

معجزه خودمراقبتی: راه‌های غلبه بر پوکی استخوان بدون دارو

مریم کیانیپور^۱، مریم السادات هاشمی^۱، سیمای بابایی^۱

نامه به سردبیر

چکیده

پوکی استخوان، یک چالش عمده‌ی سلامت عمومی است، به ویژه در میان زنان بالای ۵۰ سال، که اغلب تا زمان وقوع اولین شکستگی تشخیص داده نمی‌شود. این بیماری خاموش عواقب جسمی، روانی و اجتماعی قابل توجهی دارد. مراقبت از خود به عنوان یک رویکرد حیاتی ظهور می‌کند و نیاز به توجه به ابعاد چندگانه دارد: فردی، جسمی - عملکردی، روانی - اجتماعی، خانوادگی - اجتماعی، فرهنگی - نگرشی و مرتبط با سیاست.

در سطح فردی، افزایش آگاهی در مورد عوامل خطر و روش‌های مراقبت از خود ضروری است. از نظر جسمی، تمرینات متناسب مانند تای چی یا پیاده‌روی در آب می‌تواند تعادل و ایمنی را بهبود بخشد، در حالی که اصلاحات در خانه از زمین خوردن جلوگیری می‌کند. از نظر روانی - اجتماعی، گروه‌های حمایتی همسالان و مشاوره روانشناسی به رفع چالش‌های عاطفی کمک می‌کنند. حمایت خانوادگی و اجتماعی، همراه با برنامه‌های آموزشی مبتنی بر جامعه، نقش حیاتی در ایجاد یک محیط حمایتی ایفا می‌کنند. از نظر فرهنگی، تغییر تصورات غلط در مورد پیری و استفاده از چهره‌های مورد اعتماد یا رسانه‌های اجتماعی می‌تواند شیوه‌های مراقبت از خود را ارتقا دهد.

از نظر سیاست‌گذاری، ادغام پرونده‌های سلامت الکترونیکی، کاهش هزینه‌های تشخیصی و گنجاندن مشاوره تغذیه‌ای و ورزشی در مراقبت‌های معمول، گام‌های ضروری هستند. برنامه‌های خودمراقبتی مؤثر باید به نیازهای جامع زنان بپردازند و دانش، توانمندسازی، حمایت اجتماعی و خدمات قابل دسترس را باهم ترکیب کنند. تحقیقات آینده باید مداخلات یکپارچه و ابزارهای دیجیتال را برای افزایش مراقبت از خود ارزیابی کنند. سرمایه‌گذاری در اقدامات پیشگیرانه می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد و بار اقتصادی پوکی استخوان را کاهش دهد.

واژگان کلیدی: خودمراقبتی؛ پوکی استخوان؛ زنان

ارجاع: کیانیپور مریم، هاشمی مریم السادات، بابایی سیمای. معجزه خودمراقبتی: راه‌های غلبه بر پوکی استخوان بدون دارو. مجله دانشکده پزشکی اصفهان ۱۴۰۴؛ ۴۳ (۸۱۵): ۵۰۳ - ۵۰۵.

علمی را متقبل کنند، می‌تواند این شکاف اطلاعاتی را پر کند. در بعد «جسمی و عملکردی»، توجه به نیازهای خاص زنان ضروری است. تمرینات ورزشی بایستی با در نظر گرفتن شرایط فیزیکی و محدودیت‌های حرکتی زنان طراحی شوند. ورزش‌هایی مانند تای چی یا پیاده‌روی در آب که هم ایمن هستند و هم به بهبود تعادل کمک می‌کنند، می‌توانند گزینه‌های مناسبی باشند. همچنین، اصلاح محیط زندگی برای پیشگیری از زمین خوردن، مانند نصب دستگیره در حمام یا بهبود نورپردازی راهروها، از دیگر اقدامات مؤثر است.

از منظر «روانی - اجتماعی»، بسیاری از زنان ممکن است تجربه احساس ناتوانی و ترس از آینده داشته باشند. ایجاد گروه‌های حمایتی هم‌تا که در آن زنان بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، می‌تواند به کاهش این احساسات کمک کند. مشاوره‌های روان‌شناختی هدفمند

پوکی استخوان به عنوان یک چالش عمده سلامت عمومی، به ویژه در میان زنان بالای ۵۰ سال، نیازمند بازنگری اساسی در رویکردهای مراقبتی و پیشگیرانه است. این بیماری خاموش که اغلب تا زمان بروز اولین شکستگی تشخیص داده نمی‌شود، پیامدهای جسمی، روانی و اجتماعی گسترده‌ای دارد (۱، ۲). در اینجا اهمیت خودمراقبتی بارز می‌شود که مستلزم توجه همزمان به ابعاد مختلفی است و در ادامه تبیین شده‌اند (۲).

در بعد «فردی»، آگاهی‌بخشی و آموزش زنان درباره‌ی عوامل خطر و روش‌های خودمراقبتی پوکی استخوان، نقش محوری دارد. فقدان اطلاعات کافی درباره‌ی تغذیه‌ی مناسب، فعالیت‌های بدنی ایمن و ضرورت انجام تست‌های غربالگری، از پیامدهای ناآگاهی است. طراحی برنامه‌های آموزشی تعاملی که با زبان ساده و مثال‌های ملموس، مفاهیم

۱- مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

نویسنده‌ی مسؤول: سیمای بابایی: مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و مامایی، دانشکده‌ی علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

Email: babae@nm.mui.ac.ir

نیز می‌توانند در پذیرش محدودیت‌های بیماری و افزایش انگیزه برای خودمراقبتی مؤثر باشند. رفتار سازگارانه و مدیریت احساسات، زندگی امیدوارانه‌ای را تضمین می‌کند. در سطح «خانوادگی و اجتماعی»، نقش اطرافیان در تشویق به خودمراقبتی بسیار مهم است. آموزش اعضای خانواده درباره‌ی بیماری و نیازهای خاص فرد مبتلا به پوکی استخوان می‌تواند فضای حمایتی مناسبی ایجاد کند. همچنین، هماهنگی با اماکن محلی مانند مساجد، فرهنگسراها و پارک‌ها برای برگزاری برنامه‌های آموزشی و ورزشی گروهی، می‌تواند مشارکت اجتماعی این افراد را افزایش دهد. در سطح «فرهنگی و نگرشی»، تغییر باورهای غلط درباره‌ی پیری و بیماری، نیازمند برنامه‌ریزی بلندمدت است. استفاده از چهره‌های محبوب و معتمد جامعه برای ترویج فرهنگ خودمراقبتی، تولید محتوای آموزشی جذاب در شبکه‌های اجتماعی، و ادغام مطالب آموزشی در برنامه‌های عمومی رسانه ملی می‌تواند در این زمینه مفید باشند.

در بعد «سیاست‌گذاری و نظام سلامت»، لزوم بازنگری در خدمات ارائه شده به وضوح احساس می‌شود. ایجاد پرونده‌ی الکترونیک سلامت برای رصد منظم وضعیت بیماران، کاهش هزینه‌های آزمایشات دوره‌ای، و ادغام خدمات مشاوره تغذیه و ورزش در برنامه‌های معمول درمانی، از جمله اقدامات ضروری هستند تا دیگر هیچ زنی به دلیل هزینه‌های زیاد از پیگیری رفتارهای سلامت‌محور و مراقبت‌های معمول محروم نشود.

همکاری فرد، خانواده، جامعه و نظام سلامت است. موفقیت هر برنامه‌ی خودمراقبتی مستلزم توجه همزمان به نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و فرهنگی زنان است. برنامه‌ای که صرفاً بر جنبه‌های پزشکی متمرکز باشد، بدون در نظر گرفتن موانع عملی و روانی که زنان در زندگی روزمره با آن مواجه هستند، نتیجه‌ی مطلوب در بر نخواهد داشت. طبق موارد گفته شده خودمراقبتی زمانی کارآمد است که زنان از دانش و آگاهی کافی برخوردار شوند، به توانایی خود در مدیریت بیماری باور داشته باشند، حمایت اجتماعی لازم را دریافت کنند، و موانع اقتصادی و دسترسی به خدمات برای آنها کاهش یابد. این نگاه جامع می‌تواند الگویی برای طراحی برنامه‌های مشابه در سایر بیماری‌های مزمن نیز باشد.

در ادامه پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده به بررسی اثربخشی مداخلات یکپارچه‌ای بپردازند که همزمان چندین بعد ذکر شده را پوشش می‌دهند. همچنین، توسعه‌ی ابزارهای دیجیتال خودمراقبتی که دسترسی به اطلاعات معتبر و پشتیبانی تخصصی را تسهیل کنند، می‌تواند گام ارزشمندی در این حوزه باشد. بدون تردید، سرمایه‌گذاری در برنامه‌های پیشگیرانه و خودمراقبتی، کیفیت زندگی زنان بسیاری را بهبود می‌بخشید و بار اقتصادی سنگین ناشی از عوارض پوکی استخوان را بر نظام سلامت کاهش خواهد داد.

نتیجه‌گیری

خودمراقبتی در استئوپروز، فرایندی پویا و چندبعدی است که نیازمند

تشکر و قدردانی

این نامه به سفارش «واحد ترجمان دانش» معاونت پژوهشی تدوین شده است و بر گرفته از مطالعه با عنوان طراحی، تدوین و ارزیابی برنامه‌ی خودمراقبتی زنان مبتلا به استئوپروز: پروتکل یک مطالعه‌ی ترکیبی بوده که با حمایت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام شد.

References

1. Mohammadjannataj Z, Kahriz S, Bayat N. The impact of osteoporosis and thoracic kyphosis on the parameters of quality of life in postmenopausal women [in Persian]. J Res Rehabil Sci 2019; 15(4): 190-6.
2. Babaei S, Kianpour M, Monemian S, Siavash M, Hashemi MS. Design, development, and evaluation of a self-care program for women with osteoporosis: The protocol of a mixed-method study. J Edu Health Promot 2022; 11: 293.

The Miracle of Self-Care: Strategies to Overcome Osteoporosis Without Medication

Maryam Kianpour¹, Maryamsadat Hashemi¹, Sima Babaei¹

Letter to Editor

Abstract

Osteoporosis is a major public health challenge, particularly among women over 50, often remaining undiagnosed until the first fracture occurs. This silent disease has significant physical, psychological, and social consequences. Self-care emerges as a critical approach, requiring attention to multiple dimensions: individual, physical-functional, psychosocial, familial-social, cultural-attitudinal, and policy-related.

At the individual level, raising awareness about risk factors and self-care methods is essential. Physically, tailored exercises like Tai Chi or water walking can improve balance and safety, while home modifications prevent falls. Psychosocially, peer support groups and psychological counseling help address emotional challenges. Familial and social support, along with community-based educational programs, play a vital role in fostering a supportive environment. Culturally, shifting misconceptions about aging and leveraging trusted figures or social media can promote self-care practices.

Policy-wise, integrating electronic health records, reducing diagnostic costs, and embedding nutritional and exercise counseling into routine care are necessary steps. Effective self-care programs must address women's holistic needs, combining knowledge, empowerment, social support, and accessible services. Future research should evaluate integrated interventions and digital tools to enhance self-care. Investing in preventive measures can improve quality of life and reduce the economic burden of osteoporosis. This letter underscores the importance of a multidimensional, collaborative approach to osteoporosis self-care, offering a model for other chronic diseases.

Keywords: Self-care, Osteoporosis, Women

Citation: Kianpour M, Hashemi M, Babaei S. **The Miracle of Self-Care: Strategies to Overcome Osteoporosis Without Medication.** J Isfahan Med Sch 2025; 43(815): 503-5.

1- Nursing and Midwifery Care Research Center, Faculty of Nursing and Midwifery, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

Corresponding Author: Sima Babaei, Nursing and Midwifery Care Research Center, Faculty of Nursing and Midwifery, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran; Email: babae@nm.mui.ac.ir