

07

أظهرت دراسة حديثة أن استخدام للتواصل الاجتماعي يضاعف ثلاث مرات من احتمال الإصابة بالكتئاب والقلق، مقارنةً بغيره. وفق باحثين في مجال الصحة النفسية، ووفقاً لمسح وطني أجراه فريق بحثي يقسم بحوث الإعلام والتكنولوجيا والصحة في جامعة بيتسبرغ بالولايات المتحدة الأمريكية، فإن الإفراط في استخدام هذه المنصات يؤدي إلى تشتيت المخ بين مهام متعددة، وهو ما ينعكس سلباً على الصحة العقلية والقدرة على الإبداع والابتكار، وقد يتطور الأمر إلى الإصابة بالكتئاب وسوء الحالة المزاجية.

19

أكدت دراسة أن انخفاض مدة المحتوى على منصات التواصل الاجتماعي لا يؤثر على مدى الرباط السببي بينها وبين الاكتئاب، وأكدت الدراسة أنه «يوجد على الأطباء النفسيين أخذ هذا الأمر بعين الاعتبار في وقت فحص مرضى الاكتئاب». وأضاف الباحثون في الدراسة المنشورة على دورية «أجهزة الكمبيوتر والسلوك البشري» في أبريل 2016، قائلاً: جرى إخضاع عينة من 1787 شاباً يتنمون لفئة العمرية 19 إلى 32 عاماً لاستبيان يهدف لمعرفة أبعاد استخدام المنصات في الأوقات المتبقية، ما بين: فيس بوك، تويتر، جوجل، يوتيوب، لينكد إن، إنستغرام، يانترست، تيمبلر، فاين، سناب شات، وريديت.

60%

توصلت دراسة حديثة إلى أن الوقت الذي يقضيه المستخدمون على منصات التواصل الاجتماعي على مستوى العالم يقف بنحو 60 ٪ في المتوسط على مدى السنوات السبع الأخيرة وحلت مؤسسة «غلوبال ويب إنديكس» البحثية في لندن بيانات من 45 من أكبر دول العالم في «أسواق الإنترنت»، ورات أن الوقت الذي يكرسه كل شخص لمواقع التواصل ارفع من 90 دقيقة يوماً عام 2012 إلى 143 دقيقة في الأشهر الثلاثة الأولى من 2019. وثمة تفاوت كبير في الاستخدام على المستويين الإقليمي والوطني: ففي أمريكا اللاتينية، حيث أكبر عدد من مستخدمي وسائل التواصل عالمياً، يبلغ متوسط الوقت المنقضي يومياً 212 دقيقة.

72%

مع انتشار منصات التواصل الاجتماعي، وجد أن 72 من مستخدمي شبكة الإنترنت يشعرون معلومات متعلقة بالصحة، سواء بالنسبة للأمراض الشائعة، وسبل علاجها، فضلاً عن البحث عن أطباء أو مؤسسات تقدم خدمات التواصل والرعاية الصحية. وتتمتع القيمة والمردود للحوارات التي يدخلها المستخدمون من خلال منصات التواصل على أمرين مهمين وهما: القدرة على الوصول إلى مصدر جيد وموثوق للمعلومة، ونوعية المعلومات التي يتم مشاركتها.

الاستشارات الطبية عبر الإنترنت «روشتة» مجانية تحكي قصصاً مأساوية



■ أمين الأميري ■ عامر الشريف ■ أنور الحمادي

تذكر أن جميع التشريعات الصحية شهدت خلال السنوات الأربع الأخيرة عملية تحديث، حيث تم تحديث 24 تشريعاً صحياً، من قوانين وقرارات صادرة عن مجلس الوزراء، بهدف دعم الخدمات الصحية في الإمارات.

أفضل الممارسات
أكد الدكتور عامر الشريف المدير التنفيذي لجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية أن هناك خطة لإدراج مساقات مواد في مناهج كليات الطب والعلوم الصحية حول أهمية وسائل التواصل الاجتماعي وأخلاقيات استخدامها في التخصص وفي وصفها على الشخص طالب العلاج «البكان» فتحت الملف للتعرف إلى خبرة الحصول على استشارات صحية ودوائية عبر الإنترنت، إلى جانب استعراض قصص مأساوية لمرتكزيه على تلك المواقع، منها حالة لطيفة أصيبت بحكة وتورم في الجلد، فحاجت والداتها إلى شبكة العنكبوتية، فأخبرها أحد «أطباء الإنترنت» بأن ابتها تعاني من مرض الأكزيما، ووصف لها دواء خطأ، فتطور حالة الطفلة وتصاب بحروق في الجلد من الدرجة الثانية، إلى جانب حالة أخرى كانت تعاني أيضاً في البطن مع أعراض أخرى كانت تشبهها، فحاجت إلى الاستشارات الطبية الإلكترونية ليصدها أحد الأطباء، بأنها ربما تعاني سرطاناً في القولون، فسيطرت عليها الهواجس، حتى كادت أن تصاب بالمرض بالفعل نتيجة عدم الاستشارة الطبية التي سيطرت على حياتها، لتكتشف بعد زيارتها لأحد المستشفيات عدم صحتها أي مرض.

وفي هذا الإطار حذر أطباء ومختصون من العادات الإلكترونية، التي يلجأ إليها كثيرون، ويفقدون الحصول على استشارة طبية مجانية، بغرض تشخيص أو علاج أية حالة مرضية من دون إشراف الطبيب، مشددين على ضرورة أن يتم التشخيص مباشرة من قبل الطبيب، ذلك أن تشخيص المرض يعتمد على استجواب مفصل لمعرفة تاريخ المرض وفحص سريري دقيق للمريض ووصف تحاليل مخبرية أو إشعاعية أو منظارية إن تطلب الأمر.

وأكدوا أن طبيعة العلاج تختلف باختلاف شدة المرض وتأثير الإصابة به والعيامل المسببة له وسن المريض، فتغير الوصفات والمقادير بتغير الحالة الصحية للمريض، مؤكداً ضرورة أن يكون للأطباء الحقيقيين دور في تلك الشبكات للتصدي للصحة والمعلومة، إلى جانب تصديداً على أهمية تلك المواقع، وزيادة الوعي الصحي بين الجمهور.



الاعلانات الصحية
وقال الدكتور أمين الأميري، وكيل وزارة الصحة ووقاية المجتمع، وأضاف: اتخذت وزارة الصحة ووقاية المجتمع بالتعاون مع كافة الجهات الصحية بالدولة، والقطاع الخاص، أية خاصة للتعامل مع الاعلانات الصحية، ودعم القطاع الخاص والحكومي في إعلاناتها، التي تشمل المنشآت والمراكز الصحية، وممارسي المهن الصحية، وكذلك الإعلان عن الكمكالت الغذائية والمستلزمات الصحية، بحيث تخضع جميعها لرقابة وإشراف الوزارة.

وتابع «في الوقت الذي ترصد فيه الوزارة بعض المخالفات من قبل بعض المؤسسات الصحية، تقوم الوزارة بإبلاغها مهلة 72 ساعة لإزالة المخالفة، وفي حال تعمدت عدم إبلاغها تتخذ الوزارة الإجراءات القانونية استناداً إلى التشريعات الصادرة في هذا الشأن». وأكد الأميري أن الوزارة لا تسمح لأي شخص أو جهة يعلن عن نفسه كطبيب أو مؤسسة تقدم خدمات صحية دون ترخيص من قبل إحدى الجهات الصحية بالدولة، وكذلك لا يسمح بالإعلان عن أي منتج طبي إلا إذا كان مسجلاً في وزارة الصحة ووقاية المجتمع، لحماية مجتمع الدولة والحفاظ على صحته وسلامته». وأشار إلى أنه لو حظ مؤخرًا قيام بعض الأشخاص بالإعلان والتحدث عن أمور طبية في الوقت الذي تعد هذه الأمور بعيدة عن تخصصاتهم، ومؤهلاتهم، لذا تحرص الوزارة بالتنسيق مع الجهات الصحية الأخرى على وضع بعض الإجراءات التي تحظر على غير ذوي الاختصاص بالتحدث في أمور في غير تخصصهم.

فلنرصد أخذ تقرير طبي تدرس فيه حالة المريض بشكل دقيق، من قبل طبيب مختص، ولا بد من معاينة الطبيب للمريض وجهاً لوجه، وأخذ التاريخ المرضي للحالة وإجراء تحاليل وأشعة حسب ما يتطلبه وضع المريض.

تطوير
وأشار الدكتور فارس تميمي، المدير الطبي لشبكة مايو كلينك للتواصل الاجتماعي، لافتاً إلى أن هناك فرصاً لتطوير ونشر محتوى لمنصات التواصل يكون ذا قيمة مضافة للمستخدمين من خدمات الرعاية الطبية، والسبيل لتبني السلوك الاحترافي السليم في توظيف منصات التواصل في هذا المجال من خلال التعريف بالترامات تجاه الشركة، والمفاهيم العامة التي تعين على تحقيق الاحترافية.

وأشار الدكتور تميمي إلى مدى انتشار منصات التواصل في دولة الإمارات، وقال إنه وفقاً لإحصائيات حتى يناير 2019 فإن عدد سكان الإمارات وصل إلى نحو 9.61 مليون نسمة في حين وصل عدد حسابات الهاتف النقال إلى 19.23 مليون نسمة، أي ما يزيد على 200 من عدد السكان، في حين بلغ عدد مستخدمي شبكة الإنترنت في الدولة 9.52 ملايين مستخدم، فيما سجل عدد الحسابات على منصات التواصل في دولة الإمارات الرقم ذاته، ونسبة انتشار تقدر بنحو 99.9، وهي الأعلى عالمياً.

فيما يقدر عدد مستخدمي منصات التواصل عبر الهواتف النقال بنحو 8.8 ملايين مستخدم، وبين أن متوسط الوقت الذي يتم إنفاذه على منصات التواصل من قبل المستخدمين في الدولة يتراوح حول معدل 3 ساعات يومياً، فيما تشكل الأسباب والشباب ضمن المرحلة العمرية ما بين 25 إلى 34 عاماً النسبة الأكبر من جمهور منصات التواصل في دولة الإمارات.

حقوق المرضى
وأشار الحمادي الحمادي في أن وصف الأدوية وتخصيص المرض عن طريق الإنترنت أو حول وسائل التواصل الاجتماعي لا يجوز قانونياً ويتنافى مع وثيقة حقوق المرضى وواجباتهم أو حق الطبيب ولكن لا ضرر من الاستفادة من المعلومات الطبية كالفرصة عن طبيعة المرض وطرق الوقاية منه وما يجب تجنبه من الطعام، ولكن أن يصل الأمر إلى التشخيص والعلاج وتحصيل مبالغ خيالية هذه الخدمة فهذا خطأ كبير وتطوي عليه مخاطر جسيمة.

وتابع: لا يجوز للطبيب أن يصف الدواء دون معرفته تفاصيل الحالة المرضية

وقال الحمادي: إن الطبيب يحتاج لمعرفة نفسية المريض وهناك قاعدة التشخيص عن طريق العين والعين، أي يجب على المريض إعطاء كافة المعلومات المتعلقة بالمرض والمدة الزمنية ومن ثم إجراء بعض التحاليل المخبرية وأحياناً قد يحتاج المريض إلى تطهير في حال قرحة المعدة أو يحتاج إلى الأشعة في حال وجود حصى الكلى وغيرها من الأمراض.

وتذكر أن الإنترنت ليس بديلاً للطبيب لأنه من الضروري جداً أن يتم التشخيص مباشرة من قبل الطبيب بكل دقة لمعرفة الحالة، وعلاجه، ولكن الإطلاع على بعض المشكلات الصحية من باب المعرفة والطمح لا يضر، وذلك بهدف الاستفادة من المعلومات.

ولفت الدكتور الحمادي إلى أن للمواقع الإلكترونية وجهاً سلبياً يتجاوز فهم المريض لحالتها الصحية، حيث إن تصاب بالمرض بالفعل نتيجة الخوف والصدمة والقلق التي سيطرت على حياتها، وأدت إلى فقدانها عدة كيلوغرامات من وزنها نتيجة التفكير الطويل وعدم النوم والأكل، وإصابتها بمرض ضغط الدم والهيستيريا، نتيجة تفكيرها الدائم في أبنائها ومرضهم في حال وفاتها.

حالة أخرى سادت فيها رهيب مراد لمن الاستشارة عبر الإنترنت من صحتها، حين لجأت إلى محرك البحث «غوغل»، وكتبت «أسأل طبيب»، لتظهر لها عشرات المواقع من هذا النوع، منها ما هو عربي ومنها المواقع الأجنبية، فاخترت أحدها، وشمرت كشواها الطبيب عبر الموقع، إذ كانت تعاني من البطن مع أعراض أخرى مصاحبة، ليخبرها بأنها ربما تعاني سرطاناً في القولون، فسيطرت عليها الهواجس، حتى كادت أن تصاب بالمرض بالفعل نتيجة الخوف والصدمة والقلق التي سيطرت على حياتها، وأدت إلى فقدانها عدة كيلوغرامات من وزنها نتيجة التفكير الطويل وعدم النوم والأكل، وإصابتها بمرض ضغط الدم والهيستيريا، نتيجة تفكيرها الدائم في أبنائها ومرضهم في حال وفاتها.

حزمت أمرها وقررت الذهاب إلى طبيب مختص بدءاً السرطان، فقررت هذه المرة أن تجري الفحوص اللازمة، وحين انتهت منها وظهرت النتائج تبين عدم معاناتها أي مرض، وأنها تعاني الهبات الخفيفة بالمعدة فقط، تسدعي تناول أدوية مضادة للاهتبات.

لائحة إرشادية لمحتوى الإعلانات الصحية عبر «وسائل التواصل»

أكد الدكتور مروان الملا المدير التنفيذي لقطاع التنظيم الصحي في هيئة الصحة في دبي، أن الهيئة أصدرت لائحة إرشادية بشأن المحتوى الإعلامي للإعلانات الصحية عبر قنوات التواصل الاجتماعي، وذلك لتعزيز القيم الأخلاقية ومصداقية مصادر المعلومات، والحرص على التزام المنشآت الصحية والأفراد المهنيين في تناول مضمون ومحتوى الإعلانات الصحية عبر قنوات التواصل الاجتماعي، وذلك لتعزيز القيم الأخلاقية ومصداقية مصادر المعلومات، والمرضى والمتلقي للرسالة.

وذكر الملا أن اللائحة تتضمن عدة إرشادات منها الإعتدال عن ترجيع طبيب أو مهني آخر في مواقع التواصل، وعدم الاعتماد على المعلومات المغلوطة، واعتمادنا على القوانين الاحادية في هذا الشأن، وأراء المهنيين، بهدف توجيه المهنيين الصحيين للممارسة الأفضل في مواقع التواصل.

زيادة الوعي الصحي عنصر أساسي للحد من العواقب الوخيمة

وقضى قائلًا: هناك الكثير من المواقع الإلكترونية التي تقدم وصفات عشبية ومكملات غذائية تتخلل من السكر أو التحكم في نسبة السكر في الدم وهذه كلها غير صحيحة، لأن مرض هذا الشأن، وأراء المهنيين، بهدف توجيه المهنيين الصحيين للممارسة الأفضل في مواقع التواصل.

وقال الدكتور إبراهيم كلدي، أستاذ الأمراض الجلدية في جامعة الإمارات، إن وصف الأدوية والتشخيص من خلال المواقع الإلكترونية جريمة وأمر منافق للأخلاق، ويجب على المجتمع أن يكون حذراً من المخاطر الكبيرة لهذه المواقع، فكل حالة مرضية تشخيص مختلف وإن تشابهت أسماء الأمراض، فطى سبيل المثال مرض السكرى توصف له أدوية مختلفة عن مرض آخر بالمرض، حيث إن الطبيب ينظر لتاريخ المرض وكذا حالة على حدة، لهذا الأمر يفيد عن المواقع الإلكترونية التي تشخص في أغلب الأحيان موحداً للمرض.

وتابع: إن زيادة الوعي الصحي داخل المجتمع نقطة الأساس للتعلم على هذه الظاهرة والحد من العواقب الوخيمة لها، حيث يجب توعية أهلية أن زيارة الطبيب هي أفضل لتشخيص المرض بشكل دقيق بعيداً عن المعلومات والاستشارات عبر مواقع غير موثوق منها، حيث إن المعلومات المتوافرة على الإنترنت لا تكون بديلاً عن استشارة الطبيب.

خطر قاتل يتنافى مع أخلاقيات مهنة الطب

أوضح الدكتور محمد سامح، رئيس قسم الصيدلة في مستشفى راشد، أن تشخيص الأمراض ووصف الأدوية عن طريق الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي يشكل خطراً قاتلاً، لأنه يتنافى مع أخلاقيات مهنة الطب، ويشكل عام الموانع الاختصاصية للمراكز المتخصصة والأطباء المتقنين والمؤسسات المتوافرة أو البديل العلاجي. وأضاف: لا يمكن أن تكون المعلومات المتوافرة في مواقع التواصل الدولية بالصفة الإنجليزية، وذكر أن الأسوأ من ضعف المواقع الإلكترونية، هي بعض المواقع الإلكترونية التي تروج لأطباء غير معروفين وتبيح أدوية ومستحضرات مجهولة وبين أن هناك إيجابيات لبعض

توصيات

1. **تشديد الرقابة على المواقع الإلكترونية التي تقدم الاستشارات الطبية**
2. **زيادة الوعي الصحي بين الجمهور للتمييز بين المعلومات الطبية الصحيحة والمغلوطة**
3. **ضرورة أن يكون للأطباء الحقيقيين دور في تلك الشبكات للتصدي لأطباء الإنترنت الوهميين**
4. **عدم الاعتماد على الاستشارات الطبية عبر الإنترنت وضرورة زيارة الطبيب المتخصص**
5. **دعوة الأطباء للالتزام بأعلى درجات المهنية وعدم تقديم أي وصفات عبر منصات التواصل**
6. **إجراء دراسات حول تأثير المواقع الإلكترونية ووسائل التواصل في الرعاية الصحية**