

کاوه شایان فر، دکتر داروساز مطرح کرد:

مصرف مکمل‌ها می‌تواند از بروز برخی بیماری‌ها پیشگیری کند

وجود دارد. به‌عنوان مثال علائم میزان زیاد مصرف ویتامین D دقیقاً مانند علائم کمبود ویتامین D و حتی شدیدتر است و حتی باید به اندازه مصرف شود. بسیاری از مکمل‌ها از رشد ویروس‌ها جلوگیری می‌کنند و تکثیر ویروس‌ها را در بدن مختل می‌کنند. همچنین بسیاری از مواد غذایی یا استرس‌هایی که به بدن وارد می‌شود مواد مضر در بدن تولید می‌کند که استفاده از مکمل‌ها آن‌ها را از بین می‌برد. این مکمل‌ها در مواد غذایی هم وجود دارد اما چون جامعه تا حدی به سمت مدرنیته پیش رفته اما همه جنبه‌های مدرنیته را رعایت نکرده و سبک زندگی را کامل به هم ریخته، مصرف مکمل‌ها به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند. به‌دلیل سبک زندگی ما جغرافیا و محیطی که مردم در آن زندگی می‌کنند بعضی بیماری‌ها در مناطقی شایع است که با مشاوره گرفتن از یک دکتر داروساز و استفاده درست از مکمل‌ها می‌توان این عوارض جغرافیایی را از بین برد و به‌راحتی از بروز بیماری پیشگیری کرد.

■ انجام کار تخصصی روی حوزه مکمل‌ها چه معایبی دارد؟

به واسطه سیاست‌گذاری علوم پزشکی و سازمان غذا و دارو حاشیه سود مکمل‌ها نسبت به داروهای کمتر است و همچنین با توجه به مصرف این داروها اگر کمی بی‌دقتی در خرید و انبار آن‌ها صورت گیرد احتمال تاریخ گذشته شدن این داروها وجود دارد. مکمل‌ها به نسبت داروهای قیمت بالاتری دارند و با وجود این که قیمت آن‌ها سود شما را مقداری پوشش می‌دهد اما در همان حد هم خطرناک و زیان‌بار است و اگر تاریخ دارو بگذرد خسارت سنگینی به موسس داروخانه یا سرمایه‌گذار وارد می‌شود.

■ چه مکمل‌هایی برای کودکان ضروری است؟

مکمل‌های زیادی وجود دارد که به رشد مغزی و فیزیکی کودکان کمک می‌کند از جمله امگا ۳ که اگر کودکان از سه سال به بالا استفاده کنند عملکرد خیلی خوبی بر رشد مغزی آن‌ها دارد. یکسری مکمل نیز به‌صورت قرص و شربت برای افزایش قد وجود دارد که از سن ۱۰ سال به بالا می‌توانند استفاده کنند.

■ طی ۱۵ سالی که تجربه کار در داروخانه را داشتید آیا پیش آمده که داروی اشتباه به مشتری بدهید؟

نه تاکنون اشتباهی نکردم اما خاطره جالبی دارم. بعد از آن که مدتی برای کسب تجربه در داروخانه کار کرده بودم از سازمان غذا و دارو اجازه رسمی گرفتم که به‌عنوان جایگزین مسئول فنی فعالیت کنم. روز چهارمی که به‌صورت رسمی وارد داروخانه شدم نسخه‌ای برای یک کودک آمده بود که داروی کاهش التهابات ریوی برای او تجویز شده بود. داروی این بیماری با دوز ۵ و ۵۰ موجود بود که در قفسه دارویی کنار هم بودند و فقط اندازه آن‌ها کمی متفاوت بود. من سه روز پیگیر بودم تا مطمئن شوم دارو را درست به آن‌ها تحویل دادم و خدا را شکر درست بود. کار داروخانه حساسیت بالایی دارد حضور در داروخانه، دقت به نسخه‌ای که می‌آید و باید رسیدگی شود، دقت در این که داروی اشتباه یا دوز اشتباهی تحویل بیمار نشود کار حساسی است و لزوماً این نیست که داروساز فقط یک داروخانه تاسیس کند. حضور مستمر مسئول فنی و رسیدگی حداقل به نسخ و مشاوره دارویی ضروری است.



دریافت دارو را می‌دیدم و متوجه عوارضی که ممکن بود بعد از مصرف دارو دچار آن شوند، بودم، دوست داشتم این خدمت را به مردم ارائه بدهم که با تغییر کوچکی در سبک زندگی و استفاده از مکمل‌هایی که به‌صورت روتین در مواد غذایی وجود دارد اما به دلیل رژیم غذایی دسترسی به انواع این مکمل‌ها وجود ندارد، از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کنند.

■ آیا کسانی که برای دریافت داروی مکمل به شما مراجعه می‌کنند نیاز است قبل از آن آزمایش انجام دهند؟

اگر این آزمایش را انجام دهند تا متوجه شوند چه کمبودهایی در بدن‌شان وجود دارد یا این که چه مشکلات باکتریایی و عفونت‌هایی دارند، بهتر است. اما معمولاً با یکسری علامت جزئی می‌توان بعضی کمبودهای بدن را متوجه شد. بدن‌دردهایی که بعضی‌ها به آن دچار می‌شوند، خواب‌رفتگی دست و پا، مشکلات ناخن یا مویی که برای برخی افراد ایجاد می‌شود مانند ریزش زیاد مو یا تغییر شکل ناخن‌ها و ... تا حدودی مشخصه این است که کمبود مکمل و ویتامین دارند ضمن این که جغرافیایی که ما الان در آن به سر می‌بریم و ژنتیک بر برخی از این کمبودها تأثیر دارد و مردم در صورت اطلاع از این موارد متوجه می‌شوند که باید به‌صورت روتین بعضی مکمل‌ها را مصرف کنند که این مساله به پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند.

■ به‌عنوان مشاور مکمل‌های دارویی چه مکمل‌هایی را به عموم جامعه پیشنهاد می‌دهید؟

ویتامین D بسیاری از مردم ایران از سطح نرمال پایین‌تر است. این ویتامین به‌عنوان یک مکمل خوب و آنتی‌اکسیدان قوی برای بدن استفاده می‌شود و خیلی از عملکردهای بدن وابسته به آن است اما نکته‌ای که باید به آن توجه کرد مرز باریکی‌ست که بین اضافه استفاده کردن و به اندازه استفاده کردن ویتامین‌ها

مرز سعی کردم در این منطقه با توجه به این که شهروندان بیشتر به سبک زندگی اهمیت می‌دهند و هزینه بیشتری برای این داروها پرداخت می‌کنند، مکمل‌های دارویی را بیشتر و بهتر معرفی کنم و در این رابطه مشاوره بدهم.

■ آیا به‌طور کلی، داروخانه‌ها باید به سمت ارائه مشاوره و داروهای تخصصی حرکت کنند؟

در زمان تحصیل بسیاری از این آموزش‌ها درباره داروهای آرایشی و بهداشتی، مکمل‌ها، ویتامین‌ها و همچنین جنبه درمانی داروها به ما ارائه شده است. من همواره به دنبال این بودم که بتوانم سبک زندگی مردم را بهتر کنم و به جای درمان، بیشتر برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها اقداماتی را انجام دهم، هرچند جنبه درمانی کار را نیز حفظ کردم و داروهای درمانی نیز در داروخانه دارم اما در خصوص مکمل‌ها مشاوره بیشتری ارائه می‌شود تا سبک زندگی مردم بهتر شود. پیش از این در کرمان چنین کاری به‌صورت تخصصی انجام نمی‌شد و من سعی کردم به‌واسطه تخصصی که دارم این فاصله را پر کنم تا کسی که می‌خواهد ویتامین یا مکمل دارویی مصرف کند به جایی که به‌صورت تخصصی در این زمینه مشاوره می‌دهد، مراجعه کند.

■ فکر انجام این کار از کجا شکل گرفت؟

گاهی برای درمان بیماری‌ها نیاز است به متخصص مراجعه و درمان دارویی دنبال شود و نمی‌توان با پیشگیری کاری انجام داد اما همیشه این موضوع را در ذهن داشتم که کاش مردم به جای درمان و رفتن به سراغ پزشک و بعد مراجعه به داروخانه برای دریافت دارو، با مصرف یکسری مکمل‌ها و یا تغییر سبک زندگی مثل فاصله گرفتن از فست‌فود و فعالیت ورزشی، نیاز به مصرف دارو نداشته باشند و دوست داشتم درآمد من از سلامت مردم باشد نه از بیماری آن‌ها. زمانی که رنج مردم در مراجعه به پزشک و معطلی آن‌ها در زمان



گروه اقتصاد: «کاوه شایان‌فر» دکتر داروساز اهل کرمان است که سال ۸۶ با ورود به دانشکده داروسازی کرمان، تحصیلات خود را در این زمینه ادامه داده و اکنون با تجربه‌ای ۱۵ ساله و تاسیس داروخانه‌ای در خیابان هزارویکسب کرمان به مشاوره تخصصی در زمینه مصرف داروهای مکمل مشغول است. او معتقد است می‌توان با مصرف برخی مکمل‌ها از بروز بیماری‌هایی که افراد به دلیل جغرافیای محل زندگی و ژنتیک به آن مبتلا می‌شوند پیشگیری کرد.

در ادامه گفت‌وگوی ما با این دکتر داروساز در خصوص نقش داروهای مکمل در پیشگیری از بیماری‌ها را بخوانید.

■ جناب دکتر شایان‌فر، کار خود را چگونه و از کجا شروع کردید؟

از زمانی که وارد دانشگاه شدم به فکر این بودم که زودتر وارد بازار کار داروسازی شوم و بتوانم هزینه‌های خودم را تأمین کنم هرچند خانواده همیشه از من حمایت می‌کرد اما دوست داشتم زودتر روی پای خودم بایستم. دو سال بعد از شروع تحصیلاتم، به‌صورت غیررسمی و آزمایشی در وقت‌های آزاد به داروخانه می‌رفتم تا نحوه کار در داروخانه را فرا بگیرم، البته این موضوع به من کمک کرد درس‌ها را نیز بهتر یاد بگیرم. این کار ادامه پیدا کرد تا دو سال پایانی تحصیل که من به‌طور رسمی می‌توانستم وارد داروخانه شوم. آن زمان به‌عنوان مسئول فنی در داروخانه این مشغول به کار شدم. سال ۹۳ بعد از اتمام تحصیل و در دوران سربازی، توانستم با انتقال سرمایه، داروخانه را از دکتر قبلی تحویل بگیرم. داروخانه را این سال ۱۳۴۲ با نام «باستور» تاسیس شده بود که من با همان اسم کارم را شروع کردم و تا سال ۱۴۰۱ به مدت هشت‌سال‌ونیم در این کارم را ادامه دادم. بعد از آن با توجه به قوانین سازمان غذا و دارو که امکان انتقال پروانه به کرمان را داشتم برای ارائه خدمت به شهر کرمان آمدم.

■ چرا تصمیم گرفتید به کرمان بیاید؟

زمانی که کارم را شروع کردم تنها داروخانه در این بودم اما بعد از مدتی به دلیل این که تعداد فارغ‌التحصیلان زیاد شد و با تغییر شرایط، امکان تاسیس داروخانه راحت‌تر شد، یکی از همکاران داروساز در این داروخانه دیگری تاسیس کرد. از سوی دیگر روند زندگی شخصی من نیز تغییر کرده بود، ازدواج کرده بودم، صاحب فرزند شده بودم و شرایط انتقال پروانه هم فراهم بود، در نتیجه به کرمان منتقل شدم.

■ مصرف دارویی در دو شهر کرمان و راین را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

من داروخانه را در خیابان هزارویکسب کرمان تاسیس کردم و بافت جمعیتی این منطقه درآمد بیشتری دارند، به‌نسبت هزینه بیشتری برای زندگی انجام می‌دهند و مصرف مکمل‌ها در این منطقه بیشتر است. در دوران دانشجویی برای مدتی در یک داروخانه در خیابان امام‌جمعه کار می‌کردم، آن زمان این بازخورد را دیده بودم و می‌دانستم مصرف داروهای مکمل در این منطقه بیشتر است و به همین دلیل داروخانه را در این منطقه تاسیس کردم که بتوانم در این زمینه ارائه خدمت بدهم. در راین چون تک داروخانه بودم مردم بیشتر برای مصرف داروهای درمانی به داروخانه مراجعه می‌کردند. در کرمان هم این بافت داروخانه‌ای در خیابان جهاد به دلیل استقرار مطب پزشکان متخصص وجود دارد و اکثر مراجعه‌کنندگان برای دریافت داروهای درمانی مراجعه می‌کنند.

خبر

مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی کرمان مطرح کرد

ابتلا به تب دنگی در کرمان نداشتیم

✦ پروین میرزاحسینی

«تب دنگی» بیماری است که در اثر گزش پشه آندس ایجاد می‌شود. تب بالا، سردرد شدید، درد عضلات و مفاصل، حالت تهوع، بثورات پوستی و در موارد شدیدتر خونریزی از لثه از علائم این بیماری است.

در گفت‌وگویی که پنج‌شنبه گذشته با مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی کرمان داشتم، وی با بیان اینکه تا این لحظه در استان کرمان هیچ موردی از پشه و بیمارمان مبتلا تشخیص داده نشده است، گفت: «مکانات تشخیص بیماری در استان فراهم شده است و اگر موارد مشکوکی داشته باشیم می‌توانیم در استان کارهای تشخیص اولیه را برای آن‌ها انجام بدهیم».

دکتر سعید صحبتی افزود: «خوشبختانه بیش از ۶۵ درصد موارد ابتلا به تب دنگی اگر به‌موقع تشخیص داده شود و استراحت کافی و مصرف مایعات کافی صورت بگیرد، به‌صورت سرپایی درمان می‌شود». وی توضیح داد: «تقریباً حدود ۵ درصد موارد به فرم‌های شدید مبتلا می‌شوند که نیاز به بستری در بیمارستان، اقدامات تکمیلی و مراقبت‌های بیشتر در بیمارستان دارند که درصد زیادی از این افراد نیز بهبودی پیدا می‌کنند و به‌طور کلی مرگ‌ومیر بیماری چیزی حدود یک‌درصد است».

وی بیان کرد: «بیماری تب دنگی از بیماری‌های ویروسی خونریزی‌دهنده است که از طریق گزش پشه آندس منتقل می‌شود و این راه اصلی انتقال بیماری است».

صحبتی یادآور شد: «پشه آندس در استان‌های جنوبی کشور طی چند سال اخیر مشاهده شده و ویروس عامل بیماری نیز از طریق بیماران که اخیراً به کشورهای حوزه خلیج فارس مسافرت داشتند وارد کشور شده است».

وی ادامه داد: «تا این لحظه در استان کرمان هیچ موردی از پشه و بیمارمان مبتلا تشخیص داده نشده اما این هوشیاری و نگرانی باید وجود داشته باشد و تمام تمهیدات لازم برای پیشگیری از استقرار پشه عامل بیماری باید در استان انجام شود».

مدیر گروه مبارزه با بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی کرمان خاطر نشان کرد: «خوشبختانه کارهای بهسازی محیط با کمک سایر ارگان‌هایی که درگیر هستند مانند شهرداری‌ها و شوراهای شهر در حال انجام است همچنین امکانات تشخیص بیماری در استان فراهم شده است و اگر موارد مشکوکی داشته باشیم می‌توانیم در استان کارهای تشخیص اولیه را برای آن‌ها انجام بدهیم».

وی در ادامه با اشاره به اقداماتی که مردم می‌توانند برای پیشگیری از بیماری انجام بدهند، گفت: «بهسازی محیط اطراف زندگی و مجهز کردن پنجره‌ها به توری‌هایی که مانع از ورود پشه شود از مهم‌ترین اقداماتی است که شهروندان می‌توانند انجام دهند ضمن این که اگر به محیط‌هایی که احتمال گزش پشه وجود دارد، می‌روند از اسپری‌های دورکننده حشرات استفاده کنند و در جاهایی که احتمال گزش زیاد است از لباس‌هایی که پوشش کامل‌تری دارد و ترجیحاً آستین بلند است استفاده کنند».

صحبتی افزود: «همچنین اگر افراد مسافرتی به کشورهای همسایه داشتند و بعد از آن دچار تب و علائم بیماری شدند به متخصصین ما مراجعه کنند تا کارهای تشخیصی برای آن‌ها انجام شود».

