

عدد خبر

**۶۵**  
**هزار**

میلیارد تومان بودجه، متأسفانه نتوانست توقعات جامعه داروسازی را پاسخ بدهد. سازمان غذا و دارو هم به‌صورت زنجیروار زیر سؤال رفت، درحالی‌که نه بودجه دست آنها بوده، نه به موقع رسیده، نه نظشان که بودجه ۱۰۵ هزار میلیارد تومانی بوده برای درویار تأمین شده است.

**۸۰**  
**درصد**

بیماری‌ها و تشخیص‌های بالینی در حال حاضر به کمک آزمایش‌ها و آزمایشگاه‌ها صورت می‌گیرد. این امر نشان می‌دهد که آزمایشگاه‌ها چه نقشی مهمی برای پزشکان و شهروندان و متولیان سلامت دارند. همچنین متولیان امر می‌گویند تا یک دهه آینده، هوش مصنوعی در آزمایشگاه‌ها و تشخیص سهم بزرگی خواهد داشت.

آزمایشگاه در کل کشور داریم که با توجه به هزینه‌هایی که باید تقبل کنند

و مدام در حال زیاد شدن است، برخی از آنها در حال تعطیل شدن هستند و شرایط مناسبی ندارند. به واسطه نقش مهمی که آزمایشگاه‌ها در حوزه سلامت دارند، باید به بحث تعطیل نشدن آنها ورود کرد.

**۱۲**  
**هزار**

نفر از اتباع خارجی غیرآسیب‌پذیر بیمه‌شان را خودشان پرداخت می‌کنند. به گفته سازمان بیمه سلامت، ۹۵ هزار نفر از اتباع خارجی آسیب‌پذیر هم تحت پوشش بیمه پایه سلامتاند که هزینه‌حق بیمه‌شان را کمیساریای عالی یانهندگان سازمان ملل می‌دهد. ۴۲ هزار نفرشان هم با اعتبار محدود دولتی، تحت پوشش بیمه پایه قرار گرفته‌اند.

تکته روز

## شیوه‌ای جالب و جدید برای درمان بی‌خوابی

محققان دانشگاه ریکیاویک در ایسلند در نتیجه تحقیقات خود در یافته‌اند افرادی که به‌طور مداوم حداقل دو بار یا بیشتر در هفته ورزش می‌کنند کمتر در معرض خطر بی‌خوابی قرار دارند و از شش تا نه ساعت خواب راحت در هر شب برخوردار خواهند بود. نتایج این تحقیق در نشریه «بی‌ام‌جی‌اوین» انتشار یافته است. به گزارش مدیکال نیوز تودی، دکتر اِلا بیورنسدوتیر، استاد و محقق دیپار تمان روان‌شناسی در دانشگاه ریکیاویک در ایسلند و نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: ورزش به‌طور گسترده به‌عنوان یکی از اجزای مهم سبک زندگی سالم با فواید سلامت جسمی و روانی متعدد شناخته شده است.

با توجه به همپوشانی قابل توجهی که بین سطح فعالیت بدنی و کیفیت خواب وجود دارد، ظرفیت ورزش برای تأثیر مثبت بر نتایج خواب در افراد مبتلا به بی‌خوابی، مرا مجذوب خود کرد. در نهایت با هدف گسترش گزینه‌های درمانی و ترویج رویکردهای جامع برای سلامت خواب و روان، تصمیم به مطالعه درباره رابطه بین ورزش و خطر بی‌خوابی گرفتم. برای این مطالعه، دکتر بیورنسدوتیر و تیم او به داده‌های ۴۳۲۹ شرکت‌کننده در «بررسی سلامت تنفسی جامعه اروپا» دسترسی پیدا کردند. این شرکت‌کنندگان در مطالعه به سؤالاتی در مورد فعالیت بدنی خود در ابتدا و سپس به پرسش‌هایی درباره فعالیت بدنی، علائم بی‌خوابی، مدت زمان خواب و خواب‌آلودگی در طول روز طی یک پیگیری ۱۰ ساله پاسخ دادند.

محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که حداقل دو بار یا بیشتر در هفته ورزش می‌کردند ۴۲درصد کمتر در معرض مشکلات خوابیدن بودند. علاوه بر این، ۲۲درصد از این شرکت‌کنندگان کمتر احتمال داشت که علائم بی‌خوابی داشته باشند و ۴۰درصد نیز بعید بود که ۲ یا ۳علائم بی‌خوابی گزارش کنند.

بیورنسدوتیر اشاره می‌کند: درحالی‌که من کاملاًاز یافته‌های مربوط به تأثیر مثبت ورزش منظم بر کیفیت خواب شگفت‌زده نشدم، تأثیرات مشاهده‌شده در مطالعه باعث شد نگرش جدیدی در درمان بی‌خوابی پیدا کنم. ورزش از دیرباز سنگ بنای سبک زندگی سالم شناخته شده است و فواید فیزیولوژیکی و روانی بی‌شماری دارد. با توجه به نقش آن در آرامش، کاهش استرس و تنظیم ریتم شبانه‌روزی، منطقی است که فعالیت بدنی منظم با بهبود نتایج خواب مرتبط باشد.

مشکلات خواب در سراسر جهان نگرانی رایجی است. محققان تخمین می‌زنند که حدود ۱۰درصد از جمعیت جهان به اختلال بی‌خوابی مبتلا هستند و ۲۰درصد دیگر علائم بی‌خوابی گاه‌به‌گاه دارند.

نداشتن خواب با کیفیت کافی در هر شب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲، افسردگی، اضطراب، مشکلات گوارشی، و سرطان را افزایش دهد.



**اعتبار بین‌المللی سازمان غذا و دارو**

سید حیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: سازمان غذا و دارو رتبه Fully Functionality را از سازمان جهانی بهداشت برای تولید واکسن از سال ۲۰۰۹ دریافت کرده واین سازمان یکی از بزرگ‌ترین نهادهای نظارتی و رگولاتور با اعتبار بین‌المللی است.



**مهم‌ترین چالش صنعت تجهیزات پزشکی**

علیرضا چپدزی، رئیس انجمن صنفی تجهیزات و ملزومات پزشکی و دارویی: مهم‌ترین چالش پیش روی صنعت تجهیزات پزشکی کشور در سال جاری، مطالبات روزافزون بخش خصوصی از مراکز درمانی است. پول به جای اینکه به شرکت‌ها داده شود، به بیمارستان‌ها داده می‌شود.

# فروش اینترنتی دارو در گام آخر

در سکوت وزارت بهداشت، نهادهای دیگر از اجرایی شدن فروش اینترنتی دارو طی یکی، دو هفته آینده خبر می‌دهند

**گزارش** **مریم سرخوش**  
روزنامه‌نگار

همین چند روز پیش بود که وزیر ار تباطات از نهایب شدن آیین‌نامه حصل و عرضه دارو از طریق سکوهای اینترنتی خبر داد و در صفحه مجازی خود نوشت: «اجرای آزمایشی این طرح به زودی آغاز می‌شود و با اجرای آن، مردم در صورت تمایل می‌توانند داروهای مندرج در نسخه الکترونیکی خود را از داروخانه‌ها به‌صورت غیر حضوری و از طریق سکوهای مجاز تهیه کنند.» خبری که البته باید از سوی وزارت بهداشت اعلام می‌شد، اما چنین اتفاقی نیفتاد. این هم در حالی است که گفته می‌شود، آیین‌نامه جدید با آیین‌نامه اولیه تدوین شده از سوی سازمان غذا و دارو مغایر است و به نوعی منجر به تقویت نقش سکوهای عرضه‌کننده دارو و کم‌رنگ تر شدن تولید وزارت بهداشت و سسازمان غذا و دارو در این حوزه خواهد شد؛ این در حالی است که اواخر اسفند ۱۴۰۲ دفتر ریاست جمهوری طی نامه‌ای به وزیر بهداشت تأکید کر اقدامات لازم درباره دستورالعمل توزیع دارو از طریق سکوها و کسب‌وکارهای اینترنتی را ابلاغ کند و سازمان غذا و دارو هم آیین‌نامه فروش اینترنتی دارو را نهایی کردو در حال آماده‌سازی زیرساخت‌ها بود. البته کارشناسان تأکید می‌کنند فروش اینترنتی دارو الزامی و منجر به سهولت دسترسی بیماران به داروهای موردنیازشان خواهد شد، اما معتقدند که آیین‌نامه جدید به‌گونه‌ای استست که با محوریت سکوهای فروش آنلاین طی چندماه بازار دارویی کشور را با خطر افزایش مصرف، داروهای قاچاق، تاریخ گذشته‌وبی‌کیفیت روبه‌رو می‌کند و علاوه بر آن، مغایر با تأکیدات ریاست‌جمهوری است. بنابراین بهتر است پیش از تصویب این آیین‌نامه در هیأت وزیران، مخاطرات آن در نظر گرفته شود.

## اصل مهم در فروش اینترنتی دارو

اسفند سال گذشته در نامه‌ارسالی از دفتر ریاست‌جمهوری به وزارت بهداشت بر اصل مهم در فروش اینترنتی دارو تأکید شده بود که فروش دارو صرفاًاز مبدأ داروخانه و پس از نظارت مسئول فنی بر سلامت دارو با قیمت مصوب کمیسیون قیمت‌گذاری باشد. همچنین داده‌های دارویی کشور و اطلاعات سلامت بیماران در اختیار وزارت بهداشت باشد و سکوها صرفاًاطلاعات مورد نیاز برای داروسازی را از طریق تبادل با سامانه‌های مربوطه وبدون امکان مشاهده آنها کسب کنند. همینطور از ایجاد انحصار در سکوها با رعایت اصل رقابت جلوگیری شود و امکان مشاوره با داروساز جهت مشاوره دارویی هم فراهم باشد. همچنین ضوابط بر خوردن یا ابطال مجوز درصورت تخلف سکوها پیش‌بینی شده‌موردی که در آیین‌نامه‌ابتدایی سازمان غذا و دارو هم وجود داشت و تأکید شده بود که فروش دارو صرفاًاز داخل موجودی داروخانه‌ها باشد و بیمار بتواند هم‌زمان چندین داروخانه را برای انتخاب داروی موردنیازش در اختیار داشته باشد. گفته می‌شود در آیین‌نامه امضا شده هفته گذشته این انتخاب برای بیماران محدود خواهد شد و صرفاًرواهایی در اختیار بیماران قرار می‌گیرد که سکوهای فروش آنلاین در اختیار دارند. این در حالی است که مسئولان سازمان غذا و دارو سال گذشته در گزارشی از تخلفات گسترده‌ین سکوها خبر دادند؛ آنهایی که داروها را ۱۰ تا ۲۰برابر گران‌تر به بیماران عرضه می‌کردند و برخی داروهایشان در حالی به‌دست بیماران می‌رسید که یا بر حسب اصالت کالا نداشت یا جعبه‌ان باز شده بود.

## حاشیه‌های دسترسی به اطلاعات بیماران

سال گذشته با مطرح شدن فروش اینترنتی دارو، حاشیه‌های متعددی در این‌باره عنوان شد که یکی از مهم‌ترین موارد دسترسی این سکوها به داده‌های دارویی بیماران و احتمال سوءاستفاده یا حتی هک‌شدن سامانه‌های این پلتفرم‌ها بود. همان زمان بهمن صبوره، نایبرئیس انجمن داروسازان استان تهران در این‌باره گفته بود: «اینکه اطلاعات دارویی بیماران درز پیدا کند باعث می‌شود که سودجویان بیماران را به سمت مراکز و داروهای خاص و برند مدنظر خودشان سوق دهند و به‌نوعی سوداگری رخ دهد. این بزرگ‌ترین چالش این سیستم است که نیاز به اصلاح دارد. در این‌باره ضروری است که اطلاعات صرفاًدر دست حاکمیت یا نهاد دولتی قرار بگیرد و نشت اطلاعات وجود نداشته باشد.» کارشناسان حوزه دارو تأکید می‌کنند که حاکمیت باید در این حوزه سیاستگذاری انجام دهد و اگر محوریت توزیع دارو به سمت سکوها بچرخد، تمام اطلاعات سلامت که محرمانه است و باید نزد حاکمیت باشد، در اختیار این سکوها هم قرار خواهد گرفت. اما به گفته علی خضریان، سخنگوی کمیسیون اصل ۹۰ «سکوها فروش اینترنتی اجازه دسترسی به اطلاعات دارویی را نخواهند داشت و صرفاً براساس کد پیگیری نسخه الکترونیک اقدام می‌کنند و اطلاعات دارویی در اختیار آنان قرار نمی‌گیرد تا امنیت بیماران و شهروندان هم در این سکوها حفظ و رعایت شود.» خضریان با تأیید اعضای آیین‌نامه حمل و عرضه دارو از طریق سکوهای اینترنتی توسط وزرای ار تباطات و بهداشت از اجرایی‌شدن آن در یک تا ۲هفته آینده هم خبر داده و گفته: «این آیین‌نامه با هدف اجرای عدالت و فعال شدن تمامی داروخانه‌ها در چرخه توزیع دارو، اتفاقات خوبی را رقم خواهد زد. همچنین مشکلات مردم برای شناسایی نزدیک‌ترین داروخانه‌هایی که داروی موردنیاز بیماران را بر مبنای نسخه الکترونیکی پزشک در اختیار دارند، رفع وامکان توزیع داروها برای آنها فراهم می‌شود. بیماران گاهی مجبور می‌شوند برای پیدا کردن دارو به ده‌ها داروخانه مراجعه کنند و بعضاً هم نمی‌توانند داروی موردنظر را پیدا کنند.»

## پیش از تصویب مخاطرات دیده شود

فعالان حوزه دارو تأکید می‌کنند که فروش مستقیم دارو از سوی پلتفرم‌ها نه تنها منجر به افزایش مصرف می‌شود که می‌تواند مشکلات دیگری هم برای بیماران به‌وجود بیاورد. به‌عنوان مثال اگر دارویی مشکلی در مصرف داشته باشد و فروش از موجودی داروخانه‌ها صورت گرفته باشد، با توجه به ثبت شدن آن در سامانه‌ی تک می‌توان تخلفات داروخانه یا مشکل دارو از سوی شرکت تولیدکننده را پیگیری کرد، اما اگر از موجودی داروخانه‌ها فروش صورت نگیرد و توزیع مستقیم از سکوهای فروش باشد، نه تنها تخلفات افزایش پیدا می‌کند که شرایط پیگیری مشکلات هم پیچیده‌تر خواهد شد. بنابراین لازم است پیش از تصویب این آیین‌نامه در هیأت وزیران، مخاطرات جدی آن هم در نظر گرفته شود و همچنین داشتن نظام سلامت و بازار دارویی کشور انحصار در اختیار وزارت بهداشت باشد و وزارت ار تباطات در این‌باره همکاری لازم برای ایجاد زیرساخت‌های ای‌تی را فراهم کند.

## کشورهای حوزه آی تی فروش اینترنتی ندارند

نگرانی جدی‌تر از اجرای آیین‌نامه جدید توزیع اینترنتی دارو، استانی‌شدن این حوزه است که می‌تواند توزیع عادلانه دارو به بیماران را با مشکلات مواجه کند. درحالی‌که در شهر تهران آ دانشگاه علوم پزشکی وجود دارد و برای توزیع عادلانه داروی بیماران خاص، بیماران تحت پوشش هر دانشگاه قرار می‌گیرند، اما در فروش اینترنتی دارو، این پیچیدگی‌ها احتمالاً کمتر دیده خواهد شد. با در استان پهنارو سیستان و بلوچستان حضور می‌توان برآکندگی بیماران و نیازهای ویژه آنها درباره دارو را مشابه استان‌های کوچک‌تر در نظر گرفت و این مسأله نیازمند کار کارشناسی است که در آیین‌نامه اولیه سازمان غذا و دارو دیده شده بود. نگرانی جدی‌تر هم القای مصرف بیشتر است. فعالان حوزه دارو تأکید می‌کنند که دارو در اصطلاح سمی است که گاهی بدن برای درمان به آن نیاز پیدا می‌کند. اما همین سم خودسرانه و ناگهانه مصرف شود، عوارض جانبی قابل توجهی خواهد داشت. به گفته آرش محبوبی، رئیس انجمن داروسازان تهران «فروش اینترنتی دارو نه تنها نفعی برای مردم ندارد، بلکه در کنار القای مصرف‌گرایی دارو، باعث کاهش دسترسی مردم و افزایش هزینه‌های درمان خواهد شد. علاوه بر آن چیزی که به‌زودی در این حوزه به خطر می‌افتد سلامت مردم است.» او تأکید می‌کند: «گزارش تخلفات سکوهای فروش اینترنتی دارو بسیار زیاد بوده و بعضی از نهادها با نقوذی که دارند باعث شدند تا این لحظه با این پلتفرم‌ها برخورد چندانی نشود. همچنین برخی حمایت‌ها هم باعث شده که آنها سودگاری از زیر بار تخلفاتشان دربروند.»

**چون زیر ساخت دارند، می خواهند داروی آنلاین بفروشند**

رئیس انجمن داروسازان تهران همچنین به توزیع اینترنتی دارو بدون در نظر گرفتن زیرساخت‌های قانونی و نیاز بازار دارویی کشور هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «براساس تفکیک اختیارات، معذوریت‌ها و سیاست‌های مقام معظم رهبری، تمامی اموری که به بحث بهداشت و سلامت و سلامت برمی‌گردد باید در چرخه وزارت بهداشت صورت بگیرد او با تأکید بر اینکه کشورهای پیشرفته توزیع اینترنتی دارو را نپذیرفتند، ادامه می‌دهد: «کشورهای اطراف ایران مر جع خوبی برای سیاستگذاری حوزه دارو نیستند، چون یکی از بزرگ‌ترین بازارهای قاچاق دارو در سطح دنیا در همسایگی ما قرار دارد. اما سایر کشورهای آسیایی مثل کره جنوبی با وجود برخورداری از سیستم آی تی بسیار قوی از آن جهت که با توزیع اینترنتی احتمال خطر برای سلامت مردم را می‌دهند و اینکه نتوانند کنترل لازم را روی آن داشته باشند، به‌طور کامل این شیوه از دارو، روسازی را ممنوع کرده‌اند. در ژاپن که از لحاظ تکنولوژی آی تی یا خدمات درمان دارویی و استانداردهای دارویی وضعیت بهتری نسبت به ما دارد هم توزیع اینترنتی دارو فقط به داروهای OTC یا همان داروهای بدون نسخه محدود شده که همان هم کاملاً تحت کنترل است.»



وضعیت جسمانی و سلامت این افراد تقریباً ۸ سال از سوی محققان پیگیری شد. از شرکت‌کنندگان در مطالعه خواسته شد تا از ردیاب‌های فعالیت استفاده کنند تا مشخص شود بیشتر در چه ساعاتی از روز فعالیت هوازی متوسط تا شدید خود را انجام می‌دهند. افراد شرکت کننده در این تحقیق براساس اینکه بیشترین فعالیت هوازی خود را در طول صبح، بعدازظهر یا عصر انجام می‌دادند، دسته بندی شدند. محققان همچنین فراوانی شرکت در فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در مورد بررسی قرار دادند. پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، تیم تحقیقاتی دریافت خطر مرگ زودرس کسانی که فعالیت‌های متوسط تا شدید را در عصر (از ساعت ۶ بعدازظهر تا نیمه شب) انجام می‌دهند، کمتر تهدید می‌کند. همچنین احتمال مرگ آنها در اثر بیماری‌های قلبی و عروقی (شرایطی مانند حمله قلبی، نارسایی قلبی و سکنه مغزی) یا بیماری میکروواسکولار (شرایطی که در آن شریان‌های کوچک قلب به درستی کار نمی‌کنند) کمتر بود.

**نگاهی به مزایای فعالیت بدنی در ساعات پایانی روز**
دکتر متیو احمدی، نویسنده اول این تحقیق تأکید می‌کند که محققان در این مطالعه تمرکز نداشتند تا ساختار یافته‌ای را دنبال نمی‌کردند. به همین دلیل، نمی‌توان دقیقاً مشخص کرد که مشارکت‌کنندگان دقیقاً چه کار می‌کردند. او همچنین خاطرنشان می‌کند از آنجایی که این یک مطالعه مشاهده‌ای بود، تعیین جهت علیت غیر ممکن بود. افراد ممکن است کمتر ورزش کرده باشند، زیرا قبلاً شرایط سلامت خاصی داشتند.

دکتر سرگئی پوتسف، متخصص علوم ورزشی به چندین مزیت ورزش عصر گامی برای افراد اشاره می‌کند. او می‌گوید: ورزش عصر گامی می‌تواند کیفیت خواب را به میزان قابل توجهی افزایش دهد؛ زیرا ساعت داخلی بدن شما را تنظیم می‌کند و ترشح ملاتونین، هورمونی که برای تنظیم خواب ضروری است را افزایش می‌دهد. ورزش عصر گامی همچنین می‌تواند به شما کمک کند احساس آرامش داشته باشید و استرس را کاهش دهید و راحت‌تر به خواب بروید و خوب بخوابید.

**توصیه‌های یک مربی برای ورزشی سلامت**
به گفته این متخصص، فعالیت بدنی در اواخر روز نیز با بهبود عملکرد متابولیک همراه است که ممکن است منجر به حساسیت بهتر به انسولین، افزایش مصرف کالری و اکسیداسیون چربی نشود. در نهایت پوتسف می‌گوید که ورزش عصر گامی می‌تواند به شما کمک کند تا از تنش خلاص شوید.

اندرو واتس، مربی ورزش با اشاره به دشواری‌های پیروی از یک برنامه ورزشی می‌گوید: شروع یک برنامه ورزشی جدید، به‌ویژه برای افرادی که دچار چاقی هستند، می‌تواند دلهره‌آور باشد. پزشک شما در این زمینه می‌تواند راهنمایی‌های مناسبی ارائه کند. می‌توانید با وی در مورد محدودیت‌های فیزیکی که ممکن است داشته باشید، صحبت کنید و اطمینان حاصل کنید شروعی ایمن دارید. هنگامی که تأیید پزشک خود را برای آغاز فعالیت ورزشی گرفتید، آهسته شروع کنید.

وایت در پایان می‌گوید: درحالی‌که ورزش عصر گامی ممکن است فواید خاصی برای افراد چاق داشته باشد، مهم‌ترین عامل یافتن برنامه روتینی است که لذت‌بخش، پایدار و متناسب با سبک زندگی فرد باشد.