دکتر اکبری، فوق تخصص خون و سرطان شناس، سرطان سینه را شایع ترین سرطان در بین زنان ایرانی و دیگر کشورها اعلام کرد و گفت: در کشور ما، مرحله بالینی که بیمار شناسایی می شود یک مرحله پیشرفته تر از کشورهای غربی است که این وضعیت مناسب نیست و بهتر است که بیماران در مراحل ابتدایی تر شناسایی شوند. به گزارش ایرنا، وی بر لزوم پیشگیری از سرطان ها از جمله سرطان سینه تاکید کرد و گفت: پیشگیری سرطان ها از جمله سرطان سینه معمولا فرایند ۲۰ ساله است اما از بخش مهمی از این بیماری می توان پیشگیری کرد.

پشت پرده فروش غیر قانونی متادون و شبه مخدرها در عطاری‌ها

«ترک تضمینی اعتیاد» دروغ بزرگ بعضی از عطاری ها

مهین ساعدی– «داروی ترک اعتیاد گیاهی رسید»، «ترک اعتیاد در ۱۰ روز» و ...؛ تبلیغاتی که در چند سال اخیر روی شیشه و در و دیوار مغازه‌های فروش داروهای گیاهی زیاد دیده می‌شود و بسیاری از مردم و خانواده‌ها به آن اعتماد می کنند و برای ترک اعتیاد خود یا اعضای خانواده، این راه را امتحان می کنند. غافل از این که این دارو خود اعتیادآور است و فرد را از چاله به چاه می اندازد! به نظر می‌رسد این روزها کار و بار عطاری ها حسابی گرفته است و تا چشم کار می کند، عطاری و مرکز فروش داروهای گیاهی مثل قارچ می روید. در این شرایط، این سوال به ذهن می‌رسد که مگر درآمد حاصل از فروش گیاهان دارویی چقدر است که این همه افراد به سمت باز کردن عطاری روی آورده‌اند؟ با توجه به اقبال و بازگشتن به طب سنتی و مصرف داروهای گیاهی تا حدی می‌توان این رشد را منطقی دانست ولی عامل اصلی و درآمدزای دیگری که باعث شده است بعضی ها به سمت این کار بیایند، توزیع غیر قانونی قرص «ترامادول» و شربت و قرص «متادون» است. در مطلب امروز به بررسی فروش غیرقانونی این شبه مخدرها می پردازیم و درباره متادون بیشتر توضیح می دهیم.

پشت پرده برخی عطاری‌ها

فروش متادون و شبه مخدرها به قدری راحت شده است که آگهی فروش شربت متادون از سوی برخی عطاری‌ها با شعار «ترک تضمینی اعتیاد» در شبکه‌های مجازی هم پخش می‌شود. این در حالی است که فروش و توزیع متادون بر اساس قوانین کشور و پروتکل درمانی وزارت بهداشت و درمان تنها از طریق مراکز ترک اعتیاد معتبر، مجاز است و هرگونه توزیع خارج از این شبکه، خلاف و جُرم محسوب می‌شود. اما سود کلانی که فروش متادون برای بعضی عطاری‌ها و مراکز درمان اعتیاد غیر مجاز دارد، بعضی‌ها را وسوسه می کند که در این اوضاع بیکاری به سراغ این تجارت پرسود بروند، حتی اگر به قیمت جان همنوعانش باشد! دو سال پیش بود که برای نخستین بار، از تریبون رسانه‌ها به طور رسمی اعلام شد: «ترامادول یک تریاک مدرن است!» و پس از آن نتایج بررسی‌های انجام شده پشت سر هم در رسانه‌های رسمی کشور منتشر شد، نتایجی مانند این که ۴۰ درصد معتادان در کشور به صورت غیرعلمی و سرخود، برای ترک، از ترامادول و متادون استفاده و پس از طی دوره‌ای به این قرص اعتیاد پیدا می کنند. در ادامه با رئیس کمیته آموزش و پژوهش مراکز درمان اعتیاد خراسان رضوی درباره متادون و ترامادول در بازار گفت‌وگو کرده‌ایم.

هیچ دارو و روش تضمینی برای درمان اعتیاد وجود ندارد!

دکتر «علیرضا اکرمی‌نژاد»، با بیان این که هم اکنون تنها مراکز مجاز، حق استفاده از «متادون» را برای درمان اعتیاد دارند، تصریح می کند: «مصرف متادون شروطی دارد؛ مثلا برای قطع مصرف مواد در افرادی که مصرف سنگین مواد مخدر داشته‌اند، چند بار لغزش در ترک داشته اند، دارای سابقه زندان به دلیل مصرف مواد مخدر هستند، مصرف تزریقی مواد مخدر را تجربه کرده‌اند یا افرادی که همزمان چند ماده مخدر را با هم مصرف می کرده‌اند، تجویز می‌شود. پس هر کسی نمی‌تواند متادون مصرف کند.»

عضو انجمن روان پزشکان ایران درباره علت استفاده از متادون در ترک اعتیاد توضیح می‌دهد: «متادون به عنوان درمان نگه‌دارنده و کاهش آسیب‌های مصرف مستقیم مواد و فرایند استفاده از مواد مخدر تجویز می‌شود. در حقیقت هدف از تجویز متادون ایجاد فرصت است که فرد سراغ مواد مخدر نرود و در این فرصت بتواند رفتار اعتیادگونه اش را تغییر دهد، بر نقص هایی مثل خشم، بی مسئولیتی، دروغ گویی و مشکل کنترل زندگی شخصی اش هم غلبه کند. البته تاکید می کنم به هیچ‌وجه مصرف متادون بدون تجویز پزشک توصیه نمی‌شود.»

متادون و ترامادول شوخی ندارد!

وی درباره توزیع متادون در مراکز غیر مجاز و عطاری‌ها، می‌افزاید: «توزیع متادون در برخی عطاری‌ها و مراکز غیر مجاز بدون در نظر گرفتن شرایط بیمار انجام می‌شود که بسیار آسیب‌زا است، مثلا کسی که مصرف شیشه دارد، نباید متادون مصرف کند.

توزیع، ورود و مصرف متادون، خارج از حوزه‌های تعیین شده وزارت بهداشت و سازمان بهزیستی صلاح نیست و برای بیمار و خانواده وی مشکل ایجاد می کند. بسیار دیده شده است افرادی به توصیه همین عطاری ها خودسرانه و برای رفع مشکلات جسمی، مثل رفع مشکلات جنسی به خوددرمانی با متادون و ترامادول روی آورده‌اند که به جای حل مشکل، وابستگی و مشکلات دیگری را به وجود آورده است.»

رئیس کمیته آموزش و پژوهش مراکز درمان اعتیاد، درباره تفاوت ترامادول و متادون هم می گوید: «ترامادول در پروتکل‌های درمان اعتیاد جایگاهی ندارد چون تاثیر گذاری کوتاه و احتمال وابستگی دارد و اگر مصرف آن لازم باشد، حتما باید تحت نظر پزشک متخصص از آن استفاده شود، زیرا مصرف خودسرانه ترامادول بسیار خطرناک است، بارها دیده‌ایم افراد خودسرانه ترامادول مصرف کرده اند و دچار تشنج، سقوط از بلندی، ضربه مغزی و حتی قطع نخاع یا مسمومیت دارویی شده اند و در مواردی هم از دنیا رفته‌اند.»

«تضمینی» در درمان اعتیاد، یعنی کلاهبرداری!

او ادامه می‌دهد: «درباره متادون هم همین طور است چون اگر فرد سابقه مصرف مواد نداشته باشد و از متادون استفاده کند، می تواند مسمومیت ایجاد کند و حتی خطر مرگ را به همراه داشته باشد. برای همین توصیه می‌شود خودسرانه متادون مصرف نشود، حتی در مراکز درمان هم فقط به توزیع متادون اقدام نمی شود و بر اساس پروتکل مشخص شده باید از دیگر راه‌های درمانی مثل «مشاوره به بیمار»، «مشاوره با خانواده»، «گروه‌درمانی» و ... هم استفاده شود، دریافت متادون تنها بخش کوچکی از درمان اعتیاد است.»

اکرمی نژاد درباره روش های تضمینی درمان اعتیاد که در برخی عطاری‌ها و مراکز دیده می‌شود، تاکید می کند: «هرجا کلمه «تضمینی» در درمانی مشاهده شد، یعنی تقلب و کلاهبرداری است؛ چون اعتیاد بیماری چند فاکتوری است و عوامل مختلفی در درمان آن دخیل است که خود بیمار مهم‌ترین عامل به حساب می‌آید. ما هیچ روش تضمینی نه در ایران که در دنیا هم برای ترک اعتیاد نداریم. برخی عطاری‌ها هم داروهایی را به اسم داروی گیاهی به بیماران می‌دهند که بیشتر حاوی ترکیبات مورفین دار است؛ چون اگر قرار باشد داروی گیاهی روی فردی تاثیر بگذارد باید حجم زیادی از آن استفاده شود و مثلا فرد در روز به اندازه توپ فوتبال دارو مصرف کند تا شاید درمان شود! عملا این ادعاها واقعیت ندارد و داخل داروها ترامادول، متادون و ... مخلوط می کنند که بیمار را دچار دردسرهای دیگری می کند».

عطاری‌ها حق فروش دارو ندارند

دکتر «عباس صادقی» مدیر نظارت بر فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در پاسخ به این سوال که آیا عطاری‌ها مجاز به فروش قرص‌های «متادون»، «ترامادول» و شربت متادون و ... هستند، می گوید: «خیر، عطاری اصطلاحی است که به اشتباه به صنف فروشندگان گیاهان دارویی گفته می‌شود و طبق قوانین و جواز کسب، این صنف فقط مجاز به فروش فهرست مشخصی از گیاهان دارویی است، یعنی مجاز به فروش هیچ گونه داروی شیمیایی، داروی سنتی، طبیعی و مکمل ها نیست، بنابراین متادون که نوعی ماده مخدر به حساب می آید یا ترامادول که شبه مخدر است نه تنها ممنوع است که فروش آن جرم محسوب می‌شود.»

او با بیان این که عطاری داروخانه نیست، اضافه می کند: «متادون نوعی دارو برای ترک اعتیاد به حساب می آید که مصرف آن بدون تجویز پزشک متخصص خطرناک است، هیچ عطاری مجاز به نگهداری، توزیع و فروش آن و هر نوع داروی دیگری نیست.»

مدیر نظارت بر فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو ادامه می‌دهد: «در صورت گزارش و تخلف واحد فروشی، بسته به نوع تخلف به مراجع قضایی معرفی و اقدامات لازم انجام می‌شود.»

صادقی درباره فروش فراورده‌های گیاهی، داروی ترک اعتیاد تضمینی، داروهای چاقی یا لاغری و مکمل‌های ورزشی در عطاری‌ها هم ادامه می‌دهد: «عطاری‌ها حق نگهداری، توزیع و فروش هیچ گونه دارو یا مکملی را ندارند و تنها اجازه فروش برخی گیاهان به صورت فراوری نشده را دارند، مردم هم می‌توانند در صورت مشاهده تخلف با مراجع مربوط مثل سازمان صنعت، معدن و تجارت، شماره تماس ۱۲۴، کلانتری‌های محل یا شماره تماس‌های معاونت غذا و دارو در مشهد ۳۸۷۶۳۹۱۵ و ۳۸۷۶۳۹۱۴ تماس حاصل کنند.»

آشپزی من

چیزبرگر سبزیجات

مواد لازم

*نان همبرگر- دوعدد
*سس باربیکیو- دوقاشق سوپ‌خوری
* برگ کاهو- دوعدد
* خیارشور- به مقدار لازم
*روغن زیتون- به مقدار لازم
مواد لازم چیزبرگر:
* پیاز رنده‌شده- یک عدد
*هویج رنده‌شده- یک عدد
* سیب‌زمینی رنده‌شده- یک عدد
* کدوسبز رنده‌شده- نصف یک عدد
*برگ جعفری ریز خردشده- چهار تا پنج عدد
*سیر له‌شده- یک حبه
*تخم مرغ- یک عدد
* پودر سوخاری
- چهار تا پنج قاشق سوپ‌خوری
*عدس پخته- یک پیمانه
*سویاسس- یک قاشق سوپ‌خوری
*زیره پودر شده- یک دوم قاشق چای‌خوری
*ادویه کاری- یک دوم قاشق چای‌خوری
*نمک- به مقدار لازم
*فلفل سیاه پودر شده- به مقدار لازم
*پنیر چدار ورقه‌ای- چهار عدد

روش تهیه

*پیاز، هویج، سیب‌زمینی و کدوسبز رنده‌شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید.
* برگ جعفری ریز خردشده، سیر له شده، تخم مرغ، پودر سوخاری و عدس پخته را اضافه و مخلوط کنید.
*سویاسس، زیره پودر شده، ادویه کاری، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید.
* مواد را ورز دهید و گلوله هایی را به اندازه نارنگی از آن جدا و کف دست خود پهن کنید.
*روغن زیتون را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم و برگ‌ها را در آن سرخ کنید.
* برگ‌ها را برگردانید و دو ورقه پنیر چدار را روی هریک از برگ‌ها قرار دهید تا هنگام سرخ شدن ذوب شود.
* نان های همبرگر را از وسط برش دهید و روی کف نان‌ها مقداری سس باربیکیو بمالید.
* برگ کاهو، برگ و خیارشور را اضافه کنید و برش دیگر نان‌ها را روی آن‌ها قرار دهید.

کلینیک

درمان تهوع و سوء هاضمه با گیاه نعناع فلفلی

نعناع فلفلی با نام علمی Mentha piperita L از خانواده Lamiaceae از جمله گیاهان دارویی و معطری است که اسانس آن مصارف دارویی، غذایی، آرایشی و بهداشتی فراوانی دارد. هم اکنون این گیاه در مناطق مختلف کشور کشت می‌شود.

نعناع فلفلی گیاهی است چند ساله، با ارتفاع ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر، دارای ساقه چهارگوش که معمولاً ارغوانی رنگ وصاف است. برگ‌های آن کوتاه، تخم مرغی کشیده و دانه دار است. گل های صورتی آن در فصل تابستان ظاهر می‌شود. برگ نعناع چندین بار در طول سال جمع آوری می‌شود که حداکثر برگ جمع آوری شده و اسانس حاصل از آن کمی قبل از فصل گل دهی به دست می‌آید. مهم‌ترین مواد مؤثر نعناع فلفلی شامل روغن های فرّار منتول و منتون است. ایجاد احساس خنکی در دهان، به علت وجود منتول است.

در طب سنتی از گیاه خشک شده نعناع فلفلی و اسانس آن برای کاهش اشتها، درمان سرماخوردگی، سوء هاضمه، تهوع، سردرد، سرفه، تب، آماس روده بزرگ، از بین بردن علایم سندروم روده تحریک پذیر، رفع نفخ و اسپاسم و همچنین برای درمان التهاب ریه‌ها استفاده می شود. اسانس این گیاه دارویی در زمینه های مختلف صنایع غذایی به عنوان طعم دهنده‌ها یا افزودنی های غذایی، فرمولاسیون دارویی، خمیردندان و دیگر محصولات بهداشتی کاربرد دارد. نتایج بررسی های انجام شده در زمینه اثر گذاری بیولوژیک این گیاه گویای آن است که اسانس نعناع فلفلی نیز خاصیت ضد باکتری و قارچی ،آنتی اکسیدانی، ضدتومور و ضد حساسیت دارد.

موارد احتیاط مصرف

مصرف این گیاه در صورت ابتلا به سنگ کیسه صفرا ممنوع است، زیرا ممکن است به دلیل اثر صفراآور آن به بروز قولنج منجر شود. همچنین مصرف مقدار زیاد برگ نعناع در اوایل بارداری ممنوع است، زیرا به علت اثر قاعده آوری ممکن است باعث سقط جنین شود. لذا توصیه می‌شود مصرف گیاهان دارویی در دوران بارداری و شیردهی و در صورت مصرف داروی خاص حتما با نظر پزشک انجام شود.

میزان مصرف

برای مصرف این گیاه به صورت دم کرده یک تا دو قاشق مربا خوری از برگ تازه یا یک عدد دمنوش کیسه‌ای را در یک فنجان آب جوش دم کنید، در آن را بپوشانید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس میل کنید. برای بزرگ سالان یک تا دو فنجان در طول روز مناسب است.

یاسمن میل کاریزی

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

سیدمرتضی صفوی متخصص تغذیه

دلیل کم‌اشتهایی و لاغری کودک دوساله‌ام چیست؟

توجه نکردن والدین به منحنی رشد از عمده دلایل لاغری کودکان است. اگر کودکی کم‌وزن، لاغر یا کوتاه‌قد است، باید طبق منحنی رشد، برنامه‌ای برای وی تنظیم شود تا وزن به حالت نرمال برگردد. این بیماری یکی از معضلاتی است که در کشور ما شایع است. باید سعی شود در تغذیه این کودکان به اندازه کافی مواد مورد نیاز بدن وجود داشته باشد. هنگامی می گوییم کودکی لاغر است که وضعیت وی با استانداردهای منحنی رشد مغایرت داشته باشد. والدین باید با توجه به منحنی رشد، بررسی کنند که کودکشان در چه وضعیتی قرار دارد تا اگر کودکی کم‌وزن، لاغر یا کوتاه‌قد است، برنامه‌ای برای وی تنظیم شود و وزن به حالت نرمال برگردد. در کودکانی که کمتر از حد معمول غذا می خورند و کم اشتها هستند ممکن است این مسئله به دلیل هضم کم مواد غذایی باشد. همچنین با جویدن طولانی غذا و نوشیدن مایعات سرد، این وضعیت بدتر خواهد شد. عوامل روحی نیز امکان ابتلا به لاغری را در کودکان تشدید می کند. از طرفی هر عاملی مانند نفخ و گاز معده که روند هضم را برهم بزند، کاهش انرژی، اشتها و در نهایت وزن را در پی خواهد داشت. یکی از راه های افزایش وزن در کودکان لاغر، افزایش اشتهاست. کاهش اشتها در برخی موارد در پی بروز حالت تهوع، اشکال در بلع، تغییر حس چشایی، احساس سیری، افسردگی و... ایجاد می شود.