روزنامه صبح
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
توسعه ایرانی

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع‌رسانی و خبرگزاری ایلنا
مدیر مسئول: مسعود حیدری
زیر نظر شورای سردبیری
مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

چاپ: کار و کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷
نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه نرسیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲
تلفن تحریریه: ۶۶۹۵۶۶۰۰(۰۲۱)
نشانی سایت: toseeirani.ir
اینستاگرام: @tosee_irani
ایمیل: toseirani@gmail.com

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

نیمی از دیابتی‌ها از بیماری خود اطلاع ندارند

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید کارشناسان و متخصصان این دانشگاه نکات مهمی را در ارتباط با پیشگیری و مراقبت از بیماری فشار خون و ضرورت مشارکت مردم مازندران در طرح غربالگری ملی سلامت و همچنین نقش آن درسلامت فردی و اجتماعی مردم جهت ارتقاء سطح سلامتی و داشتن زندگی سالم را مورد توجه قرار داده است که توجه به آن می تواند در حفظ سلامتی ساکنان مازندران و هم استانی های عزیز نقش مهمی را ایفا کند.

مقدمه:
فشار خون بالا یک بیماری غیرواگیردار (NCD) طولانی‌مدت است، که تحت عنوان فشار خون بالا، افزایش یافته یا بالارونده شناخته می‌شود. حتی اگر فشار خون در شریان‌ها به‌طور مداوم بالا باشد، در بسیاری از موارد، علائمی را ایجاد نمی‌کند. با این وجود، فشار خون بالا می‌تواند در طولانی‌مدت خطر نارسایی قلبی، سکته مغزی، از دست دادن بینایی و بیماری مزمن کلیوی و غیره را افزایش دهد. افرادی که رژیم‌های غذایی ناسالمی دارند، مقادیر آسیب‌رسان الکل و دخانیات را مصرف می‌کنند و از نظر جسمی نیز غیرفعال هستند، در معرض خطر بالاتر فشار خون بالا قرار دارند. تشخیص زودهنگام، درمان کافی و کنترل خوب فشار خون بالا می‌تواند خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا را کاهش دهد.

بیماری های غیر واگیر سالانه هزینه های زیادی را بر جوامع از جمله کشورمان تحمیل می کند و در این میان انجام پویش ها و طرح های غربالگری می تواند علاوه بر آگاهی بخشی و تلنگر به عموم جامعه مبنی بر توجه بیش از گذشته به مقوله مهم سلامت از تبعات بعدی آن نظیر مرگ و میرها جلوگیری کند.

چند وقتی است غربالگری فشار و خون و دیابت برای گروه های هدف در کشور در حال اجراست و هدف آن شناسایی موارد در معرض خطر بوده تا طبق فرآیند نسبت به درمان های لازم اقدام شود.

طبق اعلام متولیان امر در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۸۳ درصد از کل مرگ و میرهای بیمارستانی مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.

سالانه ۳۰۰ هزار نفر به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی می میرند و ۳۲ درصد افراد بالای ۱۸ سال فشارخون بالا دارند و ۶۰ درصد نیز از فشارخون خود بی خبرند و ۳۰ هزار مرگ در سال به خاطر دیابت در کشور اتفاق می افتد که موارد مهمی است. با توجه به اهمیت این مساله، اجرای پویش ملی سلامت از ۲۰ آبان سالجاری آغاز شده است که تا ۱۵دی سال جاری ادامه دارد و طبق گفته های مسوولان حوزه بهداشت و درمان با انجام این کار می توان از نیم میلیون مرگ بیماری‌های غیرواگیر و ۳۰ هزار مرگ ناشی از دیابت پیشگیری کرد.

اجرای طرح پویش ملی سلامت در مازندران

این طرح همزمان با سراسر کشور در استان مازندران نیز در حال اجراست. در همین راستا پای صحبت های دکتر رضا صفری عربی سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران نشستیم . وی در به تشریح طرح غربالگری فشار خون و دیابت پرداخته و گفت:این طرح از ۲۰ آبان سال جاری آغاز شده و تا ۱۵ دی ادامه دارد که طبق اعلام مسوولان وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی تمدید نخواهد شد گروه هدف تحت پوشش شهروندان ۱۸ سال به بالا و زنان باردار هستند.

در این طرح خدمات فشار خون، دیابت و سنجش قد و وزن و حتی آزمایش های تجویزی گروه های هدف به صورت رایگان انجام می شود.

حتی بیماران دیابتی و مبتلایان به فشار خون نیز غربالگری می شوند و طبق برنامه در مرحله بعدی برای غربالگری آن گروه از بیمارانی که بنا به دلایلی امکان حضور ندارند تیم های سیار اعزام خواهد شد.

در واقع در مرحله نخست اجرای "پویش ملی سلامت" به دنبال کنترل فشار خون و دیابت در جامعه هستیم که با پیوستن مردم به این پویش و همکاری ها با خانه های بهداشت گرفته تا مراکز بهداشتی و درمانی شهری و روستایی در سطح کشور، بیماری های غیرواگیر را غربالگری خواهیم کرد.

نکته مهم اینکه در غربالگری دیابت مراجعه کنندگان باید ناشتا باشند تا بتوان به راحتی آزمایش رایگان قند خون را انجام داد موضوعی که اغلب نمی دانند و همین در کندی پویش تاثیر گذار است.

وقتی از فردی فشار خون گرفته می شود، برای دیابت"آزمایش قند خون" باید ناشتا باشد.در غیر اینصورت باید دوباره مراجعه کند. که در برخی موارد این کار انجام می گیرد و در مواقعی نیز چنین نیست و این مساله بر روند اجرای طرح تاثیر می گذارد.

برای پیشبرد بهتر این طرح در مناطق مختلف استان از تمامی ظرفیت های موجود از قبیل داوطلبان سلامت استفاده شده است و اجرای طرح در روستاها وضعیت خوبی برخوردار است.

سبک اشتباه زندگی زمینه ساز بیماری

بر اساس اظهارات روی، متاسفانه سبک زندگی، کم تحرکی، چاقی و دیگر عوامل زمینه ساز موجب بروز و ظهور این بیماری ها شده است و در این راستا اطلاع رسانی رسانه های گروهی سهم بسزایی در تسریع اقدامات و شناسایی موارد جدید اهمیت بسزایی دارد .نقش و مشارکت شهروندان می تواند به تحقق برنامه های ترسیم شده این بخش کمک بسزایی کند.

بیماری فشار خون را بشناسیم

رئیس مرکز بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ادامه تاکید کرد: دیابت شیرین یک بیماری شایع است که علامت اصلی آن افزایش قند خون است. نشانه‌های این بیماری شامل پر ادراری، پر نوشی و کاهش وزن است. وی افزود: این بیماری مزمن، موجب بروز تغییرات بیمارگونه در اندام‌های مختلف بدن می‌شود و مشکلات فراوانی برای فرد و بخش سلامت به همراه می‌آورد. در سال‌های اخیر افزایش شیوع بیماری دیابت در جهان، این بیماری را به بزرگترین همه‌گیری تاریخ تبدیل کرده است. صفری عنوان کرد: با توسعه زندگی شهرنشینی و تغییر الگوی خوردن و آشامیدن، کاهش فعالیت بدنی، تغییر الگوی خواب و بیداری و تمامی آن چیزی که به عنوان شیوه زندگی توام با سلامت می‌شناسیم، شاهد افزایش شیوع بیماری دیابت در جهان و کشور خودمان هستیم.

رژیم متعادل غذایی را جدی بگیریم

سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران افزود: دیابت نوع ۲ بیش از ۹۰ درصد از کل موارد دیابت را تشکیل می‌دهد و برای کاهش خطر ابتلا به این نوع دیابت باید رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم داشت؛ حتی یک کاهش وزن کوچک می‌تواند تفاوت بزرگی در شرایط ابتلا به دیابت ایجاد کند. وی افزود: سابقه خانوادگی دیابت، اضافه وزن و چاقی، رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک بدنی، افزایش سن، فشارخون بالا، اختلال تحمل گلوکز، اختلال قند ناشتا، سابقه دیابت بارداری و تغذیه نامناسب در دوران بارداری از جمله عواملی هستند که شانس بروز دیابت را بیشتر می‌کنند.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران

● نیمی از دیابتی‌ها از بیماری خود اطلاع ندارند

دکتر صفری با اشاره به وضعیت شیوع دیابت بیان کرد: در حال حاضر بیش از ۵۳۷ میلیون بزرگسال ۲۰ تا ۷۹ سال از مردم جهان به دیابت مبتلا هستند و تقریبا نیمی از آن‌ها از ابتلای خود به این بیماری مطلع نیستند. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۳۰ تعداد بیماران بزرگسال به ۶۴۳ میلیون نفر برسد.

وی افزود: همچنین ۵۴۱ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله موثر و به موقع، اغلب آن‌ها به دیابت مبتلا خواهند شد. بیش از ۱.۲ میلیون کودک و نوجوان هم به دیابت نوع یک مبتلا هستند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: در هر ۵ ثانیه یک نفر به علت دیابت یا عوارض ناشی از آن جان خود را از دست می‌دهد. در ایران نیز حداقل ۱۴.۱۵ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال از بیماری دیابت رنج می‌برند که تعدادشان بیش از ۷.۵ میلیون نفر برآورد می‌شود.

صفری بیان کرد: به منظور کنترل بیماری دیابت و عوارض آن باید همه مردم اصول زندگی سالم را بدانند و اجرا کنند. همچنین باید به آموزش پیشگیری از دیابت و جلوگیری از عوارض آن در جامعه، در خانواده و مکان‌های آموزشی مانند مدارس توجه خاص داشته باشیم.

ضرورت آموزش و بازآموزی در باره بیماری:

وی افزود: خودمراقبتی دیابت توسط بیماران و افراد در معرض خطر می‌تواند کمک بسیار بزرگی برای کنترل بیماری کند.بنابراین ضرورت دارد که آموزش و بازآموزی سطوح مختلف ارائه‌دهندگان خدمت در اولویت برنامه‌ریزی‌های آموزشی متولیان برنامه باشد. وی افزود: برای افراد در معرض خطر دیابت نوع دو، دانستن خطر و اقداماتی که لازم است برای پیشگیری، تشخیص زود هنگام و درمان به موقع انجام دهند، ضروری است.

تغذیه سالم برای پیشگیری از دیابت:

رئیس مرکز بهداشت مازندران گفت: انتخاب آب، قهوه یا چای به جای آب‌میوه، نوشابه یا سایر نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، خوردن حداقل سه وعده سبزی در روز از جمله سبزی‌های برگ سبز، خوردن حداکثر سه وعده میوه تازه در هر روز، انتخاب آجیل، یک تکه میوه تازه یا ماست کم چرب برای میان وعده، عدم مصرف الکل، مصرف گوشت سفید، مرغ یا غذاهای دریایی به جای گوشت قرمز یا فرآوری شده و انتخاب کره بادام زمینی به جای شکلات یا مربا در صبحانه توصیه می‌شود. وی افزود: همچنین مصرف نان، برنج یا ماکارونی سبوس‌دار به جای نان سفید، برنج یا ماکارونی، انتخاب چربی‌های غیراشباع مانند روغن زیتون، روغن کانولا، روغن ذرت یا روغن آفتابگردان به جای چربی‌های اشباع شده مانند کره، روغن حیوانی، روغن نارگیل یا روغن پالم توصیه می‌شود.

● کاهش خطر دیابت با افزایش فعالیت بدنی:

وی عنوان کرد: هرچه فعالیت بدنی افزایش یابد در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ تاثیرگذارتر است بنابراین باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط تا شدید مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری داشته باشند که این فعالیت‌ها باید در طول هفته در فاصله‌های منظم در سه تا پنج روز انجام شوند. سرپرست معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران افزود: زمان انجام فعالیت بدنی باید از ۱۰ دقیقه شروع شود و به تدریج افزایش یابد. علاوه بر این توصیه می‌شود در هفته یک ساعت فعالیت‌های قدرتی، استقامتی و انعطاف‌پذیری انجام شود.

الزام به اندازه گیری منظم فشار خون

مهمترین راه برای پی بردن به مقدار فشارخون هر فرد، اندازه گیری منظم آن با دستگاه فشارسنج است. در هر فرد فشارخون رادر دو سطح سیستول و دیاستول اندازه می گیرند که با واحد میلی متر جیوه نشان داده می شود. به دلیل اینکه فشارخون باال علامت ندارد، تنها راه برای پی بردن به مقدار فشارخون هر فرد، اندازه گیری فشارخون او است.

۱۰ راهکار برای کنترل فشارخون بالا بدون درمان دارویی

اگر شما مبتلا به فشار خون بالا هستید ممکن است از این که برای کاهش فشارخون خود نیاز به درمان دارویی باشد، نگران شوید. اما سبک زندگی یک نقش حیاتی در درمان فشارخون بالا دارد. کنترل فشار خون با یک سبک زندگی سالم می تواند از نیاز به درمان دارویی پیشگیری کند یا آن را به تاخیر اندانخته و میزان آن را کاهش دهد. در این نوشتار ۱۰ تغییر در سبک زندگی که می تواند فشار خون را کاهش دهد و آن را در حد پایین نگه دارد، بیان می کنیم: **۱)وزن اضافه خود را کم کنید**

فشارخون اغلب با افزایش وزن بالا می رود و اضافه وزن می تواند باعث اختلال در تنفس در هنگام خواب شود (آپنه خواب) که به نوبه خود می تواند باعث افزایش بیشتر فشارخون شود. کاهش وزن یکی از موثرترین تغییرات سبک زندگی برای کنترل فشارخون می باشد. اگر شما اضافه وزن دارید یا چاق هستید، از دست دادن حتی مقادیر اندک از وزن می تواند در کاهش فشار خونموثر باشد. در کل فشارخون به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن می تواند حدود ۱ mmHg کاهش یابد. همچنین اندازه دور کمر مهم است. تحمل سهم زیادی از وزن بدن در دور کمر می تواند ریسک فشارخون بالا را افزایش دهد. خانم ها و آقایان ایرانی با دور کمر بیش از ۹۰ cm در معرض خطر افزایش فشارخون هستند.

۲) به طور منظم ورزش کنید

فعالیت بدنی منظم می تواند فشار خون را حدود ۵-۸ mmHg کاهش دهد و ادامه فعالیت بدنی برای جلوگیری از افزایش مجدد فشار خون اهمیت دارد. به عنوان یک هدف کلی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط درهر روز داشته باشید. فعالیت بدنی می تواند به حد سالم تری پایین بیاورد. مثال هایی از ورزش آئروبیک که می تواند در کاهش فشارخون کمک کننده باشند عبارتند از: پیاده روی-دویدن آهسته-دوچرخه سواری-شنا. تمرینات قدرتی هم اگر حد اقل دو روز در هفته انجام شود، می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. با مراقب سلامت/ بهبوز خود در خصوص تنظیم یک برنامه ورزشی صحبت کنید.

۳) رژیم غذایی سالم داشته باشید

خوردن غذای غنی از حبوبات کامل- میوه ها- سبزیجات و لبنیات کم چرب و حاوی کلسترول و چربی اشباع شده پایین می تواند فشارخون بالا را تا ۱۱mmHg کاهش دهد. مثالی که برای برنامه غذایی می تواند به کنترل فشار خون کمک کند رژیم غذایی DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) و مدیترانه ای می باشد. پتاسیم در رژیم غذایی می تواند اثرات نمک (سدیم) را روی فشارخون کاهش دهد. بهترین منبع پتاسیم غذاهایی مانند میوه ها و سبزیجات هستند تا مکمل ها که بهتر است ۵- ۳/۵ mg در روز مصرف شود تا فشارخون را mmHg ۴-۵ کاهش دهد. از مراقب سلامت/ بهبوز خود در مورد میزان پتاسیم دریافتی سوال کنید.

۴)نمک (سدیم) را در رژیم غذایی خود کاهش دهید

حتی یک کاهش اندک در سدیم رژیم غذایی می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد و فشار خون بالا را حدود ۵mmHg-۶ کاهش دهد. اثر سدیم دریافتی در فشارخون در افراد مختلف متفاوت است. در کل سدیم را به mg ۲/۳ در روز یا کمتر محدود کنید اگرچه دریافت کمتر سدیم (۱/۵ mg یا کمتر) برای بیشتر بزرگسالان ایده آل است.

برای کاهش سدیم در رژیم غذایی:

الف) به نشانگر مواد غذایی توجه کنید و به دنبال انواع غذاها و نوشیدنی ها با سدیم پایین باشید. **ب)**غذاهای فرآوری شده کمتر بخورید . تنها مقدار کمی سدیم به صورت طبیعی در مواد غذایی موجود است و بیشتر سدیم در هنگام فرآوری غذاها افزوده می شود. **ج)** از نمک سفره استفاده نکنید. از سبزیجات و ادویه جات برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

د) آشپزی کنید. آشپزی کردن به شما این امکان را می دهد که میزان سدیم غذا را کنترل کنید(کمتر از غذاهای حاضری استفاده کنید)

۵) الکل مصرف نکنید.

نوشیدن الکل علاوه بر اینکه باعث افزایش فشار خون می شود، می تواند اثربخشی داروهای ضد فشارخون بالا را کاهش دهد.

۶) سیگار را ترک کنید.

سیگار کشیدن فشارخون را افزایش می دهد. ترک سیگار به کاهش فشار خون کمک می کند. همچنین می تواند خطر بیماریهای قلبی را کاهش دهد و در کل باعث بهبود سلامت شده و منجر به افزایش طول عمر می گردد.

۷) خواب شبانه خوبی دشته باشید.

کیفیت پایین خواب شبانه (کمتر از ۶ ساعت برای چند هفته) می تواند منجر به افزایش فشارخون شود. تعدادی از عوامل که باعث اخلال در خواب شبانه می شوند عبارتند از: آپنه خواب- سندروم پای بیقرار و بیخوابی عمومی(Insomnia) مراقب سلامت/بهبوز خود را در جریان مشکلات خواب خود بگذارید. پیدا کردن علت و درمان آن می تواند کیفیت خواب شما را بهبود بخشد. اگر شما آپنه خواب یا سندروم پای بیقرار ندارید، توجه به توصیه های ساده زیر می تواند خواب آسوده تری برای شما به دنبال داشته باشد. **الف)**یک جدول زمانی ثابت برای خواب داشته باشید. هر روز زمان ثابتی به تختخواب بروید و بیدار شوید و سعی کنید این زمان بندی را در روزهای عادی و آخر هفته مراعات کنید. **ب)**یک فضای آرامش بخش برای خواب ایجاد کنید . بدین معنی که اتاق خواب را خنک، آرام و تاریک نگه دارید.

ج)چند ساعت قبل از خواب کارهای آرامش بخش انجام دهید که می تواند شامل دوش آب گرم یا حرکات تمرینی آرامش بخش باشد.

د)از نور صفحه تلویزیون و کامپیوتر پرهیز کنید.

س)مراقب آنچه می خورید و می پوشید باشید. گرسنه یا با شکم پر به تختخواب نروید. از خوردن غذای زیاد در نزدیکی ساعت خواب پرهیز کنید. مصرف نیکوتین- کافئین و الکل پرهیز یا آن را محدود کنید.

ه)خواب میان روز را محدود کنید. برای آنهایی که در طی روز می خوابند، محدود کردن آن به ۳۰ دقیقه با فاصله مناسب از خواب شب، می تواند کمک کننده باشد.

۸)استرس را کاهش دهید.

استرس روحی مزمن می تواند باعث فشار خون بالا شود. تحقیقات بیشتری لازم است تا اثر تکنیک های کاهش استرس را در کاهش فشارخون نشان دهد. اگرچه تشخیص دلیل استرس مانند کار- خانواده- مسائل اقتصادی یا بیماری و یافتن راه کنترل ان دشوار است ولی موارد زیر را امتحان کنید:

الف) از انجام کارهای زیاد خودداری کنید. برای روز خود برنامه ریزی کنید و بر اولویت های خود تمرکز کنید. نه گفتن را یاد بگیرید و زمان کافی برای انجام کارها در نظر بگیرید.

ب) بر مواردی تمرکز کنید که می توانید آن را کنترل کنید و برای حل آن برنامه ریزی کنید. در خصوص مشکلات کاری با مقام بالاتر خود صحبت کنید و در خصوص مشکلات همسر و فرزندان دنبال راه حل مناسب بگردید.

ج) از موارد و افراد استرس زا پرهیز کنید. برای مثال ساعت اوج ترافیک خیابان ها باعث استرس می شود. در صورت امکان زمان سفر شهری خود را تغییر دهید یا از حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

د) زمانی برای استراحت فراهم کنید. هر روز زمانی برای آرام نشستن و تنفس عمیق اختصاص دهید.

ه)برای فعالیت های لذت بخش و تفریحی مانند پیاده روی- آشپزی و فعالیت های داوطلبانه وقت بگذارید.

و)شکر گزاری را تمرین کنید. نشان دادن امتنان به دیگران می تواند باعث کاهش استرس شود.

۹)فشارخون خود را در منزل اندازه گیری کنید و به صورت منظم معاینه عمومی شوید.

اندازه گیری در منزل می تواند به تحت نظر گرفتن فشار خونتان کمک کند؛ مطمئن شوید که درمان دارویی و تغییرات سبک زندگی خوب عمل می کند. دستگاههای اندازه گیری فشار خون خانگی به صورت وسیع و بدون نیاز به نسخه پزشک در دسترس هستند. قبل از شروع اندازه گیری فشار خون در منزل با مراقب سلامت/ بهبوز خود صحبت کنید. همچنین ملاقات منظم با مراقب سلامت/بهبوز کلید کنترل فشار خون است. اگر فشار خون شما خوب کنترل شده است، از مراقب سلامت/بهبوز خود بپرسید در چه فواصلی باید فشار خونتان را کنترل کنید. شما باید بتوانید روزانه یک بار یا کمتر فشار خون خود را چک کنید.

۱۰) طلب حمایت کنید

خانواده و دوستان حمایت کننده برای سلامتی هم هستند. آنها می توانند شما را به مراقبت از خودتان تشویق کنند- شما را به مراکز بهداشتی درمانی برسانند یا یک برنامه ورزشی با شما آغاز کنند تا شما بتوانید فشار خونتان را پایین نگه دارید. اگر شما به این نتیجه رسیدید که علاوه بر دوستان، نیاز به حمایت دارید، به گروههای حمایتی بپیوندید. این کار می تواند باعث شود شما با افرادی تماس داشته باشید که باعث تقویت روحیه و دلگرمی شما شده و با توجه به شرایط، راهکارهای عملی به شما توصیه کنند.

خبر

در پی آتش‌سوزی بیمارستان گاندی اعلام شد

۴۰ بیمارستان منطقه ۶ تهران اخطاریه ایمنی دریافت کرده‌اند

مدیر بحران منطقه ۶ شهرداری تهران گفت: به حدود ۴۰ بیمارستان خصوصی و دولتی بزرگ مثل بیمارستان امام خمینی و شریعتی که در سطح منطقه هستند، هشدار داده‌ایم؛ هر کدام حداقل سه اخطار را دریافت کرده و با مسئولان آنها جلسات متعددی برای حل مشکلات‌شان برگزار کرده‌ایم.

به گزارش ایرنا، مهدی خسروانی با اشاره به آتش‌سوزی پنجشنبه‌شب در بیمارستان گاندی تهران اظهار کرد: یکی از موضوعات مهم در زمینه مدیریت بحران ایمنی ساختمان‌های پرتردد و با اهمیت زیاد است که بیمارستانها و مراکز درمانی هم از جمله ساختمان‌های با درجه اهمیت خیلی زیاد است.

وی با اشاره به بازدیدهای متعدد از بیمارستان گاندی در گذشته و صدور اخطارهای لازم در این زمینه که مستندات آن موجود است، ادامه داد: سه جلسه هم با مدیریت این بیمارستان داشته‌ایم.

به گفته وی، آخرین جلسه مدیریت بحران شهرداری منطقه در بیمارستان دی و با حضور مدیر بیمارستان گاندی برگزار شد که در آن مسوولان این بیمارستان‌ها مجاب شدند که در آتش‌نشانی تشکیل پرونده دهند.

مدیر بحران منطقه ۶ شهرداری تهران افزود: در این جلسات مقرر شد که مسوولان بیمارستان گاندی یک مشاور برای چگونگی اجرای به‌روزترین سیستم‌های اطفا و اعلان حریق به منظور رعایت ایمنی در فازبندی‌های مختلف داشته باشند.

خسروانی تاکید کرد: همه بیمارستان‌ها و مراکز مهم اعم از خصوصی، دولتی و مجتمع‌های بزرگ و مهم برای مدیریت بحران در اولویت اول قرار دارد؛ اینکه ساختمان وزارتخانه یا شهرداری باشد، تفاوتی ندارد.

وی یادآور شد: همواره ضمن بازدید از همه این ساختمان‌ها، دستورالعمل لازم را با مالکان ارائه می‌دهیم که مستندات آن موجود است.

وی یادآور شد: سیستم ایمنی حریق مختص آتش نشانی است و بازدید این بخش توسط کارشناسان آنها انجام می‌شود؛ موضوع بعدی هم سازه است که همه بیمارستان‌ها از این نظر مورد بازدید قرار می‌گیرند.

مدیر بحران منطقه ۶ شهرداری تهران افزود: هر ساختمان که از نظر ایمنی یا سازه شرایط نامتعادلی داشته باشد در کمیته بررسی و با حضور شهردار منطقه تشکیل جلسه می‌دهیم؛ همچنین اخطارهای لازم و متعدد به آنها داده می‌شود.

وی با اشاره به اینکه بیمارستان‌ها با توجه به نیازی که به پروانه کار دارند، خودشان پیگیر موضوعات مربوط به ایمنی ساختمان هستند، گفت: در کنار بیمارستان‌ها دیگر مراکز درمانی، پزشکی، ساختمان پزشکان و رادیولوژی در این لیست قرار دارند چون ایمنی و امنیت و تاب آوری مراکز درمانی به خصوص بیمارستان‌ها برای مدیریت بحران خیلی مهم است.

خسروانی اضافه کرد: خوشبختانه مدیریت مهار حادثه آتش‌سوزی شب گذشته در بیمارستان گاندی همزمان با جلوگیری از سرایت آتش‌سوزی به دیگر بخش‌ها و انتقال تمام بیماران به خوبی انجام شد و به کسی آسیب نرسید.

شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان

فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای شماره ۲۵-۴۰۵

نوبت دوم

شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان در نظر دارد خرید مقدار ۵۳,۰۰۰ کیلوگرم انواع سیم هادی هوایی آلومینیومی بدون روکش با مغز فولاد ازنوع ACSR خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای با ارزیابی کیفی(بصورت یکپارچه) بشرح جدول ذیل از تامین کنندگان واجد شرایط و تأیید صلاحیت شده تهیه نماید. از متقاضیان واجد شرایط دعوت بعمل می‌آید در صورت تمایل در این مناقصه شرکت نمایند.

ردیف	شرح کالا	واحد	مقدار	شماره مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به ریال
۱	خرید انواع سیم هادی هوایی آلومینیومی بدون روکش با مغز فولاد ازنوع **ACSR**	کیلوگرم	۵۳,۰۰۰	۲۵-۴۰۲	۳,۳۹۳,۰۰۰,۰۰۰

مناقصه گزار: شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان
نوع مناقصه : عمومی دو مرحله ای با ارزیابی کیفی (بصورت یکپارچه)
مهلت دریافت استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه : از تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۰۹
طریقه دریافت اسناد مناقصه:
اسناد مناقصه میبایست از طریق سامانه تدارکات الکترونیک به آدرس: www.setadiran.ir دریافت و ارسال گردد. مناقصه گران می‌توانند درصورت نیاز به شرح ذیل جهت راهنمایی و دریافت اسناد اقدام نمایند.
۱- مراجعه حضوری به آدرس خرم آباد-کوی گلستان، خیابان سنایی، بلوار حج، ساختمان حوزه ستادی شرکت توزیع برق استان لرستان، امورپشتیبانی، قسمت تدارکات و قراردادها
۲- ارسال اسناد از طریق پست الکترونیک با ارائه درخواست کتبی از طریق مکاتبه از طریق پست , نمابر یا پست الکترونیک
اطلاعات تماس مناقصه گزار :
تلفن ۳۳۲۲۸۰۰۱-۰۶۶ فکس ۳۳۲۰۱۶۱۲-۰۶۶
پست الکترونیک : info@ledc.ir وب گاه : www.ledc.ir
۳- متقاضیان میتوانند اسنادمناقصه را بصورت فایل PDF ازطریق سایت های ذیل دریافت نمایند:
الف- سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir
ب- سایت شرکت توزیع برق استان لرستان به آدرس : www.ledc.ir
ج- شبکه اطلاع رسانی معاملات توانیر به آدرس wamp.tavanir.org.ir/tender/main
د- پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به آدرس: www.iets.mporg.ir
۴- مهلت تحویل پاکات: تا ساعت ۱۴:۳۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۴
۵- محل تحویل پاکات مناقصه : پیشنهاد دهندگان می بایست پاکات پیشنهادی خود را بصورت الکترونیکی (از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس: www.setadiran.ir) بارگزاری و ارسال نمایند. و پاکات الف (تضمین شرکت در مناقصه) را بصورت فیزیکی به نشانی خرم آباد، کوی گلستان، خیابان سنایی، بلوار حج، ساختمان حوزه ستادی شرکت توزیع برق استان لرستان-کدپستی ۶۸۱۷۷۸۳۴۱۵ ص.پ-۵۹۱ با پست سفارشی یا تحویل حضوری به دبیرخانه ارسال نسبت به اخذ شماره ثبت وتاریخ تحویل از دبیرخانه اقدام نمائید.
۶- تاریخ بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی: ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۵
۷- **مدت قرارداد :** از تاریخ مبادله قرارداد به مدت ۴ ماه شمسی می‌باشد.
۸- مبلغ خرید اسناد: مبلغ ۲۵۰/۰۰۰ ریال واریز حساب جاری۰۱۰۶۱۲۳۳۴۰۰۰۲ بانک ملی شعبه برق خرم آباد بنام جاری شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان
۹- **مبلغ و نوع تضیمن شرکت در مناقصه:** ضمانتنامه بانکی یا واریز مبلغ مطابق جدول فوق به حساب جاری ۰۱۰۶۱۲۳۳۴۰۰۰۲ بانک ملی شعبه برق خرم آباد بنام جاری شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان
ارائه گواهینامه صلاحیت از شرکت مادر تخصصی توانیر ،گواهی استاندارد ،گواهی تست آزمایشهای داخلی و خارجی بابت تامین و تولید سیم هادی هوایی آلومینیومی موضوع مناقصه الزامی است.
اعتبار ریالی موضوع مناقصه از محل اعتبارات اختصاص یافته فصل دوم تفاهم نامه شماره ۱۱/۱۹۳ مورخ ۱۴۰۱/۱/۲۰ منابع جزء۲ بند الف تبصره ۶ قانون بودجه سال ۱۴۰۲ و منابع داخلی شرکت توانیر جهت اجرای طرح توسعه و نگهداری شبکه های برق روستایی فی مابین شرکت توانیر و شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان تامین اعتبار می گردد و مازاد برآن از بودجه داخلی این شرکت پیش بینی می گردد.
متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اطلاع رسانی معاملات توانیر به نشانی Tender.tavanir.org.ir یا سایت شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان به نشانی www.ledc.ir همچنین پایگاه ملی مناقصات به آدرس www.iets.mporg.ir مراجعه فرمایند. بدیهی است این شرکت در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .« سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است ».
به پیشنهاداتی که فاقد سپرده یا امضاء ، مشروط ومخدوش و سپرده های کمتراز میزان مقرر ، چک شخصی و نظایرآن و پیشنهادهایی که پس از انقضاء مدت مقرر در آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد . ارائه اسناد مناقصه در پاکات الف، ب و ج بمنزله مطالعه ، تایید و مهر و امضاء صاحبان امضاء مجاز مناقصه گر تلقی خواهد شد ، ولو آنکه برگهایی از اسناد مذکور فاقد امضاء و مهر باشد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۰۳ **تاریخ انتشار نوبت دوم:** ۱۴۰۲/۱۱/۰۷

امور تدارکات و پشتیبانی شرکت توزیع نیروی برق استان لرستان

سازمان زمین شناسی و اکتشافات معدنی کشور

تجدید فراخوان عمومی خرید دستگاه حفاری مغزه گیری

سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی کشور در نظر دارد خرید یک دستگاه حفاری مغزه گیری اکتشافی همراه با متعلقات همراه آن ، با مشخصات مورد نظر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت، با شرایط فنی وعمومی مندرج در اسناد مناقصه، به مناقصه گران واجد صلاحیت واگذار نماید:
ـ کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام می شود.
ـ متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
ـ نوع و مبلغ تضمین شرکت در فراخوان : فقط ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۴،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
ـ متقاضیان شرکت در فراخوان که دارای گواهی معتبر میباشند ، دعوت می شود از تاریخ۱۴۰۲/۱۱/۸لغایت ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ نسبت به دریافت و تاتاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ نسبت به تکمیل اسناد وارسال مدارک مطابق مواعد زمانی مندرج دراسناد مناقصه ، اقدام نمایند.
**اطلاعات تماس و آدرس سازمان زمین شناسی واکتشافات معدنی کشور : میدان آزادی- بلوارمعراج - تلفن ۶۴