهایت، باید توجه داشت که خودمراقبتی یک فرآیند مستمر است. افراد باید یاد بگیرند که چگونه به‌طور مداوم از خود مراقبت کنند و در صورت نیاز به کمک حرفه‌ای مراجعه نمایند. این اقدام نه تنها به سلامت روانی آن‌ها کمک می‌کند، بلکه می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری کند.

به طور کلی، اهمیت خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی غیرقابل انکار است. با تقویت مهارت‌های خودمراقبتی، افراد می‌توانند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند و در برابر چالش‌های زندگی مقاومت بیشتری نشان دهند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در آموزش و ترویج فرهنگ خودمراقبتی باید یکی از اولویت‌های اصلی جوامع باشد.

گروه‌های خطر خودکشی معمولاً شامل موارد زیر می‌شوند:

افراد با سابقه خودکشی

افرادی که قبلاً اقدام به خودکشی کرده‌اند یا افکار خودکشی دارند.

افراد با مشکلات روانی

افرادی که دچار اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب، یا اختلالات دو قطبی هستند.

افراد با سابقه خانوادگی

افرادی که در خانواده‌شان سابقه خودکشی وجود دارد.

افراد تحت فشارهای اجتماعی و اقتصادی

افرادی که با مشکلات مالی، بیکاری، یا بحران‌های اجتماعی مواجه هستند.

جوانان و نوجوانان

این گروه به دلیل تغییرات هورمونی و فشارهای اجتماعی بیشتر در معرض خطر هستند.

افراد دچار بیماری‌های مزمن

افرادی که با بیماری‌های جدی یا مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند.

افراد در معرض خشونت یا سوءاستفاده

افرادی که قربانی خشونت خانگی یا سوءاستفاده‌های دیگر شده‌اند.

معنادان به مواد مخدر و الکل

این گروه‌ها نیاز به توجه ویژه و حمایت دارند تا بتوانند از خطر خودکشی دور بمانند.

مواد مخدر، تلاش برای ترک اعتیاد افراد و کمک به بازتوانی آنان، از جمله برنامه‌های اولویت‌دار برای پیشگیری از خودکشی هستند.

حضور در گروه‌ها و فعالیت‌های مذهبی و ارتقای سلامت معنوی یکی از روش‌های اساسی برای دوری از افکار خودکشی است که می‌تواند در بازسازی سلامت روان مؤثر واقع شود.

در زمان بحران‌هایی نظیر جنگ، سیل یا زلزله، گروه‌های مشاوره و روانپزشکی با ارائه مشاوره می‌توانند از بروز رفتارهای خودکشی جلوگیری مؤثری انجام دهند.

در صورت مشاهده هر گونه علائم و یا افکار خودکشی در خود یا دیگران سریعاً به مشاور مراجعه نموده چرا که افکار خودکشی در اکثر اوقات به لحظه در ذهن انسان ظاهر میشوند و افراد نیازمند حرف زدن با دیگران و مشاوره خواهند بود.

مراکز بهداشتی و متخصصین فعال در اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی میتوانند کمک حال این افراد باشند.

همچنین، مطالعات انجام‌شده در کشورهای پیشرفته نشان می‌دهد که وسایل ارتباط جمعی باید از دستورالعمل‌های خاصی در پخش اخبار خودکشی به ویژه درباره افراد معروف، پیروی کنند. برای نمونه، رسانه‌ها نباید این قبیل اخبار را با آب و تاب بیان کنند تا از پدیده تقلید به‌ویژه در همگروه سنی و جنسی فرد خودکشی‌کرده، جلوگیری شود.



پیشگیری سطح سوم از خودکشی نیز می‌تواند با هدف کاهش آسیب‌های ناشی از اقدام به خودکشی در افرادی که جان سالم به در برده‌اند، صورت پذیرد.

مهم‌ترین بخش در پیشگیری از خودکشی، آموزش همگانی مبتنی بر خدمات بهداشت اولیه و آموزش پزشکان و کارکنان سلامت در حوزه سلامت روان و پیشگیری از عوامل خطر خودکشی است. طبق تحقیقات انجام‌شده، آموزش نیروهای سلامت در سطوح مختلف می‌تواند به‌طور قابل توجهی اقدام به خودکشی را کاهش دهد.

وجود برنامه‌های یکپارچه در بسته‌های خدماتی بهداشتی در حوزه سلامت روان می‌تواند کمک شایانی به آگاهی افراد و ارتقای سلامت روانی آن‌ها نماید. همچنین، حضور در گروه‌های اجتماعی و فعالیت‌های اجتماعی، جلوگیری از دسترسی به

منابع:

1. Turecki G, Brent DA, Gunnell D, O'Connor RC, Oquendo MA, Pirkis J, Stanley BH. Suicide and suicide risk. Nature reviews Disease primers. 2019 Oct 24;5(1):74.
2. Henson CT. The role of self-care as it pertains to compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among suicide prevention crisis hotline staff (Doctoral dissertation, Western Kentucky University).
3. Bachmann S. Epidemiology of suicide and the psychiatric perspective. International journal of environmental research and public health. 2018 Jul;15(7):1425.



خودمراقبتی

گاهنامه سلامت سبز، شماره ۲، آذر، ۱۴۰۳