نایب رییس انجمن داروسازان ایران تشریح کرد:

چالش‌های امنیتی نسخه الکترونیک و امکان اشتباه در دارونویسی

■ **نایب رییس انجمن داروسازان ایران ضمن تشریح نحوه ارائه خدمت در داروخانه‌ها در قالب سیستم نسخه الکترونیک، چالش‌های موجود در این سیستم و راهکارهای حل آن‌ها را تشریح کرد.**

گروه بهداشت و سلامت – دکتر سید علی فاطمی ، درباره نحوه ارائه خدمت در داروخانه‌ها با الکترونیک شدن نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی، گفت: در حال حاضر تمام نسخ سازمان بیمه سلامت به صورت الکترونیک به داروخانه‌ها ارائه می‌شود و وضعیت نسخ الکترونیک این سازمان مناسب است. باید توجه کرد که در نسخه‌پیچی الکترونیک برای بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت، نیاز است که هم کد ملی فرد را وارد کنیم و سامانه هم یک کد رهگیری به داروخانه می‌دهد و معمولا مشتری سرگردانی کمتری دارد. زیرا بعد از نوشتن نسخه از سوی پزشک، کد رهگیری صادر شده و در اختیار بیمار قرار داده می‌شود. البته کار داروخانه و مطب با این اقدام بیشتر می‌شود. زیرا هم باید کد ملی را داشته باشیم و هم کد رهگیری را، اما خوبی این اقدام این است که مطمئن می‌شویم که نسخه داخل سامانه نشسته است.

۳۰ تا ۴۰ درصد نسخ تامین اجتماعی؛ همچنان کاغذی

وی افزود: در عین حال سازمان تامین اجتماعی اعلام کرد برای عدم سرگردانی مردم، فعلا می‌پذیریم که ۲۰ درصد نسخ‌مان به صورت کاغذی باشد که البته اکنون عملا این میزان بیش از ۲۰ درصد است و در داروخانه‌ها بین ۳۰ تا ۴۰ درصد نسخی که از بیمه تامین اجتماعی می‌آید، کماکان کاغذی است؛ یعنی بیش از سقفی که تامین اجتماعی مشخص کرده، پزشکان نسخه کاغذی می‌نویسند. به نظرم باید این میزان به صورت پلکانی کاهش یابد.

تکمیل نسخه الکترونیک تا ابتدای اردیبهشت ماه

فاطمی با بیان اینکه ظاهرا تا ابتدای اردیبهشت فرصت صدور نسخه کاغذی تمدید شده است، ادامه داد: باید به تدریج نسخ کاغذی کمتر و کمتر شود. زیرا نسخه الکترونیک برای داروخانه‌ها محاسن زیادی دارد؛ بسیاری از خطاهای دارویی کاهش می‌یابد و ...، اما وقتی این شرایط بینابینی باشد، هم بیمار اذیت می‌شود، هم داروخانه.

وی گفت: در عین حال برخلاف سامانه بیمه سلامت، سامانه سازمان تامین اجتماعی برای نسخ کد رهگیری صادر نمی‌کند و فرد با کد ملی می‌آید و می‌گوید دکتر برایم نسخه الکترونیک نوشته است، اما وقتی در سامانه چک می‌کنیم، می‌بینیم که نسخه‌ای وجود ندارد، در نتیجه بیمار سرگردان می‌شود؛ چراکه مثلا برخی پزشکان نسخ را نگه می‌دارند و همه آن‌ها را به صورت یکجا وارد سیستم می‌کنند یا ممکن است پزشک فراموش کند که نسخه را وارد سامانه کند یا اینکه مشکلی در سامانه رخ دهد و نسخه وارد نشود. این مشکل باعث می‌شود که بیمار مجددا به مطب پزشک بازگردد و بیمار سرگردان می‌شود، اما اگر کد رهگیری نیاز باشد و در زمان نوشتن نسخه صادر شود، می‌توان مطمئن شد که نسخه الکترونیک صادر شده و در سیستم وجود خارجی دارد. هرچند که کار داروخانه‌ها را بیشتر می‌کند، اما باعث سرگردانی کمتر بیماران می‌شود.

برخی پزشکان زیر بار نسخه‌نویسی الکترونیک نمی‌روند

فاطمی با بیان اینکه در ابتدای سال ۱۳۹۹ مشارکت در نسخه الکترونیک پنج درصد بود، گفت: این درحالیست که اکنون در بیمه سلامت به ۱۰۰ درصد رسیده و در تامین اجتماعی هم بیش از ۶۰ تا ۷۰ درصد نسخ الکترونیک شده‌اند که امیدواریم تا پایان سال به صورت پلکانی افزایش یابد و تا اردیبهشت ماه نسخه کاغذی به طور کامل جمع شود. خوشبختانه با مجوزی که مبنی بر ادامه کار با نسخه کاغذی تا سقفی مشخص از سوی سازمان تامین اجتماعی داده شد، به مردم شوک وارد نشد و دچار سرگردانی نشدند. زیرا برخی پزشکان زیر بار نسخه الکترونیک نمی‌روند و باید به تدریج این موضوع را رفع کرد. باید در فرصت باقی‌مانده فکری شود که همه پزشکان وارد نسخه‌نویسی الکترونیک شوند.

بیمه‌هایی که هنوز به پروژه نسخه الکترونیک ورود نکرده‌اند

نایب رییس انجمن داروسازان ایران گفت: متاسفانه سایر بیمه‌ها مانند بیمه وزارت نفت، بیمه کمیته امداد، نیروهای مسلح و ... هیچکدام هنوز به نسخه الکترونیک متصل نشده‌اند. البته باید توجه کرد که مشکلاتی که سیستم نسخه‌نویسی الکترونیک در کشور مبتلابه آن است، همچنان پابرجاست. مهمترین مشکلی که دارد، مشکل در زیرساخت‌های ارتباطی و پشتیبانی است که درست کار نمی‌کنند و قطعی دارند که در داروخانه بیشتر خودش را نشان می‌دهد.

نظام پزشکی مقدمات امضای الکترونیک را فراهم کند

فاطمی گفت: بحث امضای الکترونیک همچنان وجود دارد که باید با همکاری نظام پزشکی بحث امنیت امضای الکترونیک درست شود. در حال حاضر پزشکان با نام کاربری و رمز عبور نسخه الکترونیک می‌نویسند و گاهی دیده شده برخی پزشکان این نام کاربری و رمز عبور را به منشی خود می‌دهند که نسخه را بنویسد. حال در مواردی شاهد بودیم که منشی مطب دارویی را اشتباه وارد سیستم کرده است. مثلا دندان‌پزشکی که می‌خواسته مسکن دهد، اما منشی به اشتباه داروی مربوط به عارضه قلبی را وارد کرده است. باید تعریف شود که پزشکان بر اساس تخصص‌شان چه داروهایی را می‌توانند تجویز کنند. مثلا در موردی پیش آمده که بجای ۵۰ قرصی که باید تجویز می‌شده، ۵۰ آمپول نوشته شده و اگر دارو به بیمار داده می‌شد، ممکن بود منجر به از بین رفتن بیمار شود. برخی پزشکان به داروخانه‌ها اعلام می‌کنند که من نام کاربری و رمز را می‌دهم و نسخه‌پیچ نسخه را وارد کند، اما کار بسیار پر مسئولیتی است واگر دارویی اشتباه شود، چه کسی می‌خواهد مسئولیت آن را بپذیرد؟. اگر امضای الکترونیک راه‌اندازی شود، این مشکلات رفع می‌شود که نظام پزشکی باید مقدمات این کار را فراهم کند.

وی گفت: در حال حاضر در سامانه‌های نسخه الکترونیک پزشکان آزادند که هر دارویی را انتخاب کنند، اما بیمه متناسب با تخصص پزشک داروها را تحت پوشش قرار می‌دهد. باید در انتخاب داروها از سوی پزشک هم این وظیفه وزارت بهداشت است که این اقدام را انجام دهد. داروخانه‌ها مجبورند همزمان به چند سامانه مراجعه کنند که بسیار وقت‌گیر است. یعنی بیمه تامین اجتماعی را جداگانه و بیمه سلامت را جداگانه ببینند. اگر کدینگ استاندارد برای داروها اجرا شود و هر دارو در همه سامانه‌های بیمه‌ای و داروخانه‌ای و سامانه تی تک یک کد مشخص داشته باشد و یک سیستم باشد که به پرونده الکترونیک سلامت بیمار متصل باشد و کدینگ یکسان داشته باشد، مشکلات ما بسیار کم می‌شود.

لزوم کدینگ یکسان داروها در سامانه‌های نسخه الکترونیک

وی با بیان اینکه چالش دیگر در نسخه الکترونیک، بحث کدینگ یکسان داروهاست، گفت: در حال حاضر کدینگ داروها در سیستم‌های نسخه الکترونیک یکسان نیست و این ملاحظات وجود داشته باشد.

چالش امنیتی سامانه‌های نسخه‌الکترونیک

فاطمی گفت: در عین حال بحث امنیت سامانه‌های نسخه الکترونیک هم مطرح است که هنوز گواهی امنیتی نسخه‌الکترونیک صادر نشده است. باید گواهی امنیتی برای حفظ این سیستم به صورت جدی پیگیری شود تا مورد دستبرد و هک قرار نگیرد.

لزوم کدینگ یکسان داروها در سامانه‌های نسخه‌الکترونیک

وی با بیان اینکه چالش دیگر در نسخه الکترونیک، بحث کدینگ یکسان داروهاست، گفت: در حال حاضر کدینگ داروها در سیستم‌های نسخه الکترونیک یکسان نیست و این خیلی بیشتر از مردان کاهش هورمون پروژسترون اتفاق می‌افتد و اختلالات بیشتری به همراه دارد.

فنایی توضیح داد: هورمون اُکسی توسین که به هورمون شادی معروف است، انتقال دهنده عصبی شگفت انگیزی است. طبق مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا، این هورمون باعث بالا بردن سطح رضایت مندی از زندگی زنان می‌شود و در ایجاد شادی نسبت به مردان نقش مهم تری ایفا می‌کند.

استرس یکی از عوامل مهم موثر بر اُکسی توسین است و باعث کاهش این هورمون و در نتیجه کاهش شادی و رضایتمندی می‌شود.

به گفته فنایی در ابتدای مصرف سیگار، میزان اُکسی توسین بسیار بالا می‌رود اما در ادامه کاهش شدید خواهد داشت و در نتیجه استرس بالا می‌رود. در نتیجه زنان با مصرف سیگار خیلی شادتر از مردان خواهند بود اما وقتی بدن تعادل هورمونی برقرار کند، میزان غم و ناراحتی زنان نسبت به مردان بیشتر می‌شود. در واقع سطح بالای هورمون اکسی توسین باعث می‌شود فرد عواطف بیشتری به خرج دهد و محبت آمیزتر از معمول خود رفتار کند اما با افزایش استرس، فرد پرخاشگر، بی حوصله و مضطرب خواهد شد. این روانشناس گفت به نظر می‌رسد افراد با در نظر گرفتن فواید موقت و مضرات جبران ناپذیر سیگار کشیدن به نتیجه مطلوب در خصوص تغییر عادت نادرست خود به عادات پسندیده جا یگز ین ، خواهند رسید.

فاطمی تاکید کرد: زیرساخت‌های ارتباطی و پشتیبانی هم بسیار مهم است که تقویت آن بر عهده خود سازمان‌های بیمه‌گر است. باید این ارگان‌ها باهم بنشینند و این مشکلات را رفع کنند تا از ابتدای اردیبهشت سیستم نسخه الکترونیک بدون ایراد کارش را انجام دهد. در عین حال امیدواریم سایر بیمه‌ها هم به این سیستم متصل شوند. همچنین بیمه‌های مکمل درمان هم باید در این سیستم دیده شوند. در حال حاضر بحث بیمه‌های مکمل باری به دوش داروخانه‌هاست که برای پرداخت هزینه از داروخانه پرینت می‌خواهند. اگر این بیمه‌ها هم به سیستم متصل شوند، مشکل بیماران بسیار کمتر می‌شود.

سازمان تامین اجتماعی اعلام کرد برای عدم سرگردانی مردم، فعلا می‌پذیریم که ۲۰ درصد نسخ‌مان به صورت کاغذی باشد که البته اکنون عملا این میزان بیش از ۲۰ درصد است و در داروخانه‌ها بین ۳۰ تا ۴۰ درصد نسخی که از بیمه تامین اجتماعی می‌آید، کماکان کاغذی است؛ یعنی بیش از سقفی که تامین اجتماعی مشخص کرده، پزشکان نسخه کاغذی می‌نویسند. به نظرم باید این میزان به صورت پلکانی کاهش یابد.

سرخوشی کاذب؛ ارمغان سیگار برای مصرف کنندگان!

گروه بهداشت و سلامت– یک متخصص روانشناس گفت کشیدن سیگار فواید کاذبی مانند احساس آرامش و شادی، اعتماد به نفس بالا و ... در فرد ایجاد می‌کند.

نسرین فنایی درباره مضرات سیگار گفت وقتی یک رفتار عادت می‌شود، حس خوب حتی بطور موقت و کاذب در فرد ایجاد می‌کند؛ استعمال سیگار هم همین طور است. نیکوتین موجود در سیگار باعث تغییراتی در خون می‌شود، در عرض چند ثانیه به مغز می‌رسد و باعث ترشح هورمون هایی در مغز می‌شود.

به گفته این روانشناس هر چند در ابتدا ترشح بیش از حد دوپامین با تحریک نیکوتین حس خوبی ایجاد می‌کند اما ماندگار نخواهد بود و میزان دوپامین بعد از مدت کوتاهی افت پیدا می‌کند و در ادامه هورمون کورتیزول یا هورمون استرس ترشح می‌شود که باعث ایجاد بهم ریختگی در فرد می‌شود.

یکی از انتقال دهنده های عصبی هورمون دوپامین است که اثراتی هم چون شادی و آرامش دارد . وقتی فرد حتی به اهداف کوچکی دست پیدا می‌کند ، مغز به او پاداش می‌دهد. وقتی هورمون پاداش یا دوپامین ترشح می‌شود فرد با توجه به تغییرات فیزیولوژیکی احساس قدرت بالایی دارد اما اگر دوپامین پلاس ایجاد شود، یعنی دوپامین بیش از حد خود و بصورت تصاعدی بالا برود، اختلال در رفتار به وجود می آید.

فنایی می گوید تاثیرات منفی بر روی دو هورمون استروژن و پروژسترون به صورت کاهشی بروز پیدا می‌کند. هورمون استروژن در برابر تحریکی پذیری و اضطراب محافظت خوبی دارد. در نتیجه پس از مدتی مصرف سیگار، فرد تحریک پذیر خواهد شد یعنی نسبت به سایر افراد زودتر عصبانی می‌شود و کنترل کمتری بر رفتار خود خواهد داشت و میزان پرخاشگری و اضطراب بیشتری تجربه خواهد کرد.

در نتیجه مجدد رو به سیگار کشیدن می آورد تا حس و حال خوبی تجربه کند.

این روانشناس گفت از دیگر هورمون ها که سیگار بر روی آن اثر دارد، پروژسترون است. پروژسترون ، تاثیرات مثبتی در از بین بردن نوسانات خلقی، از بین بردن اضطراب و هم چنین کاهش اختلالات خواب دارد. مصرف سیگار باعث می‌شود بدن با میزان پروژسترون خود به تعادل نرسد و دچار اختلال شود، بنابراین فرد برای رسیدن به آرامش تمایل بیشتری به مصرف سیگار پیدا می‌کند. خصوصا در زنان که در کشیدن سیگار خیلی بیشتر از مردان کاهش هورمون پروژسترون اتفاق می‌افتد و اختلالات بیشتری به همراه دارد.

فنایی توضیح داد: هورمون اُکسی توسین که به هورمون شادی معروف است، انتقال دهنده عصبی شگفت انگیزی است. طبق مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا، این هورمون باعث بالا بردن سطح رضایت مندی از زندگی زنان می‌شود و در ایجاد شادی نسبت به مردان نقش مهم تری ایفا می‌کند.

استرس یکی از عوامل مهم موثر بر اُکسی توسین است و باعث کاهش این هورمون و در نتیجه کاهش شادی و رضایتمندی می‌شود.

به گفته فنایی در ابتدای مصرف سیگار، میزان اُکسی توسین بسیار بالا می‌رود اما در ادامه کاهش شدید خواهد داشت و در نتیجه استرس بالا می‌رود. در نتیجه زنان با مصرف سیگار خیلی شادتر از مردان خواهند بود اما وقتی بدن تعادل هورمونی برقرار کند، میزان غم و ناراحتی زنان نسبت به مردان بیشتر می‌شود. در واقع سطح بالای هورمون اکسی توسین باعث می‌شود فرد عواطف بیشتری به خرج دهد و محبت آمیزتر از معمول خود رفتار کند اما با افزایش استرس، فرد پرخاشگر، بی حوصله و مضطرب خواهد شد. این روانشناس گفت به نظر می‌رسد افراد با در نظر گرفتن فواید موقت و مضرات جبران ناپذیر سیگار کشیدن به نتیجه مطلوب در خصوص تغییر عادت نادرست خود به عادات پسندیده جا یگز ین ، خواهند رسید.

با ۱۰ روش ساده طول عمرتان را افزایش دهید

گروه بهداشت و سلامت–برای داشتن یک زندگی سالم و به دور از بیماری، تنها با رعایت چند نکته ساده می‌توانید آن را به دست آورید.

شادی، نشاط و امید محدود به مکان و زمان خاصی نیستند. شما می‌توانید در هر مکان و زمانی شاد و امیدوار باشید و نشاط درونی خود را حفظ کنید، مشروط بر اینکه باورها و رفتارهایتان را بازنگری کنید و اصلاحاتی تدریجی در برخی نگرش‌ها و اقدامات روزمره خود به وجود آورید؛ این فرآیند طول عمرتان را هم افزایش می‌دهد.

۱. زود بازنشست نشوید

حکمت رایج در مورد زندگی طولانی‌تر این است که استرس را از بین ببرید تا در نهایت بتوانید از زندگی لذت ببرید. ممکن است تعجب آور باشد که بازنشستگی زودهنگام می‌تواند یک عامل خطر برای زودتر مردن باشد.

بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجلات پزشکی، افراد سالمی که تنها یک سال بازنشستگی را به تعویق انداختند، ۱۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی بودند. همین امر در مورد افراد ناسالم که یک سال بعد بازنشسته شدند نیز صادق بود.

۲. آسپرین بدون تجویز پزشک ممنوع

آسپرین بیش از یک قرن پیش اختراع شد و هم اکنون برای درمان بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری مصرف می‌شود، همچنین برخی از افراد از آسپرین‌های ضعیف‌تر که به آسپرین بچه معروف هستند، استفاده می‌کنند با این ذهنیت که ممکن است عوارض کمتری داشته باشد، اما این طور نیست.

مصرف آسپرین بدون تجویز پزشک معالج می‌تواند ضربه‌های شدیدی به سیستم دفاعی بدن وارد کند که بعضا باعث کاهش طول عمر در افراد نیز می‌شود.

۳. از مرگ نترسید

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که طول عمر زیادی دارند معمولا هیچ ترسی از مرگ ندارد و این ذهنیت را از خود دور می‌کنند. این موضوع تقریبا یک ارتباط روان شناختی دارد. محققان ثابت کردند افرادی که از مرگ می‌ترسند علاوه بر این که به مراتب میانگین سنی کمتری داشتند، از عمر خود نیز به خوبی لذت نبرده اند.

۴. مراقبت از لثه

بر اساس آخرین مطالعاتی که متخصصان قلب انجام داده اند، تورم در لثه و نواحی دندان ارتباط مستقیم با مشکلات قلبی دارد همچنین رگ‌های خونی که در لثه قرار دارند کوچک‌ترین بیماری‌ها را وارد قلب می‌کنند. پس مراقب این موضوع باشیم که هیچ گاه در مواقع مسواک زدن، استفاده از نخ دندان یا غذا خوردن به لثه‌های خود آسیب نزنیم چراکه باکتری‌ها سریعا وارد قلب خواهند شد.

۵. مثبت اندیش باشید

محققان دریافتند که نگرش مثبت می‌تواند منجر به زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر شود. مطالعه‌ای که توسط پزشکان دانشگاه‌های برتر در جهان انجام شد، نشان می‌دهد که افراد بدبین نسبت به افراد خوش بین ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس هستند.

سبک زندگی بدبینانه به طور قابل توجهی با مرگ و میر مرتبط است. خوش‌بین‌ها تمایل دارند که نگرش‌های مثبت برون‌گرا و راحت‌تری داشته باشند که همگی ممکن است به کاهش استرس کمک کنند.

۶. تنها زندگی نکنید

انزوای اجتماعی خطر قابل توجهی برای مرگ زودهنگام و بیماری قلبی است. یک مطالعه نشان داد که ازدواج با طول عمر بیشتر مرتبط است. تنها زندگی کردن به دور از خانواده یا همسر را به هیچ وجه امتحان نکنید، چراکه علاوه بر کوتاه شدن طول عمر، باعث تشدید بیماری‌های ضعیف نیز می‌شود.

۷. استراحت در فضای باز

توجه داشته باشید که روزانه حداقل نیم ساعت از روز را در فضای باز بگذرانید و در آن قدم بزنید، تنها با کمی هوای تازه می‌توان امید به زندگی را افزایش داد. هنگامی که بیرون می‌روید، پوست شما در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد و بدین ترتیب ویتامین D را جذب می‌کنید. این به همراه کلسیم برای سلامت استخوان ضروری است.

۸. هشت ساعت خواب، نه کمتر نه بیشتر!

خواب یه امر حیاتی برای سلامتی است؛ تمام متخصصان توصیه می‌کنند که خواب کم در طول شبانه روز، مشکلات جبران ناپذیری را به وجود می‌آورد، اما این رویه برای خوابیدن زیاد هم صدق می‌کند به طوری که ابعث کاهش طول عمر می‌شود.

طبق تحقیقاتی که در جهان انجام گرفته، خواب کمتر از ۷ ساعت طول عمر را تا ۱۲ درصد کاهش می‌دهد و خواب بیشتر از ۹ ساعت تا ۳۰ درصد می‌تواند باعث پیری زودرس شود.

۹. مصرف روزانه میوه و سبزی

میوه و سبزی از هر نوعی که باشند برای سلامتی مفید هستند، زیرا سرشار از مواد مغذی هستند، کالری کمی دارند و برای شما بسیار بهتر از آب نبات هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که روزانه ۲ واحد میوه و ۳ واحد سبزی میل می‌کنند، بدون هیچ عارضه و بیماری و فقط به دلیل کهولت سن فوت می‌کنند.

۱۰. ورزش حتی کم

منظور پزشک‌ها از ورزش برای سلامتی حتما رفتن به باشگاه‌های ورزشی و انجام تمرینات سخت نیست، آن‌ها معتقدند حتی افرادی که مایحتاج روزانه را حضوری انجام می‌دهند، نسبت به افرادی که مجازی خرید می‌کنند از طول عمر بیشتری برخوردار هستند.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲