



✽ من وبیمه‌ها

خانم دکتر داروسازی، طی نامه‌ای برای ماهنامه دارویی رازی چنین نوشته‌اند:

«.... انگار که نه انگار داروخانه‌ها از تامین اجتماعی طلب دارند. وقتی زنگ می‌زنی، خیلی راحت می‌گویند که بودجه نیامده است. هنگامی که می‌گویی کسی که از ما طلب کاره، به این حرف‌ها گوش نمی‌دهد، می‌گویند این دیگر به ما ربطی ندارد، دوست ندارید می‌توانید قراردادتان با بیمه تامین اجتماعی را لغو کنید.

به راستی، با این تورم و سودی که برای داروها در نظر گرفته می‌شود، آیا واقعا انصاف است که شش ماه به شش ماه بخواهند پول داروخانه را

پرداخت کنند؟ از سوی دیگر، هر گاه اعتراض کنی، بلافاصله می‌گویند که می‌توانید قراردادتان را لغو کنید. البته، قراردادی که شبیه عهدنامه ترکمان‌چای است. شما در هیچ کجا نمی‌توانید یک نسخه از این قرارداد را پیدا کنید تا بخواهید بر اساس مفاد آن، شکایت کنید. کسر می‌کنند باید اطاعت کنی، دیر پول می‌دهند، باید اطاعت کنی و ... خلاصه حق هیچ‌گونه اعتراض نداری! البته، ظاهرا این نوع برخورد تامین اجتماعی فقط مختص داروسازان نیست و با پزشکان عمومی هم همین برخوردها صورت می‌پذیرد. شاید به همین دلیل است که پزشکان متخصصی که تعداد بیمارانشان هم زیاد است، دیگر زیر بار این

حق‌کشی‌ها نمی‌روند.

اما بشنوید از خدمات درمانی و مسؤول بررسی نسخ داروخانه اینجانب، یک روز می‌گویید که فلاپی خراب بود، دوباره بفرستید، یک روز می‌گویید مهر نداشت، اعتبار نداشت و ... واقعا دیگر نمی‌دانم چه باید کنم؟

به یکی از دوستانم زنگ می‌زنم و از وی کمک می‌خواهم، با خنده می‌گویید که خدمات درمانی همین طوری است، اصلا جزو قراردادش این است که هر ماه یک مبلغی را کسر کند. در اینجا هم حق هیچ‌گونه اعتراضی ندارم.

واقعا هیچ ملجا و پناهی برای این رانت خواری شرکت‌های بیمه گذار نیست؟ آیا من باید ۴۰۰ کیلومتر راه را طی کنم تا به مسؤول نسخ بیمه خدمات درمانی اثبات کنم تا مشکلی ندارد؟ گاهی

اوقات فکر می‌کنم که فقط خدا می‌تواند به داد ما داروسازان داروخانه‌دار برسد.»

✽ گامی بهتر

دکتر مازیار ع طی نامه‌ای برای ماهنامه دارویی رازی نوشته‌اند:

«... چند وقت پیش توسط انجمن داروسازان شهر ... همایشی در مورد کسورات داروخانه بر پا شد که در این همایش، همکاران بیمه تلاش کردند تا شبهه‌های موجود را برطرف کنند و در انتهای همایش نیز قرار شد تا گامی بهتر در جهت ارائه خدمات به بیماران برداشته شود. لطفا برای بنده توضیح دهید که ارتباط بین کسورات داروخانه شبهات موجود و گامی بهتر برای عرضه خدمات به بیماران چه می‌تواند باشد؟!»



دست آلوده به دهان، چشم و یا بینی خود با این ویروس آلوده می‌شوند.

علائم و نشانه‌های این ویروس در افراد چگونه است؟

علائم آلودگی به این ویروس شامل: تب، سرفه، سوزش گلو، آبریزش و یا گرفتگی بینی، بدن درد، سردرد، لرز و خستگی می‌باشد. تعداد زیادی از بیماران که به این ویروس دچار شده‌اند، دچار اسهال و تهوع نیز گردیده‌اند.

این بیماری به چه اندازه خطرناک است؟

شدت آن از نوع متوسط بیماری تا شدید می‌باشد. بیشتر افرادی که دچار این بیماری شده‌اند، بدون نیاز به درمان خاصی سلامتی خود را بازیافته‌اند ولی مواردی از بستری شدن فرد در بیمارستان و حتی مرگ نیز گزارش شده است.

در فصل شیوع آنفلوانزا (پاییز و زمستان) افرادی که در خطر گرفتار شدن به این بیماری هستند شامل: افراد بالای ۶۵ سال - بچه‌های کوچک‌تر از پنج سال، خانم‌های باردار و هر فرد دیگری که دچار بیماری‌های مزمن باشد (دیابت، بیماری‌های قلبی، آسم و بیماری‌های کلیوی) باشد.

فردی که آلوده به ویروس است تا چه مدت زمانی می‌تواند افراد دیگر را آلوده سازد؟

این افراد می‌توانند یک روز قبل از بیمار شدن و ۷-۵ روز بعد از بیماری ویروس را در محیط منتشر نمایند. البته، این مدت زمان ممکن است در بعضی افراد بیشتر باشد (خصوصاً در اطفال و افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند).

راه‌های پیش‌گیری از بیماری چیست؟

در حال حاضر واکسن این ویروس در آمریکا توسط سازمان غذا و دارو مورد تایید قرار گرفته است. اقداماتی که جهت

H1N1 یا آنفلوانزای خوکی چیست؟

H1N1 (سال ۲۰۰۹) که ابتدا با عنوان آنفلوانزای خوکی نام‌گذاری شد. یک نوع جدید از ویروس آنفلوانزا است که باعث ایجاد بیماری ویروسی آنفلوانزا در انسان می‌شود. این ویروس جدید ابتدا در آمریکا و در تاریخ آوریل ۲۰۰۹ کشف شده است.

این ویروس از انسان به انسان به راحتی انتقال می‌یابد (همانند ویروس آنفلوانزای فصل پاییز و زمستان). در تاریخ ۱۱ ماه ژوئن امسال، WHO اخطار پاندمیک شدن (همه‌گیری) آنفلوانزای H1N1 را اعلام کرد.

چرا این ویروس گاهی اوقات آنفلوانزای خوکی نامیده می‌شود؟

بررسی‌های آزمایشگاهی اولیه مشخص بسیاری از ژن‌هایی که در این ویروس مشاهده شده بود مشابه ویروسی است که به طور طبیعی در خوک‌های آمریکای شمالی دیده می‌شود ولی در مطالعات بعدی گزارش شده که این ویروس حاوی دو ژن از ویروس آنفلوانزای خوک‌های اروپا و آسیا و هم‌چنین ژن ویروس آنفلوانزای پرندگان و آنفلوانزای انسانی است. به همین جهت دانشمندان این ویروس را ویروس چهارژنی نام‌گذاری کردند.

آیا این ویروس مسری (واگیردار) است؟

بله، این ویروس از انسان به انسان قابل انتقال است.

چگونه این ویروس گسترش می‌یابد؟

این ویروس همانند ویروس‌های آنفلوانزای فعلی گسترش پیدا می‌کند. این ویروس از طریق قطرات عطسه و سرفه فردی که دچار این بیماری شده به فرد دیگر انتقال می‌یابد. گاهی اوقات افراد از طریق تماس دست با سطح و وسیله‌ای که آلوده به این ویروس است (مثلاً از طریق عطسه و سرفه و قطراتی که بر روی سطوح باقی مانده است) و سپس تماس

بروشور مخصوص والدین

پیش‌گیری روزانه باید صورت گیرد:

■ در هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید و بعد از استفاده از دستمال آن را در سطح زباله درب‌دار بیندازید.

■ دستان خود را با آب و صابون بشوید خصوصاً بعد از عطسه و سرفه (به مدت ۲۰-۱۵ ثانیه). تمیزکننده‌های دست که حاوی الکل هستند نیز جهت ضدعفونی دست‌ها موثر می‌باشند.

■ از تماس دست خود با چشم، بینی و دهان حتی‌الامکان خودداری کنید. ویروس‌ها از این طریق وارد بدن شما می‌شوند.

■ از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.

■ اگر شما دچار علائم بیماری شبیه آنفلوانزا هستید، حداقل ۲۴ ساعت بعد از بهبودی در منزل بمانید تا تب شما قطع و علائم و نشانه‌های بیماری از بین برود (بدون مصرف تب‌برها و مسکن‌ها).

علائم هشداردهنده در بچه‌ها که نیاز به اقدامات فوری درمانی دارد، چیست؟

- تنفس سریع و یا مشکل در نفس کشیدن
- کبود شدن لب و مخاطها
- تمایل نداشتن به مصرف مایعات مورد نیاز روزانه
- تهوع شدید و یا دایم
- عدم تحرک کافی و بلند شدن از محل خواب
- حساس شدن بچه (زودرنج، کج خلق، تندمزاج)
- علائم آنفلوانزا بهبود پیدا می‌کند ولی علائم به‌صورت بدتر شدن تب و سرفه عود می‌کند.

علائم هشداردهنده در بزرگسالان که نیاز به درمان فوری دارد چیست؟

- سختی در تنفس و کوتاه شدن نفس‌ها
- درد و فشار بر روی سینه و یا شکم
- سرگیجه ناگهانی

■ تهوع شدید و دایم

■ علائم آنفلوانزا بهبود پیدا می‌کند ولی علائم به‌صورت بدتر شدن تب و سرفه عود می‌کند.

مدت زمانی که ویروس در محیط زنده می‌ماند چند ساعت است؟
۲-۸ ساعت

چه عواملی باعث از بین رفتن و کشتن ویروس می‌شوند؟

دمای بالا (۱۰۰-۷۵°C) و مواد ضدباکتری (کلر، آب اکسیژنه، صابون، مواد ضدعفونی‌کننده با پایه ید و الکل).

چه اقداماتی در خانه باید صورت گیرد تا این ویروس گسترش نیابد؟

سطوح رختخواب، حمام، آشپزخانه و اسباب‌بازی بچه‌ها را تمیز نگه دارید و با مواد ضدعفونی‌کننده طبق دستورالعمل هر کدام سطوح ذکر شده را تمیز کنید.

آیا این ویروس از طریق مواد غذایی و آب منتقل می‌شود؟

اطلاعاتی که تا این لحظه در دسترس می‌باشد، نشان داده است که این ویروس از طریق غذا و آب منتقل نمی‌شود. بیشتر اطلاعاتی که در این قسمت ذکر شده است در نتیجه مطالعات قبلی آنفلوانزای انسانی می‌باشد و چنانچه اطلاعات جدیدتری در این زمینه به‌دست آمد (مطالعات ویروس جدید جهت شناسایی دقیق آن در حال انجام است) اطلاعات جدید در دسترس شما قرار خواهد گرفت.

آیادارویی برای درمان این بیماری وجود دارد؟

بله، در حال حاضر دو دارو جهت درمان این بیماری (در موارد شدید و با نظر پزشک مربوطه) استفاده می‌شوند.

بروشور مخصوص دانش آموزان

استفاده کنید. دستمال را به طور کامل بر روی بینی و دهان خود گرفته و سپس دستمال استفاده شده را در سطل زباله دردار بیندازید و سپس دست‌های خود را با آب و صابون بشویید (حداقل به مدت ۲۰ ثانیه). به اندازه شش قدم از فرد بیمار فاصله داشته باشید. اگر احساس بیماری کردید، در خانه باید بمانید و به مدرسه نروید و به والدین خود نیز سریعاً حال خود را گزارش دهید تا اگر نیاز باشد شما را به مطب پزشک ببرند.

اگر دوستانتان بیمار هستند فعلاً با آن‌ها ارتباط نداشته باشید تا حال آن‌ها کاملاً خوب شود. احتمالاً این زمان یک هفته طول می‌کشد.

این ویروس از طریق آب و غذا منتقل نمی‌شود و مثل همیشه مایعات، میوه و غذای خود را با نظر و مشورت والدین خود مصرف کنید. اگر در مدرسه زنگ تغذیه دارید، به هیچ عنوان مواد خوراکی و نوشیدنی خود را با کسی تقسیم نکنید و از دوستانتان نیز مواد خوراکی دریافت نکنید.

اگر سیستم ایمنی بدن شما قوی باشد، به راحتی می‌تواند با ویروس مبارزه کند و آن را از بین ببرد. در نتیجه، شما باید تغذیه مناسب داشته باشید. خوب استراحت کنید و فعالیت بدنی و ورزش نیز انجام دهید.

اگر شما دچار بیماری شوید، ممکن است با چند روز استراحت در منزل به طور کامل خوب شوید. در مواقعی پزشک ممکن است داروهایی را برای شما تجویز کند که حتماً داروها را با همکاری والدین خود به طور کامل مصرف کنید تا سلامتی خود را بازیابید و مجدداً به محیط مدرسه و کنار دوستان و همکلاسی‌هایتان بازگردید.

آنفلوآنزای خوکی یا H1N1 نوعی بیماری عفونی با منشأ ویروسی است. این ویروس ترکیبی از ویروس آنفلوآنزای خوکی، پرندگان و انسان می‌باشد. این ویروس به راحتی و به سرعت از طریق قطرات تنفسی انسان آلوده به ویروس، به فرد سالم منتقل می‌شود. راه اصلی انتقال ویروس از طریق قطرات عطسه و سرفه فرد بیمار به فرد سالم می‌باشد. حتی ممکن است فردی که بیمار است و قطرات تنفسی الوده به ویروس وی که بر روی اجسام (به عنوان مثال نیمکت، کیف مدرسه، کتاب دستگیره در کلاس و ...) پخش شده است نیز باعث آلوده شدن فرد سالم شود. دلیل آن این است که این ویروس تا هشت ساعت می‌تواند بر روی اجسام و در محیط آزاد زنده باقی بماند. به همین جهت شما باید به طور مرتب دست‌های خود را با آب و صابون بشویید تا اگر به جسم آلوده‌ای دست زده‌اید، دچار این بیماری نشوید. خصوصاً اگر دست شسته نشده خود را به صورت، بینی و یا چشم خود بزیند، حتماً به این ویروس آلوده خواهید شد.

اگر در خودتان و یا همکلاسی‌هایتان این علائم را مشاهده کردید، سریعاً به مسوولان بهداشت و مدیر مدرسه خود اطلاع دهید.

این علائم شامل: تب، سرفه، سوزش گلو، آبریزش و یا گرفتگی بینی، درد در بدن، سردرد، لرز، خستگی تهوع و اسهال می‌باشد.

راه‌های پیشگیری از بیماری
در صورت سرفه و یا عطسه کردن از دستمال کاغذی