

سیما زاهدی^۱، فهیمه داودآبادی^۲، مهدی هرورانی^۳
 ۱. مربی، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک (نویسنده مسئول) s_zahedi20@yahoo.com
 ۲. مربی، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک



مقدمه:

دیابت یکی از بیماری‌های مزمن و پیشرفته در سرتاسر جهان است و به عنوان یک مشکل سلامتی به ویژه در کشورهای در حال توسعه شناخته شده است. سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که تعداد بیماران دیابتی در سال **۲۰۳۰** به **۳۶۶ میلیون** نفر خواهد رسید. یافته‌های گذشته نشان می‌دهد که فعالیت‌های **مراقبت از خود** برای کنترل گلیسمیک بسیار مهم است. یکی از راههای افزایش سطح خودمراقبتی آموزش به بیمار است که می‌تواند منجر به تغییر رفتارهای نادرست، و ایجاد تغییرات رفتاری مثبت در بیماران شود همچنین آنها را تشویق می‌کند که به طور فعال در برنامه درمان خود مشارکت داشته باشند، ضمن اینکه موجب کاهش عوارض مزمن و افزایش بهبود کیفیت زندگی این بیماران می‌گردد. با گذشت زمان، برنامه‌های آموزشی شکل جدیدی به خود گرفته است. پیشرفت فناوری و از جمله **شبکه‌های اجتماعی** ضمن داشتن نقش موثر و غیر قابل انکار در ارتقای تشخیص، درمان و مراقبت از بیماران، می‌تواند تاثیر به سزایی در صرفه جویی زمان و هزینه ها داشته باشد. همچنین با توجه به اینکه استفاده از آن ها به **مشارکت فعال** نیاز دارد می‌تواند سهم عمده‌ای در فعالیت‌های خودمراقبتی بیماران دیابتی داشته باشد.

روش تحقیق:

این مطالعه از نوع مروری است که با هدف بررسی نقش شبکه‌های اجتماعی در خود مراقبتی بیماران مبتلا به دیابت انجام شده است. پژوهش حاضر، با جستجو در منابع الکترونیکی و با استفاده از کلید واژه‌های شبکه‌های اجتماعی، خودمراقبتی و دیابت، در بین منابع سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۷، از بین ۲۵ مقاله مرتبط استخراج گردید که به این نکات کلیدی اشاره دارند:

۵ نکته کلیدی در مورد شبکه‌های اجتماعی:

۱. فراهم کننده فرصتی جهت ایجاد **روابط حمایت کننده** برای بعضی از بیماران با مشکلات مشابه
۲. متخصصان بهداشتی نیاز به **مهارت‌های کافی** برای کار با بیماران در فضای مجازی دارند.
۳. متخصصان بهداشت باید به **روابط همیشگی** از راه دور احترام بگذارند به خصوص در مورد افرادی با بیماری‌های مزمن
۴. برخی از افراد ممکن است از **بیان علایم خاص توسط سایر بیماران** در شبکه‌های اجتماعی بهره مند شوند همچنین می‌توانند علائمی که خود تجربه می‌کنند را بازگو کنند.
۵. شواهد بیشتری برای **تایید سودمندی شبکه‌ها** برای بیماران مورد نیاز است.

یافته ها:

در این مطالعه مروری، به **نقش مثبت شبکه‌های اجتماعی** در جنبه‌های مختلف ارتقای خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت اشاره شده است. پژوهش‌ها نشان دادند سطح هموگلوبین گلیکوزیله در این بیماران کاهش یافت. همچنین تبعیت از رژیم غذایی، دارویی، ورزش، خودپایشی قندخون در این بیماران افزایش و عوارض کوتاه و طولانی مدت دیابت در این بیماران کاهش یافت. علی رغم اینکه در اکثر پژوهش‌ها سطح کیفیت زندگی در تمام ابعاد بهبود یافته بود اما در دو پژوهش تغییری حاصل نشده بود. همچنین به **مضرات شبکه‌های اجتماعی** نیز در پژوهش‌های محدودی اشاره شده بود.

نتیجه گیری:

نتایج پژوهش نشان داد، با توجه به نقش مثبت شبکه‌های اجتماعی و اینکه فراهم کنندگان مراقبت‌های بهداشتی همیشه در دسترس نیستند، می‌توان استفاده از آن را به بیماران توصیه نمود. علی رغم این مزایا، با نظر به این موضوع که بیماران اطلاعات را از منابعی چون خانواده، دوستان، همکاران و منابع آنلاین به دست می‌آورند و بسیاری از مردم با این دید که حتما مطالبی که در اینترنت وجود دارد درست است، و کیفیت اطلاعات ارائه شده از طریق منابع مختلف ممکن است بسیار متفاوت باشد، خطر بالقوه‌ای فعالیت‌های خودمراقبتی را تهدید می‌کند. علاوه بر آن، برخی از شرکت‌های دارویی، تولید کننده دستگاه قندخون، کفش‌های مخصوص پای دیابتی و ... از طریق فضای مجازی و خارج از اطلاع مراقبین بهداشتی با بیماران در ارتباط هستند و ممکن است اطلاعاتی به نفع خود منتشر نمایند.

پیشنهادهات:

با توجه به نقش موثر شبکه‌های اجتماعی در خودمراقبتی بیماران مبتلا به دیابت، و ارتقای سطح بهداشتی جامعه و نیز با توجه به نقاط ضعف آن پیشنهاد می‌شود همانند کشور آمریکا که **گایدلاین‌ها**یی را برای دستیابی به منابع مشخص نموده است، منابع اطلاعاتی علمی معتبر توسط مراقبین بهداشتی به بیماران معرفی گردد تا در زمان عدم دستیابی به مراقبین بهداشتی فارغ از زمان و مکان بتوان از آنها سود جست.

همچنین توصیه می‌شود **برای پژوهش‌های آتی** به این عناوین بررسی گردند:

۱. کاربرد شبکه‌های اجتماعی در ارتقای خودمراقبتی سایر بیماری‌های مزمن در دو جمعیت شهری و روستایی با هم مقایسه گردند.
۲. خصوصیات دموگرافیک افرادی که از شبکه‌های اجتماعی به عنوان ابزاری برای ارتقای خودمراقبتی استفاده می‌کنند.
۳. مقایسه تاثیر استفاده از پیگیری تلفنی یا پیامک، با شبکه‌های اجتماعی در ارتقای خودمراقبتی به عنوان روش‌های متفاوت تله مدیسین

منابع:

- 1.Cooper A. Using social networks to help patients self-care. Nursing times. 2013;109(10):22-4.
- 2.Weitzman ER, Kelemen S, Mandl KD. Surveillance of an online social network to assess population-level diabetes health status and healthcare quality. Online journal of public health informatics. 2011;3(3).
- 3.Kim H-S, Jeong YJ, Baik SJ, Yang SJ, Kim TM, Kim H, et al. Social Networking Services-Based Communicative Care for Patients with Diabetes Mellitus in Korea. Applied clinical informatics. 2016;7(03):899-911.