

تلاش برای دسترسی آسان به داروهای دیابتی

تغییر نوع انسولین مصرفی توسط بیماران می‌تواند آنها را با مشکلات جدی روبه‌رو کند. داروهای تزریقی مورد استفاده در دیابت، از جمله انسولین‌ها، تنوع گسترده‌ای پیدا کرده‌اند. در ابتدا انسولین‌های حیوانی تولید شدند اما بعدها توانستند انسولین انسانی را از میکروآرگانیزم‌ها استخراج کنند. تولید این نوع انسولین، به دلیل پیچیدگی فرآیند و هزینه بالای تحقیق و توسعه، قیمت تمام‌شده بالایی دارد. در ارویی که تولید می‌شود، چندسال تحت پوشش پتنت قرار می‌گیرد. این پتنت به شرکت تولیدکننده اصلی اجازه می‌دهد تا تنها خودش، آن دارو را تولید کند. پس از پایان این دوره، شرکت‌های دیگر می‌توانند مشابه همان دارو را تولید کنند که به آنها اصطلاحاً «پایوسیمیلار» گفته می‌شود. با این حال، پایوسیمیلارها دقیقاً مشابه داروی اصلی نیستند و ممکن است در تأثیرگذاری، حساسیت‌زایی یا مسائل ایمنی با آن تفاوت داشته باشند. همین تفاوت‌ها باعث می‌شود برخی بیماران با مشکلاتی مانند عدم کنترل قند خون مواجه شوند.

امایکی دیگر از چالش‌ها، توزیع محدود این داروهاست. سازمان غذا و دارو، گاهی داروخانه‌های منتخب را برای توزیع این داروها تعیین کرده اما تعداد این داروخانه‌ها محدود است و همه بیماران دسترسی آسان به آنها ندارند. این موضوع باعث شلوغی، رفت‌وآمدهای غیرضروری و مشکلاتی در کنترل بیماری شده است. همچنین، معمولاً بیماران فقط برای یک ماه انسولین دریافت می‌کنند و این مساله نیاز به مراجعه مکرر به داروخانه را افزایش می‌دهد.

تغییر مداوم نوع انسولین یکی از این مشکلات است. تنوع بالای انسولین‌های تولید داخل و وارداتی، هرچند به‌ظاهر مزیت محسوب می‌شود اما گاهی مشکلاتی برای بیماران ایجاد می‌کند. ممکن است داروخانه نوعی از انسولین را که پزشک تجویز کرده، نداشته باشد و بیمار مجبور به استفاده از برند دیگری شود. این تغییرات مکرر می‌تواند تنظیم قند خون بیماران را مختل کند.

سیستم توزیع انسولین نیز در شهرهای مختلف با مشکلات زیادی مواجه است. در تهران بسیاری از مسائل تا حدی حل شده اما در شهرستان‌ها همچنان شاهد توزیع سلیقه‌ای دارو هستیم. بیماران گاهی مجبورند برای تهیه انسولین به استان‌های دیگر سفر کنند. استفاده غیرمجاز از داروها، چالش دیگر در این بخش است.

برخی داروهای دیابت مانند هورمون‌های روده‌ای که در درمان دیابت کاربرد دارند، به‌طور نادرست برای اهدافی مثل کاهش وزن استفاده می‌شوند. این سوءاستفاده می‌تواند تبعات خطرناکی داشته باشد. ایجاد سیستم ثبت ملی بیماران دیابتی، راهی برای حل این معضل است که در آن هر بیمار مشخصاً به یک داروخانه در محل زندگی خود راجع داده شود تا انسولین یا هورمون مورد نیاز خود را دریافت کند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

			۵	۴		۲	۸	
	۹				۸			۴
۷		۴			۹	۲		۱
								۶
۸		۳						
		۶						۳
	۹						۵	
				۶	۷			۲
					۳		۴	
						۸	۲	۵
				۶				

			۷	۹	۶	۸		
					۸			۴
۶		۱			۴			۹
								۸
	۵	۲						۳
		۷						
۹							۲	۴
۶	۹	۱					۴	
				۷				
								۵

		۴	۱		۸	۷		
				۹			۱	
۹		۱			۲	۴		۶
		۶						۷
						۶		
۳						۲		۴
	۷		۵	۸		۹	۳	
		۹		۶			۷	
			۳	۲	۹	۶		
							۴	
								۵
						۹		

		۹	۷		۳	۵		۸		۳				
					۱			۸						
۶		۱				۵	۳		۲					
	۲		۴						۸					
		۹						۵						
						۶		۹						
۹		۵	۳				۸		۱					
	۶			۹					۷					

چهار توصیه برای جوان ماندن پوست

ضدعفونی کردن تلفن همراه به دلیل برخورد دائم و مکرر با پوست صورت‌مان، یکی از راهکارهای اساسی برای سلامت پوست به‌شمار می‌رود



نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در روز، می‌تواند ابتدا به بعضی اختلال‌های پوستی مثل چین و چروک را تا ۷۰ درصد کاهش بدهد



روبالشی‌ها اغلب در معرض تجمع روغن، کثیفی و باکتری هستند که عاملی برای بسته شدن منافذ پوست محسوب می‌شوند



تحقیقات نشان داده است که مصرف سبزیجات می‌تواند خطر پیری پوست را رفع کند و بروز انواع جوش، آکنه و... را کاهش دهد

آلودگی صوتی می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به شنوایی فرد وارد کند

آرام؛ گوشم باشماست!

همیشه هم یک عامل

خیلی ناخوشایند نیست

که باعث بروز بیماری

می‌شود! گاهی حتی

تفریحات و شغل‌مان هم

می‌تواند دردسرساز

شود؛ شاید آن وقتی که

بیشتر از آن حدی که باید در معرض صوت و صدا

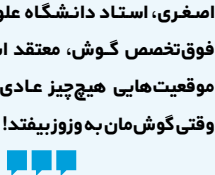
قرار بگیریم و به خیال این که همه چیز عادی است،

همان وضعیت را ادامه بدهیم اما دکتر علی‌محمد

اصغری، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران و

فوق تخصص گوش، معتقد است که در چنین

موقعیت‌هایی هیچ چیز عادی نیست؛ مخصوصاً



به نظر می‌رسد که آلودگی‌های صوتی خیلی بیشتر از یک عامل اذیت‌کننده لحظه‌ای برای گوش، مضر است؛ درست است؟

بله همین‌طور است. واقعیت این است که صدای زیاد و بسیار زیاد، می‌تواند به گوش و شنوایی فرد، آسیب‌های جدی برساند. اثرات منفی آلودگی‌های صوتی، خیلی بیشتر از ناخوشایند بودن در همان لحظه و موقعیت است و می‌تواند ادامه‌دار باشد.

منظورتان از آلودگی صوتی دقیقاً چه است؟

الزاماً این نیست که فکر کنیم فقط صداهایی که در خیابان و وقت ترافیک می‌شنویم، در تعریف آلودگی صوتی می‌گنجد، بلکه تعریف اصلی‌تر آلودگی صوتی، به صداهایی که در مشاغل پر سرو صدا وجود دارد اطلاق می‌شود.

و این نوع آلودگی صوتی است که می‌تواند آسیب‌زننده باشد؟

دقیقاً همین است. کسانی که در محل کارشان با سر و صدای بلند مواجه هستند و در کارگاه‌های پر سر و صدا فعالیت می‌کنند، باید بسیار مراقب شنوایی‌شان باشند؛ چرا که با حضور روزانه و همیشگی در چنین فضایی، شنوایی‌شان در معرض خطر است.

یعنی شنوایی‌شان کم می‌شود؟

قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های صوتی و سر و صداهای بسیار زیاد، به دو اتفاق منجر می‌شود؛ یکی از آنها کم شدن شنوایی است و اتفاق دوم این است که گوش به وزوز می‌افتد؛ وززوهایی گاهی موقت و گاهی دائمی!

چه درمانی برای رفع این مشکلات وجود دارد؟

متأسفانه باید بگویم که کم شدن شنوایی از جنسی است که درمان دارویی و جراحی ندارد و نهایتاً به سمک ختم می‌شود. از طرف دیگر، وزوز گوش هم از معضلاتی است که درمان قطعی ندارد و می‌تواند تا آخر عمر باعث ناراحتی فرد شود.

سر و صداهای بلند ناشی از موسیقی هم می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد؟

البته که می‌تواند! در واقع یکی از موضوعاتی که از آن غافل می‌شویم، همین گوش دادن موسیقی با صدای بلند است. چه بسیار جوانانی که در مهمانی‌ها یا در خودروی‌شان یا حتی با هدفن، با صدای بسیار بلند موسیقی گوش می‌دهند و نمی‌دانند که این صدای بسیار بلند، می‌تواند

و شما با چنین بیماری‌ای روبه‌رو هستید؟

مواردی که من در مطب با آنها روبه‌رو هستم، بسیار متنوع است. افرادی هستند که فقط یک‌بار به میدان تیر رفته‌اند، کسانی که در معرض صدای یک انفجار در زمان چهارشنبه‌سوری بوده‌اند، قرار گرفتن در معرض صدای تیراندازی به‌واسطه شغل یا شکار و... اینها هم از دیگر موقعیت‌هایی است که صداهای تولیدشده از