



عکس / ایران

امروز روز جهانی دیابت است

قند تلخ

گزارش

محدثه جعفری
خبرنگار

نیمی از مبتلایان به دیابت، از بیماری‌شان بی‌خبرند

دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و مدیر برنامه پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: دیابت یک بیماری جدی و طولانی‌مدت است و زمانی رخ می‌دهد که بدن نمی‌تواند انسولین تولید یا به طور مؤثر از آن استفاده کند. به خاطر تغییر سبک زندگی طی سال‌های گذشته افراد زیادی به آن مبتلا شدند. متأسفانه بیش از ۷۵ درصد این بیماران در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند و متأسفانه نیمی از مبتلایان به دیابت یعنی بیش از ۲۲۰ میلیون نفر در جهان از بیماری خود بی‌خبر هستند.

وی با اشاره به هزینه‌های بهداشتی-درمانی ناشی از دیابت می‌گوید: این هزینه‌ها در سال ۲۰۲۱ حداقل ۹۶۶ میلیارد دلار بوده است و طبق برآوردها این مقدار در سال ۲۰۲۵ بالغ بر ۱۰۵۴ میلیارد دلار خواهد شد.

۹۰ درصد افراد دیابتی در دنیا مبتلا به نوع ۲ هستند

معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه حدود ۹۰ درصد دیابت در دنیا دیابت نوع ۲ است، توضیح می‌دهد: یک سوم مرگ‌های ناشی از دیابت در افراد در سنین کار «پره‌هوری» رخ داده است و این درحالی است که می‌توان با آموزش، خودمراقبتی، پیروی از شیوه زندگی سالم و استفاده از دارو، کنترل این بیماری را در دست گرفت.

دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است و در برخی موارد در اوایل بیماری قابل بهبود است، این در حالی است که ۵۴۱ میلیون بزرگسال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

به گفته وی، در حال حاضر هیچ مداخله مؤثر و ایمنی برای پیشگیری از دیابت نوع یک وجود ندارد. عدم دسترسی به انسولین، عدم تشخیص یا تأخیر در تشخیص دیابت نوع یک، منجر به کنواسیدوز دیابتی می‌شود که علت شایع مرگ در کودکان و جوانان مبتلا به دیابت است.

دکتر مهدوی با اشاره به اینکه دیابت نوع ۲ معمولاً بیماری میانسالان و سالمندان است، عنوان می‌کند: این بیماری طی سال‌های اخیر به علت افزایش میزان چاقی، عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب در گروه سنی نوجوانان و جوانان نیز به طور فزاینده‌ای دیده می‌شود. تعداد مبتلایان به دیابت در گروه سنی ۲۰ تا ۲۹ سال در سال ۲۰۲۱ بیش از ۵۲۷ میلیون نفر بوده است. پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۴۵ از مرز ۷۸۴ میلیون نفر بگذرد. وی با اشاره به اینکه بیش از ۹۰ درصد داروهای دیابت در فرماکوپه کشور وجود دارد، می‌گوید: تمام داروهای دیابت در کشور ما تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. به طور کلی از هر گروه دارویی حداقل یک دارو تحت پوشش بیمه است.

مرگ سالانه بیش از ۶ میلیون نفر بر اثر دیابت در جهان

به گفته مدیر برنامه پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دیابت سالانه عامل مستقیم مرگ ۶ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر است، این درحالی است که با در پیش گرفتن شیوه‌های سالم در زندگی تا ۲۰ درصد می‌توان از ظهور بیماری دیابت نوع ۲ پیشگیری کرد. این امر، یعنی کنترل عوامل خطر ابتلا به

دیابت تا ۱۱ درصد از کل هزینه مراقبت‌های بهداشتی می‌کاهد. دکتر مهدوی ادامه می‌دهد: دیابت و عوارض آن در اغلب کشورها، یکی از علل اصلی مرگ زودهنگام است. ۲۲.۶ درصد مرگ‌های ناشی از دیابت در سنین زیر ۶۰ سال رخ می‌دهد. عوارض قلبی - عروقی یکی از علل اصلی مرگ در مبتلایان به دیابت است و در برخی از کشورها باعث بیش از ۵۰ درصد مرگ‌ها محسوب می‌شود.

بیش از ۷ میلیون ایرانی دیابت دارند

معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می‌گوید: شیوع دیابت در جمعیت ۲۵ سال و بالاتر کشور در سال ۱۴۰۰ بیش از ۱۴ درصد بوده است که به این ترتیب تعداد افراد دیابتی بیش از ۷ میلیون نفر برآورد می‌شود. دکتر مهدوی با بیان اینکه دیابت مسئول حداقل ۹۶۶ میلیارد دلار هزینه بهداشتی در سال ۲۰۲۱ است، توضیح می‌دهد: این رقم برابر ۹ درصد از کل هزینه‌های جهانی برای مراقبت‌های بهداشتی است. در ایران نیز حدود ۸.۶۹ درصد از کل هزینه‌های سلامت برای کنترل بیماران دیابتی نوع ۲ مصرف می‌شود.

مداخلات بهنگام سبب کاهش ۲۰ درصدی تعداد بیماران دیابتی می‌شود

مدیر برنامه پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه مداخلات پیشگیرانه در ارتباط با دیابت می‌تواند منجر به کاهش آمار مبتلایان و در پی آن کاهش هزینه‌های درمانی کشور شود، می‌گوید: مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات در روش زندگی سالم می‌تواند بروز دیابت را حداقل ۱۱ سال به تأخیر بیندازد و حتی در ۲۰ درصد موارد بروز آن را منتهی کند. مداخلات مؤثر در روش زندگی شامل کاهش وزن حداقل تا ۷ درصد «از وزن اولیه فرد با استفاده از رژیم غذایی سالم «کم چربی و کم کالری» و فعالیت بدنی با شدت متوسط (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) است.

دکتر مهدوی درباره اهمیت غربالگری دیابت نوع ۲ خاطرنشان می‌کند: غربالگری می‌تواند تأثیر بسیاری بر کاهش هزینه‌های درمان بگذارد بخصوص اگر در مبتلایان به فشارخون «در هر سنی» یا در افراد ۵۵-۷۵ سال انجام شود. غربالگری بیماری در حین ویزیت‌های روتین، به مراتب اثر بخش‌تر از غربالگری همگانی و جمعیتی است، اما

غربالگری هدفمند در افرادی که یک یا چند عامل خطر دارند از همه اثربخش‌تر گزارش شده است.

عوامل ایجاد دیابت نوع ۲ و راه‌های تغییر سبک زندگی

دکتر مهدوی با اشاره به عوامل خطر فاکتورهای دیابت نوع ۲ خاطرنشان می‌کند: چندین عامل خطر با دیابت نوع ۲ مرتبط است که عبارتند از سابقه خانوادگی دیابت، اضافه وزن، رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک بدنی، افزایش سن، فشار خون بالا، قویت، اختلال تحمل گلوکز (IGT) اختلال قند ناشتا، سابقه دیابت بارداری و تغذیه نامناسب.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در خصوص پیشنهادات IDF (فدراسیون بین المللی دیابت) در حوزه

دیابت نوع ۲ قابل پیشگیری است و در برخی موارد در اوایل بیماری قابل بهبود است، این در حالی است که ۵۴۱ میلیون بزرگسال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند

رژیم سالم برای عموم مردم، می‌گوید: انتخاب آب، قهوه یا چای به جای آب میوه، نوشابه یا سایر نوشیدنی‌های شیرین شده یا شکر، خوردن حداقل سه وعده سبزیجات و میوه تازه در روز، انتخاب آجیل، یک تکه میوه تازه، با ماست کم‌چرب برای میان‌وعده، مصرف نکردن الکل، انتخاب گوشت سفید، مرغ یا غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز یا فرآوری شده، انتخاب کره بادام زمینی به جای شکلات یا مربا در صبحانه، انتخاب نان، برنج یا ماکارونی سبوس‌دار به جای نان سفید، برنج یا ماکارونی، انتخاب چربی‌های غیراشباع (روغن زیتون، روغن کانولا، روغن ذرت یا روغن آفتابگردان) به جای چربی‌های اشباع شده (کره، روغن حیوانی، روغن نارگیل یا روغن پالم) از جمله این پیشنهادات است. در کنار سبک غذایی سالم یا کمی تحرک در طول روز می‌توانیم فاصله خوبی را با دیابت نوع ۲ ایجاد کنیم. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوزای با شدت متوسط تا شدید (مثلاً پیاده‌روی، دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری) در فواصل منظم طی ۳ تا ۵ روز در هفته بسیار مؤثر است. زمان انجام فعالیت بدنی را از «دقیقه شروع کنید و بتدریج بالا ببرید. علاوه بر این توصیه می‌شود در هفته یک ساعت فعالیت‌های قدرتی، استقامتی و انعطاف‌پذیری انجام دهید تا به شرایط جسمی سالم دست پیدا کنید.



عوارض دیابت و شاهراه کنترل قند خون

معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر و مدیر برنامه پیشگیری و کنترل دیابت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره عوارض بیماری دیابت می‌گوید: دیابت از جمله بیماری‌هایی است که به تدریج باعث تخریب نورون‌های عصبی و رگ‌های خونی شده و در طول زمان بسیاری از ارگان‌های داخلی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به طور کلی عوارض دیابت در دو گروه قرار می‌گیرد: آسیب به عروق بزرگ و عروق کوچک. عوارض عروق بزرگ همچون سکنه‌های قلبی و مغزی است و عوارض عروق کوچک شامل درگیری شبکه چشم که در نهایت به نابینایی افراد ختم می‌شود. مشکلات عروق کلیه که در این خصوص باید بگوییم عمده افرادی که در کشور دیابتی می‌شوند یا دیابت دارند یا فشار خون بالا. مشکلات پوستی هم از عوارض دیابت است که در صورت عدم کنترل و رسیدگی مناسب، به زخم‌های مزمن تبدیل می‌شود و اگر این زخم‌های دیابتی ترمیم نشود منجر به قطع عضو در فرد خواهد شد. وی با اشاره به اهمیت کنترل قند خون می‌گوید: افراد هر چند قند خون‌شان را در محدوده طبیعی نگه دارند احتمال بروز این عوارض کمتر خواهد شد. اگر افراد دیابتی می‌خواهند دچار چنین مشکلاتی نشوند، در ابتدا باید سبک زندگی سالم را در پیش بگیرند که توجه به این سه عامل ضروری است: فشار خون بالا، کنترل قند و چربی، عدم مراقبت مناسب هر یک از این موارد، می‌تواند سبب بروز بیماری دیگری در بدن افراد شود. دکتر مهدوی با بیان اینکه افرادی که ۱۰ سال از ابتلا به دیابتشان می‌گذرد درحالی‌که در بدشان ظاهر می‌شود، تأکید می‌کند: فقط با کنترل قند است که می‌توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. باید به مردم بگوییم آنچه مهم است انجام غربالگری‌هاست، چراکه افراد هر چه زودتر از بیماری‌شان مطلع شوند بهتر می‌توانند آن را کنترل کنند و کمتر دچار عوارض ناشی از دیابت می‌شوند.

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای)
ساخت و خرید فید پمپ های بویلر های کمکی
 شماره ۴۰۲ / ۵۰

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در نظر دارد ساخت و خرید فید پمپ‌های بویلر های کمکی (شماره ۰۲۸۰۰۰۴۷) مطابق شرح و اسناد پیوست (سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه آمده است)، را از طریق مناقصه به شرکت‌های واجد صلاحیت واگذار نماید.

شرکت‌های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می‌باشند، می‌توانند از طریق سایت شرکت مبین انرژی خلیج فارس به آدرس www.mobinec.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

- مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۴ / ۰۹ / ۱۴۰۲ ، استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مبین انرژی خلیج فارس، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۰۰۰ (سه میلیارد ریال) و به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا اریز نقدی به حساب جاری الکترونیک (جام) شماره ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به نام شرکت مبین انرژی خلیج فارس خواهد بود.
- بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان به‌وجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیر قابل استرداد می‌باشد.
- تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات: ۰۷۷ / ۳۷۲۹ / ۵۱۴۴ / ۵۱۴۶ و tender@mobinec.ir
- تلفن واحد بازرگانی: ۰۷۷ / ۳۷۲۹ / ۵۲۵۰ و ۰۷۷ / ۳۷۲۹ / ۵۲۵۱

روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس
mobinec.ir

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)
خرید قطعات یدکی دستگاه SCREW PRESS
 شماره ۴۰۲ / ۴۶

شرکت مبین انرژی خلیج فارس واقع در منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس در نظر دارد خرید قطعات یدکی دستگاه SCREW PRESS (تقاضای ۰۹۹۳۳۰۳۹۵) مطابق شرح و اسناد پیوست، را از طریق مناقصه به شرکت‌های واجد صلاحیت واگذار نماید.

شرکت‌های متقاضی که دارای سوابق مرتبط در این زمینه می‌باشند، می‌توانند از طریق سایت شرکت مبین انرژی خلیج فارس به آدرس www.mobinec.ir نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

- مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده حداکثر تا تاریخ ۱۵ / ۰۹ / ۱۴۰۲ ، استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مبین انرژی خلیج فارس، دبیرخانه کمیسیون معاملات می‌باشد.
- شرکت‌ها می‌توانند به صورت کتبی یک نفر نماینده جهت شرکت در جلسه گشایش پاکت‌های پیشنهادی که ر اس ساعت ۹ صبح روز سه‌شنبه ۲۸ / ۰۹ / ۱۴۰۲ برگزار می‌شود، معرفی نمایند.
- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۱۰۰ (دو میلیارد و یک صد میلیون ریال) و به صورت ضمانت‌نامه بانکی یا اریز نقدی به حساب جاری الکترونیک (جام) شماره ۱۸۵۳۶۴۸۹۲ نزد بانک ملت شعبه مبین عسلویه به نام شرکت مبین انرژی خلیج فارس خواهد بود.
- بدیهی است ارائه اسناد مذکور هیچ گونه حقی را برای متقاضیان به‌وجود نخواهد آورد و اسناد و مدارک دریافتی غیر قابل استرداد می‌باشد.
- تلفن و ایمیل دبیرخانه کمیسیون معاملات: ۰۷۷ / ۳۷۲۹ / ۵۱۴۴ / ۵۱۴۶ و tender@mobinec.ir
- تلفن واحد بازرگانی: ۰۷۷ / ۳۷۲۹ / ۵۲۵۰ و ۰۷۷ / ۳۷۲۹ / ۵۲۵۱

روابط عمومی شرکت مبین انرژی خلیج فارس
mobinec.ir

آگهی مزایده عمومی فروش اموال غیر منقول شماره ۳۲۴-۱۴۰۲ (حضوری - حراج)

به نشانی: تهران، خیابان پاسداران، خیابان شهید سوری، بعد از میدان احتشامیه، پلاک ۳۱، ساختمان شماره ۱، طبقه دوم مراجعه و در صورت نیاز با شماره‌های ۰۲۱-۲۷۶۶۲۳۷۷ و ۰۲۱-۲۷۶۶۲۳۷۰ تماس حاصل نموده و پس از تکمیل مدارک، درخواست خود را منطبق با نمونه برگ شرایط مزایده **حداکثر تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱** در پاکت دربسته و مهر و موم شده و با ارائه درخواست کتبی به نشانی تهران، میدان امام خمینی، خیابان داور، سازمان امور مالیاتی کشور، طبقه همکف، دبیرخانه مرکزی تحویل و رسید اخذ نمایند.

مورد مزایده	نشانی	مالک	مبلغ سپرده (ریال)
پلاک ثبتی شماره ۴۷ فرعی از ۷۳ اصلی بخش ۱۱ تهران که طبق سند مالکیت شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۶۶۰ مترمربع دارای عرض گذر شمالی و جنوبی ۱۲ متری است که طبق پروانه ساختمانی تخریب و نوسازی مجوز احداث ساختمانی ۸ طبقه شامل دو طبقه زیرزمین، همکف (پیلوت) و ۵ طبقه روی آن شامل دو واحد انباری و تأسیسات، ۱۰ واحد پارکینگ، پله و آسانسور، یک واحد سرایداری، ۱۰ واحد مسکونی با اسکلت بتونی صادر شده و طبق گواهی عدم خلاف سال ۸۲ برای ملک مذکور در ۱۰ طبقه به مساحت کل زیرینا ۳۹۸۲/۳۲ مترمربع شامل ۱۰ واحد مسکونی به مساحت ۱۹۱۴ مترمربع، ۱۳ واحد انبار و تأسیسات به مساحت ۷۲۸ مترمربع، ۱۰ واحد پارکینگ به مساحت ۵۵۲/۳۲ مترمربع، ۹ واحد پله و آسانسور به مساحت ۲۲۶ مترمربع و ۲ واحد استخر مسکونی به مساحت ۴۲۶ مترمربع گواهی شده، ضمناً کاربری ملک موصوف طبق طرح تفصیلی قدیم مسکونی و طبق طرح تفصیلی جدید در پهنه R1۲۱۲ اعلام شده است. ملک مذکور فاقد گواهی پایان کار است و طبق گزارش کارشناسان رسمی دادگستری و بازدید از محل ملک به‌صورت ساختمانی نیمه تمام در ۱۰ طبقه شامل دو طبقه زیرزمین، همکف و ۷ طبقه احداث گردیده است. ملک موصوف به‌صورت دو بر و دارای درب و دسترس سواره و پیاده از گذر جنوبی بوده و ساختمان با اسکلت بتنی و سقف تیرچه بلوک و نمای سنگ و شیشه می‌باشد. ساختمان در وضع موجود ۱۲ واحد مسکونی پیش‌بینی شده است. ملک فوق دارای اشعاعات آب و گاز شهری و برق می‌باشد.	تهران، سعادت آباد، کوی فراز، خیابان نینوفر شرقی، پلاک ۲۸ (خیابان یاس شرقی)، پلاک ۲۷ دارای دو دسترسی از خیابان با عرض ۱۲ متر	آقای بیژن اسمعیلی	۷۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
مزایده به‌صورت حراج برگزار می‌گردد لذا حسب مقررات بدون قیمت پایه آگهی شده است.			
حضور متقاضیان ۳۰ دقیقه قبل از برگزاری جلسه مزایده با ارائه اصل کارت ملی در نشانی: میدان امام خمینی، خ داور، ستاد سازمان امور مالیاتی کشور الزامی است.			
شرایط بازدید از داخل ملک برای متقاضیان فراهم می‌باشد.			