

# اهمیت خودمراقبتی و ارتقاء فرهنگ سلامت در جامعه

سمیه زیدآبادی نژاد<sup>۱</sup>، لیلا احمدی لاری<sup>۲</sup>، پرنیا ابوالقاسمی نژاد<sup>۳\*</sup>

## نامه به سر دبیر

**مقدمه:** ترویج خودمراقبتی به عنوان یک استراتژی کلیدی در بهبود سلامت عمومی، اهمیت ویژه‌ای دارد. خودمراقبتی به رفتارهایی اشاره دارد که افراد در راستای مدیریت وضعیت سلامت خود به کار می‌برند و نقش اساسی در پیشگیری از بیماری‌ها، مدیریت بیماری‌های مزمن و افزایش کیفیت زندگی ایفا می‌کند. در عصر کنونی که چالش‌های بهداشتی و اجتماعی به سرعت در حال افزایش است، اهمیت ترویج خودمراقبتی و ارتقاء فرهنگ سلامت به وضوح احساس می‌شود. مراقبت از خود می‌تواند نیاز به درمان‌های پیچیده و هزینه‌بر را کاهش دهد و نیز فشار مالی بر نظام سلامت را به حداقل برساند. همچنین ارتقاء فرهنگ سلامت در جوامع، توانمندی اجتماعی را افزایش داده و مشارکت مردم در برنامه‌های بهداشتی را بیشتر می‌کند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که انجام مطالعات علمی در این زمینه به‌طور جدی مورد توجه قرار گیرد. امروزه با توجه به شیوع بیماری‌های مزمن، تنش‌های روانی و آسیب‌های ناشی از سبک زندگی ناسالم، افزایش آگاهی عمومی در زمینه اهمیت خودمراقبتی به یک نیاز فوری تبدیل شده است. خودمراقبتی عملی است که در آن هر فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل، از سلامت خود مراقبت نماید. در واقع خودمراقبتی، رفتاری است داوطلبانه که بر اساس خواست و اراده افراد صورت می‌پذیرد و طی آن، فرد با کسب دانش و مهارت کافی، قادر می‌شود با اتکال به خود، از سلامت خویش مراقبت کند. خودمراقبتی بهتر، با کیفیت زندگی بهتری همراه است. از طرفی خودمراقبتی سبب بهبود سبک زندگی، کاهش هزینه‌های درمانی، افزایش خودکارآمدی، کاهش وابستگی به دیگران و افزایش بهزیستی و سرزندگی منجر می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** خودمراقبتی، سلامت عمومی، ارتقاء سلامت، فرهنگ

**ارجاع:** سمیه زیدآبادی نژاد، لیلا احمدی لاری، پرنیا ابوالقاسمی نژاد. اهمیت خودمراقبتی و ارتقاء فرهنگ سلامت در جامعه. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد ۱۴۰۴؛ ۳۳ (۲): ۴۸-۸۶۴۵.

۱- گروه هوشبری، دانشکده علوم پزشکی سیرجان، سیرجان، ایران.

۲- گروه هوشبری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی لارستان، لارستان، ایران.

۳- دانشجوی دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

\* (نویسنده مسئول): تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۹۱۲۸، پست الکترونیکی: Parniya.ab.20@gmail.com، صندوق پستی: ۱۴۱۷۶۱۳۱۵۱

## سر دبیر محترم مجله علوم پزشکی یزد

امروزه با توجه به شیوع بیماری‌های مزمن، تنش‌های روانی و آسیب‌های ناشی از سبک زندگی ناسالم، افزایش آگاهی عمومی در زمینه اهمیت خودمراقبتی به یک نیاز فوری تبدیل شده است. خودمراقبتی عملی است که در آن هر فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به طور مستقل، از سلامت خود مراقبت کند (۱). در واقع خودمراقبتی، رفتاری است داوطلبانه که بر اساس خواست و اراده افراد صورت می‌پذیرد و طی آن، فرد با کسب دانش و مهارت کافی، قادر می‌شود با اتکال به خود، از سلامت خویش مراقبت کند (۲). خودمراقبتی بهتر، با کیفیت زندگی بهتری همراه است (۳). از طرفی خودمراقبتی سبب بهبود سبک زندگی سالم، کاهش هزینه‌های سلامت، افزایش خودکارآمدی و استقلال، کاهش وابستگی به دیگران، ارتقای سازگاری با بیماری و افزایش بهزیستی و سرزندگی منجر می‌شود (۴-۸). علاوه بر این، سلامتی مفهومی فرهنگی است؛ زیرا فرهنگ، از چگونگی درک جهان و تجربیات آن شکل می‌گیرد (۹). در کنار عوامل تعیین‌کننده سلامتی و بیماری، فرهنگ می‌تواند دیدگاه بیماران و مراقبان سلامت را نسبت به سلامتی و بیماری تعیین نماید (۱۰). از این رو، فرهنگ سلامت را می‌توان مجموع ارزش‌ها، باورها، رفتار و عملکرد مرتبط با سلامت دانست (۱۱). رفتار جامعه برخاسته از ارزش‌ها و عقاید است و فرهنگ یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده تمامی رفتارهای بهنجار یا نابهنجار است (۱۲). رفتارهای فرهنگی پیامدهای مهمی برای سلامتی انسان دارد. چرا که فرهنگ، یک سیستم اجتماعی انتقال دانش، اعتقادات یا شیوه‌های مشترک است که در گروه‌ها و جوامع به صورت متفاوت بروز می‌نماید (۱۳). ارتقاء فرهنگ سلامت ممکن است تأثیر عمیقی بر رفتارهای خودمراقبتی افراد

داشته باشد. چون ارتقاء فرهنگ سلامت رویکردی مطمئن در ایجاد فصل مشترک و عمیق بین تمام فرهنگ‌های موجود دنیا می‌باشد و موجب رواج عدالت بهداشتی و سبک زندگی سالم در جهان می‌شود. در جوامع مختلف، باورها، نگرش‌ها و ارزش‌ها می‌توانند به طور مستقیم بر نحوه انجام خودمراقبتی تأثیر بگذارند. درک این ارتباط می‌تواند به شناسایی موانع و ملاحظات فرهنگی کمک کند که ممکن است مانع از انجام رفتارهای پیشگیرانه شود. تحقیقات در حوزه خودمراقبتی و فرهنگ سلامت می‌توانند مبنای قابل‌اعتمادی برای سیاست‌گذاری‌های بهداشتی فراهم کنند. با توجه به چالش‌های پیچیده و روزافزونی که امروزه جوامع با آن مواجه هستند، افزایش آگاهی نسبت به خودمراقبتی و ارتقاء فرهنگ سلامت به شدت ضروری است. علاوه بر این، درک دقیق از رفتارهای خودمراقبتی و چگونگی تأثیر فرهنگ بر این رفتارها، می‌تواند به طراحان سیاست‌های بهداشتی و برنامه‌ریزان اجتماعی کمک کند تا استراتژی‌ها و برنامه‌های آموزشی مناسب‌تری را به کار گیرند. شناخت موانع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی که افراد را از اتخاذ رفتارهای خودمراقبتی باز می‌دارد، می‌تواند به مدیریت بهتری در حوزه سلامت منجر شود. نهایتاً، انجام مطالعات علمی در این زمینه نه تنها به ما این توان را می‌دهد که درک بهتری از نیازها و علایق جامعه به دست آوریم، بلکه می‌تواند مبنای علمی برای طراحی برنامه‌های مؤثری باشد که با هدف بهبود سلامت عمومی و ارتقاء کیفیت زندگی افراد تدوین شود. به همین جهت، ترویج فرهنگ سلامت و تقویت خودمراقبتی باید به عنوان یک اولویت کلیدی در سیاست‌گذاری‌های بهداشتی در نظر گرفته شود. لذا پیشنهاد می‌شود که انجام مطالعات علمی در این زمینه به طور جدی مورد توجه قرار گیرد.

**تعارض در منافع:** وجود ندارد.

## References:

- 1-Koskela K. *Use of Molecular Methods in Biothreat Preparedness*. National Defence University Series 1: Research Publications 13; 2017.
- 2-Matarese M, Lommi M, De Marinis MG, Riegel B. A *Systematic Review and Integration of Concept Analyses of Self- Care and Related Concepts*. J Nurs Scholarsh 2018; 50(3): 296-305.
- 3-Depner RM, Cook-Cottone CP, Kim S. *Structural Relationship between Mindful Self-Care, Meaning Made, and Palliative Worker's Quality of Life*. International Journal of Stress Management 2021; 28(1): 74-87.
- 4-Säfström E, Årestedt K, Liljeroos M, Nordgren L, Jaarsma T, Strömberg A. *Associations Between Continuity of Care, Perceived Control and Self- Care and their Impact on Health Related Quality of Life and Hospital Readmission—A Structural Equation Model*. Journal of Advanced Nursing 2023; 79(6): 2305-15.
- 5-Zhou C, Chen J, Tan F, Lai S, Li X, Pu K, et al. *Relationship Between Self-Care Compliance, Trust, and Satisfaction among Hypertensive Patients in China*. Front Public Health 2023; 10: 1085047.
- 6-Martínez N, Connelly CD, Pérez A, Calero P. *Self-Care: A Concept Analysis*. Int J Nursing Sci 2021; 8(4): 418-25.
- 7-Audulv Å, Sampaio F, Sousa C. *Nursing Approaches to Self-Care, Self-Management, and Adaptation to Illness*. BMC Nursing 2025; 24(1): 81.
- 8-Organization WH. *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 Revision*: World Health Organization; 2022.
- 9-Crawford R. *A Cultural Account of "Health": Control, Release, and the Social Body*. 1st Edition. Issues in the political economy of health care: Routledge 2022: 60-104.
- 10-Shepherd SM, Willis-Esqueda C, Newton D, Sivasubramaniam D, Paradies Y. *The Challenge of Cultural Competence in the Workplace: Perspectives of Healthcare Providers*. BMC Health Serv Res 2019; 19(135): 1-11.
- 11-Henderson S, Horne M, Hills R, Kendall E. *Cultural Competence in Healthcare in the Community: A Concept Analysis*. Health Soc Care Community 2018; 26(4): 590-603.
- 12-Abolghasemi M. *Semantics of Spiritual Health and Its Religious Scope* 2012; 20(6): 45-68.
- 13-Kashima Y, Bratanova B, Peters K. *Social Transmission and Shared Reality in Cultural Dynamics*. Current Opinion in Psychology 2018; 23: 15-9.

## Importance of Self-Care and Health Culture Promotion in Society

Somayeh Zeidabadinejad<sup>1</sup>, Leyla Ahmadi Iari<sup>2</sup>, Parniya Abolghaseminejad<sup>\*3</sup>

### Letter to editor

**Introduction:** Promoting self-care is especially crucial as a primary approach to enhancing public health. Self-care refers to the behaviors that individuals use to manage their health status and plays a fundamental role in disease prevention, chronic disease management, and enhancing quality of life. In this era of rapidly increasing health and social challenges, the need to promote self-care and promote a culture of health is clearly felt. Self-care can reduce the need for complex and costly treatments and, consequently, minimize the financial pressure on the health system. Promoting a health-oriented culture in communities additionally increases social empowerment and encourages individuals to engage in initiative. Because of global developments and the spread of diseases, there is a greater necessity than ever to create research and educational initiatives focused on self-care and health culture is felt more than ever. Therefore, it is suggested that scientific studies in this field be seriously considered. Today, given the widespread nature of chronic diseases, psychological stress, and lifestyle-related injuries, increasing public awareness about the importance of self-care has become an urgent need. Self-care involves individuals utilizing their knowledge, skills, and abilities as a resource to manage their health independently. In fact, self-care is an voluntary behavior that occurs based on the will and wishes of individuals, allowing them, by acquiring sufficient knowledge and skills, can take care of their health with self-reliance. Better self-care is associated with a better quality of life. Conversely, self-care leads to improved lifestyles, reduced treatment costs, increased self-efficacy, reduced dependence on others, and increased well-being and vitality.

**Keywords:** Self-Care, Public Health, Health Promotion, Culture.

**Citation:** Zeidabadinejad S, Ahmadi Iari L, Abolghaseminejad P. **Importance of Self-Care and Health Culture Promotion in Society.** J Shahid Sadoughi Uni Med Sci 2025; 33(2): 8645-48.

<sup>1</sup>Department of Anesthesiology, Sirjan School of Medical Sciences, Sirjan, Iran.

<sup>2</sup>Department of Anesthesiology, School of Nursing, Larestan University of Medical Sciences, Larestan, Iran.

<sup>3</sup>Department of Health Education and Promotion, School of Public Health, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

**\*Corresponding author: Tel:** 02188989128, **email:** Parniya.ab.20@gmail.com