



باورهای نادرست در خودمراقبتی

دکتر محمدرضا جويا عضو هیات
تحریریه فصلنامه بهورز و رئیس اداره
کاهش خطر بلايا و حوادث دانشگاه
علوم پزشکی مشهد



نسرين رضائي کارشناس اداره کاهش
خطر بلايا و حوادث دانشگاه علوم
پزشکی مشهد



مقدمه

اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ اما گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم‌محلّی‌ها و همشهریان آنها نیز گسترش می‌یابد. البته خود مراقبتی با خود درمانی که فرد بدون داشتن اطلاعات از بیماری و تشخیص درست، شروع به درمان دارویی می‌کند، نباید اشتباه شود. موانع اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در برابر خودمراقبتی وجود دارد که باید آنها را شناسایی کنیم تا خللی در حفظ و ارتقای سلامت ایجاد نکنند.

تعریف خودمراقبتی

عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به شکل مستقل» یعنی، تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود از سلامت خود مراقبت کند، این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیرتخصصی از دیگران، چه متخصص و چه غیرمتخصص نیز باشد.

انواع خودمراقبتی را می‌توان در چهار گروه کلی زیر طبقه‌بندی کرد:

- خودمراقبتی برای حفظ سلامت
- خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی
- خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن
- خودمراقبتی در بیماری‌های حاد

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

۱. خودمراقبتی را تعریف کنند.
۲. موانع رسیدن به خودمراقبتی را بیان کنند.
۳. باورهای غلط را بشناسند و از آداب و سنن اصلی و مفید افتراق دهند.

سنت‌ها و روش‌های رایج در یک جامعه، چه قدیمی و چه جدید، از نظر تأثیر بر سلامتی به سه دسته تقسیم بندی می‌شوند:

- باورها و سنت‌هایی که موجب حفظ و تقویت سلامتی می‌شوند مانند: استفاده از چهار تخم برای برطرف کردن سرفه، بودادن گندم و برنج برای خوراکی بچه‌ها
- باورها و سنت‌هایی که بر سلامتی تأثیر چندانی ندارند مانند: نام بردن از چهل کچل برای ریزش باران!!، شکستن تخم مرغ برای نظر کردن، ریختن آب پشت سر مسافر
- باورها و سنت‌هایی که برای سلامتی مضر و خطرناک هستند مانند: ندادن آغوز مادر به نوزاد، ندادن آب به زائو، کشیدن سرمه به چشم نوزاد، دمیدن دود سیگار در گوش کودکی که گوش درد دارد.

اهمیت توجه به نقش باورهای غلط

با توجه به اهمیت و نقش باورهای غلط در خودمراقبتی به مواردی از آنها اشاره می‌کنیم: برخی از باورهای نادرست در مورد بیماری‌های روانی

- طلسم، جادو، جن و ارواح خبیثه در بروز بیماری‌های روانی دخالت دارد.
- اختلال‌های روانی قابل درمان نیستند.
- بیماران روانی ترسناک، خشن و خطرناک هستند.
- «بیماری روانی» یک انگ و لقب ناخوشایند اجتماعی است و به همین دلیل باید مخفی نگه داشته شود.
- اختلال‌های روانی واگیردار هستند.
- هر کس به مشاور، روان شناس یا روانپزشک مراجعه کند دیوانه است.
- اگر کسی با صدای بلند به گونه‌ای بخندد که اشکش جاری شود آن فرد خاکش در غربت است.
- اگر ظرف بلور یا چینی از کسی شکسته شود خطری از آن خانواده دور شده است.
- ممکن است مادر تازه زاچ (زایمان کرده) را آل ببرد.

برخی از باورهای نادرست در مورد تغذیه

- خوردن تخم مرغ برای قلب شما مضر است.
- بدن شما روزانه به قرص‌های مولتی ویتامین نیازمند است.
- خوردن هر صبحانه حتی سنگین باعث کاهش وزن می‌شود.
- کمبود شیر بعضی مادران فقط ارثی و

موانع انجام خودمراقبتی

۱. موانع اقتصادی: اجرای خودمراقبتی در برخی موارد مانند استفاده از فرآورده‌های طبیعی نیازمند هزینه بیشتری است. مانند: مرغ بدون آنتی بیوتیک، روغن مصرفی، وسایل ورزشی و...
۲. موانع اجتماعی و فرهنگی: مانند باورهای نادرست جدید و قدیم که به اشتباه و به مرور زمان وارد آداب و سنن ما شده است.

باورهای نادرست

هر جامعه‌ای دارای سنت‌ها و آداب و رسوم است که ممکن است صحیح یا غلط باشند، اما به هر حال مردم با تکیه بر همان آداب و سنن، روش‌های زندگی خود را برگزیده‌اند. مردم برای زندگی روزمره و سلامتی خود روش‌هایی دارند؛ در نتیجه باید بدانیم که مخاطب برنامه‌های آموزش بهداشت، انسانهایی با ذهن‌های خالی نیستند و اگر در طی برنامه‌های آموزش بهداشت قصد داریم ایده جدیدی به مردم ارایه کنیم، نمی‌توانیم از کنار آداب و سنن آنها بی‌اعتنا بگذریم.

اغلب در مورد رسوم و سنت‌های رایج در جامعه، این سه اشتباه را مرتکب می‌شویم:

- سنت‌ها و باورهای محلی را باورهای قدیمی و غیرعلمی دانسته و آنها را بی ارزش بشماریم.
 - رسوم و سنت‌های محلی را به عنوان روش‌هایی پسندیده ارج بنهیم.
 - رسوم و سنت‌های محلی را کاملاً نادیده بگیریم.
- که از بین این سه اشتباه، می‌توان گفت نادرست‌ترین‌شان مورد اول یعنی بی ارزش شمردن باورها و سنن مردم جامعه است. گاهی ذهن ما آنقدر از ایده‌های جدید تأثیر می‌گیرد که می‌پنداریم تمام باورها و سنت‌های محلی نادرستند؛ در حالی که همه آداب و رسوم رایج در جوامع، از نظر تأثیر بر سلامتی، مضر و خطرناک نیستند و همان‌طور که در روش‌های جدید زندگی، هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف وجود دارد، روش‌های قدیمی نیز همگی غلط و نامطلوب نیستند.



برخی از باورهای نادرست در مورد بیماری‌های ریوی

- مصرف قلیان مانند سیگار زیان نداشته و اگر به شکل تفریحی و در جمع کشیده شود، بدون ضرر است.
- مصرف دخانیات باعث بهبود جوش‌های صورت و دود سیگار باعث ضدعفونی پوست می‌شود.
- استعمال دخانیات توسط پزشکان و دست‌اندرکاران بهداشتی جامعه خود دلیلی برای بی‌ضرری آن است.
- دود سیگار و قلیان برای گوش درد بچه و سرماخوردگی مناسب است.
- سیگارهای الکترونیک نوظهور یکی از اختراعات مفید و تحولی در ترک سیگار است.
- مصرف سیگار باعث هضم غذا شده و روده‌ها بهتر کار می‌کند و به همین دلیل یک عدد سیگار بعد از غذا می‌کشیم.
- مصرف سیگار باعث پیشگیری از چاقی می‌شود.
- سیگارهای ملایم دارای نیکوتین کمتری بوده و به سلامتی فرد آسیب کمتری وارد می‌کنند.
- با سرفه و دفع خلط همه اثرات سمی و مضر دخانیات از بدن حذف می‌شود.

- من دارای اراده قوی هستم و به همین علت به سیگار عادت نمی‌کنم. اگر هم سیگاری شوم قادرم آن را به آسانی ترک کنم.
- چوب سیگار و فیلترهای سیگار باعث جذب همه سموم و مواد مضر سیگار شده و سیگار را کم‌خطر می‌کند.
- تنباکوه‌های میوه‌ای از بهترین و مرغوب‌ترین و خوش‌بوترین انواع توتون تهیه شده و به طور سنتی فرآوری می‌شود برای همین کاملاً بی‌ضرر است.
- دود قلیان با عبور از آب کاملاً تصفیه شده و سموم آن گرفته می‌شود.

برخی از باورهای نادرست در مورد سالمندان

- سالمندان درمانده هستند.
- سالمندان در نهایت حافظه خود را از دست می‌دهند.
- سالمندان، سزاوار مراقبت بهداشتی نیستند (آنها که رفتنی هستند).

- خانوادگی است.
- گذاشتن غذای داغ در یخچال، روش خوبی برای نگهداری غذاست.
- مصرف الکل و هم‌چنین نوشابه باعث هضم غذا می‌شود.
- من که سالم خوب است و نشانه‌ای از بیماری ندارم، پس چرا رژیم غذایی صحیح را رعایت کنم.
- روغن دنبه برای قوت بخشیدن مفید است.
- با یک بار ناپرهیزی و رعایت نکردن رژیم غذایی و پرخوری ضرری نمی‌کنیم.
- دیابت فقط بیماری پولدارهاست.
- من که دیابت گرفتم، پس چرا رعایت کنم.
- آنقدر بخوریم که نگویند نخورده از دنیا رفته است.
- مصرف گوشت تازه تهیه شده از دام ذبح شده سالم‌تر است.
- غذاهای نذری در هر شرایطی حتی غیربهداشتی باید توزیع شود.
- باید به بچه تازه دنیا آمده آب و یک انگشت روغن زرد بدهیم.
- دوران شیردهی مادر را به بیماری‌های مختلفی مستعد می‌کند.
- ورزش سنگین به هضم غذا کمک می‌کند.

برخی از باورهای نادرست در مورد بهداشت دهان و دندان

- جرم‌گیری به مینای دندان آسیب می‌رساند.
- در هر بارداری، مادر یک دندانش را از دست می‌دهد.
- قاشق را قبل از گذاشتن در دهان کودک، اول در دهان خودتان بگذارید تا کاملاً تمیز شود.
- عمر دندان‌های شیری تا ۷ سالگی است. این تصور باعث شده در حفظ و بهداشت دندان‌های شیری سهل‌انگاری شود.
- دود سیگار و اسپری بی‌حسی درد دندان را از بین می‌برد.
- نمک زیاد از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.



برخی از باورهای نادرست در مورد بیماری‌ها

- ابتلا به برخی بیماری‌ها به دلیل گناه کردن است.
- ویروس ایدز از طریق روبوسی، تلفن و دست دادن انتقال می‌یابد.
- مصرف شیر نجوشیده یا چربی خام شتر برای درمان تنگی نفس، بواسیر و درد مفاصل مفید است.
- دنبلان و طحال خام برای شب ادراری مفید است.
- مصرف جگر خام برای کم خونی مفید است.
- مصرف اولین شیر نجوشیده پس از زایمان دام یا آغوز دام مفید است.
- مبتلایان به سرطان سرنوشته غم‌انگیزی دارند، سرطان منتقل می‌شود.
- جراحی باعث انتشار سرطان در بدن می‌شود.
- اگر بیمار از سرطان خود مطلع شود بیماری‌اش وخیم می‌شود.
- شیمی‌درمانی و رادیوتراپی بیمار به اطرافیان آسیب می‌رساند.
- خداوند با سرطان بیمار را عقوبت می‌کند و سرطان مساوی با درد کشیدن است.

برخی از باورهای نادرست در مورد مسایل بهداشتی

- از گرفتن ناخن در روز شنبه و موقع شب خودداری می‌کنند، چرا که اعتقاد دارند، این کار عمر را کوتاه می‌کند.
- اگر بچه‌ای بترسد و یا مریض و بیمار شود پیراهن وی را در برابر چشمانش می‌سوزانند تا ترس و مرض از وی دور شود.
- در روزهای چهارشنبه از رفتن به حمام و نیز از مسافرت کردن امتناع کنید، چون در این روز اجنه‌ها به حمام می‌روند و سفر در این روز، بدون بلا و بی‌دردسر نیست.

- استفاده از کرم‌های ضد آفتاب سرطان‌زا است.
- تصور این که همه سرطان‌ها شبیه هم و غیرقابل درمان و پیشگیری هستند.
- این که فقط زنان به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.
- استفاده از شامپوهای گران در جلوگیری از ریزش مو اثر دارد.
- زدن عینک باعث وابستگی و گودی زیر چشم می‌شود.



نتیجه‌گیری

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ یا ارتقای سلامت‌مان، پیشگیری از ابتلا به بیماری، درمان بیماری‌مان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم؛ لذا باید از موانع رسیدن به خودمراقبتی پیشگیری و پرهیز کنیم. شایان ذکر است در سیاست‌های کلی سلامت، اولویت پیشگیری بر درمان و به دنبال آن مسایل مهمی چون ارتقای سلامت روانی جامعه با ترویج سبک زندگی اسلامی ایرانی، تحکیم بنیان خانواده، رفع موانع تنش‌آفرین در زندگی فردی و اجتماعی، تامین امنیت غذایی و بهره‌مندی عادلانه آحاد مردم از سبب غذایی سالم مورد تاکید قرار گرفته است. باشد که با تمرکز و توجه به این دیدگاه از جامعه‌ای مملو از سلامتی با حضور پررنگ خودمراقبتی بهره‌بریم.

برخی از باورهای نادرست در مورد

سوانح و حوادث

- حوادث قضا و قدر هستند و از وقوع آنها نمی‌توان، پیشگیری کرد.
- پرتاب سکه روی جسد حادثه دیدگان خون‌آلود در جاده.
- دفعه پیش با همین ماشین خراب در جاده رفتم و هیچ اتفاقی برایم نیفتاد، پس...

برخی از باورهای نادرست در مورد

گیاهان دارویی

- مصرف گیاهان دارویی هیچ عارضه‌ای ندارد.
- داروها و عصاره‌های گیاهی به هر روشی که تهیه شود، مفید و قابل استفاده هستند.
- مصرف همزمان داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی هیچ تداخلی ندارد.
- داروهای گیاهی در دوران بارداری و شیردهی بی‌ضرر هستند

منابع

- سرطان و باورهای نادرست، دفتر آموزش و ارتقای سلامت، دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت
- تحقیق میدانی در جامعه
- شبه آموزشی و اطلاعاتی خودمراقبتی ویژه هفته سلامت سال ۹۳، دفتر آموزش و ارتقای سلامت

نحوه امتیازدهی:

امتیاز - شماره مقاله

مثال: اگر امتیاز شما

۸۰ باشد: ۸۰ - ۹۱۱

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع

۹۱۲۱۴

SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۱