

سلامت

چهار قانون در مصرف دارو که همه باید بدانند

بخش اجتماعی – مصرف دارو بین ایرانیان همواره با مشکلات متعددی از مصرف بی رویه دارو تا توقف خودسرانه مصرف دارو همراه بوده و از جمله مشکلات نظام دارویی کشور به شمار می رود.

بسیاری از بیماران، دستورات دارویی پزشکان و داروسازان خود را بطور دقیق رعایت نکرده و موجب می شوند که دوره بهبود بیماری بطور کامل، سپری نشود.کارشناسان دارویی در وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، قوانین و نکاتی را درباره مصرف دارو به مردم توصیه می کنند که می توان در چهار قانون طلایی مصرف دارو آنها را خلاصه کرد.

**قانون اول

نخستین قانونی که کارشناسان و متخصصان دارویی برای مصرف دارو بر آن تاکید می کنند، «مصرف هنگام نیاز» است. این متخصصان دارو را به مثابه جتری تشبیه کرده اند که فقط هنگام نیاز استفاده می شود و لازم نیست که در هر موقعیتی از آن استفاده کنیم. به طور مثال سرماخوردگی های ویروسی نیازی به مصرف آنتی بیوتیک ها ندارند و هر بیماری عفونی نیی آنتی بیوتیک خاص خود را دارد و نباید سرخود از آنها استفاده کنیم.گاهی علائم بیماری مانند سردرد به دلیل استرس، تغذیه ناسالم یا خواب ناکافی به جود می آیند و بدون مصرف دارو با راهکارهای ساده ای برطرف می شوند. بطورمثال با کمی استراحت یا یک نوشیدنی گرم می توان علائم بیماری را از بین برد. مسئولیت پذیری بیماران در موضوع «مصرف دارو» بسیار حائزاهمیت است ؛ این مساله به آن معنا است که تنها در مواقع نیاز و تجویز پزشک ، دارو را مصرف کنیم.تغییر سبک زندگی و داشتن برنامه ریزی منظم برای آن مانند داشتن یک برنامه ورزشی می تواند در کاهش مصرف دارو، نقش موثری داشته باشد.

مصرف دارو در کودکان نیز گاهی با اشتباهاتی همراه است زیرا برخی والدین با دیدن اولین علائم بیماری در کودک خود به او خودسرانه ها داروهایی مانند اسپرین می خوراند که منطقی نیست و می تواند برای سلامت کودک ، مضر باشد. برخی دیگر از افراد نیز خودسرانه انواع قرص ها و شربت های مکمل و ویتامین را مصرف می کنند در حالیکه هر گونه فرآورده طبیعی و مکمل ها باید از سوی پزشک متخصص ، تجویز شود. اما داشتن کیسه های پر از داروهای قدیمی باقیمانده از بیماری های قبلی جزو عادات اغلب خانواده های ایرانی شده و اعضای خانواده با ابتلا به بیماری از همان داروهای قبلی استفاده می کنند که می تواند خطرآفرین باشد.

البته داروهایی موسوم به داروهای او تی سی (مسکن و داروهایی که با توجه به وضعیت بیمار تجویز می شود) در داروخانه ها بدون نسخه به مردم تحویل می شود اما مردم در مورد این داروها حتما باید با داروساز داروخانه مشورت کنند. درمان های ناقص و مقاومت های دارویی نتیجه مصرف بی رویه داروها و آنتی بیوتیک ها است که موجب می شود هنگام بروز یک بیماری عفونی دیگر این داروها کارا نباشند.

**قانون دوم

دومین قانونی که کارشناسان دارویی در مصرف دارو مردم را به آن توصیه می کنند «میانروی در مصرف دارو» است. کارشناسان دارویی ، دارو را در اینجا به مثابه غذا می دانند که افراط در مصرف آن ، آسیب های متعددی را به سلامت وارد می کند.متاسفانه برخی از افراد سرخود ، مقادیر دارو را بنا به سلیقه خود افزایش یا کاهش می دهند و فکر می کنند اگر مقدار دارو را افزایش دهند اثربخشی آن افزایش می یابد در حالیکه اینگونه نیست و حتی خطرناک است.

برخی افراد نیز دوره درمانی دارویی خود را کامل نمی کنند و در مقابل آنان نیز افرادی هستند که با تمام شدن قرص ها و داروهای خود ، سرخود باز از روی آن تهیه کرده و به مدت طولانی تری از زمان توصیه شده از سوی پزشک، مصرف می کنند ؛ این مساله خطر ایجاد وابستگی دارویی را در پی دارد و می تواند عوارض ثانویه ای را نیز ایجاد کند.برخی بیماران نیز با آنکه نزد پزشک می روند اما گاهی به پزشک خود اعتماد نکرده و انتظار دارند پزشک ، داروهای مورد نظر یا قوی تری برای آنان تجویز کند.برخی از داروها مانند داروهای قلبی و عروقی از حساسیت ویژه ای برخوردار بوده و مصرف آنها حتما باید زیر نظر پزشک باشد.

**قانون سوم

سومین قانون برای مصرف دارو این است که «دارو شخصی است». کارشناسان دارویی در این قانون، دارو را به مثابه کفش می دانند که فقط برای یک شخص تهیه شده است.

در حقیقت در این قانون ، داروها استفاده انحصاری و فردی دارد زیرا بر اساس علائم و ویژگی های فردی مانند سن ، تجویز شده است. بطور مثال دارویی که برای یک بیماری برای سالمند تجویز می شود با داروی همان بیماری برای کودک متفاوت است.بر اساس این قانون ، مردم نباید داروهای خود را برای بیماران دیگر توصیه کرده یا آن را به دیگران بدهند. حتی اگر علائم بیماری مشابه باشد ممکن است علت بیماری متفاوت بوده و مصرف مشترک دارو ممکن است منجر به تشخیص دیرننگام یا بروز عوارض ثانویه شود.حتی هنگامی که بیماری کاملا در دو فرد شبیه است نباید دارویی که برای یکی از آنان تجویز شده را به دیگری توصیه کرد زیرا ویژگی های فردی متفاوت است و شاید آن فرد واکنش متفاوتی به آن دارو نشان دهد.

**قانون چهارم

چهارمین قانون مصرف دارو آن است که مردم باید اصول و قوانین مصرف دارو را رعایت کنند زیرا در صورت رعایت نکردن این اصول، داروها ، اثربخشی مورد نظر را نخواهند داشت. به طور مثال بیمار باید داروهای خود را سر وقت و طبق توصیه پزشک مصرف کند و به مندرجات برچسب روی آن توجه کند. متخصصان دارویی به مردم توصیه می کنند که هرگز دارو را در تاریکی مصرف نکنند حتی اگر از محل قرارگیری آن مطمئن باشند.

بخش اجتماعی – فرانسسکو پانچیتو اولاچی صاحب یک آمبولانس زهوار دررفته در مرز نوگالس است و به افرادی که قصد دارند خودشان را از مکزیک به آمریکا برسانند، کمک و درمانشان می کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از الجزیره، «فرانسیسکو پانچیتو اولاچی» سوار بر یک سوزوکی چهاردر با شیشه شکسته و تایرهای زهوار دررفته تا مرز ایالات متحده آمریکا در نوگالس مکزیک رانندگی می‌کند. این پرستار ۵۷ ساله که روپوشی به رنگ آبی روشن بر تن کرده و یک گوشی پزشکی از گردنش آویزان است، به سمت گروه کوچک خانواده‌هایی که منتظرند در مورد پرونده پناهندگی‌شان با مأموران رسمی مهاجرت آمریکا صحبت کنند، حرکت می‌کند.

لوردس گونزالس، با پسر و دخترش روی یک روانداز نشسته و دو کیف بزرگ پر از خرت‌وپرت کنارش است. پانچیتو به گونزالس می‌گوید که یک پرستار است و می‌خواهد اگر مشکلی در زمینه سلامتی‌شان دارند با او در میان بگذارند. بعد می‌نشیند تا فشارخون زن را بگیرد.

زن ۲۸ ساله به پانچیتو می‌گوید: به تاژی از ایالت گروو مکزیک به اینجا رسیده؛ ایالتی که به خاطر خشونت تجزیه شده است. گونزالس می‌گوید: «مجبور بودم خانه‌ام را ترک کنم» و ادامه می‌دهد: «برخی از مردم نوشته‌های تهدیدآمیز برایم می‌فرستادند. به من می‌گفتند مجبورم پهبان پول بدهم و اگر اطاعت نکنم مرا می‌کشند». در یکی از این یادداشت‌ها که گونزالس با خود به همراه آورده، نوشته شده است: «روزگارت به آخر رسیده».

علاوه بر این، او مدارکی با خودش دارد که نشان‌دهنده مبالغی است که برای شکایت از این افراد به مقامات رسمی پرداخت کرده است. او می‌گوید پلیس کمکی به او نکرده و به عنوان یک مادر تنها، پولی برای پرداختن به تهدیدکنندگان نداشته است. او می‌گوید: به خاطر بچه‌هایم فرار کردم.

پانچیتو بعد از بررسی وضعیت سلامت گونزالس، می‌گوید: کسی هست که می‌تواند او را به یکی از پناهگاه‌ها ببرد که تا وقتی نوبتش بشود آنجا بماند. او می‌گوید: «مجبوری صبر کنی تا نوبتت شود. شاید چند هفته طول بکشد».

این کاری است که ایمانم به من می‌گوید باید انجام دهم

پانچیتو که اصالتا اهل ایالت باجاکالیفرنایای مکزیک است، در سال ۱۹۷۶ ، زمانی که ۱۶ ساله بود به عنوان گردشگر از مرز زد شد، اما بیش از مدت زمان مقرر شده در ویزا و به مدت ۲۰ سال در ایالات متحده زندگی کرد. او سه دختر داشت و به عنوان جوشکار در فونیکس آریزونا زندگی می‌کرد و مراقبت از سالمندان را هم بر عهده داشت.

او نزدیک دوران بازنستگیش ای بود که یک روز اتومبیلش را به خاطر تخلف متوقف کردند و چون مدرک شناسایی نداشت، در سال ۲۰۰۸ از آمریکا اخراج شد. تقریبا بلافاصله بعد از اخراج، فهمید که با بقیه زندگی‌اش چه‌کار می‌

خواهد بکند و به همین خاطر تصمیم گرفت به مهاجرانی که در نوگالس گیر افتاده بودند کمک کند.پانچیتو در حالی که در خیابان‌های نوگالس مشغول رانندگی است، می‌گوید: «این کاری است که ایمانم به من می‌گوید باید انجام

{اجتماعی}

ماجرای پیر مرد و آمبولانس پیاده

دهم».

او بعد از اخذ مدرک پرستاری از نوگالس، با تجهیزات پزشکی بر دوش، شروع به قدم زدن در خیابان‌های شهر کرد. او سایرین را تشویق می‌کرد او را «لا آمبولانسیا کامیناته» صدا کنند؛ یعنی آمبولانس پیاده.

در سال ۲۰۱۳، یک ون قدیمی خرید و با کمک سازمان‌های خیریه آمریکا، توانست از آن به عنوان آمبولانس استفاده کند و در موارد اورژانسی، مهاجران و پناهنده‌ها را به بیمارستان برساند.

او می‌گوید: «در یک برهه زمانی، من اینجا در شهر نقش مکمل اورژانس شهر



را داشتم، چون بیمارستان به چنین چیزی نیاز داشت، اما از این کار دست کشیدم چون می‌خواستم روی مهاجران تمرکز کنم».

پانچیتو، دو روز در هفته به عنوان افسر پلیس کار می‌کند که برای پرداخت کرایه خانه و غذایش کافی است. باقی وقتش را به عنوان یک پرستار داوطلب خدمت می‌کند. اما با منابع محدودی که در اختیار دارد، به راه انداختن آمبولانسش در جاده یک چالش همیشگی است. ماه گذشته، گیربکس ماشین خراب شد و در نتیجه حالا با سوزوکی قرضی‌اش در جاده‌ها می‌راند.

مثلامروز یک زن باردار پناهنده را به بیمارستان رساند که یک ساعت پیش با اتوبوس به نوگالس رسیده بود و دچار درد زایمان شده بود. پانزده دقیقه بعد از رسیدن به بیمارستان، پزشک‌ها به پانچیتو خبر تولد نوزاد را دادند.

پانچیتو می‌گوید: «درست به موقع رسید و گرته مجبور بودم همان‌جا در صف انتظار مبدا ورود و خروج، با چند تا حوله و هر تجهیزاتی که به دستم می‌رسید، نوزاد را به دنیا بیآورم. می‌توانید تصورش را بکنید؟».

پانچیتو جاده‌های پرشیب و محله‌های فقیرنشین سرازیری تپه را پشت سر می‌گذارد، جایی که خانه‌ها گلی و رنگ خانه‌ها پوسیده و از بین رفته است. بعد در مقابل یک مغازه قطعات خودرو توقف می‌کند تا برای آمبولانسش یک گیربکس نو بخرد.

او آمبولانسش را نشان می‌دهد که یک ترک روی شیشه جلو دارد و چند سیم از داشبوردش بیرون زده است. می‌گوید اسم آمبولانسش را کریستینا گذاشته

کیان امروز

است: «این اسم یکی از دخترهایم است که این روزها به خاطر دوری از من خیلی گریه می‌کند. با این کار حس می‌کنم همیشه کنارم است. بنابراین، سازمان کوچک من پانچیتو و کریستینا نام دارد. مردم اینجا مرا این طوری می‌شناسند.»

همیشه از مهاجران دزدی می‌شود

در مرکز KINO BORDER INITIATIVE. سازمانی که در شهرهای مرزی، کمک‌های بشردوستانه به مردم ارائه می‌دهد، در حال حاضر، بیش از ۱۰۰ پناهجو در مرز نوگالس در انتظار به سر می‌برند. از آوریل امسال که دولت ترامپ از اجرای سیاست «تحمل صفر» خبر داده است، گروه‌های حقوق بشر از صف‌های طولانی پناهجویان منتظر در مرزها خبر می‌دهند. سازمان‌های مختلف خیریه پناهگاه‌هایی ساخته‌اند که پناهجویان می‌توانند تا سررسیدن نوبت رسیدگی به پرونده‌شان، آنجا بمانند. پانچیتو بعد از بازرسی ماشینش به سمت یکی از این پناهگاه‌ها حرکت می‌کند. ساختمانی در بالای تپه که قبلا اردوگاه افراد فقیر محله‌های اطراف بوده است. در داخل پناهگاه چندین زن و کودک روی تشک‌های نازک نشسته یا دراز کشیده‌اند. تلویزیون دارد کارتون نشان می‌دهد. برای پناهجویان و مهاجرانی که بدون هر گونه تماسی با بیرون در نوگالس ماندگار شده‌اند، شهر می‌تواند جای خطرناکی باشد. پانچیتو می‌گوید: « این پناهگاه‌ها فضای امنی برای مهاجران هستند؛ آن‌ها در اینجا می‌توانند غذا دریافت کنند و زیر یک سقف بخواهند و از دزدان و خلافکاران این ناحیه در امان باشند».

نمی‌توان دنیا را تغییر داد، اما می‌توان یک لحظه را عوض کرد

وقتی به مبدا ورود و خروج برمی‌گردیم، تازه‌واردها از راه رسیده‌اند. ایرایدا نیز از گررو آمده است و دو فرزند دارد. وقتی پانچیتو آنها را با خودرواش به پناهگاه می‌رساند، ایرایدا می‌گوید قبلا در رستوران کوچکش آشپزی می‌کرده است: «یک روز گروهی با سلاح گرم به رستورانم ریختند و به من گفتند دیگر اجازه ندارم کار کنم و باید از آنجا بروم». ایرایدا شروع به گریه می‌کند و تا زمانی که به پناهگاه برسیم، در سکوت از پنجره ماشین، بیرون را نگاه می‌کند. پانچیتو می‌گوید: از وقتی از خانواده‌اش جدا شده به سختی می‌تواند افسرده نشود. او می‌گوید: «وقتی تنها زندگی می‌کنی، هیچ‌کس نیست جواب سوال‌هایت را بدهد. به همین خاطر گاهی در خودت گم می‌شوی». او اضافه می‌کند: «با این وجود، این کاری است که ایمانم به من می‌گوید باید انجام دهم».

پانچیتو بعد از ۱۰ سال حضورش در نوگالس، می‌داند هرگز به آمریکا برنمی‌گردد، اما با سخت‌گیری‌های جدیدی که در مورد پناهجویان و مهاجران اعمال شده، احساس می‌کند انگیزه بیشتری پیدا کرده تا به هر طریق که می‌تواند به آنها کمک کند: «قرار نیست دنیا را تغییر دهی، اما دست کم می‌توانی لحظه را جور دیگری رقم بزنی».

مردی که می‌خواست برای طلبکارانش پاپوش درست کند،خودش را دزدید

جای کار می‌کرد و در این داد و ستدهای فروش چای با دو مرد جوان آشنا شده بود. البته مراوده‌های مالی دیگری بین آنها وجود داشت. پدram به خاطر یک معامله به آنها بدهکار شده بود و چون پولشان را نداده بود سر همین موضوع از او شکایت کردند و پدram در دادگاه محکوم شد. مدتی بعد هم در یک معامله دیگر آنها ۹۰۰ میلیون تومان پول پدram را به حساب بدهی‌شان برداشتند. وی خیلی تلاش کرد که این پول را از آنها پس بگیرد ولی چون در دادگاه محکوم شده بود موفق نشد. دو هفته قبل پدram به سراغم آمد و نقشه‌ای را که در سر داشت برایم تعریف کرد و از من خواست که کمکش کنم. پدram می‌خواست با اجزای یک نقشه آدم ربایی ساختگی کاری کند تا پلیس به این دو بدهکار ۹۰۰ میلیون تومانی ظننین شود و آنها را بازداشت کند. بعد هم در صورتی رضایت دهد که آنها طلبش را پس بدهند. با اظهارات مرد نمایشگاه دار، تحقیقات برای شناسایی و دستگیری طرفین این پرونده ادامه دارد.

قصاص برای جوانی که به خاطر یک دختر دو نفر را به کشتن داد

دست داشت ضربه‌ای به من و ضربه‌ای به پرویز زد. از کاری که کرده بود به شدت ناراحت شدم و بلافاصله موضوع را به پلیس ۱۱۰ خبردادم. مأمور پلیس آمد و با هم به محل زندگی امیر که خانه‌ای مخروبه بود رفتیم. مأمور چندین بار در زد اما کسی داخل خانه نبود، حتی در حیاط باز شد و داخل آن را هم دیدیم. موتور امیرداخل حیاط بود، همسایه‌ها هم شاهد ماجرا بودند. بعد از آن به خانه آمدم و با پرویز و وحید نقشه کشیدیم که برای گرفتن انتقام، موتور امیر را آتش بزнім. قصد من قتل نبود، فقط می‌خواستم از امیر انتقام بگیرم. اصلا فکرش را هم نمی‌کردم که داخل خانه کسی باشد. »

بدین ترتیب هر سه متهم در شعبه هشتم دادگاه کیفری یک استان تهران به ریاست قاضی حشمت‌الله توکلی و مستشاری قاضی محمدی تحت محاکمه قرار گرفتند. قضات دادگاه جمشید – متهم ردیف اول را به دو بار قصاص و دو متهم دیگر را به سه سال حبس محکوم کردند.

«مدد جیمبو» و «رضا سیاه» دستگیر شدند

وی در ادامه گفت: در محل مشخص شد که متهم به همراه فرد دیگری به نام رضا سیاه که در زمینه خرد کردن خودرو پژو فعالیت دارد، در آن محل برای بازکردن قطعات خودروهای مسروقه حاضر هستند. رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ گفت: طی تحقیقات و بازرجویی های به عمل آمده از جیمبو ۴۰ ساله، وی اظهار کرد: یک سالی است که از زندان آزاد شده و ۱۷ سال از عمر خود را به صورت متناوب در زندان به سر برده است و پس از هر بار آزادی نیز مجددا مرتکب سرقت شده و همچنین به دلیل اعتیاد به شیشه، دست به سرقت می زده است.

وی افزود: از آنجا که در سرقت‌ها خیلی سریع بوده، در زندان به او لقب جیمبو را دادند و با رضا سیاه نیز چند سال پیش در زندان آشنا شده است که قرار بود پس از سرقت خودرو رضا قطعات را باز کند و جیمبو با موتور خورچین دار لوازم را به محل مالخر انتقال دهد و آن ها را بفروشد. سرهنگ ظهیری در پایان گفت: متهم سرقت‌های خودرو را در ساعات بامدادی در محلات جنوب شرقی پایتخت انجام می‌داده و وی تاکنون به ۱۰ فقره سرقت اعتراف کرده است.



کلاترئی موفق به شناسایی مخفیگاه وی در پشت مدرسه ای در شهرک بعثت شدند. سرهنگ ظهیری گفت: ماموران جیمبو را حین قرار دادن قطعات تاکسی به داخل خورچین‌های موتور دزدند و سریعاً نسبت به دستگیری وی اقدام کردند.

بخش اجتماعی – رئیس پلیس پیشگیری پایتخت گفت:سارق سابقه دار لوازم خودرو که ۱۷ سال سابقه حبس داشت، پس از یک سال آزادی از زندان و در حین سرقت دستگیر شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، سرهنگ کیوان ظهیری رئیس پلیس پیشگیری پایتخت اظهار داشت: روز سه شنبه هفته گذشته یک خودروی تاکسی سمند از محدوده نازی آباد مورد سرقت سارقان قرار گرفت و توسط شاکی شکایتی در این زمینه مطرح شد و شماره پلاک خودرو نیز در سامانه پلیس ثبت شد. وی افزود: روز چهارشنبه نیروهای گشت کلاتری ۱۶۰ خزانه به خودروی سمند تاکسی مظنون شدند که یکی از سارقان سابقه دار به نام مدد جیمبو با آن در حال رانندگی بود که با مشاهده ماموران متواری رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ گفت: پس از استعلام مشخص شد خودرو سرقتی بوده و همان تاکسی است که از منطقه نازی آباد به سرقت رفته است. وی ادامه داد و گفت: ماموران به تعقیب او پرداختند، اما متهم از محل متواری شده بود. پس از تحقیقات نامحسوس در کمتر از یک ساعت، تیم عملیات