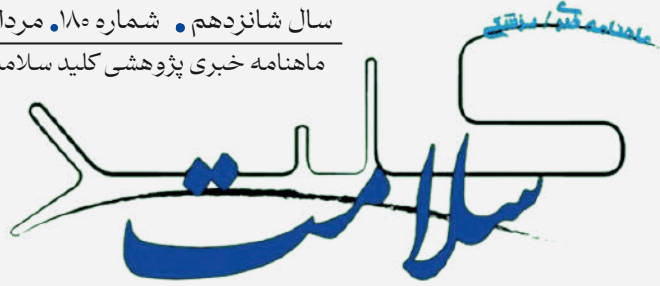




سال شانزدهم • شماره ۱۸۰ • مرداد ۱۴۰۵
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



با کلید سلامت خورا معرفتی
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۲۱-۸۵۴۶۴۰۰
خانم قلیزاده تماس بگیرید

ISSN: 2251- 6018

در این شماره می خوانیم:

جنبه های سیاستگذاری در درمان های خانگی و طب سنتی در فصل تابستان

اثرات رسانه های اجتماعی بر خواب و سلامت روان

نقش غذاهای فوق فرآوری شده در سلامت کودکان و امنیت غذایی

ورزش و رژیم غذایی در پیشگیری و درمان سرطان پستان

سالمندی و تنهایی: یک چالش رو به رشد در سلامت عمومی

ارتباط اعتیاد به شبکه های اجتماعی و استرس

کیفیت خواب در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)

دیابت و کم کاری تیروئید: آیا ارتباطی میان این دو بیماری وجود دارد؟



کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸_۲۲۵۱

سال شانزدهم - شماره ۱۸۰ - مرداد ۱۴۰۵



صاحب امتیاز و مدیر مسئول

دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاست گذاری سلامت



سر دبیر

دکتر سعید شهابی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز
ایمیل: saeedshahi1@gmail.com تلفن: ۰۹۶۱۵۰۳۳۳۰۱۱۳ داخلی: ۴۴۴۱



هیأت تحریریه این شماره:

دکتر فاطمه شیدایی، دکتر ریحانه صالح، دکتر فاطمه درویش نیا، دکتر کیمیا جزی



طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده

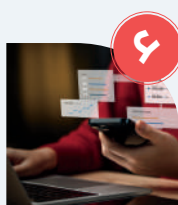


فهرست



۸

نقش غذاهای فوق‌فرآوری‌شده در سلامت کودکان و امنیت غذایی



۹

اثرات رسانه‌های اجتماعی بر خواب و سلامت روان



۱۰

جنبه‌های سیاست‌گذاری در درمان‌های خانگی و طب سنتی در فصل تابستان



۱۱

ارتباط اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و استرس



۱۲

سالمندی و تنهایی: یک چالش رو به رشد در سلامت عمومی



۱۳

ورزش و رژیم غذایی در پیشگیری و درمان سرطان پستان



۱۴

دیابت و کم‌کاری تیروئید: آیا ارتباطی میان این دو بیماری وجود دارد؟



۱۵

کیفیت خواب در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس)

Journal of Ethnopharmacology Advances

طب سنتی زمانی ارزشمند است که کنار علم، نظارت و آگاهی از تداخلات دارویی قرار بگیرد.

سال شانزدهم - شماره ۱۸ - مرداد ۱۴۰۵

جنبه های سیاستگذاری در درمان های خانگی و طب سنتی در فصل تابستان

- افزایش حرارت و کاهش رطوبت بدن در تابستان، طب سنتی را به توصیه نوشیدنی های خنک و گیاهی سوق داده است.
- برخی عرقیات گیاهی، اثرات ضدالتهابی و آرام بخشی دارند که برای فصل تابستان کارآمد است.
- ادغام روش های خانگی با اصول علمی، اعتماد جامعه به طب سنتی را مستحکم تر می کند.

در طب سنتی بسیاری از کشورها، تابستان فصلی با مزاج گرم و خشک تلقی می شود که می تواند به گرمزدگی، مشکلات پوستی و احساس تشنگی مداوم منجر شود. بر اساس یک مقاله تازه (۲۰۲۳)، مصرف نوشیدنی هایی نظیر خاکشیر، تخم شربتی و سکنجبین برای دفع گرما و تامین رطوبت بدن توصیه شده است. این ترکیبات با کاهش دمای داخلی و تنظیم املاح بدن، خطر گرمزدگی و بی حالی را کم می کنند. همچنین عرقیجاتی مانند کاسنی و بیدمشک، به واسطه خواص ضدالتهابی، نقشی مؤثر در تسکین التهابات پوستی ناشی از گرما دارند. از سوی دیگر، روش های موضعی مانند روغن مالی با روغن بنفشه یا خیار رنده شده، در طب سنتی برای خنک سازی پوست و جلوگیری از آفتاب سوختگی مورد استفاده قرار می گیرد. با این حال، ادغام این توصیه های قدیمی با اصول علمی لازم است تا استفاده نابجا از برخی گیاهان یا دمنوش ها به مسمومیت منجر نشود.

سیاستگذاران بهداشتی می توانند با تدوین دستورالعمل های استاندارد و همکاری با متخصصان طب سنتی و پزشکی مدرن، مسیر بهره برداری ایمن از این روش های خانگی را هموار کنند. فرهنگ سازی در سطح عمومی نیز ضرورت دارد؛ بسیاری از مردم درباره تداخلات احتمالی گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی بی اطلاع هستند. برچسب گذاری شفاف روی محصولات گیاهی، ذکر موارد منع مصرف و شرایط نگهداری، از جنبه های مهمی است که در سیاست های کلان سلامت باید گنجانده شود. در نهایت، طب سنتی و درمان های خانگی، اگر با رویکرد علمی و نظارت صحیح همراه باشد، می تواند باری از دوش نظام سلامت بردارد و به عنوان ابزاری کم هزینه و قابل دسترس برای پیشگیری از عوارض گرمای تابستان استفاده شود.

Source: Jamal A, Hashmi S. (2023). Integrative Policy Approaches for Traditional Medicine in Hot Climates: Efficacy and Regulation. Journal of Ethnopharmacology Advances, 9(3), 101-116.



ژورنال Current Psychiatry Reports

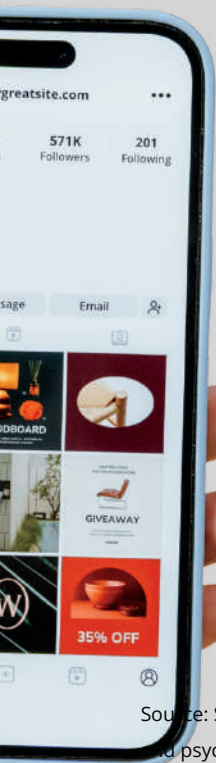
آنچه مهم است فقط مدت حضور در شبکه‌ها نیست، بلکه کیفیت و زمان استفاده هم تعیین‌کننده‌اند.

اثرات رسانه های اجتماعی بر خواب و سلامت روان

- جمعیت جوانان (15 تا 24 سال) به دلیل تغییرات زیاد در نوروبیولوژی، فیزیکی، رفتار و احساسات، در معرض مشکلات خواب و سلامت روان قرار دارند.
- کم خوابی و اختلالات خواب در نوجوانان باعث پریشانی شخصی، افزایش خطر بیماری های روانی و رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر و رانندگی خطرناک می شود.
- 75% از بیماری های روانی در دوران نوجوانی شروع می شود.
- عوامل خطر رایج برای مشکلات خواب و سلامت روان شامل جنسیت مؤنث، بار سنگین تحصیلی، بی تحرکی و وضعیت سلامت ضعیف هستند.
- رسانه های اجتماعی می توانند نیازهای هویت یابی و پذیرش اجتماعی در نوجوانان را برطرف کنند، اما استفاده بیش از حد از آنها ممکن است مشکلاتی مانند زورگویی آنلاین، کلیشه سازی جنسیتی، خودشی انگاری و مواجهه با محتوای نامناسب ایجاد کند.
- 80% از نوجوانان از دستگاه های الکترونیکی در نزدیکی زمان خواب استفاده می کنند.

دوره جوانی (15 تا 24 سال) به دلیل تغییرات فیزیکی، روانی و رفتاری، مرحله ای حساس برای بروز مشکلات خواب و سلامت روان است. در هنگام کنگ، بسیاری از نوجوانان خواب کافی ندارند و درصد بالایی علائم بی خوابی را تجربه می کنند. این کمبود خواب با افزایش خطر بیماری های روانی و رفتارهای پرخطر مرتبط است. همچنین، حدود 75% از اختلالات روان پزشکی از دوران نوجوانی شروع می شوند. عوامل مختلفی مانند جنسیت مؤنث، فشار تحصیلی، کم تحرکی، و سلامت ضعیف به این مشکلات دامن می زنند. استفاده از رسانه های اجتماعی (SMU) نیز یکی از عوامل کلیدی است که می تواند بر خواب و سلامت روان تأثیر بگذارد.

هرچند رسانه های اجتماعی می توانند نیازهایی مثل پذیرش توسط همسالان و هویت یابی را تأمین کنند، استفاده بیش از حد از آنها ممکن است پیامدهای منفی مانند اختلال خواب، زورگویی اینترنتی، کلیشه سازی جنسیتی، و مواجهه با محتوای نامناسب داشته باشد. اگرچه برخی مطالعات رابطه مستقیمی میان استفاده از رسانه های اجتماعی، اختلالات خواب، و سلامت روان نیافتند، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد استفاده بیش از حد از رسانه ها می تواند کیفیت خواب را کاهش دهد و سلامت روان را به خطر بیندازد. برای مقابله با این مشکلات، نیاز به تحقیقات بیشتر و طراحی استراتژی های عمومی برای ارتقای عادات سالم استفاده از رسانه های اجتماعی و پیشگیری از اثرات منفی آنها وجود دارد. مطالعات اخیر نشان داده اند که باید به عوامل و مکانیسم های ارتباطی میان رسانه های اجتماعی، خواب، و سلامت روان توجه بیشتری شود.

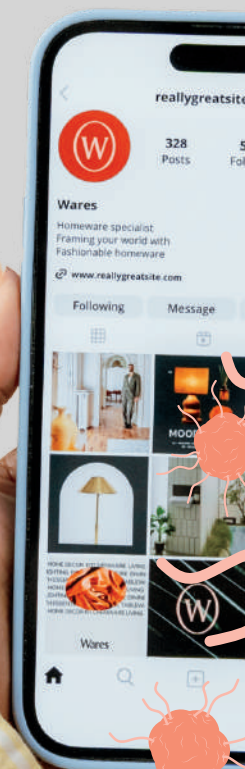


Source: Spinazzola E, et al. Are reasons for first using cannabis associated with subsequent cannabis consumption (standard THC units) and psychopathology? BMJ Mental Health.

مطالعات نشان داده‌اند که استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی (SMU) می‌تواند مشکلات خواب و سلامت روان را در نوجوانان تشدید کند. در بسیاری از مطالعات مقطعی، مشخص شده است که استفاده از اینترنت، مدت زمان طولانی استفاده از صفحه‌نمایش و استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نزدیکی زمان خواب با خواب ضعیف و اختلالات خواب در ارتباط است. با این حال، برخی از مطالعات نتایج متفاوتی ارائه داده‌اند. مطالعات طولی نیز نشان می‌دهند که استفاده مکرر از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند باعث خواب دیرتر و خواب کوتاه‌تر در نوجوانان شود. علاوه بر این، نوجوانانی که ترجیح می‌دهند شب‌ها بیدار بمانند و مدت خواب کوتاهی دارند، زمان بیشتری را صرف رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، که این نشان‌دهنده رابطه‌ای دوطرفه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و مدت زمان خواب است. در مورد سلامت روان نیز، استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی با افزایش خطر افسردگی، خودآسیبی و کاهش اعتماد به نفس در نوجوانان مرتبط است. در عین حال، نوجوانانی که مشکلات سلامت روان دارند، تمایل دارند زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی بگذرانند، که این نیز نشان‌دهنده رابطه‌ای دوطرفه است. مطالعات ترکیبی که خواب و سلامت روان را بررسی کرده‌اند، نشان می‌دهند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی با خواب ضعیف و مشکلات روانی مرتبط است و خواب می‌تواند تأثیرات منفی استفاده از رسانه‌ها را بر سلامت روان میانجی‌گری کند. در نهایت، برخی مطالعات نشان داده‌اند که در دوران پاندمی COVID-19، استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای برای کاهش استرس و دریافت حمایت‌های اجتماعی عمل کند. بنابراین، استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند هم تأثیرات منفی بر خواب و سلامت روان داشته باشد و هم در مواقعی مانند پاندمی، فوایدی چون حمایت اجتماعی فراهم کند.

به طور کلی با وجود تنوع مشاهده‌شده در مطالعات اخیر، هم مطالعات مقطعی و هم مطالعات همگروهی بر تأثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی (SMU) بر خواب ضعیف و سلامت روان تأکید دارند، هرچند که برخی نتایج متناقض نیز وجود دارد. تحقیقات از تمرکز صرف بر "زمان استفاده از صفحه‌نمایش" به بررسی ابعاد اجتماعی، احساسی و شناختی SMU پیشرفته است. هنگام اندازه‌گیری نتایج خواب، محققان علاوه بر بررسی مدت و کیفیت خواب، عواملی مانند نوع کرونوتایپ و تحریک پیش از خواب را نیز در نظر گرفته‌اند که درک بهتری از تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر خواب در یک زمینه وسیع‌تر فراهم می‌کند. پیشرفت‌های مشابهی نیز در زمینه تحقیقات مربوط به سلامت روان و SMU حاصل شده است. شناسایی ارتباطات بین SMU، خواب و سلامت روان برای بهداشت عمومی اهمیت زیادی دارد و به بهبود نتایج خواب و سلامت روان کمک می‌کند، در حالی که استفاده معقول از رسانه‌های اجتماعی را نیز ترویج می‌کند. مطالعات آینده باید اثربخشی مداخلات در کاهش SMU را ارزیابی کنند، با هدف نهایی بهبود خواب و سلامت روان.

Source: Yu DJ, et al. The impact of social media use on sleep and mental health in youth: a scoping review. Current Psychiatry Reports. 2024 Mar;26(3):104-19.



ژورنال Obesity Pillars

مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده در کودکی با چاقی، مشکلات متابولیک و حتی خطر بیماری‌های آینده مرتبط است.



نقش غذاهای فوق فرآوری شده در سلامت کودکان و امنیت غذایی

- غذاهای فوق فرآوری شده سهم رو به افزایشی از رژیم غذایی کودکان را تشکیل می دهند و باعث افزایش چاقی و مشکلات متابولیک مرتبط شده اند.
- این غذاها معمولاً دارای کالری زیاد و ارزش تغذیه ای کم هستند و می توانند الگوهای تغذیه ناسالم را در کودکان به وجود آورند.
- مصرف بیشتر این نوع غذاها در افراد با درآمد کم، نابرابری در دسترسی به غذاهای سالم را نشان می دهد.
- روز جهانی غذا بر اهمیت سیاست های تغذیه ای برای بهبود امنیت غذایی و سلامت نسل آینده تأکید می کند.

یکی از نتایج مهم این تحقیقات، ارتباط مصرف غذاهای بسته بندی شده بالا با نابرابری های اجتماعی و اقتصادی است. کودکان خانواده های با درآمد کم بیشتر به مصرف این نوع غذاها تمایل دارند، زیرا دسترسی به غذاهای سالم و تازه برای آن ها محدودتر است. این نشان می دهد که چالش تغذیه سالم فقط به انتخاب شخصی بستگی ندارد، بلکه به ساختارهای اقتصادی، اجتماعی و سیاست های غذایی نیز وابسته است.

همچنین، مصرف مداوم غذاهای بسته بندی شده در دوران کودکی می تواند الگوهای تغذیه ناسالم را تثبیت کرده و خطر بروز بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، بیماری های قلبی و بیماری های کبدی را در بزرگسالی بیشتر کند. بنابراین، اقدامات زودهنگام در سطح خانواده، مدرسه و جامعه برای بهبود الگوهای تغذیه اهمیت ویژه ای دارد.

روز جهانی غذا به منظور افزایش آگاهی درباره امنیت غذایی، تغذیه سالم و پایداری سیستم های غذایی برگزار می شود و بر لزوم انجام اقدامات هماهنگ جهانی برای تضمین دسترسی همگانی به غذای مغذی تأکید دارد. کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، ارتقاء آموزش تغذیه ای، بهبود سیاست های پشتیبانی و ایجاد شرایط دسترسی عادلانه به غذاهای سالم از جمله راهکارهای اساسی برای بهبود سلامت کودکان و دستیابی به امنیت غذایی پایدار محسوب می شوند.

تغذیه سالم یکی از پایه های اصلی سلامت عمومی است و نقش حیاتی در پیشگیری از بیماری های غیر واگیر دارد. در سال های اخیر، مصرف غذاهای فوق فرآوری شده به خصوص در میان کودکان رشد چشمگیری داشته است. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۲۵ نشان می دهد که این نوع غذاها که اغلب حاوی مقادیر زیادی قند، چربی و نمک و همچنین فقیر از مواد مغذی ضروری هستند، باعث افزایش خطر چاقی کودکان و اختلالات متابولیک مرتبط می شوند. به همین دلیل، موضوع امنیت غذایی همچنان یکی از چالش های جهانی باقی مانده و روز جهانی غذا فرصتی برای جلب توجه به اهمیت دسترسی عادلانه به غذای سالم و پایدار برای همه افراد جامعه فراهم می کند.

امنیت غذایی و تغذیه سالم از مهمترین چالش های سلامت عمومی در جهان امروزی هستند. با وجود پیشرفت های جهانی در زمینه تولید غذا، هنوز بسیاری از جوامع با مشکلات مختلف سوء تغذیه، از جمله کم تغذیه گی و اضافه وزن و چاقی مواجه هستند. این وضعیت در کودکان به ویژه اهمیت بیشتری دارد، زیرا الگوهای تغذیه ای در دوران اولیه زندگی می توانند بر سلامت فرد در طول عمر تأثیرگذار باشند.

در سال های اخیر، مصرف غذاهای فرآوری شده به طرز چشمگیری افزایش یافته است. این غذاها شامل محصولات آماده مصرف صنعتی مانند تنقلات بسته بندی شده، نوشیدنی های شیرین و غذاهای فراوری شده است که معمولاً دارای کالری بالا و ارزش تغذیه ای پایین می باشند. مطالعات اخیر نشان می دهند که بخش زیادی از انرژی مصرفی کودکان در برخی کشورها از طریق این غذاها تأمین می شود. الگوی مصرف چنین غذاهایی با افزایش چاقی در کودکان، اختلالات متابولیک و مشکلات مرتبط با سلامت گوارش و متابولیسم همراه شده است.

Source: Chamarthi VS, et al. The impact of ultra-processed foods on pediatric health. Obesity Pillars. 2025 Sep 9:100203.

تغذیه و ورزش فقط توصیه‌های عمومی نیستند؛ می‌توانند بخشی از مسیر درمان و بازتوانی سرطان پستان باشند.



ورزش و رژیم غذایی در پیشگیری و درمان سرطان پستان

- رژیم مدیترانه ای شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، و روغن زیتون است.
- رژیم مدیترانه ای همچنین حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است که در پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی مؤثرند.
- رژیم مدیترانه‌ای و فعالیت بدنی منظم احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهند.
- این تغییرات سبک زندگی برای بیماران مبتلا به سرطان پستان می‌تواند خطر عود تومور را کم کرده و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.
- رژیم‌های روزه‌داری متناوب، محدودیت کالری، کتوژنیک، و گیاهی ممکن است در افزایش اثربخشی درمان‌های سرطان پستان نقش داشته باشند.

در این مقاله مروری، نویسندگان پژوهش‌های مختلف را درباره نقش رژیم غذایی و فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان سرطان پستان گردآوری و تحلیل کرده‌اند. اطلاعات مربوط به انواع رژیم‌های غذایی مانند رژیم مدیترانه‌ای، روزه‌داری متناوب، محدودیت کالری، رژیم کتوژنیک و گیاهی از مطالعات پیشین استخراج و اثرات آن‌ها در کاهش خطر سرطان و بهبود کیفیت زندگی بیماران بررسی شده است. همچنین، مکانیسم‌های زیستی شامل تأثیرات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی ترکیبات غذایی و اثرات تقویتی فعالیت بدنی بر سیستم ایمنی مرور شده‌اند. نتایج مطالعات به صورت دسته‌بندی‌شده تحلیل شده تا شواهد موجود از اثربخشی رژیم‌های غذایی و فعالیت بدنی به عنوان روش‌های مکمل در درمان سرطان پستان را به خوانندگان ارائه دهد.

در حال حاضر علاقه‌مندی فزاینده‌ای به الگوهای تغذیه و فعالیت‌های بدنی وجود دارد که ممکن است در پیشگیری و درمان سرطان پستان مؤثر باشند. شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای (MedDiet) و فعالیت بدنی منظم هر دو به احتمال زیاد خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهند. برای افرادی که قبلاً تشخیص سرطان پستان دریافت کرده‌اند، این مداخلات ممکن است خطر عود تومور پس از درمان را کاهش داده و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. مطالعات همچنین نشان می‌دهند که سایر مداخلات تغذیه‌ای، از جمله روزه‌داری یا روزه‌داری تعدیل‌شده، محدودیت کالری، رژیم‌های کتوژنیک و رژیم‌های گیاه‌خواری یا بر پایه گیاهان، ممکن است اثربخشی درمان‌های سرطان پستان را افزایش دهند. این مطالعه، مبانی بیولوژیکی استفاده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و فعالیت بدنی برای پیشگیری و درمان سرطان پستان را مورد بحث قرار داده است. همچنین، به مطالعات بالینی منتشر شده و در حال انجام که رژیم مدیترانه‌ای یا فعالیت بدنی را در بیماران مبتلا به سرطان پستان به کار برده‌اند، اشاره کرده است.

Source: Khalifa A, Guijarro A, Nencioni A. Advances in Diet and Physical Activity in Breast Cancer Prevention and Treatment. *Nutrients*. 2024 Jul 13;16(14):2262.



تنهایی سالمندان یک احساس ساده نیست؛ یک هشدار جدی برای سلامت عمومی است.

سالمندی و تنهایی: یک چالش رو به رشد در سلامت عمومی

- تنهایی در سالمندان یکی از مسائل مهم در حوزه سلامت عمومی جهان است و بین ۱۰ تا ۲۸ درصد از افراد سالمند را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- تخمین زده می‌شود که تا سال ۲۰۵۰، تعداد سالمندان تنها در جهان تقریباً سه برابر خواهد شد.
- این مسئله با افزایش خطر ابتلا به افسردگی، کاهش قدرت ذهنی، بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس همراه است.
- عوامل مختلفی از جمله عوامل اجتماعی، اقتصادی، سلامت جسمی و تغییرات در ساختار خانواده در بروز تنهایی سالمندان نقش مهمی دارند.
- اقدامات اجتماعی، مراقبت‌های بهداشتی و آموزش‌های مرتبط با سلامت می‌توانند در کاهش تنهایی سالمندان تأثیرگذار باشند.

پیامدهای تنهایی سالمندان بسیار گسترده و جدی است. شواهد علمی نشان می‌دهد که تنهایی مزمن با افزایش خطر افسردگی، اضطراب، زوال شناختی، دمانس، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکتة مغزی و اختلالات خواب همراه است. همچنین، تنهایی با افزایش التهاب و تضعیف سیستم ایمنی بدن مرتبط بوده و خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که برخی پژوهش‌ها اثر آن را معادل مصرف روزانه ۱۵ نخ سیگار دانسته‌اند.

در کشورهایی مانند هند، این مسئله ابعاد خاص‌تری به خود می‌گیرد. افزایش سریع جمعیت سالمندان، مهاجرت گسترده جوانان به شهرها، فقر اقتصادی، بیهوشی در زنان سالمند و شکاف دیجیتال، سالمندان را بیش از پیش در معرض تنهایی قرار داده است. گزارش‌ها نشان می‌دهد که نزدیک به نیمی از سالمندان هندی احساس تنهایی را تجربه می‌کنند، در حالی که دسترسی آن‌ها به خدمات سلامت روان و حمایت اجتماعی محدود است.

از منظر سلامت عمومی، مقابله با تنهایی سالمندان نیازمند رویکردی چندبخشی است. تقویت برنامه‌های اجتماعی، ایجاد فضاهای مشارکت اجتماعی، آموزش سلامت، غربالگری تنهایی در مراقبت‌های اولیه، و استفاده هدفمند از فناوری‌های دیجیتال می‌تواند به کاهش این مشکل کمک کند. نقش کارکنان سلامت، پرستاران و مراقبین اجتماعی در شناسایی سالمندان در معرض خطر و ارتقای مشارکت اجتماعی آن‌ها بسیار کلیدی است.

در مجموع، تنهایی سالمندان نه تنها یک مشکل فردی، بلکه یک مسئله مهم سلامت عمومی است که نیازمند سیاست‌گذاری، مداخلات اجتماعی و توجه جدی نظام‌های سلامت می‌باشد.

با افزایش امید به زندگی و کاهش نرخ باروری، تعداد سالمندان در جهان به سرعت در حال افزایش است. همچنین با این تغییرات جمعیتی، تنهایی سالمندان به یکی از چالش‌های مهم سلامت عمومی تبدیل شده است. تنهایی، که تجربه‌ای ذهنی و احساسی ناشی از فاصله بین روابط اجتماعی مطلوب و واقعی است، با پیامدهای جدی جسمی و روانی همراه می‌باشد. شواهد نشان می‌دهد که اثرات منفی تنهایی بر سلامت، قابل مقایسه با عوامل خطر شناخته‌شده‌ای مانند مصرف سیگار، چاقی و فشار خون بالا است. این مسئله در کشورهای در حال توسعه، به ویژه هند، به دلیل تغییرات سریع اجتماعی و تضعیف شبکه‌های حمایتی سنتی، اهمیت دوچندان یافته است. تنهایی در سالمندان یک واقعیت چندبعدی و پیچیده است که تنها به زندگی تنهایی محدود نمی‌شود، بلکه به تجربه ذهنی فرد از کاهش ارتباطات اجتماعی معنادار اشاره دارد. سازمان جهانی بهداشت تنهایی را تجربه‌ای ناراحت کننده می‌داند که ناشی از فاصله بین روابط اجتماعی مورد انتظار و واقعی فرد است. این مفهوم با انزوای اجتماعی متفاوت است؛ زیرا فرد ممکن است حتی در حضور دیگران نیز احساس تنهایی کند.

مطالعات نشان می‌دهند که شیوع تنهایی در سالمندان در سراسر جهان بین ۱۰ تا ۲۸ درصد متغیر است و با افزایش تعداد سالمندان، انتظار می‌رود این رقم در آینده افزایش یابد. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که تعداد سالمندان تنها از ۱۰۵ میلیون نفر در سال ۱۹۹۰ به بیش از ۳۳۰ میلیون نفر تا سال ۲۰۵۰ رسیده و این روند تنهایی سالمندان را به یک بحران سلامت عمومی تبدیل کرده است.

عوامل مختلفی در بروز تنهایی سالمندان نقش دارند. از جمله این عوامل می‌توان به افزایش سن، جنسیت زن، مجرد یا بیوه بودن، سطح پایین درآمد و تحصیلات، زندگی تنها، بیماری‌های مزمن، ناتوانی‌های جسمی و کاهش توانایی‌های حسی مانند شنوایی و بینایی اشاره کرد. تغییر ساختار خانواده از خانواده‌های گسترده به خانواده‌های هسته‌ای و مهاجرت فرزندان نیز موجب کاهش تعاملات اجتماعی سالمندان شده است.

ژورنال Journal of Consumer Marketing

مشکل فقط «زیاد استفاده کردن» از شبکه‌های اجتماعی نیست؛ باید ریشه‌های روانی وابستگی را هم دید.

ارتباط اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و استرس

- وابستگی به رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه در میان کاربران فیس‌بوک و تیک‌تاک، با افزایش استرس روانی مرتبط است.
- ترس از از دست دادن (FoMO) و نیاز به وابستگی اجتماعی می‌تواند وابستگی و استرس را در کاربران تشدید کند.
- وابستگی به فیس‌بوک به‌طور مستقیم با استرس مرتبط بود، در حالی که چنین رابطه‌ی مستقیمی برای تیک‌تاک مشاهده نشد.
- توانایی خودکنترلی می‌تواند نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه بین نیاز به وابستگی اجتماعی و وابستگی/استرس داشته باشد.

در مورد TikTok، علی‌رغم اینکه وابستگی به پلتفرم در میان نسل Z رایج بود، ارتباط مستقیم بین استفاده و استرس به روشنی Facebook دیده نشد که این موضوع ممکن است به تفاوت‌های رفتاری و کاربری بین نسل‌ها بازگردد.

کنترل خود (Self-control) توانست نقش تعدیل‌کننده داشته باشد، به این معنی که افراد با خودکنترلی قوی‌تر کمتر در معرض استرس مستقیم ناشی از نیاز اجتماعی قرار می‌گرفتند.

این نتایج نشان می‌دهد که توجه به ابعاد روان‌شناختی در بررسی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی بسیار اهمیت دارد. متفاوت از باورهای متداول که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی صرفاً به زمان استفاده محدود می‌شود، این تحقیق نشان می‌دهد که ویژگی‌های روانی کاربران و انگیزه‌های آن‌ها می‌تواند نقش مهمی در افزایش استرس ناشی از استفاده از این شبکه‌ها داشته باشد.

از منظر سلامت عمومی، این یافته‌ها هشدار می‌دهد که برنامه‌های مداخله نباید فقط به کاهش زمان استفاده تمرکز کنند، بلکه باید به افزایش آگاهی درباره وابستگی روانی، مدیریت نگرانی‌های اجتماعی، و تقویت مهارت‌های خودکنترلی نیز توجه کنند. این رویکرد می‌تواند به برنامه‌های پیشگیری در جوامع کمک کند تا اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی را کاهش دهند و سلامت روان کاربران را تقویت کند.

Source: Coker KK, Hale D, AlSaleh DA, Thakur R. Social media addiction and stress: insights from US Facebook and TikTok consumers. Journal of Consumer Marketing. 2025 Apr 28;42(3):349-64.

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی به معنای دوست داشتن یا استفاده بیش از حد و کنترل نشده از اینترنت برای برقراری ارتباط با دیگران است که می‌تواند پیامدهای منفی متعددی را ایجاد کند. پژوهش‌های انجام شده در سال ۲۰۲۵ نشان داده‌اند که اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به طور قابل توجهی منجر به تجربه‌ی استرس روانی شود. در یک مطالعه در ایالات متحده، مشخص شد که عواملی مانند ترس از عقب افتادن و جا ماندن از دیگران (FoMO) و نیاز به احساس تعلق اجتماعی می‌تواند باعث افزایش اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شده و سطح استرس روانی افراد را افزایش دهد.

اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی یکی از مسائلی است که در دنیای دیجیتال بر سلامت عمومی تأثیرگذار است. با استفاده بیش از حد از پلتفرم‌هایی مانند Facebook و TikTok، افراد به‌طور غیرقابل کنترل به این شبکه‌ها وابسته می‌شوند. این اعتیاد ممکن است زمان زیادی از روزانه افراد را اشغال کرده و اثرات مختلفی بر سلامت روان آن‌ها داشته باشد.

یک تحقیق اخیر که در سال ۲۰۲۵ در Journal of Consumer Marketing منتشر شد، ارتباط بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی، اعتیاد به این پلتفرم‌ها و سطح استرس روانی را مورد بررسی قرار داد. این مطالعه شامل کاربران نسل Y و Z از Facebook و TikTok بود و به خصوص به اهمیت دو عامل مهم روان‌شناختی، یعنی نیاز به تعلق اجتماعی و ترس از جا ماندن، پرداخت.

به طور خلاصه، این مطالعه نشان داد که استفاده اضافی از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به اعتیاد، استرس روانی و مشکلات سلامت روانی شود. یافته‌های اصلی نشان داد که نیاز به تعلق اجتماعی می‌تواند رفتار اعتیادآور در شبکه‌های اجتماعی را تقویت کند و همچنین با افزایش استرس روانی همراه باشد. از سوی دیگر FoMO هم با افزایش اعتیاد و هم با افزایش استرس مرتبط بود، زیرا کاربرانی که نگران از دست دادن مطالب یا تعاملات هستند، بیشتر به شبکه‌ها وابسته و نگران می‌شوند.



در MS، خواب فقط یک مسئله جانبی نیست؛ درمان خواب می‌تواند حال کلی بیمار را واقعاً بهتر کند.



کیفیت خواب در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)

- بیماران MS معمولاً خواب ضعیفتری نسبت به افراد سالم دارند.
- بی‌خوابی، بیدارشدن‌های مکرر و خواب‌آلودگی روزانه از مشکلات شایع‌اند.
- خواب بد می‌تواند خستگی، اضطراب، افسردگی و افت عملکرد روزانه را تشدید کند.

خواب بخش مهمی از زندگی هر فرد است و داشتن خواب خوب و با کیفیت برای سلامت جسمی و روانی ضروری است. اما برخی افراد به‌ویژه کسانی که به بیماری‌های خاص مانند مولتیپل اسکلروزیس (MS) مبتلا هستند، ممکن است مشکلات خواب زیادی داشته باشند. این مشکلات خواب می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر کیفیت زندگی آن‌ها بگذارد. هدف از این مقاله بررسی کیفیت خواب در بیماران مبتلا به MS و مقایسه آن با افراد سالم است. این بررسی به‌ویژه اهمیت دارد زیرا اختلالات خواب در بیماران MS می‌تواند باعث تشدید علائم بیماری مثل اضطراب، افسردگی و خستگی شود.

بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) چیست؟

مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری خودایمنی است که سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های عصبی حمله می‌کند و باعث آسیب به پوشش حفاظتی سلول‌های عصبی (میلین) می‌شود. این آسیب‌ها می‌توانند باعث بروز علائم مختلفی مانند خستگی، ضعف عضلانی، مشکل در حرکت، اختلالات حسی و مشکلات در حافظه و تمرکز شوند.

ارتباط MS و مشکلات خواب

یکی از مشکلات رایج در بیماران MS، اختلالات خواب است. این اختلالات می‌توانند شامل بی‌خوابی، بیدار شدن‌های مکرر در شب و حتی خواب‌آلودگی در طول روز باشند. این مشکلات خواب می‌توانند به شدت بر کیفیت زندگی بیماران تأثیر بگذارند و دیگر مشکلات جسمی و روانی مانند افسردگی و اضطراب را تشدید کنند.

چرا خواب مهم است؟

خواب نه تنها به بدن کمک می‌کند تا استراحت کند، بلکه نقش مهمی در حفظ سلامتی جسم و روان دارد. خواب با کیفیت می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد مغز، تنظیم احساسات و کاهش استرس کمک کند. در مقابل، خواب ناکافی و بی‌کیفیت می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در یادگیری، حافظه، خلق و خو و حتی سلامت جسمی شود.

Source: Tarancon-Diez L, et al. Impact of obesity on iron metabolism and the effect of intravenous iron supplementation in obese patients with absolute iron deficiency. Scientific reports. 2025 Jan 8;15(1):1343.

ارزیابی کیفیت خواب: شاخص کیفیت خواب پیتسبرگ

برای ارزیابی کیفیت خواب، ابزارهای مختلفی وجود دارد. یکی از معتبرترین این ابزارها شاخص کیفیت خواب پیتسبرگ است. این ابزار یک پرسشنامه شامل 19 سؤال است که کیفیت خواب فرد را در طول یک ماه گذشته ارزیابی می‌کند. این شاخص، سه بعد از خواب را بررسی می‌کند:

- **مقدار خواب: چقدر می‌خوابید**
- **کیفیت خواب: چقدر راحت و بدون مشکل می‌خوابید**
- **تازگی بعد از بیداری: چقدر بعد از بیدار شدن احساس راحتی و انرژی می‌کنید**

بیماران MS و خواب

در مطالعه ای که بر روی بیماران مبتلا به MS و افراد سالم انجام شد، هدف این بود که کیفیت خواب این دو گروه مقایسه شود. نتایج این تحقیق نشان داد که بیماران MS به طور کلی خواب ضعیف‌تری دارند و بیماران MS بیشتر از افراد سالم از مشکلات خواب رنج می‌برند و این می‌تواند بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد.

تأثیرات مشکلات خواب در بیماران MS

مشکلات خواب در بیماران MS می‌تواند باعث بروز مشکلات مختلفی مانند:

- افسردگی و اضطراب: خواب ناکافی و بی‌کیفیت می‌تواند باعث ایجاد احساسات منفی مانند افسردگی و اضطراب شود.
- خستگی: یکی از علائم شایع MS، خستگی است که در صورت بدتر شدن کیفیت خواب، می‌تواند بیشتر شود.
- کاهش عملکرد روزانه: مشکلات خواب می‌تواند باعث شود که بیمار در فعالیت‌های روزانه خود مثل کار، تحصیل و ارتباطات اجتماعی دچار مشکل شود.

راهکارهایی برای بهبود کیفیت خواب در بیماران MS

اگر شما یا کسی که می‌شناسید به بیماری MS مبتلاست و از مشکلات خواب رنج می‌برید، توجه به نکات زیر می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند:

- برنامه‌ریزی خواب: سعی کنید هر شب در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و از خوابیدن در روز خودداری کنید.
- محیط خواب مناسب: اتاق خواب باید تاریک، ساکت و خنک باشد تا شرایط مناسبی برای خواب فراهم شود.
- کاهش استرس و اضطراب: تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، یوگا یا تمرینات تنفسی می‌توانند به کاهش استرس و بهبود خواب کمک کنند.
- فعالیت بدنی منظم: ورزش منظم، به ویژه در طول روز، می‌تواند به خواب بهتر شبانه کمک کند.
- مراقبت از داروها: برخی داروهای MS می‌توانند بر خواب تأثیر بگذارند. بنابراین مشاوره با پزشک در این زمینه ضروری است.

نتیجه‌گیری

بیماران مبتلا به MS از کیفیت خواب ضعیف‌تری برخوردارند که این مشکل می‌تواند به تشدید علائم بیماری منجر شود. به همین دلیل، توجه به کیفیت خواب این بیماران و پیگیری راهکارهای درمانی برای بهبود خواب، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی آن‌ها خواهد داشت. پزشکان و مراقبین سلامت باید به مشکلات خواب بیماران MS توجه بیشتری داشته باشند و در صورت لزوم، درمان‌های مناسب را ارائه دهند تا این بیماران بتوانند خواب بهتری داشته باشند و از زندگی سالم‌تری بهره‌مند شوند.

ژورنال Journal of the Endocrine Society

دیابت و کم کاری تیروئید وقتی کنار هم قرار می گیرند، درمان جداگانه کافی نیست؛ باید آن ها را مثل دو بخش یک ماجرا با هم مدیریت کرد.

دیابت و کم‌کاری تیروئید: آیا ارتباطی میان این دو بیماری وجود دارد؟

- کم‌کاری تیروئید در افراد دیابتی می‌تواند کنترل قند خون و وضعیت قلبی عروقی را سخت‌تر کند.
- این هم‌زمانی ممکن است خطر آسیب به کلیه‌ها و اعصاب را هم افزایش دهد.
- مدیریت درست شامل پایش تیروئید، کنترل دقیق قند خون، مصرف منظم دارو و سبک زندگی سالم است.

دیابت چیست؟

دیابت یک بیماری شایع است که در آن سطح قند خون (گلوکز) به دلایل مختلف بالا می‌رود. دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

- دیابت نوع 1: یک بیماری خودایمنی است که در آن بدن توانایی تولید انسولین را از دست می‌دهد.
- دیابت نوع 2: بیشتر به دلیل مقاومت بدن به انسولین یا کاهش ترشح آن ایجاد می‌شود. این نوع، شایع‌تر است و معمولاً با سبک زندگی ناسالم مرتبط است.

کم‌کاری تیروئید چیست؟

کم‌کاری تیروئید به وضعیتی گفته می‌شود که غده تیروئید، که در جلوی گردن قرار دارد، به اندازه کافی هورمون‌های موردنیاز بدن را تولید نمی‌کند. این هورمون‌ها نقش مهمی در تنظیم متابولیسم، انرژی و سلامت عمومی بدن دارند. علائم کم‌کاری تیروئید شامل خستگی، افزایش وزن، خشکی پوست و کاهش تمرکز است.

چه ارتباطی بین دیابت و کم‌کاری تیروئید وجود دارد؟

تحقیقات نشان می‌دهند که افراد مبتلا به دیابت، به‌ویژه دیابت نوع 2، بیشتر در معرض کم‌کاری تیروئید قرار دارند. این ارتباط به دلایل زیر ممکن است رخ دهد:

- تغییرات هورمونی: دیابت می‌تواند تعادل هورمون‌های بدن را تغییر دهد، که ممکن است بر عملکرد غده تیروئید تأثیر بگذارد.
- مقاومت به انسولین: مقاومت به انسولین که در دیابت نوع 2 شایع است، می‌تواند مشکلاتی در فرآیندهای متابولیک بدن ایجاد کند و بر فعالیت تیروئید اثر بگذارد.
- کنترل ضعیف قند خون: قند خون کنترل نشده می‌تواند به طور غیرمستقیم به کاهش تولید هورمون‌های تیروئیدی منجر شود.

خطرات همراه با دیابت و کم‌کاری تیروئید

وجود همزمان این دو بیماری می‌تواند خطرات بیشتری برای سلامت بدن ایجاد کند. از جمله:

- مشکلات قلبی عروقی: افرادی که دیابت و کم‌کاری تیروئید دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. این به دلیل اثرات ترکیبی هر دو بیماری بر روی کلسترول و فشار خون است.
- آسیب به کلیه و اعصاب: دیابت کنترل نشده می‌تواند به مشکلاتی مانند آسیب به کلیه‌ها و اعصاب منجر شود. اضافه شدن کم‌کاری تیروئید می‌تواند این مشکلات را تشدید کند.
- کاهش انرژی و خستگی مزمن: هر دو بیماری می‌توانند باعث خستگی و کاهش انرژی شوند، که زندگی روزمره را دشوارتر می‌کند.



چرا مدیریت این بیماری‌ها مهم است؟

مدیریت دیابت و کم‌کاری تیروئید نیازمند توجه ویژه‌ای است، زیرا درمان نادرست یا بی‌توجهی به یکی از آن‌ها می‌تواند بر دیگری تأثیر منفی بگذارد. برای مثال:

- مصرف داروی لووتیروکسین: این دارو برای درمان کم‌کاری تیروئید استفاده می‌شود. اما در بیماران دیابتی، تنظیم دوز آن اهمیت زیادی دارد، زیرا ممکن است قند خون را تحت تأثیر قرار دهد.
- کنترل دقیق قند خون: برای جلوگیری از تشدید کم‌کاری تیروئید، لازم است قند خون به خوبی کنترل شود.
- پیگیری منظم با پزشک: افرادی که به هر دو بیماری مبتلا هستند، باید به طور منظم آزمایش‌های مربوط به قند خون و عملکرد تیروئید را انجام دهند.

چگونه می‌توان این بیماری‌ها را کنترل کرد؟

- تغذیه سالم: رژیم غذایی مناسب می‌تواند به کنترل قند خون و بهبود عملکرد تیروئید کمک کند. مصرف مواد غذایی حاوی ید، مانند ماهی و لبنیات، برای تیروئید مفید است.
- فعالیت بدنی: ورزش منظم می‌تواند مقاومت به انسولین را کاهش دهد و به مدیریت دیابت کمک کند.
- مصرف داروها طبق دستور پزشک: مصرف داروهای تجویز شده برای هر دو بیماری اهمیت زیادی دارد. از تنظیم خودسرانه دوز دارو خودداری کنید.
- مدیریت استرس: استرس می‌تواند تعادل هورمون‌ها را برهم بزند و علائم هر دو بیماری را تشدید کند.

دانشمندان همچنان در حال بررسی ارتباط بین دیابت و کم‌کاری تیروئید هستند. یکی از موضوعات تحقیقاتی مهم این است که آیا درمان‌های دیابت می‌توانند مستقیماً بر عملکرد تیروئید تأثیر بگذارند یا خیر. همچنین، روش‌های جدید برای تشخیص زودهنگام و درمان همزمان این بیماری‌ها در دست بررسی است.

اگر به دیابت یا کم‌کاری تیروئید مبتلا هستید، آگاه بودن از ارتباط این دو بیماری و مدیریت آن‌ها می‌تواند به حفظ سلامت شما کمک کند. با پزشک خود در مورد برنامه درمانی مناسب و آزمایش‌های دوره‌ای مشورت کنید. همچنین، سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید تا اثرات این بیماری‌ها را به حداقل برسانید. یادتان باشد که مدیریت بیماری‌ها، نه تنها کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد، بلکه از بروز مشکلات جدی‌تر در آینده نیز پیشگیری می‌کند.



Source: Ramirez M, Bianco AC, Ettleson MD. The impact of hypothyroidism on cardiovascular-related healthcare utilization in the US population with diabetes. Journal of the Endocrine Society. 2025;9(1):bvae204.



پانزدهمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان

با محوریت سلامت زنان شاغل

The 15th International Conference on
Women's Health

(Health of Working Women)

۲۲-۲۳ مهر ۱۴۰۵، شیراز، ایران

Oct 14 & 15, 2026 - Shiraz, Iran



بلوار چمران، بلوار نیایش، کوچه ۳

مجتمع فرهنگی ورزشی ولایت

Velayat Complex

www.whc2026.sums.ac.ir

Tel: +98-7132084436