



دکتر مهدی قلیان اول

خودمراقبتی از شعار تا عمل

خودمراقبتی، امروزه به یکی از پرتکرارترین واژه‌های حوزه سلامت تبدیل شده است؛ اما آیا هر اقدامی که فرد برای سلامتی خود انجام می‌دهد، خودمراقبتی محسوب می‌شود؟ پاسخ روشن است: خیر. خودمراقبتی واقعی، تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که بر پایه سواد سلامت استوار باشد. اگر جامعه‌ای از سواد سلامت لازم برخوردار نباشد، خودمراقبتی از مسیر درست خود خارج شده و به انحراف کشیده می‌شود.

در روزگاری زندگی می‌کنیم که حجم عظیمی از اطلاعات سلامت در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی جریان دارد؛ از توصیه‌های متناقض درباره خوردن و آشامیدن گرفته تا مطالب ضد و نقیض در زمینه خواب، فعالیت بدنی و واکسیناسیون. این تناقض‌گویی‌ها، افراد را در موقعیتی دشوار قرار می‌دهد. کسی که توانایی تحلیل و تفسیر درست این اطلاعات را نداشته باشد، به جای خودمراقبتی، گرفتار خوددرمانی و اقدام خودسرانه می‌شود؛ رفتاری که نه تنها کمکی به سلامت نمی‌کند، بلکه می‌تواند خطرآفرین باشد. ما زمانی می‌توانیم بگوییم فردی خودمراقبتی دارد که مسیری را طی کند که به واقعیت‌ها و اصول علمی سلامت نزدیک باشد. رسیدن به این نقطه، بدون داشتن سواد سلامت ممکن نیست.

نکته کلیدی این است که سواد سلامت، صرفاً داشتن آگاهی نیست؛ بلکه به کار بستن آگاهی در عملکرد و رفتار روزمره است. دانستن و عمل نکردن، هیچ ارزشی ندارد. برای تحقق این مهم، دو شرط اساسی وجود دارد:

۱. توانمندسازی جامعه با در اختیار قرار دادن منابع صحیح و معتبر اطلاعاتی
۲. معرفی خدمات قابل ارایه حوزه بهداشت و واحدهای تحت پوشش به مردم



در همین راستا، در شماره پیشین فصلنامه بهروز (شماره ۱۲۹، تابستان ۱۴۰۵) مقاله ارزشمندی با عنوان «سواد سلامت و نقش آن در ارتقای سلامت خانواده و جامعه» منتشر شده است که مطالعه آن را به همه همکاران به‌ویژه بهروزان و مراقبان سلامت توصیه می‌کنم؛ چراکه ابعاد کاربردی این موضوع را در بستر خانواده و جامعه به‌خوبی تبیین کرده است.

برای روشن شدن موضوع، به بیماری «کیست هیداتید» اشاره می‌کنم. فرد مبتلا اگر در مراکز خدمات جامع سلامت پرونده تشکیل دهد، می‌تواند داروی «آلبندازول» را که در سطح جامعه به‌سختی و با قیمت بالا تهیه می‌شود، به‌صورت رایگان دریافت کند. اما نکته تأسف‌بار اینجاست که حتی برخی از شاغلان حرف پزشکی که با این گروه از بیماران در ارتباطند، از این روال اطلاع ندارند. این واقعیت نشان می‌دهد که پایین بودن سواد سلامت، محدود به قشر یا جایگاه خاصی نیست و در هر سطحی ممکن است رخ دهد. بهروزان و مراقبان سلامت به‌عنوان نزدیک‌ترین حلقه ارتباطی نظام سلامت با مردم، نقشی بی‌بدیل در ارتقای سواد سلامت جامعه دارند. مأموریت آن‌ها تنها انتقال اطلاعات نیست؛ بلکه توانمندسازی مردم برای تصمیم‌گیری آگاهانه است، بنابراین از بهروزان و مراقبان سلامت عزیز می‌خواهم:

- در هر مراجعه، فرصتی برای آموزش و ارتقای سواد سلامت مراجعان ایجاد کنند.
- مردم را با خدمات موجود در مراکز خدمات جامع سلامت آشنا کنند.
- به شایعات و اطلاعات نادرست فضای مجازی، با ارایه پاسخ‌های علمی و مستند پاسخ دهند.
- و مهم‌تر از همه، خودشان الگوی عملی خودمراقبتی آگاهانه باشند.

خودمراقبتی واقعی، از آگاهی آغاز می‌شود، با عمل تداوم می‌یابد و با توانمندسازی جامعه به ثمر می‌نشیند و چه خوب است که با هم، این مسیر را برای مردم کشورمان هموارتر کنیم.

