دوشنبه ۱۹ آذر ۱۴۰۳
سال هفدهم شماره ۳۰۱۴

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی:

رژیم‌های چربی‌سوزی سریع قابل اعتماد نیست

سپهرغرب، گروه سلامت: متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: کاهش چربی‌های بدن از طریق راه‌های صحیح و مناسب، وضعیت سلامت عمومی افراد را بهبود می‌بخشد و طول عمر آن‌ها را افزایش می‌دهد، اما در مقابل استفاده از روش‌های نادرست برای کاهش وزن می‌تواند سلامت افراد را به خطر اندازد.

ضیاالدین مظهری با بیان اینکه بسیاری از افراد به‌دنبال راهکارهایی برای لاغری صحیح و کاهش وزن بسیار در کوتاه مدت هستند که این موضوع می‌تواند عواقبی جدی برای آن‌ها به همراه داشته باشد، اظهار کرد: کاهش چربی‌های بدن از طریق راه‌های صحیح و مناسب، وضعیت سلامت عمومی افراد را بهبود می‌بخشد و طول عمر آن‌ها را افزایش می‌دهد، اما در مقابل استفاده از روش‌های نادرست برای کاهش وزن می‌تواند سلامت افراد را به خطر اندازد.

وی با بیان اینکه کاهش وزن سریع و بسیار زیاد در کوتاه‌مدت به سلامت ذهنی و جسمی افراد آسیب می‌زند، افزود: در واقع برای کاهش وزن افراد نیازمند داشتن صبر و حوصله هستند، چراکه لاغری و رسیدن به وزن مناسب از طریق راه‌های سالم، نیازمند زمان است، اما برخی افراد با راهکارهایی مانند مصرف داروهای لاغری غیرمجاز، کاهش بسیار زیاد کالری دریافتی و افزایش میزان فعالیت بدنی روزانه به میزان بسیار زیاد اقدام به کاهش وزن می‌کند.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با اشاره به اینکه افرادی که از راهکارهای ناسالم برای کاهش وزن خود در کوتاه مدت استفاده می‌کنند پس از رها کردن این راهکارها به سرعت به شرایط قبل خود باز می‌گردند، تصریح کرد: با توجه به اینکه راهکارهای ناسالم شرایط بسیار دشوار و سختی را برای افراد پدید می‌آورد، بسیاری از افراد توانی برای ادامه دادن این راهکارها نخواهند داشت و به سرعت به وزن قبلی خود باز می‌گردد.

مظهری با بیان اینکه هنگامی که افراد قصد دارند با استفاده از راهکارهای چربی سوزی نادرست وزن خود را کاهش دهند، علاوه بر چربی‌ها، عضلات و آب بدن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند و این راهکارهای ناسالم باعث از دست رفتن آب بدن و تحلیل عضلات می‌شود، ادامه داد: توانایی بدن برای تجزیه چربی‌ها و استفاده از انرژی آن برای ادامه حیات محدود است و زمانی که افراد کالری دریافتی را به میزان زیادی محدود می‌کنند یا فعالیت بدنی خود را به میزان زیادی افزایش می‌دهند، بدن آن‌ها اقدام به تجزیه عضلات می‌کند.

■ کاهش حجم عضلات و ابتلاء به سوءتغذیه از عوارض اعتماد به رژیم‌های لاغری سریع است

وی با بیان اینکه در کاهش وزن‌های سریع بیشتر عضله و آب بدن از دست می‌رود و این در حالی است که در کاهش وزن‌های آهسته و تدریجی چربی‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد، گفت: زمانی که حجم عضلات بدن کاهش پیدا می‌کند، متابولیسم بدن افت می‌کند و به مرور زمان وزن افراد به میزان سابق باز می‌گردد و میزان چربی بدن آن‌ها بسیار بیشتر از قبل می‌شود.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با تأکید بر اینکه رژیم‌های چربی‌سوزی سریع قابل اعتماد نیست، اضافه کرد: کاهش وزن زیاد در کوتاه مدت، متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد و منجر به ایجاد مشکلاتی می‌شود؛ بیشترین میزان کالری که بدن مصرف می‌کند، صرف انجام اعمال حیاتی بدن می‌شود و با کاهش شدید کالری دریافتی بدن، میزان کالری مصرفی خود را کاهش می‌دهد تا نیاز کل بدن تأمین شود و فعالیت‌های غیرحیاتی را نیز متوقف می‌کند.

مظهری خاطرنشان کرد: با توجه به شرایط مذکور، افراد با وجود دریافت میزان اندکی کالری لاغر نمی‌شوند و وزنی از دست نمی‌دهند، از همین رو به اجبار به کاهش بیشتر کالری روی می‌آورند و در نهایت دچار سوءتغذیه می‌شوند، همچنین زمانی که با افت متابولیسم بدن مواجه باشیم، شرایطی مانند ریزش مو، چروک شدن پوست، افتادگی پوست، بی‌حالی و خستگی ایجاد می‌شود.

از فواید و عوارض مصرف مکمل‌های غذایی چه می‌دانید؟

سپهرغرب، گروه سلامت – مینو جعفری ممتاز: کارشناس واحد مدیریت فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل‌های معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان در گفت‌وگو با خبرنگار ما، به تشریح انواع مکمل‌ها پرداخت و اظهار کرد: مکمل‌های دارویی در اشکال مختلف تولید و به مصرف می‌رسند و همانطور که از نامشان هم مشخص است؛ کامل‌کننده نقش سایر غذاها و داروها در بدن هستند که موجب حفظ سلامتی افراد و پیشگیری از بروز برخی کمبودها، بیماری‌ها و عوارض جانبی آن‌ها در افراد می‌شود.

دکتر نگار مهری، افزود: در کل مکمل‌های دارویی موادی خاص، پرطرفدار و در عین حال چالش‌برانگیز هستند که نظرات مختلف و گاه متضادی در مورد آن‌ها وجود دارد و گاهی توصیه به مصرف و گاهی توصیه به عدم مصرف آن‌ها می‌شود.

وی اضافه کرد: این نکته را باید در نظر داشته باشید که درصورت استفاده مکمل‌ها به‌صورت صحیح و در زمان مناسب می‌توانند فواید بسیار زیادی برای بدن داشته باشند و کمبودهای بدن در زمینه انواع ویتامین‌ها را جبران کنند.

این کارشناس غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان تصریح کرد: با توجه به نیاز بدن باید انواع مکمل‌ها را مصرف کنیم، از مهم‌ترین مصارف مکمل دارویی جبران کمبود ویتامین‌ها و یا پیشگیری از آن‌ها است، همانطور که مشخص است گاهی ویتامینی برای مصرف در دسترس نیست و یا در سبد غذایی افراد وجود ندارد به همین دلیل بدن با کمبود مواجه می‌شود و می‌بایست به‌صورت مکمل و دارو آن را مصرف کنند. برای مثال بانوان باردار برای پیشگیری از تولد جنین نارس نیازمند مصرف یک سری مولتی‌ویتامین‌ها هستند.

دکتر مهری ادامه داد: یکی دیگر از موارد مصرف مکمل جبران کمبود کلسیم و ویتامین D در بدن هست و مکمل‌های کلسیم برای پیشگیری از پوکی استخوان مصرف می‌شوند، همچنین دیگر مورد مصرف مکمل دارویی برای تنظیم وزن بدن است به معنی اینکه برخی مکمل‌ها برای افزایش وزن و عضله‌سازی و یک سری برای بالابردن سوخت و ساز در بدن و کاهش وزن بدن مصرف می‌شوند.

وی خاطرنشان کرد: قطعاً در نظر داشته باشید با شناخت کافی در مورد تأثیرات مکمل‌ها در بدن، تحت نظر مستقیم پزشک یا داروساز باید مورد مصرف قرار گیرند و به هیچ عنوان نباید خودسرانه و بدون تجویز پزشک مصرف شوند در غیر این صورت مصرف خودسرانه و غیر منطقی آن‌ها منجر به عوارض جانبی ناخواسته و بروز مشکلات جدی در بدن می‌شود.

کارشناس واحد مدیریت مکمل‌های معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان یادآور شد: یک سری مکمل‌ها همچون مواد معدنی مانند مکمل آهن برای پیشگیری و جبران کم‌خونی هستند، قرص آهن سال‌ها است جای خودش را در بین مکمل‌های دارویی باز کرده و بسیار هم در سنین مختلف مورد مصرف قرار می‌گیرد.

دکتر مهری تأکید کرد: باید در نظر داشته باشید در کنار این موارد، تأثیرات مصرف بی‌رویه مکمل‌های دارویی مشکلاتی نظیر مسمومیت و تداخلات دارویی ایجاد می‌کند و تحت هر شرایطی برای بهبود عملکرد بدن اگر قصد مصرف مکمل را دارید باید با توصیه پزشک مصرف شود.

وی با اشاره به اینکه برای پیشگیری از بروز عوارض ناشی از مصرف مکمل‌ها قطعاً نظر مشاور داروساز و نظارت پزشک بسیار مؤثر است، تصریح کرد: باتوجه به تبلیغاتی که در فضای مجازی نسبت به مصرف مکمل‌ها شاهدیم، ممکن است برخی افراد از آنان به‌صورت غیرمنطقی استفاده کنند که آسیب‌زا است.

وی به بیان توضیحاتی درخصوص دسته‌بندی مکمل‌های معروف پرداخت و گفت: این دسته‌بندی شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب، آمینواسیدها، آنزیم‌ها، دی‌اکسیدان‌ها و غیره است. از مهم‌ترین مکمل ویتامین‌ها می‌توان به ویتامین C، اشاره کرد که برای سلامت پوست، مو، ترمیم زخم‌ها و تقویت سیستم ایمنی ضروری است، دیگری مکمل زینک است که یک ماده معدنی برای حفظ سلامتی سلول‌ها، ترمیم زخم‌ها، رشد و تولید هورمون و تقویت سیستم ایمنی به‌شمار می‌ورد، دیگری مکمل امگا ۳، از مکمل‌های اسیدهای چرب است که برای سلامتی قلب، چشم و مفاصل به خصوص در سنین سالمندی مهم است.

این کارشناس غذا و دارو با تأکید بر اینکه انواع مکمل‌ها باید تحت نظارت و تولید وزارت بهداشت تولید و عرضه شوند، بیان کرد: مکمل‌ها را باید از داروخانه‌های مجاز خریده و از خرید اینترنتی و فضای مجازی خودداری کنید چون ایمن بودن آن‌ها قابل استناد نیست.

مهری تصریح کرد: به طور کلی هدف از مصرف مکمل بهبود سلامت کلی، پیشگیری از کمبودها، کاهش التهاب بدن، بهبود خلق و خوی، تقویت سیستم ایمنی افزایش انرژی، ارتقای سلامت مغز، مفاصل، قلب و پوست و مو و سایر اندام‌ها است.

وی با تأکید بر اینکه میزان مصرف مکمل‌ها باید طبق توصیه پزشک باشد، افزود: نکته مهم دیگر اینکه حتماً قبل از مصرف برچسب مکمل را بخوانیم و دستورالعمل مصرف آن را رعایت کنیم، مکمل‌ها را با آب کافی مصرف کنید مگر اینکه دستور دیگر داده شود و در جای خشک و خنک و دور از دسترس کودکان نگهداری و به تاریخ انقضا و تغییر رنگ و بوی آن اهمیت دهیم.

وی تصریح کرد: یکی دیگر از نکات مهم این است که از مصرف همزمان چندین نوع مکمل با هم و بدون نظر پزشک و داروساز پرهیز کنید چون ممکن است باعث تداخلات دارویی شود.

این پزشک خاطرنشان کرد: همچنین در رژیم غذایی از مصرف مکمل به‌عنوان جایگزین غذا پرهیز و وعده غذایی را حذف نکنید، چراکه این مکمل نمی‌تواند نیاز غذایی بدن را تأمین کند و باید در کنار یک رژیم غذایی متنوع و متعادل باشد.

مهری متذکر شد: در مصرف مکمل‌های غذایی حتماً به نیازهای بدن خودتان اهمیت دهید چراکه بر اساس سن و فیزیولوژی بدن هر فرد باید مصرف شود برای مثال در دوران بارداری فولیک‌اسید میزان دوز مشخصی دارد، پس باید به آن اهمیت دهیم و تفاوت مصرف آن را در نظر بگیریم.

مردم پول درمان را از جیب بدهند؛ وزارت بهداشت بودجه ندارد!

سپهرغرب، گروه سلامت: آن طور که مشخص است، فعلا نمی توان به کاهش پرداختی هزینه‌های سلامت از جیب مردم امیدوار بود؛ زیرا بودجه و منابع مورد نیاز وزارت بهداشت تأمین نمی‌شود.

مهم‌ترین فلسفه نظام‌های سلامت، عدالت است؛ عدالت یعنی افراد با درامدهای مختلف بدون دغدغه مالی بتوانند از خدمات سلامت بهره‌مند شوند و این همان بیمه همگانی سلامت است که در جهان بر اساس شاخص مشخصی قابل اندازه‌گیری است.

میزان پرداخت از جیب بیمار از محل هزینه‌های غیر خوراکی برای سلامت، شاخص سنجش عدالت در سلامت است که در کشورهای توسعه‌یافته درمانی، زیر ۱۵ است و در دنیا زیر ۲۰ قابل قبول است، اما این شاخص در ایران بالای ۵۰ درصد است و در برنامه هفتم در تلاشیم این شاخص را متعادل و به متوسط جهانی نزدیک کنیم.

شاید مهم‌ترین چالش نظام سلامت کشور در مواجهه با بیماران، پرداخت هزینه‌های درمان باشد. زیرا، بررسی‌ها نشان می‌دهد که پرداختی از جیب بیمار بابت هزینه‌های درمان، همچنان بالاتر از سهم دولت است و این موضوع، اسباب نارضایتی مردم از نظام سلامت را به‌وجود آورده است.

در همین حال، کارشناسان حوزه سلامت معتقدند که سهم سلامت از GDP، همچنان ناکافی است و همین موضوع سبب شده تا چنین شرایطی رقم بخورد.

این در حالی است که بند ۱۰ سیاست‌های کلی سلامت، بر تأمین منابع مالی پایدار در حوزه سلامت و افزایش سهم سلامت از تولید ناخالص داخلی و بودجه عمومی دولت به نحوی که بالاتر از میانگین کشورهای منطقه باشد، تأکید دارد.

در حال حاضر سهم سلامت از تولید ناخالص داخلی بر اساس گزارش‌های بانک مرکزی و مرکز آمار ایران، حدود ۳٫۸ تا ۳٫۹ درصد و میانگین این شاخص در منطقه، حدود هفت درصد است و اگر بخواهیم به متوسط منطقه برسیم، حدود ۴۳۰ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز داریم.

معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت، کاهش پرداختی از جیب مردم را یکی از مهم‌ترین تکالیف وزارت بهداشت در برنامه‌های توسعه و پیشرفت کشور دانست و گفت: در برنامه ششم و هفتم توسعه، وزارت بهداشت مکلف بود که پرداختی از جیب مردم را به ۲۰ درصد برساند و به ازای هر درصد کاهش پرداختی از جیب، بین ۶ تا هشت هزار میلیارد تومان اعتبار باید تأمین شود که برای رسیدن به این هدف حداقل به ۱۸۰ تا ۲۴۰ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز است.

قانون یک درصد مالیات بر ارزش افزوده بر کل کالاها، خدمات، کالاهای نفتی، فلزات گران‌بها، سیگار، نوشابه و سایر کالاهای آسیب رسان به سلامت و ۱۰ درصد هدفمندی یارانه‌ها؛ بخشی از حقوق حوزه سلامت است که باید به‌صورت کامل به وزارت بهداشت اختصاص یابد. اما، آنچه در عمل اتفاق می‌افتد، خیلی کمتر از حق قانونی وزارت بهداشت است.

مهدی پیرصالحی؛ رئیس سازمان غذا و دارو، نیز برای اینکه هزینه‌های دارویی از جیب مردم بالا نرود، خواستار بودجه ۱۸۰ هزار میلیارد تومانی شد.

پرداختی از جیب بیمار بابت دارو، بخش مهم چالش وزارت بهداشت در افزایش رضایتمندی مردم از خدمات درمانی است. با وجود اینکه بیش از سه سال از اجرای طرح دارویار می‌گذرد، اما هنوز قریب به ۷۰ درصد هزینه دارو از جیب بیمار پرداخت می‌شود. این در حالی است که قرار بود با اجرای طرح دارویار، پرداختی از جیب بیمار افزایش نیابد و این بیمه‌ها هستند که باید پوشش حداکثری هزینه‌ها را متقبل شوند. اما، در عمل چنین اتفاقی رخ نداده است.

به نظر می‌رسد با توجه به شرایط موجود و مشکلات اقتصادی دولت، افزایش سهم حوزه سلامت از منابع مالی دولت، فعلاً شدنی نباشد و در نتیجه، پرداختی از جیب بیمار بابت هزینه‌های درمان و دارو، روند کاهشی نخواهد داشت.

توصیه‌هایی برای افزایش فعالیت‌های بدنی اتفاقی

سپهرغرب، گروه سلامت؛ باید توجه داشت که اثر فعالیت‌های ساده روزانه با تاثیر ورزش‌های برنامه‌ریزی‌شده و منظم قابل مقایسه نیست با این حال هر نوع فعالیت بدنی از بی‌تحرکی بهتر است.

دکتر «لوک لافین» از مرکز اختلالات فشار خون کلینیک کلیولند، می‌گوید برای افرادی که هیچ تحرک بدنی ندارند، حتی بالارفتن از پله‌ها هم مفید است.

به باور متخصصان، اگرچه ورزش‌های اتفاقی ممکن است مدت زمان زیادی طول نکشند یا شدید نباشند، فرد را فعال نگه می‌دارند، کالری می‌سوزانند و از بی‌تحرکی بدن جلوگیری می‌کنند.

دکتر لافین می‌افزاید: هر فعالیتی که ضربان قلب را بالا ببرد و مقداری استرس هوازی سالم به بدن وارد کند، به سلامتی قلب کمک می‌کند، زیرا استرس را کاهش می‌دهد، رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و به حفظ سطح سالم کلسترول و فشار خون کمک می‌کند. البته کلید دستیابی به پیامدهای مثبت فعالیت‌ها و ورزش‌های اتفاقی، اجرای مکرر آن‌هاست.

– برخی توصیه‌ها برای بیشتر کردن تحرک‌های اتفاقی

■ به جای آسانسور از پله استفاده کنید

■ خودرو را دورتر از ورودی مرکز خرید پارک کنید تا بیشتر پیاده‌روی کنید

■ خریدهایتان را به جای چرخ‌دستی با دست حمل کنید

■ هنگام تی کشیدن خانه، حسابی زمین را بسابید

■ جمع‌آوری برگ‌ها یا پارو کردن برف قلب را تقویت می‌کند اما مراقب سرما باشید و حین کار استراحت کنید

■ پیاده برای خرید بروید

■ با کودکان بازی کنید

■ جلسات کاری آنلاین را در حال پیاده‌روی برگزار کنید

■ باغبانی کنید

به گزارش ایندیپندنت، یادآوری این نکته ضروری است که «تکرار» اهمیت دارد، بنابراین سعی کنید هر روز حتی اگر چند دقیقه، برخی از این فعالیت‌ها را انجام دهید.

در نهایت، باید توجه داشت که فعالیت‌های اتفاقی نمی‌توانند جایگزین ورزش‌های برنامه‌ریزی‌شده و آگاهانه شوند.

دکتر لافین می‌گوید: همه باید مقداری ورزش منظم انجام دهند تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی در آینده کاهش یابد. با این حال، اگر برخی هفته‌ها نتوانستید به باشگاه بروید یا ورزش کنید چون در زندگی برای همه پیش می‌آید، چنانچه در زندگی روزمره فعال باشید، این نوع فعالیت‌ها همچنان می‌توانند برای قلب و عروق شما مزایای مثبتی داشته باشند.

داشتن یک برنامه تمرینی و فعالیت بدنی مناسب و کافی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام برای همه افراد ضروری است.

فعالیت بدنی منظم و ورزش می‌تواند منجر به افزایش طول عمر شده و زندگی شادتری را برای افراد به ارمغان بیاورد.

همچنین فعالیت بدنی مواد شیمیایی مختلف در مغز را تحریک می‌کند که ممکن است احساس شادی، آرامش بیشتر و در عین حال اضطراب کمتری در شما ایجاد کند. همچنین ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر خود احساس بهتری پیدا کنید که می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش داده و عزت نفس شما را بهبود بخشد.

فعالیت بدنی منظم می‌تواند قدرت عضلانی شما را بهبود بخشد و استقامت شما را افزایش دهد. ورزش، اکسیژن و مواد مغذی را به بافت‌های شما می‌رساند و به سیستم قلبی عروقی شما کمک می‌کند کارآمدتر شود. همچنین هنگامی که سلامت قلب و ریه شما بهبود یابد، انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خواهید داشت.

طب سوزنی کدام بیماری‌ها را درمان می‌کند

سپهرغرب، گروه سلامت: متخصص طب سوزنی گفت: طبق لیست تهیه شده توسط سازمان جهانی بهداشت به تمام پزشکان توصیه شده است که از طب سوزنی برای درمان یا کمک درمان بیماری‌ها استفاده شود.

محمدمهدی اسعدی در رابطه با درمان بیماری‌ها توسط طب سوزنی بیان کرد: طب سوزنی بخشی از طب سنتی چین است که یک بخش بسیار مهمی از طب چینی را تشکیل می‌دهد.

وی ادامه داد: طب چینی دارای چند بخش است. یک بخش درمان‌های گیاهی، بخش دیگر تشخیصی و بخش مهم آن طب سوزنی است که به عنوان یک روش درمانی بسیار موفق از آن استفاده می‌شود.

■ طب سوزنی مناسب چه نوع بیماری و افراد است

متخصص طب سوزنی گفت: طب سوزنی برای تمام سنین قابل استفاده است. از نگاه طب روتین با توجه به آماری که از سمت سازمان بهداشت جهانی مطرح شده است، یک لیست وجود دارد که در آن لیست به تمام پزشکان دنیا توصیه شده است که از طب سوزنی برای درمان یا کمک درمان استفاده کنند. حدود ۳۰۰ نوع بیماری با طب سوزنی درمان خواهد شد.

اسعدی افزود: خیلی از بیماری‌ها اعم از میگرن، تشنج، دیسک‌های گردن، دیسک‌های کمر، بیماری‌های عضلانی اسکلتی، بیماری‌های که مربوط به روان‌پزشکی، بیماری‌های گوارشی، مشکلاتی که در سیستم اعصاب و روان مانند افسردگی و اضطراب به شرط اینکه تحت نظر متخصص مربوطه باشد استفاده از طب سوزنی مجاز دانسته شده است.

وی اذعان کرد: یک سری خطوط قرمز در طب سوزنی وجود دارد. بعضی از بیماری‌ها که سردرد است و برای درمان سردرد پزشک مجاز است از طب سوزنی استفاده کند اما سردرد دارای خطوط قرمزی است. در بعضی موارد سردردها را حتماً باید به متخصص ارجاع داد. همچنین برای دیسک کمر باید خطوط قرمز رعایت شود. اگر بیمار در خطوط قرمز قرار گرفته باشد شرایط بیمار، شرایط ام آر آی و شرایط نوار عصب در حالتی است که جز خطوط قرمز محسوب شده و پزشک حق ندارد از طب سوزنی برای درمان فرد استفاده کند.

■ دوران درمان طب سوزنی

متخصص طب سوزنی اظهار کرد: طب سوزنی بدون شک دارای دوره درمانی است. طب سوزنی از نگاه طب چینی، یک دوره درمان برای هر بیماری قائل است.

اسعدی بیان کرد: برای درمان فرد بیمار یک جلسه معمولاً کافی نبوده و جواب نخواهد داد، البته در مواردی که فرد با یک جلسه درمان شود وجود دارد. در بیماری مانند میگرن فرد با یک جلسه طب سوزنی نتیجه گرفته و درمان شده است؛ اما به طور کلی فرد باید جلسات درمانی خود را به صورت یک روز در میان، هفته‌ای دو بار و یا هفته‌ای یک‌بار باید جلسات درمانی را شرکت کند تا نتیجه مطلوب را بگیرد.

وی ادامه داد: با توجه به پاسخ بدنی بیمار به روش طب سوزنی تعداد جلسات درمانی تعیین می‌شود.

■ فلج شدن بدن توسط طب سوزنی

وی گفت: طب سوزنی هیچ عارضه‌ای ندارد مگر اینکه افراد به کسانی مراجعه کنند که هیچ‌گونه تخصصی در طب سوزنی نداشته و در آن زمان فرد قطعاً دچار عارضه و در مواردی دچار فلجی می‌شود.

وی اذعان کرد: ما نقاط حساسی که خیلی خطرناک هستند را نیز با طب سوزنی درمان می‌کنیم منتهی به هیچ عنوان به شاگردان خود در سال‌های اولیه کاری اجازه استفاده از طب سوزنی برای آن نقاط خطرناک را نمی‌دهیم. نقاطی که نزدیک ریه است، طریقه سوزن زدن آن با نقاط دیگر تفاوت دارد.

متخصص طب سوزنی در پایان خاطر نشان کرد: اگر واقعاً یک فرد آموزش دیده و دارای تخصص باشد طب سوزنی انجام دهد، امکان ندارد که بیماری و یا عوارضی برای فرد تحت درمان ایجاد کند زیرا سوزن‌های که استفاده می‌شود هیچ عوارضی ایجاد نخواهد کرد.

بازار ۹۰۰ میلیارد تومانی واکسن HPV در ایران

سپهرغرب، گروه سلامت: پیرو اعلام معاون وزیر بهداشت مبنی بر بررسی ورود واکسن اچ‌پی‌وی به برنامه واکسیناسیون عمومی کشور، نگاهی به بازار واردات و تولید این واکسن در کشور داشتیم.

ویروس پاپیلومای انسانی یا همان HPV یکی از بیماری‌های عفونی است که به‌طور عمده از طریق روابط جنسی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.

واکسن‌هایی علیه گونه‌های خطرناک این ویروس در برخی از کشورها مورد استفاده گسترده قرار می‌گیرد. در کشور ما نیز چندسالی است که این واکسن توسط پزشکان برای افراد در معرض خطر ابتلا تجویز می‌شود و به همین دلیل، سالانه تعدادی واکسن ویروس پاپیلومای انسانی که به گارداسیل نیز شهرت دارد، وارد و مصرف می‌شود.

■ ویروس اچ پی وی چیست؟

ویروس اچ‌پی‌وی نوعی ویروس است که از راه تماس جنسی محافظت نشده وارد بدن انسان می‌شود. این ویروس گونه‌های بسیار زیادی دارد. اغلب عفونت‌های اچ‌پی‌وی طی مدت ۶ ماه تا یکسال توسط سیستم ایمنی افراد پاک می‌شوند اما تنها چند گونه آن خطرناک هستند و می‌توانند باعث ابتلا به زگیل تناسلی و برخی سرطان‌ها ازجمله سرطان دهانه رحم شوند.

تاکنون بر اساس گونه‌های مختلف این ویروس، سه واکسن علیه آن ساخته شده که شامل انواع دو ظرفیتی، چهارظرفیتی و ۹ ظرفیتی است؛ البته واکسیناسیون علیه این ویروس، افراد را به طور کامل در برابر ابتلا به زگیل تناسلی و سرطان دهانه رحم مقاوم نمی‌کند و بنابراین بهترین راه، انجام اقدامات پیشگیرانه و رعایت بهداشت جنسی است.

چند وقتی است که در برخی شبکه‌های اجتماعی، بحث تزریق واکسن زگیل تناسلی یا همان واکسن HPV توسط برخی کاربران فضای مجازی داغ شده و این کاربران به یکباره و بدون هیچ پیش‌زمینه‌ای، بدون اینکه پزشک باشند یا تخصص خاصی در زمینه پزشکی داشته باشند، بر لزوم تزریق این واکسن تأکید کردند. این موضوع با واکنش برخی کاربران مجازی دیگر نیز روبرو شد؛ بسیاری از افراد این تصور را دارند که نگارش این توییت‌ها و مطالب در فضای مجازی، نوعی جهت‌دهی اذهان عمومی برای ورود واکسن اچ‌پی‌وی به سبد واکسیناسیون عمومی است.

تا اینکه روز جمعه، معاون بهداشت وزارت بهداشت از احتمال ورود این واکسن به برنامه واکسیناسیون عمومی خبر داد.

با اینکه معاون بهداشت وزارت بهداشت پیش از این اعلام کرده بود که شیوع سرطان دهانه رحم در ایران زیاد نیست و این بیماری جزو پنج سرطان شایع در کشور به‌شمار نمی‌رود، روز جمعه ۱۶ آذرماه اعلام کرد که بررسی‌های علمی و جمع‌آوری داده‌ها برای گنجاندن واکسن HPV در برنامه ایمن‌سازی ملی آغاز شده است.

این موضوع باعث شد تا بررسی‌ای درخصوص بازار واکسن HPV در کشور داشته باشیم.

■ تأمین ۵۵۰ هزار دوز واکسن اچ پی وی در سال گذشته

بر اساس آمارنامه دارویی سال ۱۴۰۲، طی سال گذشته نزدیک به ۵۵۰ هزار دوز واکسن HPV در کشور تأمین شده است که حدود ۷۲ درصد آن از مسیر واردات خارجی و نزدیک به ۲۸ درصد نیز از طریق تولید داخلی این واکسن، تأمین شده است.

واکسن اچ‌پی‌وی در بازار ایران در سه نوع دو، چهار و ۹ ظرفیتی به فروش می‌رسد. عمده واکسن اچ‌پی‌وی واردشده به کشور (۳۸۱ هزار عدد) از نوع چهار ظرفیتی بوده است. ۱۵۸ هزار دوز واکسن دو ظرفیتی در داخل کشور تولید شده است و کمتر از ۱۰ هزار عدد نیز از نوع ۹ ظرفیتی به کشور وارد شده است.

ارزش ریالی بازار واکسن اچ‌پی‌وی معادل ۹٫۱ هزار میلیارد ریال بوده و واردات واکسن گارداسیل خارجی ۷٫۶ هزار میلیارد ریال و تأمین واکسن پاپیلوگارد (تولید داخلی) ۱٫۴ هزار میلیارد ریال ارزبری داشته است.

کل این بازار ۹۰۰ میلیارد تومانی تنها در اختیار دو شرکت (یک شرکت تولیدکننده و یک شرکت واردکننده) این دارو بوده است.