

# همیشه سلامتند

## داروی ایرانی روی سکوی افتخار

ایران در فهرست تک‌رقمی تولیدکنندگان انواع داروهای بایوتکنولوژی، نوترکیب و واکسن‌ها در دنیا قرار دارد

بر تر در تولید داروی ام‌اس

تنها ۵ کشور در دنیا داروی «ام‌اس» تولید می‌کردند اما ایران این فهرست را به عدد ۶ رساند. حالا این محصول ایرانی علاوه بر بازار داخلی به کشورهای روسیه، ونزوئلا، عراق و ترکیه هم صادر می‌شود. این دارو با نام اینترفرون و با تکنولوژی بسیار بالا در کشور تولید می‌شود اما یک تفاوت عمده دارد؛ تولید با استفاده از تکنولوژی بایوتک به نام پرفیوژن. علی‌اعتماد رضایی، مدیر میدکال شرکت دارویی اکتور در این باره به هم‌شهری می‌گوید: «این دارو در انحصار کشور خاصی نیست. داروی اصلی آمریکایی است و چند کشور دیگر هم آن را تولید می‌کنند. در برخی کشورها این دارو همچنان با تکنولوژی‌های قدیمی‌تر تولید می‌شود که فرایند تولید با استفاده از سرم حیوانی است اما در داروی ما سرم حیوانی حذف شده است. این تکنولوژی در درازمدت منجر به کاهش هزینه‌ها هم می‌شود. نکته مهم اینجاست که تعداد کشورهای که این داروهای بایوتک را تولید می‌کنند، به تعداد انگشتان دوست هم نمی‌رسد.»

قیمت داروی ام‌اس باتکنولوژی پرفیوژن در آمریکا: ۹۴۰ هزار تومان	قیمت داروی ام‌اس باتکنولوژی پرفیوژن در ایران: ۲۶۰ هزار تومان
------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

فراخ همپوشانی آرش شاد سندی



این است که زیر ساخت تولید داروهای های تک و بیوتک در کشور به شدت گسترش پیدا کرده است. «هاله حامدی فر، رئیس کمیته صادرات سندیکا ی صاحبان صنایع داروهای انسانی با بیان این مطلب به هم‌شهری می‌گوید: «ما عضو WTO نیستیم و مسئله پتنت (قانون حق اختراع) هم نداریم، به همین دلیل نسبت به کشورهای دیگر در تولید داروهای ژنریک یا بیوسیمیلار جلوتر هستیم. در نتیجه از نظر دانش فنی و توان تولید هیچ مشکلی در کشور وجود ندارد.» او با تأکید بر اینکه هیچ کشور دیگری در تولید دارو قرار داریم، بیان می‌کند: «برای تولید ۱۵ داروی بیماران خاص و صعب‌العلاج، ایران دومین تولیدکننده جهان است. این داروها را تنها یک شرکت بزرگ چند ملیتی تولید و به کشورهای مختلف صادر می‌کند، اما حالا ایران دومین تولیدکننده بیوسیمیلار در جهان است؛ از جمله بر ترموزام برای درمان سرطان سینه، اکریل‌زیماب برای درمان ام‌اس، ایتیل‌ز برای درمان سکنه مغزی، پمبرولیزومب برای درمان انواع سرطان‌ها، اوما‌لیزومب برای بیماران آنسو، همچنین داروهای در حوزه هماتولوژی، نورولوژی، غدد، ناباروری، ایمونولوژی، روماتولوژی و چشم هم که بسیار تخصصی هستند، در کشور تولید می‌شوند.» او با بیان اینکه در ایران، بیماران به این داروها با قیمت ارزان دسترسی دارند، اما در سایر کشورها دسترسی به این داروها فراهم نیست یا قیمت آن بسیار گران است، عنوان می‌کند: «در زمینه تولید داروهای بیوسیمیلار با تولید ۳۰ دارو، بزرگ‌ترین سید صنعت داروسازی است. کارشناسان حوزه دارو معتقدند که تولید این دارو، منجر به صرفه‌جویی ارزی قابل توجه برای کشور شده است؛ نمونه آن اینکه کشورهای دارای جمعیت مشابه ایران با ترکیه در همسایگی ایران، سالانه حدود ۲۰ میلیارد دلار نیاز ارزی برای تأمین دارو دارند، اما در ایران برای تأمین این داروها تنها چیزی حدود ۳،۵ تا ۴،۵ میلیارد دلار برای کل حوزه بهداشت و درمان و سلامت هزینه می‌شود و دلیل آن هم تولید انواع داروهای مورد نیاز کشور از سوی تولیدکنندگان بومی است. این در حالی است که با تولید دیگر داروهای بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج هم این صرفه‌جویی ارزی بیشتر خواهد شد. همین حالا دروی بیماران SMA با هزینه بسیار بالا وارد کشور می‌شود اما تحقیقات دانشمندان ایرانی برای تولید این دارو با فناوری پیشرفته در حال انجام است.

رتبه دوم در تولید ۱۵ داروی خاص

تقریباً هیچ دارویی در دنیا وجود ندارد که ما تولید داخل آن را نداشته باشیم و حتی تکنولوژی تولید داروهای با فرمولاسیون بسیار پیچیده را در اختیار داریم. دلیل آن هم



ظرفیت ویژه در تولید داروهای ضدسرطان «ایران در خاورمیانه جزو معدود کشورهای است که

جایگاه ایران در بازار تولید دارویی جهان

اولین کشور تولیدکننده نانو داروی ضدساک دنیا

رتبه اول تولید داروی منطقه

رتبه هفتم تولید داروهای نانو در جهان

دومین تولیدکننده جهان در تولید ۱۵ داروی بیماران خاص و صعب‌العلاج

۳۰ بیوسیمیلار با فناوری پیچیده در ایران تولید می‌شود

باشگاه واکسن‌سازی دنیا با تولید ۶ واکسن کرونا، واکسن‌های آف‌آف‌ان‌ا، اچ‌بی‌وی و سه‌گانه ...

دومین تولیدکننده جهانی داروی درمان سکنه مغزی ایران دومین کشور تولیدکننده تنها داروی درمان سکنه مغزی ایسکمیک حاد است. تولید این داروی راهبردی و حیاتی، پیش از این در انحصار یک شرکت آمریکایی بود اما اکنون ایران دومین کشور جهان است که به فناوری تولید آن دست پیدا کرده و از این پس می‌تواند این محصول را با قیمت پایین‌تر به بازار سلامت ایران و بازارهای بین‌المللی عرضه کند. این دارو منابع بروز بسیاری از عوارض و معلولیت‌های ناشی از سکنه مغزی می‌شود و در مواردی همچون درمان ترمبولیک سکنه حاد قلبی جهت کاهش میزان مرگ‌ومیر نارسایی قلبی و درمان ترمبولیک آمبولی حاد روی وسیع به همراه ناپایداری همودینامیک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اولین تولیدکننده داروهای بیوسیمیلار در منطقه ایران در حوزه داروهای بیوسیمیلار وارد عرصه بین‌المللی شده و بازارهای دارویی ترکیه و روسیه شاهد حضور این داروهای ایرانی هستند. بیوسیمیلار به داروهای گفته می‌شود که کاملاً مشابه با داروهای بیولوژیک تولید می‌شود که سازنده اولیه برای نخستین بار روش تولید آن را ابداع کرده است. سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو درباره تولید این دارو‌ها به هم‌شهری می‌گوید: «در حوزه دارو خودکفا شده‌ایم و تنها برخی داروهای معدود که تولید یا میزان مصرف آنها کم است، در کشور تولید نمی‌شوند. تقاضاهای زیادی بین شرکت‌های ایرانی و خارجی برای صادرات یا واردات دارو و مواد اولیه منعقد شده و در میان کشورهای منطقه هم نخستین تولیدکننده داروهای بیوسیمیلار هستیم. تلاش می‌کنیم تکنولوژی تولید این دارو‌ها را به کشورهای همسایه بفروشیم یا در تولید آنها سرمایه‌گذاری کنیم.»

ایران در زمینه تولید داروهای بیوسیمیلار با تولید ۳۰ دارو، بزرگ‌ترین سید تولیدی در جهان را در اختیار دارد. دارو‌هایی که فناوری پیچیده‌ای دارند اما برای انواع سرطان‌ها، بیماری‌های صعب‌العلاج و ... به صورت بومی تولید می‌شوند. بر رسی‌ها نشان می‌دهد ایران رتبه اول تولید داروی منطقه، رتبه سوم تولید داروهای بیوتکنولوژی در منطقه و رتبه هفتم تولید داروهای نانو در جهان را دارد. در تولید کلی دارو هم در جمع ۱۰ کشور بر تر دنیا ایستاده است. در حال حاضر از نظر عددی ۹۹ درصد و از لحاظ ریالی ۸۵ درصد بازار دارو را تولید داخل تأمین می‌کند، این در حالی است که طی سال‌های اخیر این عدد از ۷۰ درصد ریالی به ۸۵ درصد رسیده است. در این گزارش بخشی از محصولات سلامت محور کشور که تولید آنها ایران را به عنوان یکی از معدود تولیدکنندگان جهانی مطرح کرده، بررسی شده است.

گزارش مریم سرخوش روزنامه‌نگار

کارشناسان دارویی می‌گویند اگر کشوری به فناوری تولید داروهای بایوتکنولوژی دسترسی داشته باشد، یعنی در انتهای تکنولوژی دارویی قرار دارد، اتفاقی که با همت نخبگان داروسازی کشور رقم خورده

### سالمندان



#### ۶ توصیه طب ایرانی به سالمندان

هر کسی دوران سالمندی را تجربه خواهد کرد. حالا که در هفته سالمند هستیم، بد نیست درباره نگاه طب ایرانی به زندگی سالم سالمندی نیز چیزهایی بدانیم. ارمان السادات کیهان مهر در گفت و گو با مهر، به این نکته‌ها اشاره کرده است.

#### ۱

با توجه به اینکه مزاج سالمندان عموماً سرد و خشک است، هوای مشابه فصل بهار (گر می و رطوبت) متناسب مزاج این دست از افراد است. این اصل می‌تواند شامل شهر، خانه و اتاق فرد سالمند باشد. از سوی دیگر، باید چیدمان خانه و وسایل به گونه‌ای باشد که هوا به خوبی جریان یابد و سالمندان در انزو قرار نگیرند.

#### ۲

غذاهای سریع‌الضم و مقوی مناسب‌ترین این گروه هستند که توصیه می‌شود در حجم کم و به دفعات میل شوند. پر هیز حتی امکان‌پذیر مصرف مواد غذایی سرد و مصرف گوشت گوسفند و پرندگان، تخم‌مرغ سفلی، آش و سوپ‌های سساده، نخودآب، انگوشت قابل توصیه است.

#### ۳

سالمندان معمولاً به دلیل بیماری و مشکلات ناشی از اضطراب، کیفیت خواب مطلوبی ندارند. توصیه می‌شود شام سر شب میل شود و زود بخوابند. نوشیدن شیر گرم می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. قابل توجه است که معمولاً طول خواب شبانه در سالمندان کاهش می‌یابد که البته این امر با توجه به مزاج افراد متفاوت خواهد بود.

#### ۴

ورزش سبب افزایش حرارت غریزی می‌شود و با توجه به افت حرارت غریزی در این دوران، خیلی کمک‌کننده است. لازم است هر سالمند متناسب با شرایط جسمانی خویش ورزش کند که از آن جمله می‌توان به ورزش‌های هوازی از جمله پیاده‌روی اشاره کرد.

#### ۵

بیوسنت، منسکل شایع سالمندان است. تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم می‌تواند در رفع این مشکل مؤثر باشد. پرهیز از مصرف مواد پيوست‌زا، استفاده از انواع آش‌وسوپ‌ها و مصرف مینات می‌تواند به پیشگیری و بهبود بیوسنت کمک کند.

#### ۶

ارتباط داشتن با اطرافیان به‌ویژه فرزندان، نوه‌ها و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی مانند مطالعه در نشاط سالمندان بسیار مؤثر است. همچنین مصرف موادی مانند گلاب، بهارنارنج، فالوده سبب زعفران، بیدمشک و... می‌تواند به این امر کمک کند.



### آرش نهاوندی مترجم

#### راه‌های تشخیص تخم‌مرغ فاسد

تخم‌مرغ یکی از مواد اصلی در آشپزخانه‌هاست که از نظر تغذیه‌ای ارزشمند است. گفته می‌شود که تخم‌مرغ‌ها سرشار از چندین ماده مغذی مانند کلسیم، چربی سالم و مواد معدنی هستند. اما تخم‌مرغ فاسد برای سلامت بسیار مضر است، از همین رو شناسایی تخم‌مرغ خراب می‌تواند در پیشگیری از بیماری و حفظ سلامت مؤثر باشد.

تخم‌مرغ فاسد ما کمتر به احتمال فاسد شدن تخم‌مرغ‌ها بر اثر گذشتن تاریخ تولیدشان فکر می‌کنیم. معمولاً تخم‌مرغ‌ها بلافاصله پس از بیرون آوردن از یخچال استفاده می‌شوند و کمتر در معرض هوای آزاد می‌مانند تا فاسد شوند، اما انقضای تاریخ مصرف تخم‌مرغ هم می‌تواند باعث فاسد شدن آن شود. به گزارش تایمز آف ایندیانا، با این حال، یکی از جنبه‌های مهم سلامت تخم‌مرغ، اطمینان از تازه بودن و عاری از آلودگی بودن آن است. یادگیری نحوه شناسایی تخم‌مرغ بد برای جلوگیری از خطرات بالقوه سلامتی و نامیدی در آشپزی ضروری است.

آزمایش شناور برای تست تخم‌مرغ‌های فاسد از غیر فاسد راه‌های مختلفی وجود دارد که یکی از این راه‌ها آزمایش شناور است. یک کاسه با ظرف را با آب پر کنید و تخم‌مرغ را به آرامی در آب قرار دهید. تخم‌مرغ‌های تازه غرق می‌شوند و در کف ظرف قرار می‌گیرند. اگر تخم‌مرغ به‌صورت عمودی کف ظرف بایستد اما شناور نشود، مصرف آن همچنان بی‌خطر است اما نه به اندازه تخم‌مرغ تازه. اگر تخم‌مرغ به سمت بالا شناور شود، احتمالاً خراب شده و باید دور انداخته شود.

نحوه تشخیص تخم‌مرغ سالم با تست نقطه‌ای برای تست نقطه‌ای باید یک تخم‌مرغ خام را بشکنید. اگر لکه‌های قرمز یا هر نوع تغییر رنگی روی زرده مشاهده کردید، این تخم‌مرغ فاسد است، زیرا تغییر رنگ معمولاً در اثر گوسفند و پرندگان، تخم‌مرغ سفلی، آش و سوپ‌های سساده، نخودآب، انگوشت قابل توصیه است.

تشخیص تخم‌مرغ فاسد از طریق بویایی حس بویایی می‌تواند ابزار قدرتمندی در شناسایی تخم‌مرغ بد باشد. تخم‌مرغ‌های تازه معمولاً بوی خنثی یا رایحه‌ای لطیف و خاکی دارند. اگر هنگام شکستن تخم‌مرغ بوی بد یا گوگردی استشمام کردید، نشانه‌ای قوی از خراب شدن آن است.

تشخیص تخم‌مرغ فاسد با تکان دادن تخم‌مرغ تخم‌مرغ را به آرامی در نزدیکی گوش خود تکان دهید. تخم‌مرغ‌های تازه صدای کمی تولید می‌کنند زیرا سفیده و زرده تخم‌مرغ هنوز محکم به هم ایستاده‌اند. اگر در زمان دادن تخم‌مرغ صدای شل شدن را می‌شنوید، نشان‌دهنده این است که محتویات تخم‌مرغ خراب شده و باید از خوردن آن اجتناب کرد.

استفاده از غریزه برای تشخیص تخم‌مرغ فاسد از سالم در نهایت، غرایز شما می‌تواند ابزار ارزشمندی باشد. اگر چیزی در مورد تخم‌مرغ، ظاهر، بو یا بافت آن بد یا مشکوک به نظر می‌رسد، بهتر است احتیاط کنید و آن را دور بریزید.

### خبر

#### پداخلاق‌ها عتاب بخورند

عتاب را خرما قرمز و خرما چینی نیز می‌نامند. رویشگاه اصلی این درخت به درستی مشخص نیست ولی چنین تصور می‌شود که خاستگاه طبیعی آن در آسیای جنوبی بین لبنان، جنوب غرب افغانستان، شمال هند، شبه جزیره کره و جنوب و مرکز چین است و خراسان جنوبی را قلمرو تولید عتاب کشور ایران می‌دانند. از خواص عتاب تازه می‌توان به خواص درمانی آن برای آرامش بخشی و ضدبخ‌خلقی نام برد و در طب سنتی چینی و کره از آن به‌عنوان دارویی که سبب کاهش اضطراب می‌شود، استفاده می‌کنند. این گیاه در تقویت معده، طحال و سیستم گوارشی مؤثر بوده و برای درمان بیماری‌های گوارشی استفاده می‌شود. از دیگر خواص عتاب می‌توان به تصفیه خون سبب زعفران، بیدمشک و... می‌تواند به این امر کمک کند.

ارتباط داشتن با اطرافیان به‌ویژه فرزندان، نوه‌ها و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی مانند مطالعه در نشاط سالمندان بسیار مؤثر است. همچنین مصرف موادی مانند گلاب، بهارنارنج، فالوده سبب زعفران، بیدمشک و... می‌تواند به این امر کمک کند.

فاکتور ۸ تولید داخل: ۳۵ یورو

فاکتور ۸ وارداتی: ۹۰ تا ۸۰ یورو