

یکی از توصیه‌های مهم خودمراقبتی، فعالیت فیزیکی است. از نگاه طب ایرانی، ورزش شاه کلید تندرستی و درمان بسیاری از بیماری‌هاست و در دفع فضولات، تعدیل حرارت، بهبود زخم‌ها و جوش‌ها، تناسب اندام، کاهش اضطراب و آندوه و... نقش اساسی دارد. شیخ‌الرئیس پورسینا هم گفته است: «کسی که ورزش می‌کند به هیچ دارویی نیاز ندارد. در مان او در جنبش و حرکت است.»

مراقب
کید چرب
باشید

الکل عامل اصلی رسوب چربی در کبد است؛ اما افراد غیرالکلی هم به دلایلی از جمله چاقی، مصرف غذاهای آماده و چرب، عدم فعالیت فیزیکی و مصرف مواد نامناسب غذایی ممکن است به این بیماری دچار شوند؛ نکته قابل تأمل هم روند افزایشی ابتلا به کبد چرب در جهان است. خودمراقبتی یعنی آگاهی از این شرایط آسیب‌زا و حفظ سلامت ارگان‌های مختلف بدن با تغییر سبک زندگی.



+ یادداشت

پاندمی کرونا
را «خودمراقبتی» را
تقویت کرده است

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت انسان‌ها منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که فرد برای خود یا خانواده‌اش با هدف حفظ یا ارتقای سلامت، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان یا کاهش عوارض بیماری انجام می‌دهد. به‌طور ویژه هم، خودمراقبتی در پاندمی کرونا بیشتر مورد توجه قرار گرفت؛ چون رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی هر کسی می‌توانست منجر به کاهش انتقال ویروس، شیوع بیماری و مدیریت آسیب‌های پاندمی شود؛ اقداماتی از جمله بهداشت دست، پوشیدن ماسک و حفظ فاصله فیزیکی که همه در کنترل شیوع کووید-۱۹ بسیار مهم بودند و به شکل گسترده‌ای از سوی بخش قابل توجهی از مردم کشورهای درگیر با این بیماری رعایت می‌شدند.

به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی (WHO) خودمراقبتی را به‌عنوان یک جزء حیاتی سلامت و رفاه تعریف و اعلام می‌کند: این مقوله یعنی «توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع برای ارتقاء و حفظ سلامت، پیشگیری از بیماری و مقابله با بیماری و ناتوانی به همراه یا بدون همراهی یک مراقب سلامت.» این سازمان تأکید می‌کند که به‌ویژه در زمینه پوشش سلامت همگانی و سیستم‌های سلامت پایدار، مراقبت از خود یک جنبه اساسی از مراقبت‌های بهداشتی است.

خودمراقبتی توسط WHO به‌عنوان یک استراتژی حیاتی برای رسیدگی به چالش‌های بهداشت جهانی، مانند افزایش بیماری‌های غیرواگیر (NCDs) و نیاز به مراقبت‌های بهداشتی قابل دسترس تلقی می‌شود که با ترویج آن می‌توان سیستم‌های بهداشتی را تقویت و بار کاری ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و درمانی را کم کرد. شیوه‌ها و ابزارهای متعددی هم وجود دارد که افراد می‌توانند برای مدیریت سلامت خود از آنها استفاده کنند؛ از اقدامات بهداشتی و مدیریت سلامت روان گرفته تا استفاده از ابزارهای سلامت دیجیتال و کیت‌های خودتشخیصی و...

سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که مراقبت از خود باید به همه آموزش داده شود و صرف نظر از وضعیت اجتماعی، اقتصادی، موقعیت جغرافیایی یا سایر موانع برای همه قابل دسترس باشد. به تأکید آنها، این مقوله به‌ویژه درباره جمعیت‌های آسیب‌پذیر و حاشیه‌نشین اهمیت دوچندانی دارد. در این شماره از ضمیمه تندرستی همسپهری هم در گفت‌وگو با متولیان و کارشناسان حوزه سلامت درباره خودمراقبتی و جزئیات در دسترس آن، نگاه طب نوین و مکمل (ایرانی) به این حوزه و... پرداخته شده که در ادامه می‌خوانید.

راهی به سوی
تندرستیخودمراقبتی، سرمایه‌گذاری
حیاتی برای سلامت
و آینده استخودمراقبتی
چیست؟

خودمراقبتی به اقداماتی گفته می‌شود که برای حفظ و بهبود سلامت جسمی، روانی و عاطفی فرد صورت می‌گیرد که شامل طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها (ورزش منظم و تغذیه مناسب، تمرکز حواس و استراحت کافی) است. در این حوزه افراد به جای اینکه منتظر بمانند تا بیماری سراغ آنها بیاید و پزشکان، درمانگر مشکلاتشان شوند، در مدیریت سلامت‌شان فعال می‌شوند.

بهبود
کیفیت زندگی

مراقبت از خود فقط پیشگیری از بیماری نیست و منجر به افزایش کیفیت زندگی هم می‌شود. با خودمراقبتی افراد می‌توانند سطوح انرژی بیشتر، خواب و تمرکز بهتری را تجربه کنند که از جمله فاکتورهای افزایش بهره‌وری و زندگی رضایت‌بخش‌تر است. خودمراقبتی به افراد این امکان را می‌دهد که نه تنها طولانی‌تر، بلکه بهتر زندگی کنند.

توانمندسازی و
مسئولیت شخصی

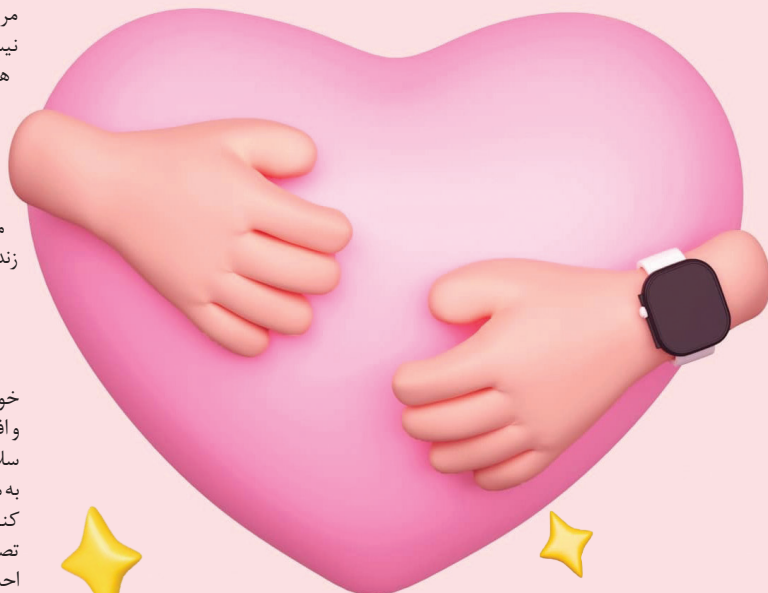
خودمراقبتی، احساس توانمندی را تقویت و افراد را تشویق می‌کند تا مسئولیت سلامت و رفاه خود را بپذیرند؛ نه اینکه صرفاً به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی تکیه کنند. این رویکرد پیشگیرانه می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌تری برای سلامت و احساس کنترل بیشتر در زندگی فرد شود. با اولویت دادن به خودمراقبتی، افراد می‌توانند به جای دریافت کنندگان منفعل مراقبت‌های سلامت، مشارکت فعالی در سلامت خود داشته باشند.

مقابله با استرس‌های
مدرن

دنیا مدرن پر شده از عوامل استرس‌زا، از برنامه‌های کاری سخت گرفته تا اتصال مداوم به فناوری. خودمراقبتی ابزارهایی را برای مقابله با این چالش‌ها فراهم می‌کند. از طریق ورزش منظم یا ذهن‌آگاهی و... خودمراقبتی به افراد کمک می‌کند تا استرس را به‌طور مؤثرتری مدیریت کنند؛ این مسئله به‌ویژه در پیشگیری از فرسودگی شغلی مهم است.

مریم سرخوش

در دنیای پرشتاب امروزی، مفهوم خودمراقبتی به‌ویژه در حوزه سلامت به شکل ویژه‌ای اهمیت یافته است. پیش‌تر زمانی که حرف از سلامت می‌شد، مفهوم آن بیمارنشده بود؛ اما امروزه مسئله سلامت ابعاد مختلف جسمی، روانی، ذهنی، اجتماعی و... را در برمی‌گیرد و زمانی که درباره خودمراقبتی صحبت می‌شود، منظور فقط سلامت جسم نیست. دلیل آن هم این است که زندگی مدرن، بسیاری از افراد را با استرس، خستگی و طیف وسیعی از مشکلات دیگر مواجه کرده که سلامت کلی بدن را با خطر مواجه می‌کند. به همین دلیل خودمراقبتی یک ضرورت برای حفظ رفاه کلی است و نباید نادیده گرفته شود؛ چون به اصطلاح متولیان نظام سلامت، یک سرمایه‌گذاری حیاتی برای سلامت و آینده است. این روزها خودمراقبتی، عامل جذابی برای حفظ زندگی سالم‌تر و شادتر است و با صرف زمان برای مراقبت از خود، افراد می‌توانند از بیمار شدن‌شان جلوگیری کنند، کیفیت زندگی‌شان را افزایش دهند و انعطاف‌پذیری لازم برای عبور از مشکلات و چالش‌های زندگی مدرن را داشته باشند.

سلامت روان
و به‌زیستی

سلامت روان، بخش جدایی‌ناپذیر از سلامت کلی بدن است و خودمراقبتی نقش مهمی در حفظ آن دارد. تمرین‌هایی مانند تمرکز حواس، مدیتیشن و استراحت‌های منظم پس از پایان فعالیت کاری می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. علاوه بر این، درگیر شدن در فعالیت‌هایی که باعث افزایش شادی و رضایت است، می‌تواند خلق و خورا تقویت کنند و انعطاف‌پذیری عاطفی را بهبود دهند. در دنیایی که اختلالات روان در حال افزایش است، خودمراقبتی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار قدرتمند برای پرورش ذهن و روح عمل کند.

پیشگیری از
بیماری‌های مزمن

یکی از قانع‌کننده‌ترین دلایل برای اولویت دادن به خودمراقبتی، نقش آن در پیشگیری از بیماری‌های مزمن (بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی) است که اغلب با عوامل سبک زندگی مرتبط هستند. با روش‌های سالم در زندگی، افراد می‌توانند خطر ابتلا به این بیماری‌های غیرواگیر را به میزان قابل توجهی کاهش دهند. فعالیت بدنی منظم، یک رژیم غذایی متعادل و مدیریت استرس، همه اجزای حیاتی مراقبت از خود هستند که به سلامتی طولانی مدت افراد کمک می‌کنند.