



سال چهاردهم • شماره ۱۶۰ • آبان ۱۴۰۳  
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت

مجله تخصصی سلامت  
کلید سلامت

با کلید سلامت خورا معرفی  
کنید.  
جهت سفارش آگهی با  
شماره ۰۹۳۰۰۴۸۵۴۶۴  
خانم قلیزاده تماس بگیرید

ISSN: 2251- 6018

## در این شماره می خوانیم:

بررسی تاثیر رسانه های جمعی بر آگاهی از سلامت دهان و دندان

بررسی تاثیرات Wifi بر سلامتی

بررسی نقش بازی های جدی و گیمیفیکیشن در پیشگیری از ایدز

استفاده از رسانه های اجتماعی و اختلال خواب در میان نوجوانان

استفاده از شبکه های اجتماعی و رفتارهای مخاطره آمیز نوجوانان

مداخلات رفتاری از طریق شبکه های اجتماعی تعاملی در جمعیت بزرگسال



# کلید سلامت



کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸\_۲۲۵۱

سال چهاردهم - شماره ۱۶ - آبان ۱۴۰۳



## صاحب امتیاز و مدیر مسئول

دکتر کامران باقری لنکرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت



## سر دبیر

دکتر سعید شهابی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
ایمیل: saeedshahabi1@gmail.com | تلفن: ۰۹۶۱۵۰۹۶۱۵ و ۰۹۳۰۰۴۰۵۴۶۶ داخلی: ۴۴۴۱



## هیأت تحریریه این شماره:

دکتر علی باباییزاد، دکتر فاطمه غزنوی، دکتر سید محمدصادق موسوی کیاسری،  
دکتر افشین حیدری، دکتر امیر حسین طاهری، دکتر امیرعلی حاتمی



## طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده



## فهرست



۵

بررسی نقش بازی‌های جدی و گیمیفیکیشن در پیشگیری از ایدز



۴

بررسی تاثیرات Wifi بر سلامتی



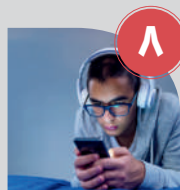
۳

بررسی تاثیر رسانه‌های جمعی بر آگاهی از سلامت دهان و دندان



۱۰

مداخلات رفتاری از طریق شبکه‌های اجتماعی تعاملی در جمعیت بزرگسال



۸

استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رفتارهای مخاطره‌آمیز نوجوانان



۶

استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اختلال خواب در میان نوجوانان

# بررسی تاثیر رسانه های جمعی بر آگاهی از سلامت دهان و دندان

- کمپین های رسانه های جمعی تاثیر مثبتی در آگاهی گروه های مختلف سنی دارند.
- کمپین های کوتاه و در عین حال تکرار شونده تاثیر بیشتری از کمپین های طولانی مدت دارند.
- با توجه به اینکه کودکان تاثیر کمتری از این کمپین ها دریافت می کنند، لازم است در کنار آن از برنامه های آموزشی در محیط مدرسه استفاده شود.

سال چهاردهم - شماره 160 - آبان 1403

ناهمگونی قابل توجهی در بین مطالعات وجود دارد، اما نسبت های شانس تلفیقی پس از تجزیه و تحلیل حساسیت ثابت باقی می ماند. تجزیه و تحلیل های زیرگروهی بر اساس مدت زمان پیگیری کمپین، نوع جمعیت و کیفیت مقالات نشان می دهد که تاثیر کمپین های رسانه های جمعی بر دانش بهداشت دهان و دندان متفاوت است. به طور مثال بیشترین تاثیر این کمپین ها در گروه افراد سن اشتغال می باشد و افراد میانسال، مسن و کودکان کمتر تحت تاثیر این کمپین ها قرار میگیرند. همچنین کمپین های رسانه های جمعی می توانند به طور موثر دانش بهداشت دهان و دندان را بهبود بخشند، اما با رقابت با عوامل تعیین کننده دیگر روبرو هستند و ممکن است برای تاثیر قابل مشاهده به حمایت بیشتر از قوانین و آموزش نیاز داشته باشند. همانطور که در این مطالعه نشان داده شده است، ترکیب کمپین های رسانه های جمعی با روش های دیگر، مانند آموزش در مدارس، برای بهبود دانش بهداشت دهان و دندان در کودکان و نوجوانان ضروری است. مدت زمان کوتاه تر پیگیری کمپین ها، احتمالاً به دلیل سوگیری یادآوری، تاثیر بیشتری دارد که نشان دهنده نیاز به کمپین های تکراری و کوتاه مدت است.

Source: The effect of mass media campaigns on oral health knowledge: A systematic review and meta-analysis.

بهداشت دهان و دندان بخش مهمی از سلامت عمومی است، اما با وجود پیشرفت ها، هنوز نابرابری هایی در دسترسی به مراقبت های بهداشتی دهان وجود دارد و میلیارد ها نفر در سراسر جهان از بیماری های دهان و دندان مختلف رنج می برند. بخش زیادی از این مشکلات مربوط به عدم اطلاع و آگاهی درست افراد طبقات متفاوت نسبت به مساله بهداشت دهان و دندان می باشد. رسانه های جمعی وسیله ای مؤثر برای آموزش خطرات بهداشتی و اقدامات پیشگیرانه به ویژه در کشورهای در حال توسعه و کمتر توسعه یافته است. در مطالعه ای که در سال ۲۰۲۳ با هدف ارزیابی تاثیر کمپین های رسانه های جمعی بر دانش سلامت دهان از طریق مرور سیستماتیک و متاآنالیز انجام شده است محققین به بررسی این تاثیر پرداختند. طبق نتایج این تحقیق کمپین های رسانه های جمعی تاثیر مثبت قابل توجهی بر دانش بهداشت دهان و دندان دارند.



# بررسی تأثیرات Wifi بر سلامتی

- محققان هیچ پاسخ آماری قابل توجهی در مورد تأثیر Wi-Fi برای باروری و رشد (از جمله سیستم ایمنی و مغز) و نشانگرهای استرس در یک مدل حیوانی پیدا نکردند.
- مطالعات بررسی شده تغییرات EEG را در انسان، تغییرات اسپرم و استرس اکسیداتیو در بیضه موش و تغییر بیان ژن را گزارش کردند.
- شواهد، هم حیوان و هم انسان، نشان می‌دهد که قرار گرفتن بیضه‌ها در معرض فرکانس رادیویی تلفن همراه می‌تواند بر تعداد، تحرک، غلظت و مورفولوژی اسپرم تأثیر بگذارد، در حالی که شواهدی مبنی بر اختلال در باروری کمتر است.
- به دلیل توسعه مداوم شبکه‌های بی‌سیم، نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد این موضوع وجود دارد.

محققان هیچ پاسخ آماری قابل توجهی در مورد تأثیر Wi-Fi برای باروری و رشد (از جمله سیستم ایمنی و مغز) و نشانگرهای استرس در یک مدل حیوانی پیدا نکردند، در حالی که چند مورد دیگر از مطالعات بررسی شده تغییرات EEG را در انسان، تغییرات اسپرم و استرس اکسیداتیو در بیضه موش و تغییر بیان ژن را گزارش کردند، اما این هشدار را دادند که این یافته‌ها باید با احتیاط در نظر گرفته شوند زیرا نیاز به تحقیقات بیشتر با دقت مضاعف همچنان احساس می‌شود.

خلاصه گزارش BCCDC 2013 در مورد باروری مردان بیان می‌کند که "تا به امروز، داده‌های حیوانی و انسانی متناقض بوده و ارزیابی آنها به دلیل ناهمگونی طرح‌های مطالعه از جمله مواجهه‌ها، نقاط پایانی و پارامترهای مداخله‌ای اندازه‌گیری شده، متناقض و دشوار است." با این حال، به گفته این گروه متخصص، وزن شواهد، هم حیوان و هم انسان، نشان می‌دهد که قرار گرفتن بیضه‌ها در معرض فرکانس رادیویی تلفن همراه می‌تواند بر تعداد، تحرک، غلظت و مورفولوژی اسپرم تأثیر بگذارد، در حالی که شواهدی مبنی بر اختلال در باروری کمتر است. اما هنوز مشخص نیست که در چه آستانه‌ای تغییرات در پارامترهای اسپرم رخ می‌دهد. مطالعات انجام شده تا کنون با تمرکز بر قرار گرفتن در معرض Wi-Fi مبهم تلقی می‌شود زیرا پاسخ قطعی در مورد اثرات احتمالی منفی (از جمله سرطان زا) بر سلامت انسان نمی‌دهد. به دلیل توسعه مداوم شبکه‌های بی‌سیم، نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد این موضوع وجود دارد. همچنین با توجه به محبوبیت بالای دستگاه‌های استفاده‌کننده از وای‌فای در بین کودکان و نوجوانان که دوره قرار گرفتن در معرض تشعشعات الکترومغناطیسی آنها در مقایسه با بزرگسالان طولانی‌تر است، لازم است که این جمعیت‌ها به طور مستمر مشاهده شوند و آنها را مورد تجزیه و تحلیل دقیق قرار دهیم.

بحث‌های کنونی در مورد اثرات مخرب احتمالی فناوری‌های بی‌سیم، گسترش یافته است. باید دید که آیا این امواج الکترومغناطیسی با فرکانس بالا همراه با ترکیبی از فرکانس‌های پایین‌تر تأثیر منفی بر سلامت عمومی، هم از منظر جسمی و هم از نظر ذهنی خواهند داشت یا خیر. ما شاهد نسل اول افرادی هستیم که قرار است یک عمر کامل (از بدو تولد تا مرگ) در دریایی از امواج فرکانس رادیویی میکروویو ساخته دست بشر غوطه‌ور شوند، بنابراین سال‌ها یا دهه‌ها طول می‌کشد تا عواقب واقعی آن‌ها بر سلامتی مشخص شود. بنابراین، منطقی است که پرسیم آیا Wi-Fi می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت افراد، حیوانات یا گیاهانی که با آنها زندگی می‌کنیم داشته باشد. برای پاسخ علمی به این سوال، تحقیق در این زمینه، بسیار مهم است.

Source: Prlić I, et al. Wi-Fi technology and human health impact: a brief review of current knowledge. Arh Hig Rada Toksikol. 2022.

# بررسی نقش بازی‌های جدی و گیمیفیکیشن در پیشگیری از ایدز

- بدون مراقبت‌های پزشکی مناسب، بسیاری از افراد مبتلا به HIV در عرض 10 سال پس از عفونت دچار سندرم نقص ایمنی می‌شوند.
- تشخیص زودهنگام و درمان یک فرد می‌تواند از انتقال HIV در آینده به افراد دیگر جلوگیری کند.
- بازی‌های جدی، بازی‌های دیجیتالی هستند که با هدف سرگرمی و دستیابی به حداقل یک هدف افزوده، ایجاد می‌شوند.
- مهم‌ترین هدف بازی‌های جدی و گیمیفیکیشن، بهبود اثربخشی استراتژی‌های پیشگیری از HIV/AIDS با کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز جنسی و افزایش نرخ غربالگری است.
- بازی‌های جدی و گیمیفیکیشن‌ها می‌توانند کارایی راهبردهای پیشگیری از HIV/AIDS را بهبود بخشند.

اکثر این نرم افزارها در دسته گیمیفیکیشن تغییر رفتار طبقه بندی شدند، که تکنیکی که است با هدف ایجاد عادات سالم در بین مردم، به کار گرفته می‌شود. نتایج نظرسنجی نشان می‌دهد که مهم‌ترین هدف بازی‌های جدی و گیمیفیکیشن، بهبود اثربخشی استراتژی‌های پیشگیری از HIV/AIDS با کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز جنسی و افزایش نرخ غربالگری است. با توجه به این مطلب که پیشگیری اولیه عفونت HIV/AIDS مقرون به صرفه تر از درمان مادام العمر HIV/AIDS است. ارزش مداخلات بازی‌های جدی و گیمیفای شده بیشتر می‌شود.

بازی‌های جدی و گیمیفیکیشن‌ها می‌توانند کارایی راهبردهای پیشگیری از HIV/AIDS را بهبود بخشند، به ویژه آنهایی که تغییر رفتار را تشویق می‌کنند. در کشور ما نیز می‌توان با شناسایی گروه‌های پرخطر و ایجاد چنین نرم افزارهایی، با استفاده از تکنولوژی در پیشگیری از HIV/AIDS گام‌های موثری برداشت.

بیماری ایدز از دیرباز یکی از مهم‌ترین مسائل بهداشت عمومی جهانی بوده است و می‌تواند باعث عفونت مزمن و منجر به بیماری شود. بدون مراقبت‌های پزشکی مناسب، بسیاری از افراد مبتلا به HIV در عرض 10 سال پس از عفونت دچار سندرم نقص ایمنی می‌شوند. HIV مدت‌هاست که یکی از مهم‌ترین مسائل بهداشت عمومی جهانی بوده است. در سال 2018، تعداد برآورد شده افراد مبتلا به HIV در آفریقا، آسیای جنوب شرقی، آمریکا و اروپا به ترتیب 7/25 میلیون، 8/3 میلیون، 5/3 میلیون و 5/2 میلیون نفر بود. تشخیص زودهنگام و درمان یک فرد می‌تواند از انتقال HIV در آینده به افراد دیگر جلوگیری کند و مزایایی را برای کل جمعیت فراهم آورد. از ابتدای اپیدمی HIV، سازمان‌های بین‌المللی مختلف از انواع مختلفی از ارتباطات مانند تبلیغات تلویزیونی، بیلبوردها، رویدادهای مدرسه‌ای و مداخلات بهداشتی مبتنی بر فناوری و ابزارهای پیشگیری برای آموزش جوامع استفاده کرده‌اند. اما مطالعاتی که پتانسیل بازی‌ها را به عنوان ابزار مداخله و پیشگیری از HIV/AIDS به کار می‌برند، هنوز محدود هستند.

بازی‌های جدی‌های دیجیتالی هستند که با هدف سرگرمی و دستیابی به حداقل یک هدف افزوده، ایجاد می‌شوند. با بهبود دسترسی به اینترنت و تلفن‌های همراه، استفاده از این نرم افزارها به عنوان مداخلات بهداشتی و ابزارهای پیشگیری به طور فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است و در جهت تقویت تأثیر آنها بر رفتار و تغییرات اجتماعی در پیشگیری و مراقبت از HIV/AIDS مورد تحقیق قرار گرفته‌اند. با این حال، تحقیقات در مورد بازی‌های جدی و سیستم‌های گیمیفای شده، بیشتر در ایالات متحده بوده‌اند. این در تضاد با تعداد کمی از مطالعات انجام شده در جنوب صحرای آفریقا، که دارای بالاترین نرخ جهانی آلودگی HIV/AIDS است، می‌باشد. اکثر این بازی‌های جدی از پلتفرم‌های موبایل استفاده می‌کنند که نشان می‌دهد بهبود سخت‌افزارهای محاسباتی سیار و شبکه‌های بی‌سیم، این فناوری‌ها را نه تنها مداخلات را برای کاربران قابل دسترس می‌سازد، بلکه برای توسعه‌دهندگان بازی نیز مفید است، زیرا به آن‌ها اجازه می‌دهد تا دنیاها و شخصیت‌های پویا و واقعی خلق کنند.



# استفاده از رسانه های اجتماعی و اختلال خواب در میان نوجوانان

- **استفاده بیش از حد از دستگاه‌ها:** مطالعه نشان می‌دهد که میانگین استفاده روزانه از دستگاه‌های الکترونیکی، از جمله تلویزیون، گوشی موبایل و بازی‌های رایانه‌ای، بیش از 7 ساعت بوده است، که توصیه‌ها و دستورالعمل‌های بین‌المللی توسط مقامات بهداشتی تعیین شده را فراتر می‌رود.
- **همبستگی مدت خواب:** تحقیقات نشان می‌دهد که تقریباً یک سوم نوجوانان مدت خوابی کمتر از 6 ساعت داشته‌اند و این با مدت زمان استفاده از دستگاه‌های هوشمند همبستگی داشته است، که تأثیر دستگاه‌های الکترونیکی بر الگوی خواب را تأکید می‌کند.
- **استفاده مخرب از اینترنت و رفتارهای خطرناک:** یافته‌ها از مطالعات مختلف نشان می‌دهد که ارتباط قوی‌ای بین الگوهای نامناسب خواب، رفتارهای خطرناک و استفاده پاتولوژیک از اینترنت (PIU) در میان نوجوانان اروپایی وجود دارد، که به نشانه تعامل پیچیده بین این عوامل اشاره دارد.

این تحقیق که با شرکت ۵۷۶ دانش‌آموز دبیرستانی از پایه دهم تا دوازدهم اجرا شد، به بررسی ارتباط پیچیده بین استفاده از وسایل الکترونیکی و الگوهای خواب در نوجوانان می‌پردازد. نتایج نشان‌دهنده یک روند نگران‌کننده از بیش از ۷ ساعت استفاده روزانه از وسایل الکترونیکی، به خصوص بیش از ۲ ساعت اختصاص داده شده به رسانه‌های اجتماعی است که توصیه‌های بین‌المللی، از جانب انجمن پزشکان کودکان آمریکا، را نیز فراتر رفته است.

لازم به ذکر است که تقریباً یک سوم نوجوانان با دوره خواب ۶ ساعت یا کمتر روبه‌رو شده‌اند، که به طور معنادار با میزان استفاده از وسایل الکترونیکی هوشمند مرتبط است. شواهد جذاب نشان می‌دهد که ارتباط معنی‌داری بین خواب نامناسب (شامل مدت زمان کمتر خواب، عملکرد روزانه نامناسب و زمان بیشتر برای خوابیدن) و استفاده فراگیر از وسایل الکترونیکی و اینترنت وجود دارد. این نکته نشان‌دهنده ضرورت ارزیابی جدی این موضوع توسط مدیران سلامتی، والدین و معلمان، به خصوص در این گروه سنی حیاتی است.

تحقیقات متعدد در زمینه استفاده از اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای تأثیرات آن بر نوجوانان را بررسی کرده‌اند. به عنوان مثال، یک تحقیق نشان می‌دهد که ۱۰.۸٪ از نوجوانان به اینترنت معتدل یا شدیداً اعتیاد دارند و خطر افزودنی برای پسران وجود دارد، به خصوص آن‌هایی که تازه تجربه رویدادهای استرس‌زا را پشت سر گذاشته‌اند.



# استفاده از رسانه های اجتماعی و اختلال خواب در میان نوجوانان

تحقیقات اضافی در ژاپن نشان می دهد که اختلال خواب به نسبت بیش از ۵۰٪ از دانش آموزان را در بر می گیرد و ارتباط معنی داری بین خواب کم و اعتیاد به اینترنت در نوجوانان ژاپنی، به خصوص در دانش آموزان مدارس خصوصی و نوجوانانی با مزاج افسرده، وجود دارد. تحقیقات اروپایی انجام شده توسط Durkee و همکاران نیز تأکید بر ارتباط قوی بین استفاده ناپسند از اینترنت و الگوهای خواب نامناسب، رفتارهای خطرناک و عواقب منفی بر سلامت دارد. به عنوان نکته مهم، عادات خواب ناپسند به عنوان یک عامل مهم مرتبط با استفاده از اینترنت شناخته می شوند، با تفاوت هایی که بین جنسیت ها مشاهده می شود.

تحقیق انجام شده توسط Gholamian و همکاران در ایران نشان می دهد که تقریباً یک سوم دانش آموزان دبیرستانی به اینترنت اعتیاد دارند و سطوح اضطراب، افسردگی و استرس در بین افراد اعتیادزا به اینترنت به طور معناداری بیشتر از افراد عادی استفاده کننده از اینترنت است. این یافته ها با تحقیقات در فرهنگ های مختلف همخوانی دارند و نشان دهنده تأثیر استفاده از وسایل الکترونیکی بر الگوهای خواب، با وجود تفاوت هایی در ابزارهای اندازه گیری و متغیرهای ارزیابی است.

در میان شرکت کنندگان، بیش از ۶۰٪ اعلام کردند که در حین خواب گوشی همراه در اتاق آن ها روشن است، که یک روند نگران کننده است و با یافته های مطالعات گسترده به تطابق است. نتایج متفاوت در نواحی و پایه های مختلف نشان دهنده الگوهای متفاوت در استفاده هستند.

به عنوان مثال، Lenhart و همکاران نشان می دهند که ۸۶٪ از نوجوانان با گوشی هم خواب می شوند، آن ها را زیر بالش، در دستان یا زیر دستهایشان. در یک نظرسنجی انجام شده توسط Haug و همکاران، بیش از ۸۵٪ از نوجوانان روزانه حداقل یک دستگاه الکترونیک هوشمند را استفاده می کردند و بیش از نیمی از آن ها آن ها را بیش از ۲ ساعت در روز می آوردند، که استفاده برای اهداف تفریحی در مقایسه با مطالعه بیشتر بود. اگرچه دلایل استفاده (برای تحصیل یا تفریح) در تحقیق ما مشخص نشده است، استفاده برای تفریح ممکن است به عنوان یک عوارض جانبی منفی از استفاده از وسایل الکترونیکی مورد توجه خاصی از سوی مسئولان سلامت نوجوانان قرار گیرد.

حقیق اخیر توجه ویژه ای به پیامدهای استفاده افزایشی از رسانه های اجتماعی بر روی افسردگی در کنار اختلال خواب معطوف کرده است. ارتباط معنی داری بین استفاده افزایشی از رسانه های اجتماعی و کیفیت خواب نامناسب، عملکرد روزانه ناکارآمد، اختلال خواب و افسردگی در یافته ها نشان داده شده است.

یک تحقیق اشاره کرده است که استفاده از رسانه های اجتماعی در شب و علاقه هیجانی به رسانه های اجتماعی، دو عنصر مهم در رابطه با خواب و رفاه نوجوانان هستند. ویژگی های استفاده از رسانه های اجتماعی مانند توقف های خواب از پیام های متنی ورودی، فشار برای بودن در دسترس و احساس استرس و گناه در افتراقتن یک پیام، محتوا یا تماس جدید، به عنوان دلایل افسرده سازی اشاره شده اند.



# استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رفتارهای مخاطره‌آمیز نوجوانان

نوجوانی دوره‌ای است که رفتارهای مادام‌العمر پذیرفته می‌شوند، بنابراین عواقب بهداشتی می‌تواند فوری و مادام‌العمر باشد. عواقب فوری شامل (اما نامحدود به) آسیب‌های مرتبط با الکل و مواد مخدر، دستاوردهای تحصیلی پایین و افسردگی (برای مصرف الکل و مواد مخدر)، و بیماری‌های منتقله از راه جنسی و بارداری نوجوانان (برای رفتار جنسی پرخطر) می‌شوند. با این حال، این‌ها نتایج نسبتاً شدیدی هستند و برای بیشتر نوجوانان این رفتارها، اگر آزمایشی و کوتاه‌مدت باشند، آسیب‌های محدودی خواهند داشت و می‌توانند بخشی طبیعی از توسعه نوجوانان تلقی شوند. علی‌رغم این موارد، برخی رفتارهای بهداشتی، مانند رژیم غذایی ضعیف، فعالیت فیزیکی ناکافی و مصرف الکل، می‌توانند در دوران نوجوانی تنظیم شوند و عواقب مضر مادام‌العمری داشته باشند. یا مثلاً رفتار ضداجتماعی با عواقب منفی مانند جرم همراه است که اثرات بلندمدت آن به ایجاد ناراحتی قابل توجه برای دیگران منجر می‌شود، که اهمیت این رفتار پرخطر را از نظر بهداشت عمومی تأکید می‌کند.

شبکه‌های اجتماعی منظره‌ی ارتباطی را متحول کرده‌اند، به طوری که تقریباً ۱۳۹ میلیون نوجوان (در اینجا نوجوانان افراد ۱۰ تا ۱۹ ساله تعریف شده‌اند) در سراسر جهان تا سال ۲۰۲۲ از اینستاگرام و ۱۲۰.۲ میلیون نفر از فیسبوک استفاده می‌کردند. شبکه‌های اجتماعی به عنوان وبسایت‌ها و برنامه‌هایی تعریف می‌شوند که فعالیت‌های متعدد کاربران مانند ایجاد و به اشتراک‌گذاری محتوا، شبکه‌سازی اجتماعی، و میکروبلاگینگ را در خود جای داده‌اند. طبیعت متنوع و اساس اجتماع‌محور بودن شبکه‌های اجتماعی، نیازهای نوجوانان به استقلال، ارتباط اجتماعی و وابستگی را پشتیبانی می‌کند. سازمان بهداشت جهانی، شبکه‌های اجتماعی را به عنوان یک رسانه‌ی قدرتمند برای ترویج سلامت شناخته، و استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای ایجاد تغییرات رفتاری مثبت مانند افزایش فعالیت فیزیکی و رژیم‌های غذایی سالم، دسترسی بیشتر به اطلاعات بهداشتی و حمایت اجتماعی و عاطفی از همسالان، در مطالعات مختلف به خوبی مستند شده است.

با این حال، علی‌رغم استفاده گسترده و فواید بالقوه آن، اثرات مضر شبکه‌های اجتماعی بر رفتارهای پرخطر سلامت نوجوانان (مانند مصرف مواد و رفتار جنسی پرخطر) امکان‌پذیر است، که دست‌کم بخشی از آن به دلیل فشار همسالان و هنجارهای اجتماعی تشدید شده است. استفاده از شبکه‌های اجتماعی ممکن است تعاملات حضوری سنتی را جایگزین کند، که در نتیجه منجر به افزایش بی‌حرکی فیزیکی می‌شود. محتوای تولید شده توسط بازاریابان (مانند تبلیغات و افراد تأثیرگذار) و محتوای تولید شده توسط کاربران می‌تواند مصرف کالاهای ناسالم را نمایش دهد. قرار گرفتن در معرض چنین محتوایی، در مقایسه با رسانه‌های سنتی (مانند فیلم و تلویزیون) تأثیراتی بر رفتارهای پرخطر سلامت در نوجوانان داشته است، که با تحقیقات تجربی و طولی نشان داده شده که محتوای آنلاین نیز بر رفتارها در دنیای واقعی تأثیر می‌گذارد.

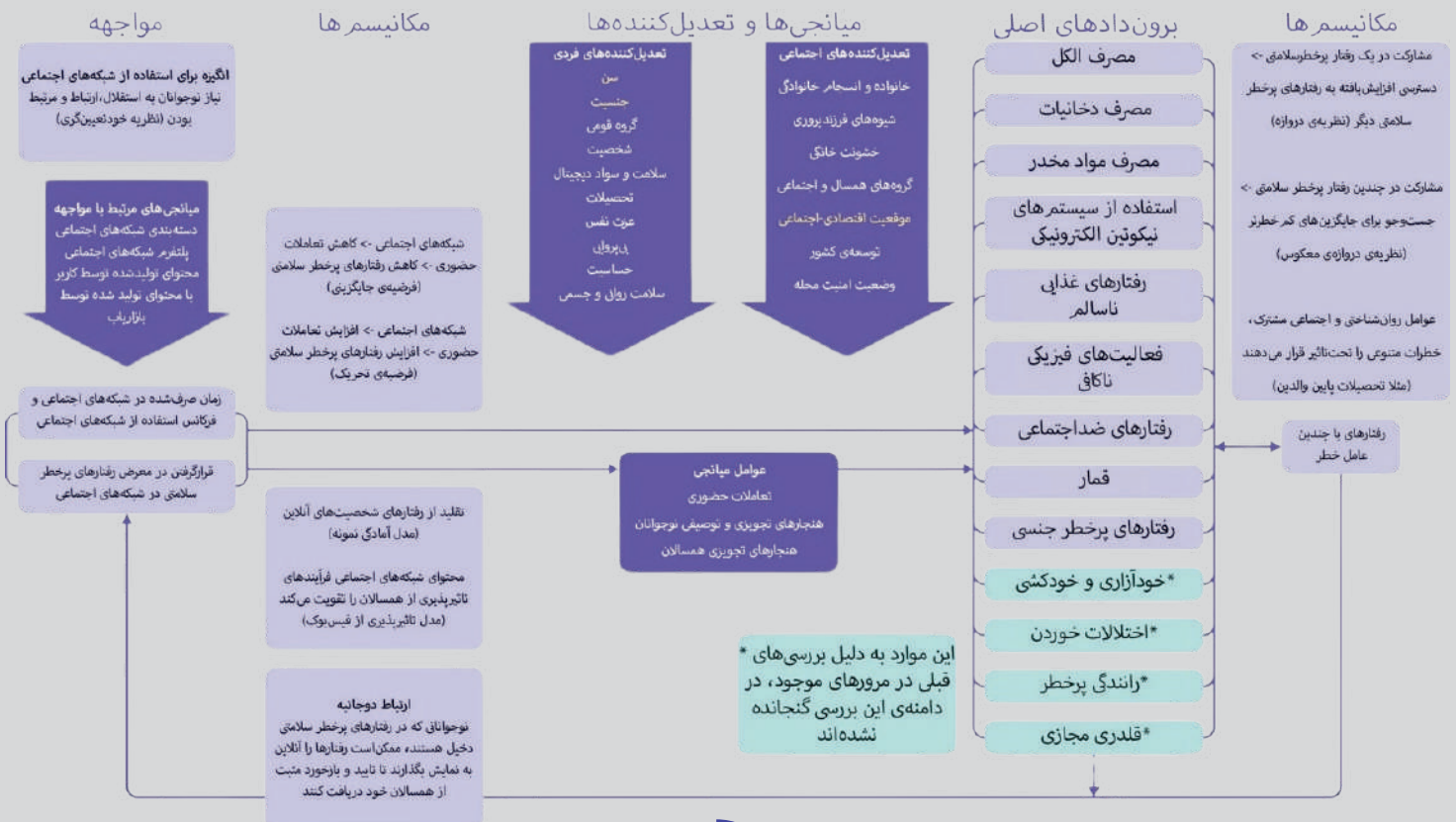




- در این مطالعه رفتارهای مخاطره‌آمیز سلامتی نوجوانان این موارد در نظر گرفته شده است: استفاده از الکل، مواد مخدر، تنباکو، سیستم‌های تحویل نیکوتین الکترونیکی، رژیم غذایی ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی، قمار، و رفتارهای ضداجتماعی، رفتارهای پرخطر جنسی، و رفتارهای پرخطر دیگر.
- در آنالیز آحاری، ارتباط مضر بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تمامی رفتارهای مخاطره‌آمیز سلامتی نشان داده شد، به استثنای فعالیت بدنی ناکافی، که در این مورد در ۶۳.۳٪ مطالعات ارتباطی مفید گزارش شد.
- استفاده‌ی مکرر از شبکه‌های اجتماعی در مقایسه با استفاده‌ی نادر از آن‌ها، با افزایش مصرف الکل در نوجوانان همراه است.
- مصرف مواد مخدر، مصرف دخانیات، رفتارهای پرخطر جنسی، رفتارهای ضداجتماعی، رفتارهای پرخطر چندگانه، و قمار با استفاده‌ی مکرر از شبکه‌های اجتماعی مرتبط بوده است.

مطالعه‌ی پیش رو با مرور نظام‌مند و متاآنالیز پس از آن نشان می‌دهد که استفاده از شبکه‌های اجتماعی با رفتارهای پرخطر سلامتی در نوجوانان، از جمله افزایش مصرف الکل، مواد مخدر، دخانیات، سیستم‌های تحویل نیکوتین الکترونیکی، قمار و رفتارهای جنسی پرخطر، رفتارهای ضداجتماعی، رژیم غذایی ناسالم و چندگانه‌ی پرخطر، ارتباط منفی دارد. هم‌چنین قرار گرفتن در معرض محتوای رفتار پرخطر سلامتی در شبکه‌های اجتماعی شواهد قوی‌تری از آسیب داشت، به‌ویژه در ارتباط با مصرف الکل و رفتار غذایی ناسالم.

به طور کلی، برای مصرف الکل، ارتباطات منفی عمیق‌تری برای نوجوانان ۱۶ ساله و بالاتر (در مقابل کمتر از ۱۶ سال) و برای قرار گرفتن در معرض محتوای تولید شده توسط کاربران (در مقابل محتوای تولید شده توسط بازاریابان) مشاهده شد. برای مصرف دخانیات، ارتباطات بزرگتری برای کشورهای با درآمد پایین و متوسط (در مقابل کشورهای با درآمد بالا) مشاهده شد. در این مطالعه نشان داده شد که مصرف مواد مخدر، مصرف دخانیات، رفتارهای پرخطر جنسی، رفتارهای ضداجتماعی، رفتارهای پرخطر چندگانه، و قمار با استفاده‌ی مکرر از شبکه‌های اجتماعی مرتبط بوده است. هم‌چنین در معرض محتوای رفتارهای پرخطر سلامتی قرارگرفتن در شبکه‌های اجتماعی با افزایش مصرف سیستم‌های تحویل نیکوتین الکترونیکی، عادات غذایی ناسالم، و مصرف الکل همراه بوده است.



# مداخلات رفتاری از طریق شبکه های اجتماعی تعاملی در جمعیت بزرگسال

- شبکه های اجتماعی ظرفیت بزرگی را برای مداخله در مسائل بهداشتی و ایجاد عدالت در سلامت ایجاد کرده است.
- مداخلات با محور شبکه های اجتماعی اثر قابل توجهی بر میزان فعالیت جسمی و انجام غربالگری ها و آزمایش های پزشکی داشته است.
- مداخلات با محور شبکه های اجتماعی اثر معنادار مثبتی بر بهبود افسردگی و اضطراب نداشتند.

البته که طیف این اثرات نیز تفاوت چشمگیری با یکدیگر داشته اند؛ بعنوان مثال اثرات مثبت قابل توجهی در افزایش فعالیت جسمی و انجام غربالگری ها و آزمایش های پزشکی دیده شد اما از طرف دیگر اثرات این مداخله بر بهبود رژیم غذایی یا مصرف تنباکو در طیف کم تا ناچیز بود. این تغییرات اگر چه که کوچک بود اما اثرات مهمی را به دنبال داشت. البته در روی دیگر سکه، مداخلات انجام شده تفاوتی را در پیامد های روانی - اجتماعی (مانند افسردگی و دیسترس) ایجاد نکردند.

در مورد شبکه های اجتماعی که در آن تعامل بیشتری وجود دارد، در مقایسه با شبکه های اجتماعی که تعامل کمتری در آنها دیده می شود، افراد به افزایش فعالیت جسمی متوسط تا شدید خود به میزان متوسط 28 دقیقه در هفته افزوده بودند، اما در مورد احساس خوب بودن، تغییری ایجاد نشد یا اینکه تغییرات ایجاد شده اندک بود.

شبکه های اجتماعی که استفاده از آن به بخش جدایی ناپذیر از زندگی روزمره ی انسانها تبدیل شده است، ظرفیت بزرگ اجتماعی در زمینه ی فرهنگ سازی و آموزش بوده و در صورت استفاده ی صحیح و انجام وظیفه ی مسئولانه تر در زمینه ی تولید بهداشت جامعه، می توان از این ظرفیت عظیم در بهبود شاخص های سلامت جامعه بهره جست.

امروزه شبکه های اجتماعی تأثیر شگرفی بر زندگی عموم مردم داشته و اقشار مختلف جامعه زمان زیادی را به آن اختصاص می دهند. به صورت بالقوه می توان از این پتانسیل بالا برای مداخلات بهداشتی استفاده کرد. شبکه های اجتماعی می توانند مداخلات مختلفی را به صورت منفرد یا در ترکیب با عوامل دیگر انجام دهند. می توان از ظرفیت موجود در شبکه های اجتماعی برای فعالیت ها، تمارین یا رفتار هایی که با سلامت ارتباط دارد، در اجتماعاتی که در آن افراد دارای یک مشکل خاص مرتبط با سلامت گردهم می آیند، استفاده کرد.

از این مطالعه ی مروری که به روش نظام مند و تحت روشمندی کارکین (Cochrane) انجام شد، مطالعات RCT (کارآزمایی تصادفی کنترل شده) که در مورد استفاده از شبکه های اجتماعی برای تغییر رفتار مرتبط با سلامت (بعنوان مثال فعالیت جسمانی)، پیامد های عملکردی بدن (مانند قند خون)، پیامد های سلامت روانی - اجتماعی (مانند افسردگی)، احساس خوب بودن و آثار سوء مصرف آن بودند مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفتند.

اکثر مطالعات انجام شده در این زمینه در کشورهای با درآمد بالا و ذیل سیاست های اجتماعی یا برنامه های تحت وب بود که فیسبوک رایج ترین شبکه ی اجتماعی بود.

پژوهش ها نشان داده اند که استفاده از مداخلات بر محور شبکه های اجتماعی می تواند اثراتی بر رفتارهایی همچون شیردهی، استفاده از کاندوم، کیفیت رژیم غذایی، التزام به مصرف دارو، انجام غربالگری و آزمایشات پزشکی، فعالیت جسمی، مصرف تنباکو و انجام واکسیناسیون داشته باشد.

Source: Petkovic, J., et al. (2021). Behavioural interventions delivered through interactive social media for health behaviour change, health outcomes, and health equity in the adult population. Cochrane Database of Systematic Reviews.

