اخبار ایران

شرکت گازاستان مرکزی اولین تندیس کنفرانس ملی فناوری های صنعتی درحوزه مهندسی مکانیک در دانشگاه صنعتی اراک راکسب کرد

اراک- اولین کنفرانس ملی فناوری های صنعتی درحوزه مهندسی مکانیک دردانشگاه صنعتی اراک باحضور نمایندگان مراکزصنعتی وعلمی استان وبصورت ویدیو کنفرانس با سراسر مراکز دانشگاه های صنعتی کشور وبا حضور نمایندگان شرکت گازاستان مرکزی دردانشگاه صنعتی اراک برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت گازاستان مرکزی دراین همایش،ابتدا آشتیانی رئیس دانشگاه صنعتی اراک پس ازخیرمقدم به ایرادسخنرانی درحوزه فناوری های صنعتی درمهندسی مکانیک درکشورپرداخت ، سپس حاجی زاده دبیراولین همایش کنفرانس ملی فناوری های صنعتی نیز به سخنرانی درحوزه های مهندسی مکانیک پرداخت وگفت: امیداست دانشگاه صنعتی اراک بتواندرجهت بالندگی درتمامی حوزه های شرکت گازاستان مرکزی گامهای موثری بردارد ودرهمین راستا تعاملات وارتباط خوب وموثری درصنعت بین دانشگاه صنعتی وشرکت گازاستان مرکزی ایجادگردیده است.

مشارکت نفت‌خیز جنوب در جلوگیری از سوزاندن گازهای اسیدی بیدبلند خلیج فارس

اهواز- رحمان محمدی: طرح جلوگیری از سوزاندن گازهای اسیدی پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس بواسطه تاسیسات مناطق نفت خیز جنوب به بهره برداری رسید.

طی مراسمی با حضور دکتر سلاجقه معاون ریاست جمهوری و رئیس سازمان محیط زیست کشور ، دکتر خلیلیان استاندار خوزستان،سردار مظلومی نماینده مجلس شهرهای بهبهان وآغاجاری،مهندس قضائی پور مدیر عامل شرکت بهره برداری نفت و گاز آغاجاری و مدیران پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس طرح جلوگیری از سوزاندن گاز های اسیدی پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس به بهره برداری رسید.

دکترسلاجقه در آئین این رویداد مهم بیان کرد: امروز یکی از آرزوهای دیرینه مردم ایران و خوزستان برای جمع آوری مشعل سوزی گازها به دست توانمند جوانان این کشور محقق شد.

وی افزود: تزریق گازهای ترش به مجموعه تاسیسات آغاجاری هم موجب ارزش افزوده بیشتر می شود و هم از طریق فشارافزائی لایه های گازی زیر زمین، امکان تولید نفت را افزایش میدهد.

استاندار خوزستان نیز در این مراسم گفت:این دستاورد بزرگ در شرایطی رقم خورد که جمهوری اسلامی در شرایط سخت تحریم اقتصادی قرار دارد.

در ادامه این آئین مهندس قضائی پور مدیر عامل شرکت آغاجاری با اشاره به طرحهای عمده شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب در خصوص جمع آوری گازهای مشعل عنوان کرد:

در این زمینه ۲۲ پروژه با سرمایه‌گذاری شرکت پالایش گاز بید بلند خلیج‌فارس، ۶ پروژه با سرمایه‌گذاری پتروشیمی مارون، ۹ پروژه در قالب طرح نگهداشت و افزایش تولید (۲۸ مخزن) در دست اجراست که با اجرای آنها در آینده‌ی نزدیک، شاهد خاموش شدن همه‌ی مشعل‌ها در گستره پهناور مناطق نفتخیز جنوب (شرق رودخانه ی کارون) خواهیم بود.

مهندس پژمان قضائی پور دلیل انتخاب ایستگاه تزریق گاز آغاجاری بعنوان دریافت کننده گازهای اسیدی پالایشگاه گاز بیدبلند خلیج فارس را همجواری و امکان دسترسی به پالایشگاهای گاز بیدبلند وخطوط انتقال گازسراسری، موجود بودن زیر ساخت فشار افزایی و تزریق و همچنین طراحی اولیه وظرفیت ویژه این ایستگاه بعنوان دریافت کننده گازهای ترش پارس جنوبی عنوان کرد.

وی در ادامه نتایج حاصل از اجرائی شدن این طرح را علاوه بر حذف شدن گازهای اسیدی بر فراز پالایشگاه بیدبلند خلیج فارس و حفاظت از محیط زیست، استمرار و افزایش تزریق گاز به مخزن آغاجاری با هدف حصول نتایج تزریق گاز به جهت ازدیاد برداشت (برداشت ثانویه) از مخزن و افزایش تولید نفت عنوان کرد.

عملیات اجرای این طرح علاوه براحداث ۴۷ کیلومتر خط لوله ۲۰ اینچ ، انجام اصلاحیه های فرآیندی شامل جداسازی بخشی از لوله مشعل و نصب لوله جدید ۲۰ اینچی، تغییر در مسیر خوراک ورودی ایستگاه ، ایجاد انشعاب ۲۰ اینچ گاز ورودی و انشعابات ۴۲ اینچ جهت طرح فیلتراسیون در ایستگاه تزریق گاز آغاجاری بوده است.

اخبار ایران

شهردار گرگان از راننده وظیفه شناس اتوبوس شهری تقدیر کرد

گرگان- شهردار گرگان از راننده وظیفه شناس اتوبوس درون شهری که اقدام به اطفاء حریق یک دستگاه خودرو نموده بود، تقدیر کرد.

در روزهای اخیر ویدئویی در شبکه های اجتماعی به ویژه در شهرستان گرگان در حال وایرال شدن است؛ ویدئویی که یک شهروند فداکار را در تلاش برای خاموش کردن آتش خودروی پژو پارس نشان می دهد.«محمود رحیمی» نام این شهروند وظیفه شناس است که از قضا سابقه ۱۳ ساله در واحد اتوبوسرانی ناوگان حمل و نقل عمومی شهرداری گرگان دارد و اکنون در مسیر شهرداری به سمت شهرک شهریار و بالعکس به خدمت مشغول است. رحیمی روز حادثه نیز مشغول انجام وظیفه بوده که در بدو حرکت از ایستگاه متوجه آتش سوزی خودرو در حوالی میدان شهرداری می شود.او پس از مشاهده صحنه آتش سوزی بلادرنگ اتوبوس را متوقف می کند و در یک اقدام متهورانه و جسورانه با استفاده از کپسول آتشنشانی که در اتوبوس تعبیه شده به آن سوی خیابان رفته و در مدت زمان کوتاهی پیش از رسیدن خودروهای آتشنشان، اقدام به اطفاء حریق می نماید.این حادثه ساعت ۱۶ و ۲۰ دقیقه عصر روز سه شنبه ۲۵ آبان به وقوع پیوست و از آن روز تاکنون بارها در صفحات مختلف فضای مجازی بازنشر و پربازدید شده است.

یادواره شهید زین الدین و ۱۳۷ شهیده استان قم برگزار شد

قم- یادواره سردار شهید «مهدی زین الدین» و ۱۳۷ بانوی شهید استان قم روز گذشته در مجتمع امام خمینی (ره) گلزار شهدای علی بن جعفر (ع) قم برگزار شد.

به گزارش ایثار واحد استان قم، یادواره شهید زین الدین و ۱۳۷ شهیده استان قم در آستانه سالگرد شهادت سردار شهید مهدی زین الدین به همت سازمان بسیج جامعه زنان و با همکاری ستاد کنگره شهدای استان، بنیاد شهید و امور ایثارگران و اداره کل حفظ آثار و نشر ارزش‌های استان قم و دیگر دستگاه‌های استان برگزار شد. در این مراسم، حجت الاسلام "سید حسین مومنی" استاد حوزه با بیان ویژگی "عبد بودن" شهدا ، به نقل خاطراتی از همرزمان شهید خود پرداخت و تاکید کرد: شهدا به واسطه ویژگی های برجسته‌ای که داشتند شایسته فوز عظیم شهادت شدند. همچنین در این مراسم "حمیده صمصامی" جانباز بمباران هوایی مقتل شهدای فاطمیه در سال ۱۳۶۵، مادر کودک شهید مرتضی نجفی و خواهر شهید محمدرضا صمصامی و «زهرا اقلیمی» فرزند و خواهر شهید دوران دفاع مقدس ، خاطراتی را از شهادت عزیزان خود بازگو کردند. در ادامه فرزند شهید حجت الاسلام "محمد شیخ شعاعی" اظهار داشت: ما وقتی پدرمان شهید شد، کوچک بودیم و زیاد متوجه نبودیم، داغ ما موقعی تازه شد که سردار سلیمانی به شهادت رسیدند، زیرا این سردار عزیز از دوستان پدر بودند. این مراسم با روایتگری "حاج حسین کاجی" و مرثیه سرایی «حاج مهدی سلحشور»، اجرای سرود و مسابقه حضوری همراه بود.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کرمانشاه:

سیمان بیشترین حمل کالا را در کرمانشاه به خود اختصاص داده است

کرمانشاه- مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان کرمانشاه گفت: طی هفت ماهه نخست سالجاری ۱ میلیون تن سیمان توسط ناوگان حمل و نقل کالا جابجا شده و بیشترین حمل کالا را در کرمانشاه به خود اختصاص داده است.

به گزارش روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای استان کرمانشاه، فریبرز کرمی گفت: طی هفت ماهه ابتدایی سال‌جاری بیش از ۵ میلیون ۶۳۲ هزار تن کالا در استان جا به جا شده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته با جابجایی ۵ میلیون و ۱۴ هزار تن، ۳ درصد افزایش تناژ جابجایی کالا پیدا کرده است.

وی گفت: بیشترین حمل و نقل کالا در بین شهرستان‌های استان کرمانشاه با تناژ ۳ میلیون و ۶۳۲ هزار تن مربوط به شهرستان کرمانشاه می باشد که نسبت هفت ماهه سال گذشته ۳.۵ درصد کاهش داشته است.

کرمی عنوان کرد: طی هفت ماهه نخست سال‌جاری در استان کرمانشاه ۳۵۲ هزار و ۲۲۰ بارنامه در استان کرمانشاه صادر شده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته سه درصد افزایش صدور بارنامه را داشته ایم.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان کرمانشاه تصریح کرد: سیمان، کلینگر، اوره، پلی اتیلن، کنجاله، سنگ، گازوئیل، مازوت و چقندر قند جز ۱۰ کالا عمده استان هستند که توسط ناوگان حمل کالا استان کرمانشاه بارگیری و جابه جا می‌شوند. وی خاطر نشان کرد: در سال گذشته میزان بارنامه صادر شده نسبت به مدت مشابه ۲ درصد کاهش یافته اما در سال‌جاری میزان حمل و نقل کالا سه درصد افزایش پیدا کرده است.

وزارت راه و شهرسازی
سازمان بنادر و دریانوردی
اداره کل بنادرودریانوردی استان هرمزگان

P.M.O

آگهی تجدید فراخوان شناسایی و ارزیابی کیفی مشاور
شماره : ۱۴/عمران /۱۴۰۰

اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان در نظر دارد خدمات مشاوره با موضوع ذیل را از روش QCBS به مشاور واجدشرایط واگذار نماید .

۱- کارفرما : اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان

۲- موضوع: پروژه مطالعات تفصیلی و تهیه نقشه های اجرایی مستحدثات اراضی ۲۴۰۰ هکتاری بندر شهیدرجایی

۳- نوع گواهی نامه رشته ، تخصص و پایه موردنیاز :
حداقل پایه ۲ تخصص بندرسازی و سازه های دریایی به همراه یکی از تخصص‌های زیر به صورت توأم
- حداقل پایه ۲ تخصص راهسازی
- حداقل پایه ۲ تخصص راه آهن
- حداقل پایه ۲ تخصص آب و فاضلاب
(گروه مشارکت – دوشرکتی مطابق بخشنامه ۱۰۰/۶۷۲۸۵ مورخ ۸۹/۹/۱۳)
توضیح : ارائه حداقل پایه ۲ بندرسازی و سازه های دریایی به عنوان تخصص اصلی ضروری می باشد، سایر تخصص های ذکر شده به صورت توأم یا مشارکت به همراه تخصص بندرسازی قابل قبول می باشد .

۴- حجم کار: انجام مطالعات تفصیلی و تهیه نقشه های اجرای مستحدثات ۲۴۰۰ هکتار از اراضی بندر شهید رجایی

۵- مدت اجرای کار: ۱۸ ماه

۶- محل ، زمان و مهلت دریافت اسناد ارزیابی :
متقاضیان شرکت در فراخوان می توانند از تاریخ ۱۴۰۰/۹/۱ تا مورخ ۱۴۰۰/۹/۸ روز دوشنبه ساعت ۱۴:۰۰ با مراجعه به سایت www.setadiran.ir نسبت به دریافت(خرید)رایگان اسناد اقدام نمایند.
* ضمناً دریافت آگهی از سایتهای www.shahidrajaeeport.pmo.ir - iets.mporg.ir نیز بصورت غیر حضوری و بدون پرداخت وجه نقد به کارفرما امکان پذیر است.

۷- مهلت و محل بارگذاری اسناد توسط مشاور:
متقاضیان باید پیشنهادات خود را تا ساعت ۱۴:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۹/۱۶ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir بارگذاری نمایند .
تبصر۱ :کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد ارزیابی کیفی تا ارائه پیشنهاد مشاوران و گشایش پاکت از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مشاوران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند بدیهی است در صورت عدم انجام فرایند در سامانه مذکور پیشنهاد ارائه شده به صورت فیزیکی مورد قبول واقع نمی گردد.

۸- زمان و محل بازگشایی پاکت ارزیابی کیفی :
مهلت بررسی استعلام ها: یک هفته پس از آخرین روز بارگذاری پاکات الکترونیکی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) .
- برای کسب اطلاع بیشتر در خصوص اسناد با تلفن های ۳۲۱۲۳۶۰۶-۰۷۶ و ۳۲۱۲۳۶۰۸-۰۷۶ تماس حاصل فرمایید.

۶۲۶

اداره ارتباطات و اطلاع رسانی بنادرو دریانوردی استان هرمزگان

ویژه

هشدار دانشگاه علوم پزشکی مازندران به بیماران دیابتی؛

مراقب بیماری خاموش قرن باشید!

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده وبا ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالابردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید راه‌های کنترل دیابت و اقدامات احتیاطی بیماران در زمان همه گیری کووید ۱۹مورد بررسی قرار گرفته است.

یکی ازگروه‌هایی که در دوران اپیدمی ویروس کرونا در معرض خطر قرار دارند، افرادی هستند که به دیابت مبتلا هستند. این بیماران در صورت ابتلا به کرونا با مشکلات عدیده‌ای روبرو می‌شوند که گاهی موارد حتی خطر مرگ را به همراه دارد. دیابت از بیماری‌های شایع عصر حاضر است که به دنبال شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع بشری به سرعت در حال افزایش است. افزایش شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع بشری به معنای تغییر سبک زندگی بشر به سوی استفاده بیشتر از ماشین آلات، تکنولوژی و به طبع آن کاهش فعالیت بدنی، تغذیه ناسالم و افزایش بروز چاقی است که از عوامل اصلی دیابت به شمار می‌آید. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت کنترل دیابت به معنای تغییر سبک زندگی نادرست است که برای داشتن سبک زندگی سالم باید به فعالیت بدنی، تغذیه سالم توجه شود. مبتلایان به دیابت باید مدیریت کنترل دیابت خود را برعهده بگیرند. پزشک، همسر و خانواده نمی‌تواند تغییر و رفتار سالم را در شما ایجاد و سبک زندگی شما را اصلاح کنند. آن‌ها فقط می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند. بنابراین شما سکان کشتی کنترل دیابت خود را برعهده دارید و برای این که مدیر خوبی باشید نیازمند فراگیری آموزش‌های لازم برای کنترل دیابت هستید.

شدت شیوع دیابت در مازندران بالاتر از میانگین کشوری

آمارها نشان می‌دهد که شدت شیوع دیابت، کلسترول خون، فشار خون در مازندران بالاتر از میانگین کشوری است. بیماری‌هایی همچون دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری‌های مزمن تنفسی از مهمترین بیماری‌های غیرواگیر هستند که عوامل خطر مشترکی شامل کم‌تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف دخانیات و... دارند. در همین ارتباط آمارها نشان می‌دهد که میزان شیوع فعالیت فیزیکی کم هم در کشور و مازندران ۵۶ درصد است. شیوع اضافه وزن در کشور و مازندران بین ۳۵ تا ۳۶ درصد است اما شیوع چاقی در کشور ۲۲. ۷ محسوب می‌شود در صورتی که در مازندران ۳۳ درصد و نگران کننده است. یک سوم مازندرانی‌ها دچار شیوع فشار خون بالا هستند، بیان کرد: شیوع فشار خون بالا در کشور ۲۶. ۴ درصد است در صورتی که در مازندران به ۳۳ درصد می‌رسد. بر اساس اطلاعات بدست آمده، شیوع دیابت در کشور ۱۰. ۹ درصد و در مازندران ۱۴ درصد است. شیوع بالا بودن سطح کلسترول در خون در کشور ۲۲. ۶ درصد و در مازندران ۳۰ درصد است.

ضرورت فراگیری مهارت‌های چهارگانه کنترل دیابت

دکتر قاسم اویس معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این ارتباط با تاکید بر اینکه کنترل دیابت برخلاف بسیاری از بیماری‌ها تنها با مصرف داروامکان پذیر نیست، گفت: کنترل دیابت نیازمند کسب مهارت‌های چهارگانه مدیریت شخصی دیابت (تغذیه، فعالیت بدنی، استفاده صحیح از داروهای کنترل قند خون و پایش فردی قند خون) است و شما می‌توانید با یادگیری این مهارت‌های چهارگانه، به سادگی دیابت خود را کنترل کرده و از عوارض آن پیشگیری کنید.

خطر عوارض ناشی از دیابت در بین افرادی که قند خون خود را کنترل می‌کنند، بسیار کمتر است و کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از ایجاد و پیشرفت عوارض دیابت بشمار می‌آید بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با وجود دیابت می‌توان زندگی سالمی داشت.

آموزش دیابت ما را توانمند می‌سازد تا با استفاده از مهارت‌هایی که آموخته‌ایم عادت‌های نادرست را در زندگی خود اصلاح کنیم و به خاطر داشته باشید هر چه اطلاعات شما از دیابت کامل‌تر باشد در مدیریت دیابت خود نیز موفق‌تر خواهید بود.

وضعیت دیابت در جهان، ایران و استان مازندران

دکتر اویس با اشاره به ابتلای افراد به این بیماری در جهان، گفت: در سال ۲۰۱۹ میلادی ۴۸۳ میلیون بزرگسال در جهان (از هر ۱۱ نفر ۱ نفر) مبتلا به دیابت بودند و ۴. ۲ درصد در جهان براثر این بیماری فوت کردند و دیابت مسوول ۱۰ درصد از هزینه‌های صرف شده در سلامت می‌باشد. با توجه به تغییر سبک زندگی در جهان امروز، انتظار می‌رود تا سال ۲۰۳۰ تعداد افراد مبتلا به دیابت به ۵۷۸ میلیون نفر افزایش یابد و ممکن است تا سال ۲۰۴۵ از مرز ۷۰۰ میلیون نفر بگذرد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با بیان اینکه نیمی از مبتلایان به دیابت در جهان از بیماری خود اطلاع ندارند، ادامه داد: بیماری دیابت می‌تواند کاملا بدون علامت باشد و نباید در این بیماری به دنبال علامت گشت زیرا علایم دیابت نوع ۲ معمولا آرام آرام خود را نشان می‌دهند و ممکن است فرد سال‌ها به این بیماری مبتلا باشد. در حال حاضر با توجه به پاندمی کووید ۱۹ افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای نسبت به این بیماری آسیب پذیرتر هستند و بر اساس آمار در برخی کشورهای جهان، تا ۵۰ ٪ افرادی که مبتلا به کووید ۱۹ شدند، مبتلا به دیابت بودند بنابراین این بیماران باید بیش از گذشته به پروتکل‌های بهداشتی و سلامت خود توجه کنند. وی به آمار مبتلایان در ایران اشاره کرد و افزود: طبق آخرین مطالعه انجام شده در کشور ما و همچنین استان مازندران یک چهارم بیماران از بیماری خود اطلاعی ندارند و در استان حدود ۱۶۵ هزار بیمار دیابتی شناسایی شدند که از این تعداد ۶۰ درصد شهری و ۴۰ درصد روستایی هستند و ۳۵ درصد این بیماران بالای ۶۵ سال سن دارند و ۶۵ درصد نیز در سن کار وفعالیت هستند.

آمار زنان دیابتی بیشتر از مردان

دکتر نادر آهنگرمعاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران نیز بر این باور است که،آمار زنان دیابتی در خطه شمال کشور ۲. ۵ برابر مردان است وعلت بالا بودن این آمار، کم تحرکی و چاقی بانوان در این استان است.

وی توضیح داد: بر اساس آمارهای رسمی اگرچه مازندران رتبه اول را در چاقی نسبت به سایر استان‌های کشور دارد، ولی آمار چاقی در زنان استان بیشتر از مردان و به همین دلیل هم بیشتر در معرض یا مبتلا به بیماری دیابت هستند.

فراتر رفتن دیابت در مازندران از میانگین کشوری

معاون فنی مرکز بهداشت مازندران همچنین نسبت به پیش افتادن آمار بیماران دیابتی استان از میانگین کشور ابراز نگرانی کرد و گفت: بر اساس آمار حدود ۱۲. ۹ درصد از جمعیت بالای ۲۵ سال در مازندران دیابت دارند که نشان می‌دهد این رقم ۲ درصد نسبت به میانگین کشوری بیشتر است.

موفقیت ۳۰ درصدی برنامه‌های کنترل دیابت

معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های کنترلی در ۳۰ درصد از این بیماران شناسایی شده مبتلا به دیابت در استان به نتیجه مثبت رسیده و در بقیه جمعیت بیماران با وجود اجرای برنامه‌های کنترلی از قبیل کنترل تغذیه، کاهش استرس، ورزش، اقدامات دارویی وغیره، نتیجه مثبتی اخذ نشده است.

وی اضافه کرد: به نظر می‌رسد برای عدم موفقیت برنامه‌های کنترلی در دو سوم بیماران دیابتی باید طرح‌های مطالعاتی ویژه صورت گیرد تا با شناسایی علت این ناکامی نسخه جدیدی برای درمان بیماران دیابتی پیچیده شود.

تحرک بدنی و تغذیه سالم راه کنترل دیابت

تغذیه سالم و استفاده از غذاهای کم چرب و پرهیز از غذاهای آماده و فست فود، تحرک بدنی به دلیل اینکه حداقل ۲۵ درصد به ضربان قلب انسان اضافه می‌کند، پرهیز از مصرف دخانیات، دوری از استرس و حفظ آرامش روانی، ۴ رکن اصلی سلامت انسان است که هر فرد با رعایت آنها می‌تواند به اصل خود مراقبتی دست پیدا کند.

دیابت چیست؟

دیابت یا بیماری قند، ناشی از اختلال متابولیسم و سوخت و ساز بدن است که به دلایل گوناگون ظاهرمی شود و با درجه‌های مختلف کمبود انسولین و یا عدم پاسخ به انسولین در بدن بیمار همراه است. دیابت به دو نوع تقسیم می‌شود: دیابت نوع یک که به دیابت دوره نوجوانی، وابسته به انسولین و دوره کودکی نیز معروف است در اثر اختلال در سوخت و ساز بدن و عدم ورود قند موجود در خون به سلولها، قند در رگها انباشته می‌شود و موجب افزایش قند خون می‌گردد. بر اساس تحقیقات انجام شده بین پنج تا ۱۰ درصد بیماران دیابتی در گروه نوع یک قرار دارند. دیابت نوع دوم که ۸۵ تا ۹۰ درصد بیماران دیابتی را در بر می‌گیرد، بیشتر زمینه ارثی دارد و عوامل محیطی موجب بروز علائم بیماری می‌شود.

بر اساس داده‌های آماری، در ایران هفت میلیون نفر به دیابت دچار هستند و که ده درصد جمعیت کشور را شامل می‌شود. از سوی دیگر دیابت یکی از عوامل مهم در بیماریهای نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو در بین سنین ۲۰ تا ۷۰ سالگی به حساب می‌آید.

کنترل مناسب قند خون مهمترین فاکتور در پیشگیری از عوارض دیابت/ دیابت نوع ۲ شایع‌ترین دیابت در سراسر جهان

دیابت یک بیماری جدی و طولانی‌مدت است و زمانی رخ می‌دهد که بدن نمی‌تواند انسولین تولید کند و یا نمی‌تواند به طور موثر از آن استفاده کند. به طور کلی دیابت در سه گروه طبقه بندی می‌شود: دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری.

دیابت نوع ۱: این نوع دیابت بیشتر بیماری دوران کودکی و نوجوانی است ولی می‌تواند در هر سنی رخ دهد و یک بیماری خود ایمنی است که در نتیجه آن سلول‌های تولید کننده انسولین در لوزالمعده تخریب می‌شوند و تولید انسولین در بدن به طور کلی متوقف می‌شود و فرد مبتلا باید همیشه از انسولین استفاده کند و در حال حاضر هیچ مداخله موثر و ایمن برای پیشگیری از دیابت نوع ۱ وجود ندارد ولی مبتلایان به دیابت نوع یک در صورت تامین دائمی انسولین، آموزش، خودمراقبتی و اندازه گیری قند خون می‌توانند زندگی سالمی داشته باشند و عدم دسترسی به انسولین، عدم تشخیص و یا تاخیر در تشخیص دیابت نوع ۱ منجر به کتواسیدوز دیابتی می‌شود که علت شایع مرگ در کودکان و جوانان مبتلا به دیابت است.

چاقی و اضافه وزن مهمترین عامل ایجاد کننده مقاومت به انسولین است

دیابت نوع ۲: افراد در سنین بالا بیشتر به این بیماری مبتلا و اغلب در افراد چاق ایجاد می‌شود ولی در سال‌های اخیر به دلیل افزایش چاقی در کودکان و نوجوانان شاهد بروز دیابت نوع ۲ در سنین کمتر هستیم. در دیابت نوع ۲ بدن نسبت به انسولین مقاوم می‌شود و انسولین ترشح شده تاثیر ناچیزی در جذب قند دارد و یا ترشح آن به میزان کافی صورت نمی‌گیرد و امروزه ثابت شده که چاقی و اضافه وزن به خصوص چاقی شکمی مهمترین عامل ایجاد کننده مقاومت به انسولین است.

دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است و در مراحل اولیه دیابت، فرد می‌تواند با رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت ورزشی منظم و کاهش وزن (درصورت داشتن اضافه وزن و چاقی) قند خود را کنترل کند ولی نهایتا برای کنترل قند خون نیازمند دریافت داروهای خوراکی و یا تزریق انسولین می‌باشد.

دیابت نوع ۲ شایع‌ترین دیابت در سراسر جهان است و حدود ۹۰ درصد از مبتلایان را تشکیل می‌دهد که می‌توان با آموزش، خودمراقبتی و پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو این بیماری را کنترل کرد. شواهد محکمی مبنی بر اینکه پیشگیری از دیابت نوع ۲ و ابتلا به عوارض آن با خود مراقبتی امکان پذیر است وجود دارد بنابراین پایش منظم عوامل خطر برای مشکلات دیابت و مداخله زودهنگام منجر به کاهش بستری و بهبود نتایج بالینی می‌شود. دیابت بارداری: خانم‌ها در دوران بارداری هورمون‌هایی تولید می‌کنند که می‌تواند باعث ایجاد مقاومت به انسولین شوند و تولید این هورمون‌ها در اواخر بارداری بسیار افزایش پیدا می‌کند و اگر پانکراس نتواند انسولین کافی را در زمان بارداری تولید کند، دیابت بارداری ایجاد می‌شود.

افرادی که به دیابت بارداری مبتلا می‌شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع دو در سال‌های آینده می‌باشند و در حقیقت دیابت بارداری از عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع دو به شمار می‌آید.

اقدامات احتیاطی بیماران مبتلا به دیابت در زمان همه گیری کووید- ۱۹

با توجه به پاندمی کووید ۱۹ پیشگیری از دیابت بیش از پیش اهمیت دارد مبتلایان به این بیماری در صورت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ بیشتر در معرض خطر عوارض شدید بیماری هستند بنابراین باید به موارد ذیل توجه کرد:

- به منظور خودپایشی و کنترل دیابت می‌توانیم از اپلیکیشن «idia» به صورت رایگان استفاده کنیم.
- مبتلایان دیابت در دوران بیماری کووید ۱۹، اضطراب بیشتری را متحمل می‌شوند، بنابراین باید از فشارهای روانی دور باشند و استرس خود را مدیریت کنند.
- به کنترل قندخون خود توجه بیشتری کنیم زیرا کنترل و پایش منظم قندخون می‌تواند به جلوگیری از عوارض ناشی از افزایش یا کاهش قندخون کمک کند و احتمال بروز پنومونی باکتریایی را نیز کاهش دهد.
- اگر علایمی مانند آنفلوانزا (تب، سرفه، مشکل در تنفس و. .) داریم، به پزشک مراجعه کنیم.
- اگر سرفه می‌کنیم، ممکن است نشان دهنده عفونت کرونا باشد، بنابراین باید سریع به دنبال مشاوره پزشکی و معالجه باشیم.
- هرگونه عفونت ممکن است قندخون را بالا برده و نیاز به مایعات را افزایش دهد، بنابراین باید آب کافی در دسترس داشته باشیم.
- حداقل پنج روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط توصیه می‌شود. (نظر پزشک معالج اخذ گردد(
- ارتباط بین بیمار دیابتی و پزشک و مراقب سلامت در زمان شیوع کروناضروری است و حتما با رعایت پروتکل بهداشتی، بیمار دیابتی توسط پزشک و مراقب سلامت ویزیت گردد.
- باید داروهای مورد نیاز خود را به میزان کافی در اختیار داشته باشیم.
- درصورت افت ناگهانی قندخون، آمادگی اصلاح وضعیت افت قندخون (هایپوگلیسمی) را داشته باشیم.
- از کار بیش از حد خودداری کنیم و خواب شبانه خوبی داشته باشیم.
- تغذیه سالم بخش اصلی مدیریت دیابت است، بنابراین باید رژیم غذایی متنوع و متعادل داشته باشیم تا مقدار قندخون خود را ثابت نگه داشته و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم.
- از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده خودداری کنیم.
- مصرف غذاهای شیرین، کربوهیدرات و چربی را محدود کنیم.
- پروتئین‌های بدون چربی (ماهی، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، شیر و سایر لبنیات کم چرب، لوبیای کامل پخته شده) را انتخاب کنیم.
- مصرف روزانه سبزیجات و میوه به بیماران دیابتی توصیه می‌شود.
- روزانه دو یا سه وعده میوه بخوریم.
- ورزش علاوه بر بهبود سیستم گردش خون، باعث بهبود سیستم ایمنی می‌شود، بنابراین داشتن فعالیت بدنی روزانه ضروری است، اما باید از حضور در مکان‌های شلوغ مانند باشگاه‌ها خودداری کنیم.
- برای کاهش بروز پنومونی باکتریایی باید واکسیناسیون آنفلوانزا و پنوموکوک را انجام دهیم.
- برای حفظ قندخون طبیعی، ممکن است طبق نظر پزشک نیاز به تغییرات مکرر در دوز انسولین و تعداد تزریقات روزانه باشد.

رعایت اصول بهداشت فردی در ایام کرونایی

- شستن دست‌ها به طور کامل و منظم
- خودداری از لمس صورت خود با دست‌های کثیف
- ضد عفونی کردن اشیا و سطوحی که اغلب لمس می‌شوند
- استفاده نکردن اشتراکی غذا، عینک، حوله و غیره
- پوشاندن دهان و بینی خود با قسمتی از بازو هنگام سرفه یا عطسه
- اجتناب از تماس با افراد دارای علائم بیماری تنفسی
- اگر مبتلا به بیماری آنفولانزا باشید، در خانه بمانید

اقدامات احتیاطی برای پیشگیری از کووید - ۱۹ هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی- درمانی و مطب‌ها

- از پزشک خود بخواهیم تا حدی که به درمان، مراقبت و سلامت ما لطمه‌ای وارد نشود، اقدامات تشخیصی درمانی را به تعویق بیندازد یا به حداقل ممکن کاهش دهد.
- در صورت مراجعه به مراکز بهداشتی- درمانی، از حضور در فضاهای انتظار شلوغ خودداری و در صورت امکان تا رسیدن نوبت، در فضای آزاد (خارج از مرکز) منتظر بمانیم.
- پشت درب اتاق پزشک، مراقب سلامت و بهورز تجمع نکنیم.
- در زمان انتظار برای ویزیت در سالن انتظار مراکز بهداشتی- درمانی، بیمارستان یا مطب، حداقل فاصله یک متر را با سایر افراد رعایت کنیم.
- هنگام مراجعه به مراکز تشخیصی درمانی، حتما از ماسک و ترجیحا دستکش استفاده و از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنیم
- غیر از موارد اورژانسی، از مراجعه به مرکز بهداشتی، مطب، درمانگاه و کلینیک بدون وقت قبلی خودداری کنیم.
- از حضور بیش از یک نفر در اتاق پزشک یا ارایه دهنده مراقبت بهداشتی خودداری کنیم مگر در شرایط ضروری مانند سالمند یا ناتوان که نیاز به همراه دارد.
- در صورتی که سالمند هستیم بهتر است برای دریافت خدمات و مراقبت حضوری در ساعت‌های اولیه بازگشایی خانه بهداشت یا پایگاه سلامت مراجعه کنیم.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- از وجود تهویه مناسب در سالن انتظار و اتاق پزشک یا ارائه دهنده خدمت مطمئن شویم.
- در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل، می‌توانیم به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و مراکز بهداشتی دستگاه خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.
- بعد از برگشتن به خانه، ماسک و دستکش را در سطل زباله انداخته و تمام لباس‌های خود را در سبد شستشو یا ماشین لباسشویی قرار دهیم، بلافاصله دوش بگیریم و لباس تمیز بپوشیم.
- بعد از برگشتن به خانه، وسایلی که همراه داشته‌ایم (کیف دستی، گوشی، . . .) را با محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنیم.
- از پزشک یا ارایه دهنده خدمت بخواهیم در صورت استفاده از دستکش بع