أدوات ذكية وتطبيقات حديثة..فكيف تساعد التقنية المرأة في حياتها؟



إن متطلبات العصر الحالي تصعّب الأمور على البشر وعلى وجه الخصوص النساء، فبينما توازن المرأة بصعوبة بين العائلة أو العمل أو الدراسة والحياة الاجتماعية النشطة، تسقط بعضهن في فخ تجاهل الجانب الصحي من حياتهن.

ولتحسين صحة النساء من المهم معالجة أمور أساسية متعلقة تحديداً بالمرأة مثل الدورة الشهرية والصحة الإنجابية.

وتعتبر المبادرات التثقفية والوصول إلى المعلومات الصحية أموراً أساسية في تحقيق الوعي اللازم، الذي يجب نشر لتمكين المرأة من الاعتناء بصحتها.

وأصبح الوصول إلى معلومات صحية ومتابعتها بتكلفة معقولة أحد العوامل الرئيسية للصحة الوقائية. ويمكن للأجهزة الرقمية لعب دورٍ مهم في مجال التثقيف؛ وذلك بمساعدة الأشخاص على فهم صحتهم واتخاذ قرارات أفضل تناسب نمط حياتهم ومنحهم معلومات عن صحتهم يمكن لهم مناقشتها مع أطبائهم.

Apple Watch

أحد أهم جهود Apple هو توفير بيانات صحية ضمن إطار الخصوصية والأمان لجميع المستخدمين من خلال الميزات التي تأتي بها Watch Apple وiPhone.

وللمساعدة في الاكتشافات الطبية، تتعاون آبل مع مؤسسات صحية رائدة لإطلاق دراسات صحية عديدة، وأحد هذه الدراسات تستهدف صحة النساء تحديداً، فإن صحة النساء لم تحظ بما يكفي من الدراسة وتُعدُ دراسة Apple لصحة النساء بالتعاون مع كلية تي أتش تشان للصحة العامة في جامعة هارفارد أول دراسة طويلة المدى في هذا المجال، ومحور تركيزها هو الدورة الشهرية والأمراض النسائية لمشاركاتٍ من الولايات المتحدة.

وتهدف الدراسة إلى فهم أعمق لكيفية تأثير عوامل ديمغرافية وبعض الأنماط المعينة للحياة على الدورة الشهرية والأمراض النسائية وتشمل الخصوبة وانقطاع الطمث ومتلازمة المبيض متعدد الكيسات.

كشف الباحثون المشاركون في الدراسة عن بيانات أولية توضح علمياً ما كانت تقوله النساء منذ زمن: أعراض الدورة الشهرية لهي أمر حقيقي وقد عاشتها معظم النساء وتأخذ أشكالاً عديدة، وأكثر عرض تحدثت عنه المشاركات هو تشنجات البطن والذي سُجل من قبل 83% من المشاركات، وجاء الانتفاخ في المركز الثاني (تم تسجيله من قبل 63% من المشاركات)، واحتل التعب المركز الثالث (من قبل 61% من المشاركات)، ولاحظ الباحثون أيضاً أعراض أخرى تم تسجيلها بنسبة عالية ولكنها لم تُناقش بوجه عام مثل تغيرات في الشهية (50%)، والإسهال (37%)، وتغيرات في أنماط النوم (37%).

إن الأعراض المذكورة والتي تعتبر الأكثر شيوعاً لم تُثر أية مفاجأة ولكن من المهم لفت النظر إلى الحجم الهائل لهذه الأعراض ديموغرافياً. علّقت الدكتورة سمبل أحمد ديساي ، نائب رئيس Apple للصحة "نأمل أنّ الارتقاء بموضوع صحة المرأة وأعراض الدورة الشهرية سرسرياً يمكن أن يؤدي في النهاية إلى مزيد من الحوارات ثقافياً، لتصبح هذه المواضيع موصومةً بشكل أقل حول العالم. ولهذا السبب نأمل أن تخطو دراسة Apple لصحة النساء والتي نتعاون فيها مع هارفارد خطوة متقدمة في هذا السياق."

يمكن للنساء اللواتي يرغبن في تتبع دورتهن الشهرية تجربة تطبيق صحتي على iPhone.

ففي عام 2019 أعلنت Apple عن تطبيق تتبّع الدورة، وهو ميزة صحية تسمح لكِ بتتبع الدورة الشهرية وأعراض الطمث وأيضاً العوامل المؤثرة على الدورة مثل الرضاعة والحمل واستخدام موانع الحمل.

ويعتبر تطبيق صحتي على iPhone هو ما يلزمك لتبدأي في إعداد ومتابعة بيانات الدورة، ويمكنك أيضاً

إدخال الأعراض اليومية والدورة الشهرية وتتبع نشاطك على Watch Apple. ويتم مزامنة بيانات تطبيق صحتي مع Watch Apple لذا يمكنك الحصول على إشعارات سرية عن تاريخ الدورة المقبل أو نافذة الخصوبة على معصمك.

ومع iOS 15 يصبح الأمر أفضل، حيث يمكن للمستخدمات الاختيار بأن يُطلعن أحبائهم بشكل سري وآمن على بينات صحتهن وعافيتهن، وتشمل هذه البيانات الدورة الشهرية المتوقعة ونافذة الخصوبة، وتسمح هذه المعلومات بإجراء حوار هادف وتقديم الدعم، حتى عن بعد، أثناء متابعتهم الإشعارات والتغيرات المهمة مع مرور الوقت.

تضيف الدكتورة سمبل "كثيراً ما نسأل في المجتمع الطبي مريضاتنا أسئلةً عن دورتهن الشهرية ولكني كمستهلكة وكإمرأة فالأمر سيّان من حيث الأهمية لفهم صحتنا، فهذا هو هدف تطبيق صحتي؛ تمكين المستهلكات من الحصول على معلومات عن صحتهن.

فالنساء محظوظات فعلياً بوجود مؤشر حيوي إضافي بين أيديهم، وهو الدورة الشهرية، التي تسلط الضوء على صحتنا."
تقول الدكتورة دانه صوان، طبيبة تخصص جراحات التجميل والترميم النسائي ومقيمة في السعودية ولديها شغف في مساعدة النساء وإرشادهن ودعمهن في رحلتهتن الصحية: " من المهم للنساء معرفة الدورة الهرمونية بشكل أفضل ومدى تأثيرها على صحتهم العامة.

وتضيف قائلة: تتمتع النساء اللواتي يفهمن دورتهن الهرمونية ويتتبعنها بدقة بقدرة أفضل على اكتشاف حدوث خطءٍ ما يتعلق بصحتهن، وهنالك العديد من المشاكل الشائعة والمتعلقة بالحيض ومن الضرورة رفع مستوى التوعية بها وفهم أبجديات الجسم".

البيانات الشخصية هي من أكثر البيانات حساسية للشخص ويملك المستخدمين كامل الحق في عدم الإفصاح عنها.
ويشمل ذلك الحالة المزاجية، ومدى غزارة دورتك، وأية وسيلة منع حمل تتخذين، وجودة مخاط عنق الرحم. لا شك بأنّ هذه البيانات تعتبر مهمة للغاية ويمكن إساءة استخدامها بآلاف الطرق. ويمكن لبعض تطبيقات الدورة الشهرية المجانية بيع هذه البيانات لأطراف أخرى.
وعلّقت الدكتورة صوان في هذا الصدد قائلةً: " لن يخذلك تطبيق Apple لتتبع الدورة الشهرية، فهو وسيلة رائعة لمساعدة النساء في معرفة أجسامهن بشكل أفضل مع الحفاظ على خصوصية البيانات.

وهذا التطبيق موثوق جداً ويقدم دعم كامل في الحياة اليومية، ويمكنه توقع التاريخ التالي لدورتك وموعد اقتراب نافذة الخصوبة." وتوضح الدكتورة صوان: "عندما يتعلق الأمر بإدخال أهم التفاصيل الحميمية لحياتنا في التطبيقات فيجب اختيار ما هو موثوق منها فقط وتلك التي تظهر اهتماماً حقيقياً في إقامة حوار أخلاقي والتزام قوي لحماية البيانات. وApple تتمتع بتاريخ ناصع فيما يتعلق بالحفاظ على الخصوصية والأمان للعديد من خدماتها." عندما يكون هاتف المستخدم مقفلاً برمز عبور أو الهوية باستثناء ،صحتي تطبيق في واللياقة الصحة بيانات جميع تشفير يتم Face ID أو Touch ID الصحية.

وتبقى البيانات الصحية مُحدثة تلقائياً عبر الأجهزة باستخدام iCloud حيث يتم تشفيرها عند نقلها وعند وصولها. وإذا اختار مستخدمٌ مشاركة البيانات عبر علامة تبويب "مشاركة" الجديد في تطبيق صحتي مع من يُحب، سيكون له كامل التحكم باختيار البيانات التي يرغب بمشاركتها ومع من.

وأما بالنسبة لمن يستلمون هذه المعلومات فيتم عرض البيانات حسب المعلومات المهمة ويتم تسليط الضوء على مستويات الأداء.