

راهنمای استفاده از کتاب خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

مقدمه

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، این است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۱ تا ۱۱ درصد از مراقبت های که به ارتقای سلامت ما منجر می شود، محصول خودمراقبتی است. یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً، مادران نقش مراقبتی را بر عهده دارند. خودمراقبتی، عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از به طور مستقل، تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (متخصص، چه متخصص) نیز باشد.

اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم محلی ها و همشهریان آنها نیز گسترش می یابد. به هر حال، در تعریف خودمراقبتی ۴ ویژگی مستتر است:

۱. رفتاری است داوطلبانه؛

۲. فعالیتی است آموخته شده؛

۳. حق و مسوولیتی است همگانی برای حفظ سلامت کودکان، نوجوانان و سالمندان؛

۴. بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند و نیازمند دریافت مراقبت های بهداشتی از ارایه دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.

انواع خودمراقبتی

انواع خودمراقبتی را می توان در چهار گروه کلی زیر طبقه بندی کرد:

✓ خودمراقبتی برای حفظ سلامتی

✓ خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

✓ خودمراقبتی در بیماری های مزمن

✓ خودمراقبتی در بیماری های حاد

خودمراقبتی در بیماری های جزئی

بخش عمده ای از بیماری ها را بیماری های جزئی تشکیل می دهند، بیماری هایی که در مدتی کوتاه، بدون درمان یا با درمان های خانگی ساده، بهبود می یابند. بر اساس نتایج مطالعه ای در انگلستان نشان داده شده که حدود ۲۳ درصد از

مراجعات به پزشکان و مراکز درمانی، مربوط به همین بیماری های جزئی است، در حالی که بخش عمده ای از بیماری ها توسط خود مردم قابل مراقبت است. در این مورد، ارایه اطلاعات کیفی مکتوب در ویزیت ها می تواند از ویزیت های مجدد و بستری های بیمارستانی پیشگیری کند.

طبق آمار شبکه سلامت انگلستان، نزدیک به دو سوم مشاوره های پزشکان عمومی که منجر به تجویز دارو می شود، بدون دارو یا با استفاده از داروهای بی نیاز از نسخه پزشک، قابل درمان است. توصیه های خودمراقبتی در چنین مواردی می تواند مردم را توانمند کند تا به طور مناسبی مشکل خود را حل کنند و از دریافت غیر ضروری دارو اجتناب کنند. آموزش همگانی سلامت و ارایه منابع اطلاعاتی قابل اعتماد برای خودمراقبتی در بیماری های جزئی، می تواند دست کم جلوی یک پنجم از مراجعات پزشکی بی مورد را بگیرد. در انگلستان، مبلغ صرفه جویی های ناشی از عدم نیاز به غیبت از کار برای مراجعه به پزشک و کاهش هزینه های حمل و نقل را به عدد فوق بیفزاییم، صرفه جویی نهایی بسیار بزرگ تر خواهد بود.

معرفی راهنمای خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

در این راهنما، شایع ترین مسایل مربوط به سلامت در هشت بخش بیان شده است که عبارتند از

بخش اول: تب چیست، دلایل بالا رفتن درجه حرارت و نحوه اندازه گیری درجه حرارت.

بخش دوم: مسایل مربوط به مادر و نوزاد نظیر شیردهی، زردی، مراقبت از بند ناف، بثورات ناشی از استفاده پوشک، گریه نوزاد، آبریزش چشم، آبریزش بینی، سرفه، تغییرات پوستی نوزاد، ایمن سازی و رشد.

بخش سوم: مشکلات مربوط به مادران از جمله خونریزی و تب پس از زایمان، مراقبت از اپیزوتومی، زخم و پارگی واژن، درد پس از زایمان، درد پستان، یبوست، درد و گرفتگی پا، کنترل بارداری، سلامت جنسی و افسردگی بعد از زایمان

بخش چهارم: مشکلات مربوط به کودکان نظیر تب، سرماخوردگی، گلودرد، گوش درد، استفراغ، اسهال و یبوست و آموزش دستشویی رفتن.

بخش پنجم: مسایل مربوط به نوجوانی از جمله آکنه و آغاز قاعدگی.

بخش ششم: مسایل مربوط به دوره بزرگسالی مانند تب، سرفه، سرماخوردگی، آنفلونزا، گلودرد، گوش درد، تهوع و استفراغ، اسهال، یبوست، مشکلات دفع ادرار و اختلالات جنسی.

بخش هفتم: مشکلات مربوط به تمامی سنین مانند کوئزکتویت یا قرمزی چشم، سوزش سردل، نیش زنبور یا دیگر حشرات، کشیدگی و پیش خوردگی اندام ها، زخم ها و خراشیدگی ها، سوختگی های سطحی، آفتاب سوختگی، تنگی نفس و آسم.

بخش هشتم: سلامت روانی و عاطفی و اختلالات مرتبط با آن مانند افسردگی، اختلال مصرف مواد، اختلالات اضطرابی، بیماری روان پریشی، خشونت خانگی، مشکلات خواب، مشکلات حافظه و زوال عقل.

بخش نهم: اطلاعات عمومی نظیر همه آنچه که باید در مورد داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی)، ضد احتقان، مسکن و تب برها بدانیم، چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم، شستن صحیح دست ها، آنفلونزا و دیگر عفونت

های ویروسی، پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات، بیماری های آمیزشی، ایمن سازی، پیشگیری و شناسایی بیماری ها، بیماری قلبی و حمله قلبی، فشار خون بالا، پیشگیری از حمله قلبی و سکتة مغزی، شناسایی و پیشگیری از سرطان، دیابت، رژیم گرفتن و کاهش وزن، نحوه محاسبه نمایه توده بدنی، ورزش، استعمال دخانیات، اختلال بینایی و سلامت چشم.

بسیاری از مسایل مطرح شده در این بخش ها بیماری نیستند بلکه رخدادهای شایعی هستند که برای بیشتر افراد روی می دهد و می تواند به نگرانی و ناراحتی غیر ضروری بیانجامد. هرچند اکثر این شکایت ها چند راه حل ممکن دارند و اغلب پاسخ کاملی ندارند. به علاوه این اطلاعات هیچ وقت جایگزین پزشک نمی شود ولی این امکان را به افراد می دهد که از پس بسیاری از مشکلات برآیند و کمک کند که بتوانند تصمیم بگیرند چه زمانی مراجعه به پزشک ضروری است. در ابتدای هر بخش، توضیح مختصری در مورد مشکلات هر بخش، علایم و علل آن بیان شده است. در ادامه برای هر یک از مشکلات، تابلوی راهنما تدوین شده است که نشان می دهد چه زمانی و به کجا مراجعه کنند. در نهایت توصیه های خانگی که شامل مراقبت و داروهای بدون نسخه پزشک است برای رفع مشکل بیان گردیده است

این راهنما جایگزین پزشک نیست و توصیه های ارائه شده فقط برای موقعیت هایی است که بیماری در مرحله حاد نبوده و صرفاً به منظور کاهش مراجعات غیر ضروری به پزشک و مراکز درمانی و استفاده غیر ضروری از دارو است.

نحوه استفاده از راهنما

برای استفاده از مطالب راهنما، ابتدا لازم است موضوع مورد نظر انتخاب شود. به عنوان مثال ممکن است فرد نوجوانی تمایل داشته باشد در خصوص آکنه اطلاعاتی را کسب نماید. با توجه به عنوان موضوع، به بخش مشکلات دوره نوجوانی مراجعه و بعد از مطالعه تمام مطالب مربوط به آن موضوع، به تابلوی راهنما مراجعه می کند. در تابلوی راهنما تعدادی سوال مرتبط با موضوع و علایم بیماری مطرح شده است، متناسب با جواب های این سوال ها و دنبال کردن پیکان های موجود، اقدامات مورد نیاز مشخص می شود. به عبارتی فرد در این مرحله قادر خواهد بود وضعیت خود را ارزیابی کند و تصمیم بگیرد که مراجعه به پزشک ضروری است یا خیر. در صورتی که مراجعه به تیم سلامت نیاز نبود به توصیه های خانگی ارایه شده عمل می کند. بعد از بکارگیری توصیه های خانگی، فرد باید مرتب وضعیت خود را ارزیابی نماید. اگر وضعیت فرد بهبود نیافت باید به مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان مراجعه کند. باید توجه داشت که اگر فرد خیلی بدحال هست، باید به موقع به پزشک مراجعه کند. همچنین توصیه می شود این کتاب را یک بار، پیش از این که در وضعیت اضطراری قرار گیرند و به آن نیاز پیدا کنند، مطالعه کنند.