مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد
دوره سی و چهار، شماره سه، خرداد ۱۴۰۵
تاریخ دریافت:۱۴۰۵/۰۳/۰۹
تاریخ پذیرش:۱۴۰۵/۰۳/۰۹

اهمیت خودمراقبتی در مدیریت بیماری‌های مزمن

مژگان مدرسی*[۱]

بیماری‌های مزمن که به‌عنوان بیماری‌های غیرواگیر نیز شناخته می‌شوند مسئول بیشتر از ۷۰٪ مرگ‌ها در سراسر جهان به‌شمار می‌روند. مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شامل بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های تنفسی مزمن می‌باشند (۱). سازمان جهانی بهداشت بیان کرده است که ۳/۵ میلیون نفر در سال ۲۰۲۱ در جهان بر اثر بیماری‌های مزمن انسدادی ریه (COPD) جان خود را از دست داده‌اند که تقریبا ۵٪ کل مرگ‌ها را در جهان شامل می‌شود (۲)، هم‌چنین در سال ۲۰۲۲ در جهان ۱۹/۸ میلیون نفر در اثر بیماری‌های قلبی عروقی فوت کرده‌اند که ۳۲٪ کل مرگ‌ها را شامل می‌شده و ۸۰٪ این مرگ‌ها به علت سکته قلبی و مغزی بوده است (۳). تعداد مبتلایان به دیابت در جهان از ۲۰۰ میلیون نفر در سال ۱۹۹۰ به ۸۳۰ میلیون نفر در سال ۲۰۲۲ افزایش پیدا کرده که سرعت این افزایش در کشورهای با درآمد کم تا متوسط بیشتر بوده است. هم‌چنین ۲ میلیون مرگ در دنیا در سال ۲۰۲۱ به علت دیابت اتفاق افتاده است (۴). بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت تقریباً ۱۰ میلیون مرگ در جهان در سال ۲۰۲۰ بر اثر ابتلا به سرطان روی داده است (۵).

چاقی، فشارخون بالا، عدم تحرک بدنی، استفاده از تنباکو، مصرف الکل و اسیدهای چرب ترانس فاکتورهای خطر اصلی این بیماری‌ها را تشکیل می‌دهند. مطالعات نشان داده‌اند که بیشتر از ۸۰٪ مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی از طریق کنترل فاکتورهای خطر مانند ترک مصرف سیگار و افزایش فعالیت بدنی قابل پیشگیری است (۱). سرمایه‌گذاری در مدیریت بیماری‌های غیرواگیر امری ضروری به‌نظر می‌رسد، مدیریت این بیماری‌ها شامل غربالگری و تشخیص زودرس و درمان بهتر این بیماری‌هاست و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۳۰ یک سوم موارد مرگ و میر زودرس ناشی از این بیماری‌ها در جهان کاهش پیدا کند (۶).

خودمراقبتی به معنای توانایی افراد، خانواده‌ها و جوامع در پیشگیری از بیماری‌ها و کنترل بیماری‌هایشان حتی بدون نظارت کارکنان سلامت می‌باشد (۷). خودمراقبتی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن به معنای مجموعه‌ای از رفتارها در این افراد در جهت سلامت خوب، پایبندی به درمان، شناخت علائم و نشانه‌های مهم بیماری‌ها و پاسخ به این علائم در زمان وقوع می‌باشد که با طیفی از پیامدهای مثبت مانند احساس خوب بودن و کیفیت زندگی بهتر و کاهش مرگ و میر در این بیماران همراه است (۸). در یک مطالعه انجام شده نشان داده شده است که بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که HbA1C پایین‌تری داشتند نمره خودمراقبتی بیشتری داشتند که نقش خودمراقبتی را در کنترل بیماری مزمن دیابت نشان می‌دهد (۹). هم‌چنین در مطالعه مروری دیگری بیان گردید که نتیجه خودمراقبتی در بیماری‌های مزمن منجر به ۴۰٪ کاهش در مراجعه به پزشکان عمومی، ۱۷٪ کاهش در مراجعه به پزشکان متخصص، ۵۰٪ کاهش در مراجعه به مراکز اورژانس، ۵۰٪ کاهش در بستری بیمارستانی و ۵۰٪ کاهش در روزهای غیبت از کار شده است (۱۰). بنابراین در درمان بیماری‌های مزمن در کنار مصرف صحیح و به‌موقع داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج، بیماران باید در مورد برنامه‌های خودمراقبتی آموزش داده شوند تا مهارت‌های لازم جهت مدیریت علائمشان، شیوه‌های سبک زندگی سالم مانند بهبود شیوه غذاخوردن، عادت‌های خواب، کاهش استرس و سبک زندگی سالم را یاد بگیرند که باعث کنترل بهتر بیماری و بهبود سلامت عمومی‌شان

۱- گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، یزد، ایران.
*(نویسنده مسئول)؛ تلفن: ۰۳۵۳۸۲۰۳۴۱۰، پست الکترونیکی: mdmodarresi@gmail.com، صندوق پستی: ۸۹۱۵۱۷۳۱۴۹

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/ssu.v34i3.21717]

خواهد شد (۱۱). در واقع این نوع مراقبت بیماران یک سرمایه‌گذاری اقتصادی نیز خواهد بود زیرا درمان به‌موقع علائم بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، نیاز به درمان‌های گران‌تر را نیز کاهش خواهد داد (۶).

References:

1-Huang Y, Li S, Lu X, Chen W, Zhang Y. ***The Effect of Self-Management on Patients with Chronic Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis***. Healthcare 2024; 12(21): 2151.

2-World Health Organization. ***Chronic Obstructive Pulmonary-Disease***. Available at: https:// www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(COPD). Accessed May 30, 2026.

3-Noro Nordisk. ***Protect Your Patients' Health, Start the Conversation Today.*** Available at: https:// www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(CVDS). Accessed May 29, 2026.

4-World Health Organization. ***Diabetes***. Available at: https:// www.who.int/ news-room/ fact-sheets/detail/diabetes. Accessed

5-World Health Organization. ***Cancer.*** Available at: https:// www.who.int/ news-room/ fact-sheets/detail/cancer. Accessed June 26, 2026.

6-World Health Organization. ***Management of Noncommunicable Diseases***. Available at: https://www.who.int/activities/management-of-noncommunicable-diseases. Accessed June 27, 2026.

7-World Health Organization. ***Self-Care for Health and Well-Being.*** Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions. Accessed May 29, 2026.

8-Magi CE, Bambi S, Rasero L, Longobucco Y, El Aoufy K, Amato C, et al. ***Health Literacy and Self-Care in Patients with Chronic Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis Protocol.*** Healthcare (Basel) 2024; 12(7): 762

9-Modarresi M, Gholami S, Habibi P, Ghadiri-Anari A. ***Relationship between Self Care Management with Glycemic Control in Type 2 Diabetic Patients.*** Int J Prev Med 2020; 11: 127.

10-Tahvildarzadeh M, Soltanifard F, Omidi E. ***Effect of Self-Care in Reduction of Chronic Diseases.*** Available at: https://www.sid.ir/paper/840281/fa. Accessed May 31, 2026. [Persian] .

11-U.S. Centers for Disease Control and Perevention. ***Living with a Chronic Condition***. Available at: https://www.cdc.gov/chronic-disease/living-with/index.html. Accessed May 30, 2026.

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/ssu.v34i3.21717]

CC BY-NC 4.0

Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences
Vol 34| NO 3 | June 2026

Received: 30 May 2026
Accepted: 30 May 2026

Importance of Self-Care in Managing of Chronic Diseases

Mozhgan Modarresi[†1]

Editor- in- Chief Lecture

Abstract: Chronic diseases, also called non-communicable diseases, account for more than 70% of deaths worldwide. The major ones include cardiovascular diseases, cancers, diabetes, and chronic respiratory diseases. Self-care is the ability of individuals, families, and communities to prevent disease and control their conditions even without direct supervision from health professionals. Education in self-care management can help patients with chronic diseases to manage their symptoms, improve their dieting habits, reduce stress, and maintain a healthy lifestyle, all of which play an important role in control of chronic diseases. Therefore, it should be considered an important component of treatment of patients with chronic diseases.

Citation: Modarresi M. **Importance of Self-Care in Managing of Chronic Diseases**. J Shahid Sadoughi Uni Med Sci 2026; 34(3): 9975-77.

.

[1]Department of Community Medicine, School of Medicine, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran.
***Corresponding author: Tel:** 03538203410**, email:** mdmodarresi@gmail.com

[Downloaded from jssu.ssu.ac.ir on 2026-09-05]

[DOI: 10.18502/ssu.v34i3.21717]

CC BY-NC 4.0