

## روزهای بهتر دیابتی ها بانسولین های نسل جدید



مصرف انسولین های نسل جدید به مدیریت بهتر قند خون افراد دیابتی کمک می کند که نتیجه این اتفاق، بالا رفتن و بهبود کیفیت زندگی آنهاست.

موضوعی که دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی، فوق تخصص بر آن تاکید دارد و می گوید: «رود انسولین های نسل جدید به ایران شرایط را برای بالابردن کیفیت زندگی بیماران دیابتی بهتر کرده است. افراد مبتلا به دیابت نوع دو به نظارت منظم و درمان مداوم نیاز دارند، هم برای حفظ سطح هدف قند خون و هم به همان اندازه برای مدیریت دیگر شرایط همراه با دیابت.» وی تصریح می کند: در قرن بیست و یکم شاهد ورود چندین محصول آنالوگ انسولین و ارتقای رژیم های انسولینی در درمان دیابت نوع دو بوده ایم. با وجود این، بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت تحت درمان با انسولین در کنترل مناسب قند خون ناموفق باقی می مانند. این ممکن است نشان دهنده درمان ناصحیح و بی توجهی به مصرف دارو و کنترل قند خون باشد اما این مسائل در بعضی موارد می تواند ناشی از نگرانی در مورد هیپوگلیسمی یا همان افت قند خون باشد.

دکتر مهاجری تهرانی درباره مزایای انسولین های نسل جدید گفت: «پیش از صد سال است که از تولید اولین انسولین می گذرد و کیفیت انسولین ها با گذر زمان بهتر نیز شده است. ابتدا منبع انسولین، حیوانی بود و سپس انسولین های نوترکیب به بازار عرضه شد و پس از آن نیز با پیشرفت علم، انسولین های قلمی به بازار آمدند. انسولین نسل جدید نسبت به انسولین های قبلی مزایای زیادی دارد. در انسولین های نوع جدید به دلیل طولانی تر بودن اثر، فرد دچار افت قند خون کمتری به خصوص هنگام شب می شود و تعداد تزریقات انسولینی که باید در طول شبانه روز انجام شود نیز کاهش می یابد. بنابراین فرد مبتلا به دیابت در طول روز نیاز به یک و در نهایت دو مرتبه تزریق انسولین دارد. افرادی که از این انسولین های نسل جدید استفاده می کنند، می توانند زمان تزریق آن را خودشان کنترل کنند؛ به این معنا که اگر وعده شام قرار است غذای بیشتری میل کنند دارو را با آن وعده و یا اگر در وعده ظهر یا صبحانه غذای بیشتری می خورند انسولین خود را با این وعده غذایی، می زنند. در واقع با این نوع انسولین، قند خون بعد از غذای فرد نیز کاهش پیدا می کند و کنترل می شود. به طور کلی، انسولین نسل جدید که به تازگی وارد بازار دارویی ایران شده از هر دو مزیت کوتاه اثر و طولانی اثر بودن به طور همزمان برخوردار است و فرد می تواند حتی در طول شبانه روز، ساعت تزریق آن را تغییر دهد. مهم ترین مزیت محصول انسولین نسل جدید این است که دو نوع انسولین را در یک قلم قرار داده ۳۰ درصد آن انسولین آسیپارت و ۷۰ درصد آن انسولین دگلودک است و براساس تشخیص پزشک و براساس میزان نیاز بیماران تجویز می شود. درواقع در برخی از بیماران حتی با یک بار استفاده از این قلم در روز قند خون تحت کنترل قرار می گیرد.»

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

**چهار فعالیت آسیب زننده به مفاصل**

**افزافه وزن**

**گرم نکردن بدن**

**افراط ورزشی**

**فعالیت نداشتن**

**فشار از پیاده روی و دویدن، لازم است ورزش های دیگری مانند شنا و ورزش مقاومتی را به برنامه خود اضافه کنید**

**آمارها می گویند افرادی که اضافه وزن دارند ۴۰ درصد یا بیشتر در معرض خطر جابجایی زانو قرار می گیرند**

**افزایش سن باید بیشتر به ورزش های کششی بپردازید و قبل از ورزش بدن را آماده کنید؛ چرا که با بالا رفتن سن، عضلات انعطاف کمتری پیدا می کنند**

**افراط ورزشی برای انعطاف پذیری و قدرت بدنی خوب است اما افراط در هر حرکتی می تواند به مفاصل ها آسیب برساند**

# بشین، پاشو، راه برو

## نشستن های طولانی مدت، اگر با رفتارهای اصلاحی و صحیح همراه نباشد می تواند دردسرهایی جدی برای سلامت فرد به همراه داشته باشد



دکتر نگین خاتمی زاده گروه جامعه

### نشستن بلند مدت برای سلامتی

**منتر است: جمله ای که سال ها است ثابت شده و توسط متخصصین ارتوپدی دانا تکرار می شود اما دانستن این واقعیت برای کسانی که مجبور به پشت میز نشینی در ساعت های طولانی و در روزهای مداوم و پشت سرهم هستند، چه تأثیری می تواند داشته باشد؟ شاید کمترین تأثیرش این باشد که بدانیم گاهی لازم است بلند شویم، باستیم، قدم بزنیم و کمی ماساژ بنشینیم و به کارمان ادامه بدهیم. آن وقت است که در دوره باز نشستگی، احتمال این که وقت مان را در مطب متخصصین ارتوپدی بگذرانیم، کمتر از هر وقت دیگر می شود؛ موضوعی که دکتر کوروش فاتح، متخصص ارتوپدی هم بر آن تاکید دارد.**



**❓نشستن بر روی صندلی های محل کار، چقدر می تواند برای فرد آسیب زننده باشد؟**

واقعیت این است که نشستن طولانی مدت روی صندلی در محل کار و تحصیل، اگر در حالت ارگونومیک نباشد، می تواند باعث آسیب های شدیدی به عضلات و استخوان های فرد شود. این خطر زمانی از او دور می شود که شخص در زمان نشستن طولانی مدت، در حالت ارگونومیک کامل باشد.

**❓ارگونومیک نشستن یعنی چه؟**

یعنی به گونه ای که به استخوان مفاصل آسیب نرسد و کمترین فشار بر روی استخوان مفاصل باشد که معمولاً تعریفش براساس نوع کار و نشستن فرد متفاوت است. مثلاً یکی از توصیه های ارگونومی فیزیکی در هنگام نشستن این است که زاویه کمر ۱۰۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.

علاوه بر آن، حفظ حالت S یا گودی کمر در هنگام نشستن، خم نکردن کمر در هنگام برداشتن چیزی از زمین، حفظ حالت طبیعی گردن، تغییر حالت در هنگام نشستن طولانی مدت، از دیگر مثال های ارگونومیک است.

**❓و اگر این گونه صحیح از نشستن رعایت نشود، چه اتفاقی برای فرد خواهد افتاد؟**

بدیهی است که نشستن طولانی مدت در وضعیت نامناسب باعث این می شود که استخوان و مفاصل در یک فشار نامناسب و نامتقارن قرار بگیرند؛ فشاری که می تواند باعث بیماری هایی مانند آرتروز، دفرمیک های استخوانی و هم چنین اختلالات عضلانی شود. از طرف دیگر، این گونه نادرست از نشستن و البته زمان طولانی آن، می تواند گردش عروقی بدن را هم دچار اختلال کند و در این صورت، هم فشار به عضلات مفاصل وارد می شود و هم گردش عروقی به هم ریخته می شود.

**❓چاره مقابله با چنین عارضه هایی را در چه می بینید؟**

در قدم اول آموزش است که می تواند مانع بروز چنین آسیب هایی شود. عمیقاً توصیه می کنم که افراد شاغل و کسانی که شغل پشت میز نشینی دارند، حتماً آموزش را به طور جدی پیگیری کنند و با تماشای فیلم های آموزشی و خواندن بروشورهای ارتوپدی، آگاهی خودشان را نسبت به نحوه صحیح

**نشستن طولانی مدت روی صندلی در محل کار و تحصیل، اگر در حالت ارگونومیک نباشد، می تواند باعث آسیب های شدیدی به عضلات و استخوان های فرد شود**

نشستن و از آن مهم تر، نشستن ارگونومیک بالا ببرند. در قدم بعدی هم لازم است که به نسبت یک به پنج، یعنی هر یک ساعت نشستن، پنج دقیقه بلند شوند و راه بروند. انجام ورزش صبحگاهی و تغییر وضعیت در زمان طولانی هم می تواند به جلوگیری از وقوع این عارضه ها کمک کند. در این میان، فراموش نکنید که تمرین هایی سبک و مخصوص به زمان نشستن بر روی صندلی هم وجود دارد که لازم است فرد هر چند ساعت یک بار، برای استراحت و رفع خستگی، آنها را انجام بدهد.

**❓و در صورتی که این رفتارها انجام نشود، شما با چه مراجعینی روبه رو هستید؟**

اگر همین رعایت ها و مراقبت های کوتاه و ساده انجام نشود، ما با افرادی مواجه خواهیم بود که با دردهای شدید و

افراد می توانند با این روش ها با مشکل خود مواجه شوند.

آن، می تواند گردش عروقی بدن را هم دچار اختلال کند و در این صورت، هم فشار به عضلات مفاصل وارد می شود و هم گردش عروقی به هم ریخته می شود.

در قدم اول آموزش است که می تواند مانع بروز چنین آسیب هایی شود. عمیقاً توصیه می کنم که افراد شاغل و کسانی که شغل پشت میز نشینی دارند، حتماً آموزش را به طور جدی پیگیری کنند و با تماشای فیلم های آموزشی و خواندن بروشورهای ارتوپدی، آگاهی خودشان را نسبت به نحوه صحیح

**افراط ورزشی**

**گرم نکردن بدن**

**افزافه وزن**

**فعالیت نداشتن**

**فشار از پیاده روی و دویدن، لازم است ورزش های دیگری مانند شنا و ورزش مقاومتی را به برنامه خود اضافه کنید**

**آمارها می گویند افرادی که اضافه وزن دارند ۴۰ درصد یا بیشتر در معرض خطر جابجایی زانو قرار می گیرند**

**افزایش سن باید بیشتر به ورزش های کششی بپردازید و قبل از ورزش بدن را آماده کنید؛ چرا که با بالا رفتن سن، عضلات انعطاف کمتری پیدا می کنند**

**افراط ورزشی برای انعطاف پذیری و قدرت بدنی خوب است اما افراط در هر حرکتی می تواند به مفاصل ها آسیب برساند**

بیرون زدگی دیسک به مطب مراجعه می کنند.

**❓این اتفاقات تا به این اندازه حاد، در چه مدت زمانی ممکن است رخ بدهد؟**

البته که در هر شخص متفاوت است و بستگی به وزن فرد، نوع کار، زمان فعالیت و اتحنه هایی که فرد به خودش می دهد مربوط است؛ اما طبیعتاً زمان های کوتاه کوتاه نمی تواند آسیب هایی این چنین عمیق به وجود بیاورد و چنین آسیب هایی متعلق به زمان های طولانی فعالیت است.

**❓نخستین تجویز درمانی شما برای چنین بیمارانی چیست؟**

اولین توصیه یا همان تجویز، تمرینات ورزشی و آب درمانی است؛ در صورتی که تأثیری نداشته باشد، لازم است که عس از آرای انجام شود تا علت درد و آسیب مشخص و روند درمانی جدی تر آغاز شود.

**❓و اگر کسی بعد از ۳۰ سال اشتغال و به شکل نادرست نشستن، به شما مراجعه کند، هم چنان امید ی برای درمان کامل دردش وجود دارد؟**

اگر بیرون زدگی شدید دیسک و ساییدگی استخوان نداشته باشد، هم چنان جای امیدواری برای درمان کامل وجود دارد. درواقع ما همه این فعالیت ها و تمرینات

اصلاحی و درمانی را باید انجام بدهیم تا کار استخوان ها و مفاصل مان به درمان های باریک و حساس کشیده نشود.



**مزایده عمومی**

**● مزایده گزار:** بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله الاعظم (عج)

**● موضوع مزایده:** واگذاری غرفه فروش عینک (واقع در طبقه همکف در مانگاه) **در حیاط شمالی بیمارستان**

**● قیمت پایه اجاره ماهیانه:** ۲۱۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**● زمان دریافت اسناد مزایده:** متقاضیان واجد شرایط در خصوص هر یک از موضوعات مزایده، می توانند برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ در وقت اداری به مدیریت امور قراردادهای و بازرگانی (طبقه همکف بیمارستان اتاق ۴۴) مراجعه نمایند

**● مکان تحویل اسناد:** متقاضیان، اسناد مزایده را به دبیرخانه (طبقه همکف بیمارستان روسروی دفتر ریاست) تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ تحویل نمایند.

**● هزینه اسناد:** هزینه اسناد هر یک از موضوعات ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به صورت واریز به شماره حساب ۱۸۱۴۷۸۱۷۶۴۰۰۸۳۱ بانک سپه به نام عواید درآمد بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله الاعظم (عج)

**● تلفن:** ۸۱۲۶۷۲۰۸ **بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله الاعظم (عج)** مدیریت امور قراردادهای و بازرگانی

**مزایده عمومی**

**● مزایده گزار:** بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله الاعظم (عج)

**● موضوع مزایده:** واگذاری غرفه آرایشگاه مردانه بیمارستان (واقع در حیاط شمالی بیمارستان)

**● قیمت پایه اجاره ماهیانه:** ۲۷۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**● زمان دریافت اسناد مزایده:** متقاضیان واجد شرایط در خصوص هر یک از موضوعات مزایده، می توانند برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ در وقت اداری به مدیریت امور قراردادهای و بازرگانی (طبقه همکف بیمارستان اتاق ۴۴) مراجعه نمایند.

**● مکان تحویل اسناد:** متقاضیان، اسناد مزایده را به دبیرخانه (طبقه همکف بیمارستان روسروی دفتر ریاست) تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۶ تحویل نمایند.

**● هزینه اسناد:** هانه اسناد هر یک از موضوعات ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال به صورت واریز به شماره حساب ۱۸۱۴۷۸۱۷۶۴۰۰۸۳۱ بانک سپه به نام درآمد بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله الاعظم (عج)

**● تلفن:** ۸۱۲۶۷۲۰۸ **بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بقیه الله الاعظم (عج)** مدیریت امور قراردادهای و بازرگانی

**آگهی مناقصه عمومی دومرحله ای همزمان با ارزیابی کیفی (نوبت دوم)**

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات الف و ب
شماره فراخوان در سامانه ستاد ۱۴۰۳۰۵۴	خرید انواع ترانسفورماتور	۲۹,۶۵۸,۰۰۰,۰۰۰	۱۴۰۳/۰۹/۰۳ ساعت ۱۶

۴- مهلت و محل تحویل پیشنهادات (پاکت الف) و بازگشایی اسناد در سامانه ستاد: تا ساعت ۱۳:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ در خانه امور تدارکات واقع در کرخ، بلوار طالقانی شمالی بالاتر از پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا (ع)، طبقه دوم، کدپستی ۳۱۹۶۸۲۱۱۴

۵- بازگشایی پاکات ارزیابی کیفی: ساعت ۱۰:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹

۶- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مهر، مهر، مهر و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می گردند، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۷- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.

۸- هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می باشد.

**روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز**

عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی بیان کرد

### تسهیل واردات خودروها راهکاری برای حل ناترازی بنزین

عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی تسهیل واردات خودروهای غیربنزینی و هیبریدی، تولید خودروهای کم مصرف در داخل و متنوع سازی سید سوخت را راهکاری برای حل ناترازی بنزین دانست. مصطفی نغعی به ناترازی های موجود در کشور به ویژه ناترازی در بخش انرژی اشاره و اظهار کرد: امروز ناترازی یک چالش بزرگ در اقتصاد کشور است. چند سالی است که ناترازی وارد ادبیات اقتصادی و سیاسی کشور شده است. یک روز شاهد ناترازی گاز هستیم و روز دیگر شاهد ناترازی برق، یک روز ناترازی بنزین را داریم و روز دیگر ناترازی گازوئیل که باید برای آن چاره ای اندیشیده شود. وی افزود:

تولیدی کشور تبدیل شده است. هم اکنون توجه ما به طور عمده به سمت تولید است و معمولاً از مصرف غفلت می شود. در ماده ۱۲ قانون رفع موانع تولید پذیر، بازار تبادلات و گواهی های صرفه جویی انرژی را داریم و اینها موضوعاتی است که به لحاظ قانونی در بحث مصرف

پیش بینی شده است. عضو کمیسیون انرژی مجلس تصریح کرد: افزون بر این، در قانون برنامه هفتم توسعه به ایجاد ساختاری با عنوان مدیریت راهبردی انرژی در کشور تأکید کردیم تا ساختاری منسجم و هماهنگ تشکیل شود که بحث مدیریت مصرف انرژی را کاملاً اختصاصی پیگیری کند.



نغعی گفت: شاید برای حل ناترازی گاز نیاز باشد کاری را که در ناترازی برق انجام دادیم، انجام بدهیم. یعنی قانون جامع کامل و دقیقی را در این حوزه تدوین و به دستگاه های اجرایی تکلیف کنیم تا به مرور شاهد کاهش ناترازی گاز در کشور باشیم. ما همه ریل گذاری ها را انجام دادیم و در مجلس دوازدهم همه هم و غم و تلاش مان را باید برای اجرای این قوانین بگذاریم.