

ویتامین D تاثیر در کاهش دردهای عضلانی مرتبط با استاتین‌ها ندارد

برخی از پزشکان مکمل‌های ویتامین D را برای کاهش دردهای عضلانی بیماران مصرف‌کننده استاتین تجویز می‌کنند، اما نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این ویتامین تاثیر قابل توجهی ندارد. به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، بیمارانی که از استاتین‌ها برای کاهش سطح کلسترول بالا استفاده می‌کنند، اغلب از دردهای عضلانی شکایت دارند، که می‌تواند منجر به قطع مصرف داروی آنها شود و آنها را در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار دهد. برخی از پزشکان مکمل‌های ویتامین D را برای کاهش دردهای عضلانی بیماران مصرف‌کننده استاتین توصیه کرده‌اند، اما مطالعه جدید محققان دانشگاه نورث وسترن، دانشگاه هاروارد و دانشگاه استنفورد نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد این ویتامین تاثیر قابل توجهی ندارد. اگرچه مطالعات

قبلی گزارش کرده‌اند که ویتامین D یک درمان مؤثر برای علائم عضلانی مرتبط با استاتین است، اما مطالعه جدید، که اولین کارآزمایی بالینی تصادفی شده برای بررسی تاثیر ویتامین D بر علائم عضلانی مرتبط با استاتین است، به اندازه کافی برای رد هرگونه مزیت مهم این ویتامین، بزرگ بود. در این کارآزمایی تصادفی، ۲۰۸۳ شرکت‌کننده روزانه ۲۰۰۰ واحد مکمل ویتامین D یا دارونما مصرف کردند. این مطالعه نشان داد شرکت‌کنندگان در هر دو گروه به طور مساوی با احتمال بروز علائم عضلانی و قطع درمان با استاتین روبرو بودند. بیش از ۴۰٪ سال پیگیری، درد عضلانی ناشی از استاتین از سوی ۳۱٪ از شرکت‌کنندگان که ویتامین D و ۲۱٪ که دارونما مصرف می‌کردند، گزارش شد.



کمبودهای دارویی تا پایان آذر رفع می‌شود

گروه سلامت //

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: علیرغم پیگیری‌های مستمر با بانک مرکزی، تامین ارز و تسهیلات مدنظر سازمان غذا و دارو توسط بانک‌های عامل انجام نشده است و مشکل تامین ۴۰ قلم دارویی به دلیل عدم رفع مشکل نقدینگی شرکت‌هاست.

دکتر سید حیدر محمدی با اشاره به بهبود شرایط تامین آنتی‌بیوتیک در داروخانه‌ها، گفت: در تولیدات داخلی برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مثل کوآموکسی کلاو شاهد رشد ۲۰ برابری تولید آن نسبت به ابتدای سال و سفیکسیم ۱۰ برابر و داروی آموکسی سیلین ۴ برابر شده است. وی با بیان اینکه تاکنون ۴ محموله آنتی‌بیوتیک وارد کشور شده است، اظهار کرد: در چند روز آینده یک محموله دارویی جدید نیز وارد کشور خواهد شد. اقدامات صورت گرفته با هدف رفع کمبودهای ضروری دارو تا ثبات بازار و رفع نیاز بیماران ادامه خواهد یافت. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، معاون وزیر بهداشت با اشاره به اینکه میزان تولید آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی و سرم از طریق تولید داخل افزایش یافته است، گفت: با رفع مشکلات تولیدکنندگان آمار تولید در کشور افزایش یافت. همچنین شرکت‌هایی که تخلفشان اثبات شده است به نهادهای بازرسی معرفی شدند و پس از این ابلاغ شد هیچ شرکت دولتی به دلیل زیان‌ده بودن مجاز به توقف تولید و فروش نخواهد بود.



دارویی رفع خواهد شد و مردم از اوایل دی ماه مشکل حادی در تامین دارو نخواهند داشت. دکتر حیدر محمدی در حاشیه نشست کمیته دارو و غذا کمیسیون بهداشت و درمان مجلس (یکشنبه، ۶ آذرماه) در مورد سیاست‌های این سازمان برای تامین دارو، گفت: رفع مشکلات مربوط به تامین پایدار دارو در دو هفته گذشته در دستور کار قرار گرفته و تامین دارو را از مسیرهایی که در داخل امکانپذیر باشد انجام خواهیم داد. البته پیگیری تامین نقدینگی مورد نیاز صنایع داروسازی و اعتبار مربوط به بالا بردن سطح تسهیلات بانکی و مشکلات مربوط به ارزش افزوده هم در دستور کار است. وی افزود: اگر مشکلات تولیدکنندگان در رابطه با نقدینگی حل شود، بخشی از نیازهای دارویی رفع خواهد شد، البته ممکن است بخشی از نیاز از طریق تولید تامین نشود؛ حدود دو درصد از کل بازار مربوط به واردات است که این مقدار را از طریق واردات تامین خواهیم کرد. در بخشی از تولید که مشکل داشته باشیم و احساس

کنیم رفع آن زمانبر است تا زمانی که به تولید پایدار و ذخیره قابل اعتماد برسیم واردات را در دستور کار قرار خواهیم داد که تا آنکه چند محموله آنتی‌بیوتیک و سرم وارد کشور شده و طی هفته جاری نیز محموله‌های بزرگ وارد کشور خواهد شد و در آذرماه به ذخیره مناسبی از دارو خواهیم رسید. محمدی ابزار امیدواری کرد که تولیدکنندگان طبق برنامه‌ریزی انجام شده بخش زیادی از اقلام را در آذر ماه تامین کنند؛ برخی از تامین‌کنندگان که مشکل قیمت داشتند با بررسی‌های انجام شده مشمول قیمت‌گذاری شدند و بخشی هم مشمول نبودند که از آنها خواستیم که کمافی‌السابق ادامه دهند. رئیس سازمان غذا و دارو افزود: همیشه در برخی اقلام با کمبود حداقلی مواجه هستیم که ممکن است به دلایل خاصی مانند تحریم و مشکلات ایجاد شده برای خطوط تولید باشد و برآورد ما این است که تا پایان آذرماه مشکل اصلی کمبودهای دارویی رفع خواهد شد و مردم از اوایل دی ماه مشکل

حادی در تامین دارو نخواهند داشت. بنابر اعلام خبرگزاری خانه ملت، وی در مورد عدم همکاری برخی شرکت‌های تولیدکننده دارو و برخورد با آنها گفت: بخشی از عدم تولید ناشی از عدم شناخت نیاز بوده و اینکه بسیاری از شرکت‌های داروسازی با این نیاز شگفت‌زده شدند به گونه‌ای که تولید یکی از آنتی‌بیوتیک‌ها به ۲۰ برابر رسیده و این موضوع برای برخی از شرکت‌ها به هیچ وجه قابل پیش‌بینی نبود؛ البته برخی شرکت‌ها نیز قصور داشتند که از طریق سیستم‌های نظارتی در حال پیگیری است و اگر عمدی بودن قصور آنها اثبات شود با آنها برخورد جدی خواهد شد و در حال حاضر تمامی تولیدکنندگان ۳ برابر ظرفیت را افزایش داده و در مورد برخی آنتی‌بیوتیک‌ها بر اساس نیاز تا ۲۰ برابر نیز افزایش تولید داشتیم.

واردات آنتی‌بیوتیک‌های غیراستاندارد به کشور

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران گفت: براساس گزارش وزارت بهداشت برخی از آنتی‌بیوتیک‌های هندی مشکل کیفی داشتند و هم‌اکنون توسط خود وزارت بهداشت از بازار جمع‌آوری می‌شوند. بهمن‌صبور، نایب رئیس انجمن داروسازان تهران، خبر صدور دستور جمع‌آوری این داروها را تایید کرد اما گفت: «مردم نگران نباشند؛ چرا که ریکال امری روتین است.»

حالا مشخص نیست داروهای ریکال‌شده در چه وضعیتی از نظر توزیع و مصرف قرار دارند و در صورت مصرف، تأثیرات منفی بر مصرف‌کنندگان داشته‌اند یا خیر. / ایسنا/ تسنیم

چه خطراتی در کمین کودکان وابسته است؟

صبح ساحل // راضیه نیرومند

وابستگی وازه‌ای است که بسیاری از افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. وابستگی به پیرامون، وابستگی به اشیاء، وابستگی عاطفی و دهها مورد دیگر، اما وابستگی کودک به فرزند که از تولد آغاز می‌شود و مقوله‌ای کاملاً طبیعی است، با گذشت زمان و عدم کنترل صحیح آن تبدیل به مشکلی می‌شود که وابستگی افراطی نام دارد. برخی کودکان وابستگی شدیدی به والدین خود دارند به گونه‌ای که حاضر نیستند دوری از آنها را تاب بیاورند و مدام گریه و زاری می‌کنند. در بیشتر موارد کودک یک والد را (مادر) انتخاب می‌کند و مدام به او می‌چسبد. در بعضی از موارد مادر همیشه نگران زمینه این وابستگی را به طور ناخواسته بوجود می‌آورد. مادران بداندن دلبستگی و وابستگی دو مقوله‌ی جدا از هم هستند که نباید آنها را با هم ادغام کرد. مادر بیش از اندازه در انجام وظایف شخصی کودک مداخله می‌کند، مدام نگران است و اضطراب دارد. ترس از آسیب دیدن کودک باعث می‌شود لحظه‌ای او را تنها نگذارد و ... اینها مواردی است که کودک شما قادر به درک آن است و زمینه اختلال وابستگی را بوجود می‌آورد که عواقب بد آن گریبانگیر کودک در بزرگسالی خواهد شد. برای اینکه از وابستگی افراطی کودک به مادر جلوگیری شود؛ رعایت نکاتی از سوی والدین الزامی است. والدین سعی کنند برخی مواقع کودک را نزد فردی مطمئن بگذارند تا کودک شما بداند همیشه در کنارش نیستید. کودک را از بازگشت خود در ساعتی مقرر مطمئن کنید و بدون اطلاع قبلی او را تنها نگذارید؛ زیرا باعث می‌شود کودک به شما بی‌اعتماد شود. به کودک خود تفهیم کنید در نبودتان می‌تواند کارهای سرگرم‌کننده‌ای مانند نقاشی کردن و تلویزیون دیدن را امتحان کند. با این حال ممکن است کودک وابسته همچنان در مواقع عدم حضور شما بی‌تابی کند. سعی کنید تسلیم خواست کودک نشوید و با رفتاری مسالمت‌آمیز همین روند را ادامه دهید. او به مرور متوجه می‌شود که در زمان عدم حضور شما می‌تواند به زندگی ادامه دهد و گریه‌اش کم می‌شود، چون می‌داند مادرش دوباره باز می‌گردد و با او بازی می‌کند. سعی کنید مشکل وابستگی افراطی را در همان کودکی حل کنید زیرا این وابستگی موجب اعتماد به نفس پایین کودکان حتی در بزرگسالی و روابط اجتماعی آنها خواهد شد به گونه‌ای که سردرگم و منزوی باری می‌آیند. در نهایت همواره به خاطر داشته باشید تغییرات یک شبه بوجود نمی‌آیند و مستلزم بردباری و گذشت زمان هستند. / منبع: ایلنا / ذهن‌آرا

رکوردداران جام جهانی



بیشترین قهرمانی برزیل (۵)
بیشترین نایب قهرمانی آلمان (۴)
بیشترین سومی آلمان (۴)
بیشترین حضور برزیل (۲۲)



بیشترین گلزین کلوزه (۱۶)
بیشترین بازیکن پله (۳)
بیشترین گلین شیت ویتورو پوتزو (۲)



مس‌ترین بازیکن عسام الحداری (۴۵ سال و ۱۶۱ روز)
جوانترین بازیکن نورمن وایت ساید (۱۷ سال و ۴۱ روز)
بیشترین گلین شیت پیتتر شیلتون و فابین بارتز (۱۰)



عکس روز | ماهی هورور

این ماهی به دلیل داشتن تیغ‌های خیلی کم و گوشت لذیذ در دنیا طرفداران خیلی زیادی دارد. تغذیه این ماهی چون از سخت بوستان و میگوها می‌باشد پس به همین دلیل است که گوشت آن سفت و سرشار از پروتئین و ویتامین است. | ۱۴۰۱

| عکس: صبح‌ساحل - آرشیو، ایرج توکلی |