رییس گروه کنترل و تضمین کیفیت آزمایشگاه پزشکی قانونی:

داروهای گیاهی را با مجوز وزارت بهداشت وتحت نظر پزشک مصرف کنید

▪ رییس گروه کنترل و تضمین کیفیت آزمایشگاه سازمان پزشکی قانونی گفت: همه داروها از جمله داروهای گیاهی و حتی مکمل ها، حتما باید دارای مجوز وزارت بهداشت باشند و تحت نظر پزشک مصرف شوند.

گروه بهداشت و سلامت – مریم اخگری با بیان اینکه یکی از مشکلاتی که در سیستم دارویی با آن مواجه هستیم، بحث مصرف داروهای گیاهی است، افزود: شاهد مصرف داروهای گیاهی در بسیاری از کشورها به خصوص در قاره آسیا هستیم.

وی ادامه داد: در حال حاضر در ایران اقبال خاصی برای مصرف داروهای گیاهی و مکمل وجود دارد، اما استفاده کنندگان از این داروها باید عوارض و کاربرد آن را بدانند و اینکه مصرف داروهای گیاهی تداخل با داروهای شیمیایی که فرد مصرف می کند دارد یا نه؟.

این کارشناس آزمایشگاه افزود: گاهی شاهدیم که تبلیغات وسیع و گسترده ای در خصوص مصرف داروهای گیاهی و همینطور داروهای مکمل انجام می شود و در چند سال اخیر هم استفاده از داروهای گیاهی و داروهای مکمل رشد داشته است.

وی تاکید کرد: اما مشکل اساسی این است که قوانین تولید و توزیع دارو در مورد داروهای گیاهی و مکمل ها رعایت نمی شود و این داروها می توانند تهدیدی بر سلامت فرد مصرف کننده باشند.

وی افزود: برخی از مکمل ها و حتی داروهای گیاهی از مبادی غیررسمی به کشور وارد می شوند و از طریق شبکه های ماهواره ای و فضای مجازی هم برای مصرف آنها تبلیغاتی انجام می شود.

داروهای تقلبی

عضو هیات علمی سازمان پزشکی قانونی گفت: سازمان بهداشت جهانی داروهایی را تقلبی اعلام می کند که اطلاعات و برچسب های نصب شده و برروی دارو با محتویات و داروهای موجود در فراورده دارویی مغایرت داشته باشد.

وی با بیان اینکه برخی از مراجعات به سازمان پزشکی قانونی این است که دارویی که مصرف شده بود، تقلبی بوده است، خاطرنشان کرد: به رغم اینکه دارو به عنوان یک داروی گیاهی به فرد فروخته می شود، در تهیه آنها داروهای شیمیایی و حتی کشنده استفاده شده و در بررسی های آزمایشگاهی قابل شناسایی هستند این داروها را می توان در چند دسته طبقه بندی کرد.

داروهای مکمل و نیروزا

اخگری تصریح کرد: بسیاری از داروهای مکمل و نیروزا که در حال حاضر در بازار سیاه دارویی در ایران یافت می شود، حاوی ترکیبات خطرناک و داروهای شیمیایی هستند، متاسفانه جوانان به منظور ایجاد نیروزایی و چاقی یا لاغری ممکن است از آنها استفاده کنند.

وی با اشاره به اینکه هرچند در تبلیغات این داروها اعلام می شود که از اساس گیاهی هستند، تاکید کرد: در این داروها ممکن است ترکیباتی نظیر ترکیبات خانواده "کورتون" یافت شود.

اخگری با بیان اینکه این داروها باید مجوز وزارت بهداشت داشته باشند، افزود: اما متاسفانه این طور نیست و برخی از داروهای شیمیایی یا خطرناک در داروهایی که پایه گیاهی دارند ریخته می شود که موجب افزایش کاذب اشتها می شود و آب و نمک را در بدن فرد نگه می دارد و موجب متورم شدن صورت و بدن فرد مصرف کننده می شود.

وی ادامه داد: همچنین داروهایی که به منظور چاقی استفاده می شود، می توانند، دارای عوارض طولانی مدت مانند: دیابت و پوکی استخوان، آکنه های پوستی، زخم وسیع دستگاه گوارش، ضعف عضلانی و مشکلات پوستی را به همراه داشته باشد و حتی در برخی از این داروها مشاهده می شود که هورمون مردانه وجود دارد که سیستم طبیعی بدن را به هم می ریزد.

اخگری به هموطنان توصیه کرد: هموطنان و به ویژه جوانان به هیچ عنوان از این داروهای تقلبی که از مبادی غیررسمی وارد می شوند، استفاده نکنند.

داروهای کاهنده یا افزایش دهنده وزن

عضو هیات علمی سازمان پزشکی قانونی در توضیح دسته دیگری از داروهای گیاهی گفت: این دسته شامل، داروهای کاهنده و افزایش دهنده وزن هستند.

وی افزود: مشاهده می شود در ماهواره برای داروهای کاهش دهنده یا افزایش دهنده وزن توسط افراد سودجو بر اساس و پایه گیاهی تبلیغ می شود، اما دربررسی هایی که در آزمایشگاه از این نوع داروها شده است، معلوم می شود که در آن داروهای شیمیایی وارد می شود، داروهایی نظیر "آمفتامین ها" یا حتی داروهایی که از چرخه دارویی خارج شده اند به این داروها اضافه می شوند که مصرف آنها می تواند عوارضی داشته باشد.

اخگری تاکید کرد: در مجموع بیشتر داروهای کاهش دهنده یا افزایش دهنده وزن عموماً داروهای تقلبی هستند که به ماده گیاهی اضافه می شوند و این چنین داروهایی که در مدت کوتاهی کاهش دهنده یا افزایش ناگهانی وزن هستند، دارای عوارض شدیدی هستند.

وی در مورد عوارض مصرف این داروها گفت: لرزش دست، تعریق زیاد، افزایش فشار خون، بی خوابی، لاغری سریع، کاهش اشتها، سردرد، ایجاد توهم، قرمزی چشم، حملات قلبی و در نهایت مرگ را به همراه دارند.

وی تصریح کرد: بنابراین توصیه اکید ما این است که به هیچ عنوان داروهایی که خارج از سیستم دارویی و شبکه درمان است استفاده نشود.

توصیه هایی برای مصرف داروهای گیاهی

اخگری گفت: گیاهی بودن یک دارو دلیل بر بی خطری آن نیست، داروهای گیاهی حتی اگر تماما گیاهی باشد و بر پایه گیاهی ساخته شده باشد و مطمئن باشیم که دارو شیمیایی در آن وجود ندارد، به دلیل احتمال بروز تداخلات دارویی حتما باید با نظر پزشک و از نوع داروی دارای مجوز وزارت بهداشت استفاده شود.

وی ادامه داد: اگر کسی داروی گیاهی استفاده کرد و نتیجه مطلوبی هم داشت به هیچ عنوان مصرف آن را به دیگران توصیه نکند و حتماً هر نوع دارو و حتی داروهای گیاهی با نظر و تجویز پزشک و با مجوز وزارت بهداشت و درمان استفاده شود.

وی اعلام کرد: در حال حاضر داروهای گیاهی در داروخانه ها به شکل فرآوری شده و با مجوز وزارت بهداشت موجود هستند و در لیست دارویی قرار دارند و پزشکان نیز با مصرف آن آشنا هستند و برای بیماران خود تجویز می کنندو افرادی که این داروهای گیاهی را استفاده می کند، حتماً از فروشگاه های معتبر و داروخانه ها تهیه کنند و به هیچ عنوان از داروهای گیاهی دست ساز استفاده نکنند.

پروبیوتیک ها قادر به بهبود عملکرد شناختی هستند

گروه بهداشت و سلامت – نتایج یک متاآنالیز نشان می دهد که مکمل های پروبیوتیک ممکن است عملکرد شناختی را در افراد دارای اختلال شناختی خفیف بهبود بخشند.

برخی از مطالعات اشاره می کنند که پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها ممکن است ابتلاء به برخی از بیماری‌های عصبی را کاهش دهند.

اما داده‌های محدودی در مورد تأثیرات این مواد مغذی بر انسان‌های مبتلا به آلزایمر یا اختلال شناختی خفیف وجود دارد.

محققان دانشگاه جیانگ نان چین دریافتند درمان با پروبیوتیک ها در مراحل اولیه بیماری آلزایمر می تواند موجب بهبود عملکرد شناختی شده و روند پیشرفت بیماری را به تعویق اندازد.

پری بیوتیک ها گروهی از مواد مغذی هستند که رشد میکروبیوتای روده را تشویق می کنند. سین بیوتیک ها ترکیبی از پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها هستند.

این تیم تحقیق چندین پایگاه داده را برای ۲۹۴ مطالعه‌ای که بین سال‌های ۱۹۸۴ و اوایل سال ۲۰۲۱ در مورد افراد مبتلا به آلزایمر یا اختلال شناختی خفیف منتشر شده بود، بررسی کردند.

محققان دریافتند که مکمل های پروبیوتیک عملکرد شناختی را در شرکت کنندگان مبتلا به اختلال خفیف شناختی بهبود می بخشد. با این حال، نتایج برای شرکت کنندگان مبتلا به بیماری آلزایمر خیلی چشمگیر نبود.

همچنین مشخص شد مکمل پروبیوتیک ساختار و ترکیب میکروبیوم های مدفوع را در افراد مبتلا به آلزایمر تغییر داد.

پیش بینی آرتروز از روی الگوی راه‌رفتن

گروه بهداشت و سلامت – مطالعات جدید نشان می دهد افرادی که هنگام راه‌رفتن فشار بیشتری روی زانو و لگن وارد می کنند، احتمالا در آینده به آرتروز مبتلا می شوند.

بین مفاصل به طور طبیعی نوعی روان‌کننده وجود دارد، زمانی که در بیماری آرتروز میزان تولید این روان‌کننده کاهش می یابد، مفاصل و غضروف‌ها به هم ساییده می شوند و علاوه بر ایجاد درد، باعث می شود بیمار در انجام فعالیت‌های عادی مانند راه‌رفتن و نشستن با مشکل مواجه شود. از طرفی بیماری آرتروز عامل از بین رفتن غضروف بین مفاصل است. در این حالت مفاصل و استخوان‌ها هنگام حرکت ساییده می شوند که با علائمی مانند درد، تورم و سفتی همراه هستند.

مطالعات جدید محققان دانشگاه‌های سیدنی و بریتیش کلمبیا نشان می دهد الگوی راه‌رفتن افراد و فشار ناخودآگاهی که هنگام راه‌رفتن روی مفاصل وارد می کنند، می تواند در بروز و پیشرفت آرتروز در آینده نقش داشته باشد. این مطالعه نشان می دهد برخی عادت‌های حرکتی و نشستن نقش بسیار مهمی در بروز آرتروز دارند.

این مطالعه اطلاعات بیش از چهار هزار نفر و انواع مفاصل درگیر هنگام راه‌رفتن و سایر فعالیت‌های روزانه مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این مطالعه نشان می دهد افرادی که هنگام راه‌رفتن و در هر قدم زانوی خود را به سمت بیرون حرکت می دهند و مجدد به سمت داخل برمی گردانند، فشار بیشتری روی زانو وارد می کنند که احتمال ابتلا به آرتروز زانو را دو برابر افزایش می دهد. عادت‌های حرکتی ما اغلب ناخودآگاه ایجاد می شوند و عوامل مختلفی مانند قد، وزن و سرعت راه‌رفتن بر این عادت‌ها تاثیر گذارند. این عوامل بسیار کوچک و غیر قابل تشخیص هستند و توسط متخصصان حرفه‌ای تشخیص داده می شوند؛ ولی بررسی و تصحیح آن‌ها به کمک فیزیوتراپی می تواند از بروز مشکلات مفصلی در میانسالی و سالمندی پیشگیری کند.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷ میلادی حدود ۲۷۵ میلیون نفر در سراسر جهان به آرتروز زانو مبتلا بودند. استامینوفن، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی و انواع مسکن، داروهای رایجی هستند که این افراد برای کاهش درد استفاده می کنند که هیچ نقشی در درمان بیماری ندارند.

مطالعات بنیاد آرتریت آمریکا نشان می دهد غذاهای سالم شامل انواع غلات سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزیجات تازه و آجیل منجر به کاهش التهاب و درد ناشی از آتریت می شوند. از طرفی ادامه این مطالعات نشان می دهد وزن تاثیر مستقیمی بر شدت آرتریت دارد. هر یک پوند کاهش وزن (معادل ۰.۴۵ کیلوگرم)، فشار بار اضافی وارد شده به زانو را حدود ٤ پوند کاهش می دهد.

بنابراین کاهش وزن و دستیابی به سایز متعادل قدم مهمی برای کاهش درد ناشی از آرتروز و آرتریت است.

خطرات داروهای کدئین دار را بشناسید

گروه بهداشت و سلامت – داروی مسکن کدئین اگرچه یک درمان مؤثر برای بسیاری از دردهاست، اما مصرف زیاد آن با آسیب‌هایی همراه است.

دکتر «جولیا گوئرینی» عضو بنیاد داروسازی دیجیتال انگلیس می گوید که کدئین ضد درد، که یک درمان موثر برای بسیاری از موارد است، ممکن است باعث آسیب کبد و کلیه شود.

گورینی به روزنامه انگلیسی «دیلی اکسپرس» گفت: کدئین دارویی است که فرد باید بسیار مراقب آن باشد، زیرا می تواند عوارض مزمن بزرگی از جمله اعتیاد ایجاد کند.

وی افزود: اعتیاد به کدئین می تواند باعث مشکلات روحی و جسمی طولانی مدت شود، مانند آسیب کبدی، آسیب کلیوی، پانکراتیت حاد و غیره، علاوه بر این شرایط، اعتیاد به کدئین می تواند به برخی از قسمت‌های مغز آسیب برساند و منجر به افزایش خطر افسردگی مزمن شود.

گورینی تاکید کرد که اگرچه کدئین بدون نسخه فروخته می شود، اما نباید بیش از سه روز از آن استفاده کرد و فقط باید در صورت لزوم استفاده شود.

وی افزود: همیشه در وهله اول سایر داروهای خط اول برای درد را امتحان کنید و اگر مطمئن نیستید با پزشک خود صحبت کنید.

گورینی هشدار داد که بسیاری از مردم در این توهم زندگی می کنند که امکان ندارد به مواد مخدر بدون نسخه معتاد شد حال آنکه بسیاری از مردم قبلا معتاد شده‌اند و اکنون باید با مسائل جدی‌تری از درد دست و پنجه نرم کنند.

وی تذکر داد که کدئین برای همه مناسب نیست و این مسکن‌ها را فقط بزرگسالان و کودکان بالای ۱۲ سال می توانند مصرف کنند.

گورینی گفت: فقط اگر داروهای مسکن روزانه مانند پاراستامول و ایبوپروفن مؤثر نباشند، به کودکان ۱۲ تا ۱۸ ساله کدئین بدهید.

وی تاکید کرد: در صورتی که بیمار واکنش آلرژیک به کدئین یا هر داروی دیگری دارد یا مشکلات ریوی، سابقه ضربه به سر، بیماری غده فوق کلیوی یا بیماری دارد که باعث تشنج، اعتیاد به الکل، کم کاری تیروئید یا مشکلات کلیوی، کبد، سنگ کیسه صفرا، بزرگ شدن پروستات یا فشار خون پایین می شود، باید به پزشک اطلاع داده شود.

تعداد زیادی مسکن بدون نسخه در بازار موجود است، اما باید در مصرف آن‌ها دقت کرد.

تعریف به‌روز شده سازمان جهانی بهداشت از دُزهای بعدی واکسن کووید

گروه بهداشت و سلامت –دزهای تقویتیِ واکسن های کووید اکنون به طور گسترده در کشورهای مختلف در دسترس هستند و بزرگسالان (و برخی از نوجوانان) تشویق می شوند تا برای جبران کاهش اثربخشیِ واکسیناسیون اولیه، دزهای بیشتر از واکسن را نیز دریافت کنند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) طی دستورالعملی به ارائه تعاریف و واژه شناسی به روز شده‌ای در مورد دُزهای بعدی (بوستر یا اضافی) واکسن کووید-۱۹ پرداخته است.

*بنابر تعریف این سازمان، تزریق دُزهای "یادآور" (بوستر/تقویتی) برای اکثریت افراد انجام می شود که بر حسب برندِ واکسن دریافتی (تک دُز یا دو دُز)، فرایند واکسیناسیون اولیه (کامل) را تکمیل کرده‌اند و به دلیل گذشت زمان، ایمنی و مصونیت بالینی ناشی از واکسن در جمعیتِ مزبور به کمتر از میزان ایده آل کاهش یافته است.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، هدف از تزریق دُز یادآور، بازگرداندن اثربخشی واکسن و افزایش آن نسبت به مقداری است که دیگر کافی تلقی نمی شود.

*اما بر اساس این تعریف، دُزهای "اضافی" یک واکسن به عنوان بخشی از همان واکسیناسیون اولیه در نظر گرفته می شود که ادامه پیدا می کند و برای گروه‌های مشخصی مورد نیاز است که در آنها، میزان واکنش ایمنی پس از انجام مرحله اولیه استاندارد واکسیناسیون، کافی تلقی نمی شود. هدف از یک دُز اضافی در سری اولیه واکسیناسیون، افزایش واکنش ایمنی در بدن فرد برای ایجاد سطح کافی از اثربخشی در برابر بیماری است.

به گزارش سایت اطلاع رسانی سازمان جهانی بهداشت، برای مثال، بدن بیماران مبتلا به نقص ایمنی اغلب پس از سری اولیه و استاندارد واکسیناسیون (که برای افراد معمولی و سالم کافیست) قادر به ایجاد واکنش ایمنی به میزان کافی نیست. همچنین ممکن است بدن افراد سالمند نیز در واکنش به برخی از واکسن ها واکنش ضعیفی نشان بدهد. این دو گروه بنابر تعریف فوق در جمعیت هایی دسته بندی می شوند که نیاز به دز اضافی واکسن دارند و واکسیناسیون اضافی آنها به عنوان بخشی از همان سری اولیه تلقی می شود.

... دکه مطبوعات ...

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲