

رضا آقایی^۱، منیر مشیری^۲، علی اکبر اصغری^۳

^۱دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل nrsrezaaghaie@gmail.com

^۲دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل ^۳دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

چکیده :

زمینه و هدف: تلفن همراه بخش جدای ناپذیری از زندگی افراد است و اختلالات خواب از شیوع قابل توجهی برخوردارند یکی از بهترین و ارزان ترین روش هادر سلامت خواب تله مدیسن میباشد. هدف از این پژوهش بررسی سابقه تله مدیسن در برنامه های سلامت خواب میباشد.

روش تحقیق: این پژوهش یک پژوهش مروری سیستماتیک و از منابع pubmed, googlescholar, sciencedirect با استفاده از کلمات کلیدی مرتبط مقالات استخراج شدند و مورد بررسی تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: گجت های زیادی برای پایش خواب افراد وجود دارد بهترین این ابزار ها آن است که به راحتی در دسترس باشد ارزان باشد برای عموم قابل استفاده کم ترین وابستگی را به ابزار های دیگر و نیازمند پهنای باند اینترنت بالا نباشد.

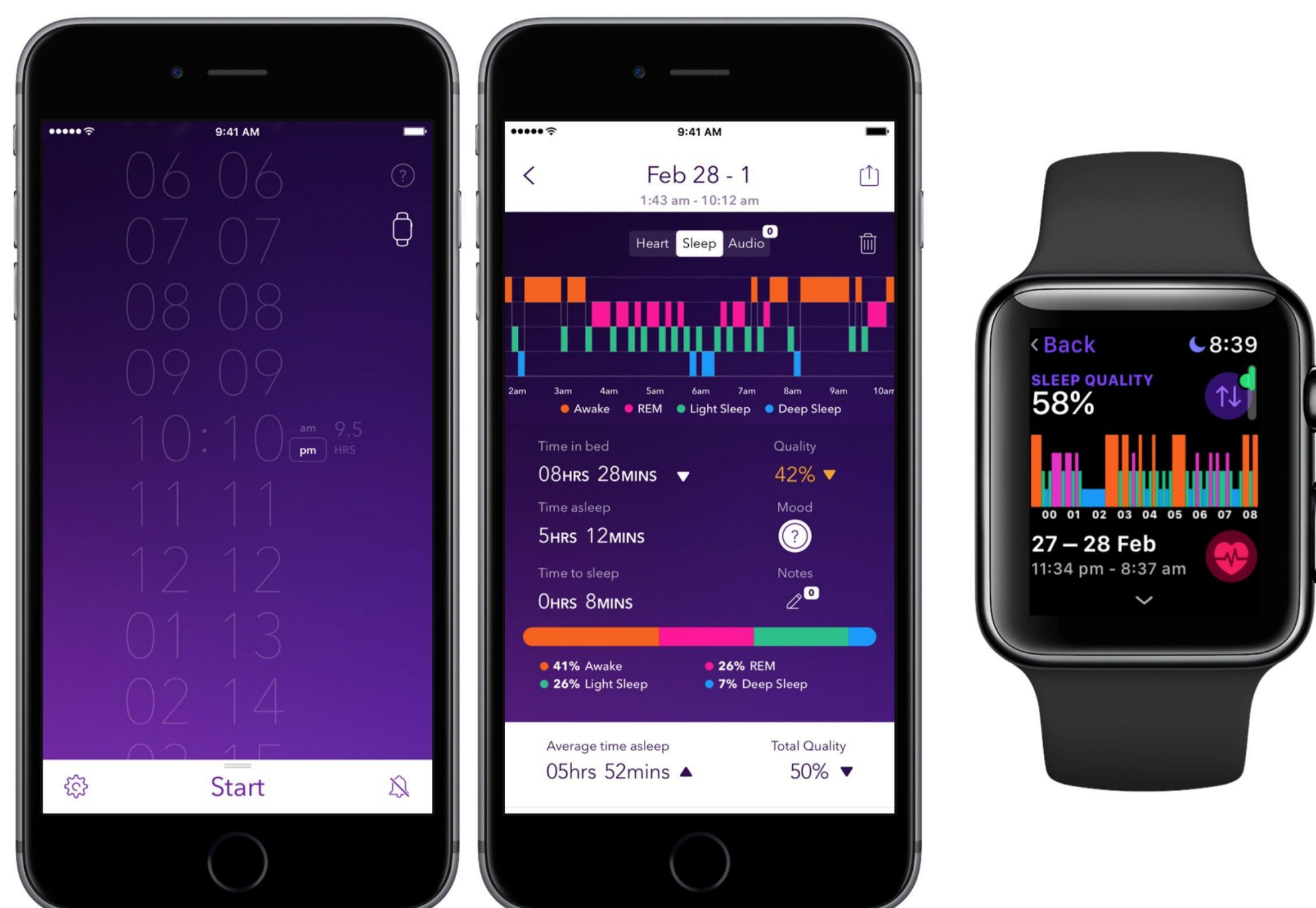
نتیجه گیری: پزشکان انتخاب های زیادی برای استفاده از این مزیت تله مدیسن دارند که میتوانند بر اساس خصوصیات بیمار آن را انتخاب کنند. باید اطلاع رسانی ها در این خصوص افزایش یابد.

مقدمه:

میزان استفاده از از گوشی های هوشمند در جهان روبه افزایش و تبدیل به بخشی از زندگی افراد شده است. تله مدیسن در سال های اخیر پیشرفت زیادی کرده و توسط سازمان های مختلف به کار گرفته میشود. یکی از بهترین و ارزان ترین ابزارهای تله مدیسن تلفن همراه میباشد. از مشکلات شایع سبک زندگی امروزی اختلالات مربوط به خواب است. اختلالات خواب به طور مستقیم کیفیت زندگی افراد را از نظر روحی و جسمی تحت تاثیر قرار می دهد. گوشی های هوشمند به کمک اپلیکشن ها و با دارا بودن سنسور های مختلف فرصت مناسبی برای پایش سلامت افراد در اختیار ما میگذارند. مزایای بالقوه تله مدیسن عبارتند از: بهبود دسترسی به مراقبت های بهداشتی، کاهش انتظار زمان برای قرار ملاقات و افزایش اعتماد به نفس برنامه های درمان بیماری مزمن و امکان پایش مداوم و ارزان قیمت بیماران زیرا بسیاری از اختلالات خواب، به خصوص آپنه خواب مزمن نیاز به نظارت مداوم دارند.

تجزیه و تحلیل نتایج:

به عنوان یک روش مداخله برای بهبود عادات خواب نوزادان در ژاپن، یک برنامه گوشی هوشمند برای تعامل بین والدین و کارشناسان خواب کودکان ایجاد شد نتیجه موفقیت آمیز ۱۰ از ۱۰ بود. از نقاط ضعف این برنامه وابستگی شدید به کارشناس اپراتور و نیاز به اینترنت با پهنای باند نسبتا بالا بود. یک دستگاه قابل حمل ارزان بی-خطر با رابط کاربری آسان و جذاب است که متشکل از اپلیکشن موبایل و دستگاه پالس اوکسی متری که به هم وصل میشوند و فرد را از نظر آپنه انسدادی کنترل میشود. در حال حاضر این برنامه بهترین انتخاب برای مبتلایان به آپنه انسدادی تنفسی میباشد. این پروژه روی تلفن همراه نصب میشود و در دراز مدت خواب افراد را پایش و مستقیما روی سرور آپلود میکند و با نشانه های ذهنی مقایسه میکند. این برنامه نیاز به یک گجت جانبی دارد. برای کسانی که دارو مصرف میکنند و مشکل خواب دارند این برنامه الگوی خواب افراد رو زمانی که دارو مصرف میکنند یا نمیکند بررسی وباهم مقایسه میکند که به پزشکان برای انتخاب بهترین دارو کمک میکند.



برخی از برنامه ها علاوه بر سنسور های موبایل از سنسور های گجت های پوشیدنی مانند ساعت هوشمند هم برای به دست آوردن اطلاعات استفاده میکند.



نتیجه گیری و پیشنهادات:

برنامه های پایش خواب به فراوانی برای سیستم عامل های مختلف تلفن همراه در فروشگاه ها یافت میشود . هر کدام از این برنامه ها ویژگی های منحصر به فردی دارند که میتوان بر اساس نیاز بیماران از آن ها استفاده کرد. برخی از این برنامه ها نیازمند به پزشک متخصص هستند و برخی دیگر نه. این برنامه ها باید در سمینار های مختلف به پزشکان و در دیگر رسانه ها به افراد معرفی شوند.



روش تحقیق:

پژوهش حال حاضر یک مطالعه مروری سیستماتیک است. اطلاعات

مورد استفاده در این پژوهش از طریق مطالعه منابع pubmed,

googlescholar, sciencedirect به دست آمده است. جهت

استخراج مقالات از کلید واژه های Telemedicine, sleep

Mobile health applications, disorders استفاده شده است.