

# هلمشهدلر تندرستی

## عوارض مرگبار یک داروی پرفروش

نوروبیون در حالی به‌عنوان یکی از پرمصرف‌ترین داروهای کشور مطرح است که مطالعات پزشکی آن را عامل بروز انواع سرطان‌ها و افزایش کبد چرب غیرالکلی در جامعه ایرانی می‌داند

### گزارش

مریم سرخوش  
روزنامه‌نگار

طبق گزارش جامعه پزشکی آمار مصرف خودسرانه دارو در ایران بالاست، اما این رقم در داروهای تقویتی از جمله آمپول‌های نوروبیون قابل توجه است. سسرانه مصرف داروهای تزریقی در ایران حدود ۱۱،۴ درصد و تقریباً ۴ برابر جوامع توسعه‌یافته است. آمپول نوروبیون از ویتامین‌های B۱۲، B۶ و B۱ تشکیل شده و در بین مردم ایران به‌عنوان آمپول تقویتی معروف است؛ دارویی بسیار رایج که عموم مردم تصور می‌کنند باید برای درمان بیماری‌های مختلف، رهایی از خستگی و تقویت نیروی جسمانی تزریق کنند. عجیب‌تر آنکه توصیه‌های مردمی برای تزریق نوروبیون هم به‌شدت رواج گرفته و بسیاری از مردم یكدیگر را به تزریق این آمپول در مواجعه بسا انواع بیماری‌ها و خستگی‌های روزانه توصیه می‌کنند. با این‌که نوروبیون از خانواده ویتامین‌های گروه B و در درمان بسیاری از اختلالات مؤثر است، اما احتیاط جدی در باره آن مصرف بی‌رویه و بدون تجویز پزشکان است؛ چون می‌تواند عوارض مرگباری را برای فرد به همراه داشته باشد. جدیدترین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف خودسرانه این داروی ارزان و در دسترس می‌تواند زمینه بروز انواع مختلف سرطان را فراهم کند. پزشکان هم می‌گویند یکی از دلایل مهم افزایش کبد چرب غیرالکلی در جامعه ایرانی استفاده مکرر از نوروبیون هاست؛ این در حالی است که مصرف بیش از حد نوروبیون، دوز فلزات سنگین موجود در بدن را هم بالا می‌برد و می‌تواند به عوارضی از جمله مسمومیت منجر شود.



پزشک در حال معاینه بیمار در بیمارستان.

# نوروبیون

### آسیب نوروبیون به کبد‌های سالم

«مصرف آمپول نوروبیون که طی سال‌های اخیر رواج قابل توجهی پیدا کرده می‌تواند به عارضه کبد چرب غیرالکلی و در نهایت نارسایی کبدی منتهی شود.» این نکته‌ای است که فرناز شمشیری، عضو انجمن متخصصان زنان و زایمان ایران اعلام می‌کند و در توضیح بیشتر می‌گوید: «آمپول نوروبیون حاوی برخی ویتامین‌های گروه B است. به‌طور کلی ویتامین‌های پیچیده گروه B برای حفظ سلامت بدن ضروری است، اما برخلاف سایر ویتامین‌های محلول در آب، کبد می‌تواند ویتامین B12 را همانند ویتامین‌های محلول در چربی برای استفاده‌های بعدی خود تا چندین سال ذخیره کند و چنانچه بیش از حد نیاز، ویتامین‌های خاص گروه B مصرف شود، احتمالاً منجر به بروز آسیب‌های کبدی در آینده خواهد شد.» او ادامه می‌دهد: «محل متابولیسم ویتامین B12 همانند برخی دیگر از داروها در کبد است و همین مسئله موجب تحمیل بار فراوانی بر این عضو حیاتی می‌شود.» او با بیان اینکه ویتامین‌های گروه B احساس خوبی از نظر رفع خستگی و راحتی اعصاب ایجاد و نتیجه مصرف را خوشایند می‌کند، تأکید می‌کند: «افراد باید بدانند که بدن آنها به این ویتامین نیاز دارد. یا خیر؟ نباید به‌طور مکرر آمپول نوروبیون تزریق شود. کسانی که به‌طور هفتگی یا ماهانه از این آمپول استفاده می‌کنند باید آگاه باشند که یکی از علل شیوع کبد چرب غیرالکلی در کشور، همین مصرف سسر خود نوروبیون است. این در حالی است که اختلالات کبدی علائم خاصی در مراحل ابتدایی ندارند و فرد زمانی متوجه مشکل خود می‌شود که بیماری پیشرفت کرده است.» مشیری همچنین به باورهای غلط مبنی بر خونساز بودن این ویتامین و رفع کم‌خونی فقر آهن هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «در مجموع مصرف داروهای ویتامینی برای افرادی که تغذیه خوب، سالم و متنوع دارند، ضرورتی ندارد. در صورت نیاز توصیه می‌شود که به جای آمپول نوروبیون، فقط از قرص یا آمپول B کمپلکس که فاقد ویتامین B12 است، استفاده شود.»



تزریق آمپول نوروبیون به بیمار.

### چه کسانی باید آمپول نوروبیون مصرف کنند؟

بسیاری از افراد انواع ویتامین B را به‌اندازه کافی از طریق رژیم غذایی خود دریافت می‌کنند، اما برخی افراد در معرض خطر کمبودهای خاص هستند که باید از مکمل‌های نوروبیون مثل آمپول نوروبیون یا قرص توصیه پزشک انجام شود. به‌طور کلی برای زنان باردار، افراد بالای ۵۰ سال، گیاهخواران و افرادی که مصرف داروهای خاصی سسطح ویتامین B را در بدن آنها کاهش می‌دهد یا جراحی‌های پس‌معدده داشته‌اند این دارو تجویز می‌شود.

### خوش‌فروش‌ترین داروی داروخانه‌ها

صاحب یک داروخانه در شمال تهران، نوروبیون را یکی از خوش‌فروش‌ترین داروهای موجود عنوان می‌کند و می‌گوید: «به‌طور میانگین روزانه ۶۰ تا ۷۰ آمپول می‌فروشیم اما این عدد روزانه به ۱۰۰ هم می‌رسد. نوروبیون به‌طور کلی داروی ارزان و رایجی است و بین مردم هم به‌عنوان آمپول تقویتی معروف شده است. بسیاری از کسانی که به ما مراجعه می‌کنند، می‌گویند در مواقع خستگی و کاهش قوای جسمانی این آمپول را تزریق می‌کنند. قیمتش هم چندان گران نیست و هر کسی از پس خرید یک آمپول ۱۰ هزار تومانی برمی‌آید.» او درباره اینکه آیا حاشیه سود فروش این محصول باعث افزایش مصرف آن شده است، بیان می‌کند: «سود چندان‌نی برای ما ندارد، اما به‌طور کلی استقبال از آن زیاد است. هم پزشکان زیاد تجویز می‌کنند و هم تقاضای شخصی آن زیاد است. ما مراجعات زیادی داریم که در زمان خستگی بی‌حالی، هم سرم تزریق می‌کنند و هم آمپول نوروبیون. عمدتاً هم عنوان می‌کنند که حالشان پس از تزریق این داروها بهتر می‌شود.»

### عوارض سرطان‌زای نوروبیون

«مصرف آمپول نوروبیون در ایران به شدت افزایش پیدا کرده و این در حالی است که استفاده بی‌رویه از این دارو پیامدهایی مانند ابتلا به سرطان و مرگ دارد.» ایرج خسرونیار، رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با بیان این مطلب و استفاده بیش از حد معمول برخی شهروندان از این دارو بیان می‌کند: «تصور عامه مردم این است که به محض بیمار شدن باید آمپول‌های تقویتی از جمله نوروبیون تزریق کنند. این آمپول عمدتاً برای افرادی تجویز می‌شود که تغذیه مناسبی ندارند یا پزشکان پس از بررسی‌های لازم آن را برای افراد سالخورده و مبتلا به بیماری مزمن تجویز می‌کنند، اما وضعیت به‌گونه‌ای است که افراد جوان هم تمایل زیادی به تزریق این آمپول پیدا کرده‌اند. فرهنگ غلط دسترسی به دارو بدون توصیه پزشک باعث چنین مشکلاتی می‌شود، چون در کشور ما بسیاری از داروها به‌طور مستقیم در اختیار مردم قرار می‌گیرد.» او به مطالعات جدید از آسیب‌های ناشی از تزریق بی‌رویه آمپول‌های تقویتی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «مانی که مصرف این داروها زیاد شود، خطرات و عوارض زیادی خواهد داشت. مطالعات جدید هم نشان می‌دهد که تزریق بی‌رویه آمپول‌هایی مانند نوروبیون و B کمپلکس می‌تواند زمینه بروز انواع مختلف سرطان را فراهم کند. علاوه بر این داروهای تزریقی گاهی حساسیت‌هایی ایجاد می‌کند که می‌تواند سبب مرگ شخص شود. به همین دلیل ضرورت دارد که بدون تجویز پزشک مصرف نشود.» او در پاسخ به این سؤال که برخی پزشکان هم این داروها را در نسخه‌های بیماران قرار می‌دهند و چنین ملاحظاتی از سوی آنها هم وجود ندارد، بیان می‌کند: «بله، برخی پزشکان حتی برای درمان سرماخوردگی هم نوروبیون تجویز می‌کنند. گاهی هم خود بیماران اصرار به دریافت آن دارند. فواید این آمپول در سطح جامعه هم بیان می‌شود، بدون اینکه نسبت به عوارض و خطرات آن آگاه باشند.»



آمیول تزریقی عضلانی

حاوی ویتامین‌های B۱۲، B۶ و B۱

آمیول نوروبیون نسبت به قرص آن، میزان جذب بالاتری در بدن دارد

برای درمان کم‌خونی، سوزن سوزن شدن پوست، اختلالات عصبی، احساس خستگی مفرط، بهبود سلامت سیستم عصبی و تقویت سیستم ایمنی بدن

محدودیت سنی دارد و برای افراد زیر ۱۴ سال توصیه نمی‌شود

عوارض جانبی خاصی ندارد

مصرف آن باید با نظر پزشک باشد تا با داروهای دیگری که شخص مصرف می‌کند، تداخل نداشته باشد

### عدد خبر

۱۰۰ هزار

۷۷ هزار

۲ درجه

۲۷ میلیون

۶۹۷ میلیون

تاریخچه آرزای شامسنی

### تکت

### آرزای نیاوندی

روزنامه‌نگار

## ۵ نوشیدنی سم‌زدای طبیعی برای پاکسازی ریه‌ها

در فصول پاییز و زمستان و به‌ویژه در زمان سردی و ایستایی هوا، آلاینده‌ها فعال شده و از سطح در هوا پراکنده و باعث مشکلات تنفسی می‌شوند و به سیستم تنفسی ما آسیب وارد می‌کنند.

### نوشیدنی‌ها

در فصول سرد سال به دلیل اینکه آلودگی در زمان پایداری هوا، بعضاً در شهرهای بزرگ و مراکز صنعتی بالا می‌رود، نیاز به خوردن خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی برای حفظ سلامت کلی بدن و اندامی مانند قلب و ریه بیش از پیش احساس می‌شود.

### چای شیرین‌بیان

چسای شیرین‌بیان برای درمان سسرفه و سرماخوردگی شناخته شده است و همچنین به پاکسازی کردن گلو کمک می‌کند. گفته می‌شود که مصرف منظم چای شیرین‌بیان احتمال دارد خطر ابتلا به بیماری قلبی را نیز کاهش دهد.

### آب گرم و عسل

آب گرم همراه با عسل به محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد و همچنین به مبارزه با آلاینده‌ها کمک می‌کند. خواص ضدالتهابی عسل نیز به کاهش التهاب کمک می‌کند.

### اسموتی سیب، هویج و چغندر

اسموتی «سیب، هویج و چغندر» سرشار از فیبر و ویتامین C است و به مبارزه با آسیب آلودگی هوا و جلوگیری از آسم کمک می‌کند. همچنین سیستم تنفسی را تمیز کرده و ریه‌ها را سالم می‌کند.

### چای لیمو، زنجبیل و نعناع تند

این دمنوش تهیه‌شده با لیمو، زنجبیل و نعناع نه تنها گلو را صاف و آرام می‌کند، بلکه ریه‌ها را نیز پاک و آرام می‌کند. تمام مواد به کار رفته در این چای عوامل سم‌زدای خیلی خوب و سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که متابولیسم و وضعیت سیستم گوارشی را نیز بهبود می‌بخشد.

### زردچوبه و زردچوبه

زردچوبه که سرشار از کورکومین است و ماهیت ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی و ضدسمی دارد، برای تقویت سلامت ریه و همچنین محافظت از بدن در برابر عوارض جانبی آسیب آلودگی هوا عالی است.

### بیشتر بدانیم

## خوراکی‌های مفید برای تقویت بینایی که باید به رژیم غذایی افزود

طبق گفته آکادمی چشم پزشکی آمریکا، همان رژیم غذایی که برای قلب و سایر اعضای بدن مفید است، برای سلامت چشم‌ها هم مفید است.

### تغذیه

به گزارش همشهری آنلاین، آکادمی چشم پزشکی آمریکا در مورد غذاهای مفید برای بینایی و نحوه ایجاد یک رژیم غذایی غنی از آنها توصیه‌هایی ارائه می‌دهد. دکتر ریچارد تیلور در این باره توضیح می‌دهد: «رخی مواد مغذی به‌طور کلی چشم را سالم نگه می‌دارند و برخی از آنها خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی را کاهش می‌دهند.» چشم‌ها برای بهره‌مندی از اکسیژن و مواد مغذی به شریان‌های کوچک متکی هستند، مشابه آنچه قلب به شریان‌های بسیار بزرگ‌تر متکی است. بنابراین رژیم غذایی مریکزب و غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل برای سلامت چشم مفید است. این آکادمی پیشنهاد می‌کند سبزیجات و میوه‌های نارنجی‌رنگ با ویتامین A، در رژیم غذایی خود بگنجانید. این ماده مغذی به شبکه‌ی چشم آنچه را که برای کمک به تبدیل پرتوهای نور به تصویر نیاز دارد می‌دهد و به مرطوب ماندن چشم کمک می‌کند. به گفته تیلور، «هویج منبع شناخته‌شده‌ای از ویتامین A است، اما سیب‌زمینی شیرین حتی بیشتر از هویج، این ماده مغذی را تأمین می‌کند.» بلور می‌گوید: «سیب‌زمینی شیرین بیش از ۲۰۰ درصد از دوز روزانه ویتامین A را تأمین می‌کند.»

### طالبی و زردآلویز منابع خوبی هستند

آنتی‌اکسیدان ویتامین C برای سلامت چشم بسیار مهم است. در حالی که غذاهای سرخ شده، دود تنباکو و پرتوهای خورشید می‌توانند رادیکال‌های آزاد تولید کنند، مولکول‌هایی که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند و آنها را می‌کشند، وظیفه‌شان تأمین ویتامین C و ترمیم و رشد سلول‌های جدید است. منابع خوب ویتامین C، پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، لیمو، هلو، فلفل دلمه‌ای قرمز، گوجه‌فرنگی و توت‌فرنگی هستند. براساس مطالعه بیماری‌های چشمی مرتبط با سن، آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند از بیماری دژنراسیون ماکولا (AMD) و آب مروارید مرتبط با سن جلوگیری کرده یا آن را به تأخیر بیندازند. به گفته آکادمی، آنتی‌اکسیدان دیگری به نام ویتامین E وجود دارد که سلول‌های چشم را سالم نگه می‌دارد که در آوآکادو، بادام و تخمه آفتابگردان وجود دارد.

## تابستان و پاییز؛ اوج مصرف نوروبیون

بررسی آمارنامه دارویی سازمان غذا و دارو از ابتدای ۱۴۰۱ تا پایان مرداد نشان می‌دهد که بیش از ۹۶ میلیون آمپول نوروبیون در کشور از سوی شرکت‌های داروسازی ایرانی تأمین شده و ارزش ریالی آن هم بیش از ۶۶ میلیارد تومان است. این عدد در مجموع ۱۲ ماهه ۱۴۰۰ بیش از ۹۷ میلیون عدد نوروبیون بوده و اوج مصرف هم در آن سال از شهریور ۱۴۰۰ با تأمین بیش از ۱۱ میلیون عدد نوروبیون آغاز شده است. در ۱۴۰۱ هم مردم در ماه‌های خرداد، مرداد، مهر، آبان و بهمن بیشترین مصرف نوروبیون را با میانگین تأمین بیش از ۷ میلیون عدد در ماه ثبت کرده‌اند. اما بیشترین مصرف اسامال هم در تیر ثبت شده که ۱۱ میلیون نوروبیون در کشور تأمین شده و پس از آن در خرداد اسامال هم بیش از ۸،۵ میلیون نوروبیون تأمین شده است. این در حالی است که بسیاری از مردم برند خارجی نوروبیون را مناسب‌تر از تولید داخلی آن می‌دانند. اما از سال ۹۸ با ممنوعیت واردات کالا‌های مشابه تولید داخل و حمایت از تولید داخل، نوروبیون‌های خارجی هم دیگر وارد نشدند و شرکت داروسازی ایرانی این نوروبیون‌ها را تأمین می‌کنند.

### روند تأمین ماهانه نوروبیون در کشور طی ۱/۵ اخیر



تاریخچه آرزای شامسنی