آرزوی وزارت بهداشت چیست؟

بهروز رحیمی، معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت بهداشت: آرزوی ما این است که بیمار در استان خودش همه خدمات را بگیرد، به‌خاطر همین است که الان توزیع تخت‌های بیمارستانی در سراسر کشور با یک پراکندگی معناداری انجام می‌شود.

نظام مراقبت‌های بهداشتی غزه از بین رفته است

بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت: ۷۰ درصد قربانیان حمله‌های صهیونیست‌ها به غزه، کودکان و زنان هستند. ۴۶ هزار نفر از آغاز حمله صهیونیست‌ها مجروح شده‌اند. نظام مراقبت‌های بهداشتی در فلسطین به‌طور کامل از بین رفته. آماده اعزام نیرو و امکانات پزشکی به غزه هستیم.

عدد خبر

۱۶ هزار

تخت بیمارستانی در ۲ سال گذشته و در دولت رئیسی، در قالب تخت‌های بیمارستانی به بهره‌برداری رسیده است. البته با وجود این هنوز نیاز به تخت‌های جدید بیمارستانی وجود دارد که توسط وزارت بهداشت دنبال می‌شود.

۲/۵ تخت

به ازای هر هزار نفر، هدفی است که وزارت بهداشت قصد دارد تا پایان برنامه هفتم به آن برسد. اولویت هم مناطقی است که بیمارستان ندارند؛ مانند مناطق مرزی و محروم و دورافتاده و....

۷۰۰۰ تخت

بیمارستانی نیز تا پایان سال‌جاری، به تعداد تخت‌های بیمارستانی موجود اضافه خواهد شد. در حال حاضر سرانه تخت ما نهایتا ۱/۹ است.

نکته روز

شیفت شب با خواب شما چه می‌کند؟

برخی هستند که به‌دلیل نوع کار و وظیفه حرفه‌ای که دارند، ناچارند در شیفت شب کار کنند. البته بعضی‌ها نیز تصور می‌کنند که وضعیت بدن‌شان به‌گونه‌ای است که اگر شب‌ها درس بخوانند و فعالیت داشته باشند، برای‌شان مفیدتر است. به هر حال هر طوری که هست، در جریان باشید که مطالعه‌ای جدید انجام شده که طبق آن، نیمی از کارگران شیفت شب، حداقل یک اختلال خواب دارند و شب‌کاری، باعث به‌هم‌خوردن ریتم بدن می‌شود. دکتر ماریک لانسل، که استاد علوم رفتاری و اجتماعی و از اعضای ارشد این گروه مطالعاتی است، گفته است تقریبا نیمی از شب‌کارهای مطالعه شده، درگیر اختلال خوابند.
شاید بپرسید که یعنی چه؟ یعنی کیفیت خواب شما کم می‌شود و خواب‌تان به هم می‌ریزد. بد نیست بدانید که اختلالات خواب شامل بی‌خوابی، خواب زیاد، راه رفتن در خواب، اختلالات تنفسی هنگام خواب، اختلال حرکتی موقع خوابیدن و اختلالات خواب و بیداری در ریتم منظم شبانه است. ۱۳ درصد مطالعه‌شوندگان حداقل ۲ اختلال را داشته‌اند.

فشارخون متهم اول مرگ ایرانیان

از آخرین وضعیت پویش ملی غربالگری فشار خون و قند خون چه می‌دانیم؟

گزارش
عیسی محمدی
روزنامه‌نگار

شاید شما هم مبتلا به پرفشاری خون باشید، شاید در مرحله پیش از آن باشید و شاید سبک زندگی‌تان به‌گونه‌ای باشد که باعث شود تا به این گرفتاری دچار شوید. لابد پیش خودتان می‌گویید حالا دچار شدیم، مگر چه می‌شود؟ چیزی که نمی‌شود، فقط اینکه در جریان باشید ۱۲۶هزار مرگ سالانه، دلیل یا تشدیدکننده‌اش همین فشار خون است. البته فشار خون که باید وجود داشته باشد تا این مایع و مایه حیات، در رگ‌های شما جریان پیدا کند. اما اگر این فشار بالا برود، دردسرهایی ایجاد می‌کند. بیشتر مرگ‌ومیرهای ناشی از فشار خون هم که در سنین میانسالی است؛ ۴۵ تا ۵۵ سال. جالب اینکه خیلی‌ها هم نمی‌دانند درگیر چنین مرضی هستند. ۸۲ درصد بار بیماری‌ها و بیشتر مرگ‌ومیرها، منشأ غیرواگیر دارند و بخش اعظم آنها قلبی و عروقی‌اند که در نتیجه باعث می‌شوند تا پرفشاری خون متهم اول باشد. پس باید عدد فشار خون و قند خون خود را بدانید و اصلاحاتی اساسی در سبک زندگی‌تان ایجاد کنید تا مشکلی برای‌تان پیش نیاید. وزارت بهداشت به همین دلیل پویش ملی غربالگری پرفشاری خون و دیابت را راه انداخته که الان در میانه‌اش هستیم.

۷۶ متوسط سن امید به زندگی در ایران است. انتظار می‌رود هر ایرانی به این سن برسد.

۲ میلیون و ۵۲۰ هزار سال از دست رفته عمر، در هر سال تنها به‌دلیل فشار خون داریم.

۲۰ آبان جاری، پویش ملی غربالگری پرفشاری خون و دیابت آغاز شده است.

۲ هدف شناسایی زودرس مبتلایان و کسانی که در مرحله پیش‌فشارخون بالا هستند، اهداف این پویش است.

۱۳۹۸ بسیج ملی کنترل فشارخون بالا انجام شد که تجربه خوبی بود.

۳۶۰ هزار مرگ، طبق اعلام وزارت بهداشت، سالانه در ایران ثبت می‌شود.

۵۰ درصد از مرگ‌های ایران ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است.

۱۸۰ هزار مرگ در هر سال به‌علت بیماری‌های قلبی و عروقی اتفاق می‌افتد.

۷۰ درصد مرگ‌های قلبی و عروقی به‌دلیل فشار خون بالا اتفاق می‌افتد.

۱۲۶ هزار مرگ، در واقع سالانه، به‌دلیل فشار خون در ایران اتفاق می‌افتد.

۱۵ دی‌ماه تاریخ پایان این پویش است؛ اما خدمات غربالگری ادامه خواهد داشت.

۲۳ میلیون پیامک تا به حال به شهروندان ارسال شده است که هر پیامک یک لینک اختصاصی دارد.

۴۵ سال تا ۵۵ سال بازه‌ای است که بیشتر مرگ‌های فشار خون بالا در آن اتفاق می‌افتد.

۵۴ میلیون ایرانی بالای ۱۸ سال، توسط وزارت بهداشت غربالگری می‌شوند.

۱۰۰ درصد روستانشینان، شهرهای زیر ۲۰ هزار نفر غربالگری می‌شوند.

۷۰ درصد کلانشهرها و نقاط شهری، ساکنان بالای ۱۸ سال، غربالگری می‌شوند.

۱۰/۲ میلیون نفر تا ۱۸ آبان ماه غربالگری دیابت و پرفشاری خون شده‌اند.

۱۴۵ هزار نفر از آنها مشکوک به پرفشاری خون بوده‌اند.

۸۵ هزار نفر از این تعداد نیز مشکوک جدید به دیابت هستند.

۱/۸ میلیون نفر در مرحله پیش‌فشار خون بالا هستند.

۶۰۷ هزار نفر در مرحله پیش‌دیابت هستند.

۱ میلیون تهرانی تحت غربالگری پرفشاری خون و دیابت قرار گرفته‌اند.

۲ روش

- مراجعه حضوری و غربالگری غیرحضوری به این منظور درنظر گرفته شده.
- سرشماره B.behdasht
- همان سرشماره‌ای است که با آن پیامکی برای متقاضیان ارسال می‌شود تا لینک پرسش‌ها را دریافت کنند.

راهنمای خوداظهاری

- وارد لینک داخل پیامک می‌شوید. ■ کد ملی، شماره‌ای به اسم خودتان و تاریخ تولد ثبت می‌کنید. ■ کد ارسالی را وارد و تأیید می‌کنید. ■ راهنمای مخصوص را مطالعه می‌کنید. ■ سپس پرسشنامه را پر می‌کنید. ■ درصورت نیاز به‌صورت ناشتا به مراکز بهداشتی می‌روید. ■ دقت کنید که موقع ورود به لینک باید فیلترشکن‌تان خاموش باشد.

اینفوگرافیک: همشهری/مهدی سلامی

بیشتر بدانیم
آرش نهاوندی، روزنامه‌نگار

غذاهایی که از تنبلی در زمستان جلوگیری می‌کند

روزهای سرد سال اغلب بدن کرخت می‌شود و حالتی از بی‌حالی و تنبلی به آدم دست می‌دهد. چه این تنبلی ناشی از فصل باشد و چه احساس ذاتی غوطه‌ور شدن در پتو، تنبلی طولانی مدت می‌تواند از نظر سلامت کلی بدن نگران کننده باشد.

پروتئین‌های بدون چربی
افزایش مصرف پروتئین نیز می‌تواند به افزایش سطح انرژی کمک کند. از جمله منابع پروتئین بدون چربی مانند مرغ، ماهی، پنیر توفو، حبوبات و تخم مرغ هستند؛ این مواد غذایی پروتئینی به حفظ توده عضلانی و ارائه یک منبع انرژی ثابت کمک می‌کنند.

مرکبات
مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان هستند که به تقویت ایمنی و همچنین بهبود سلامت متابولیک (سوخت‌وساز) بدن کمک می‌کنند.

آجیل و دانه‌ها
آجیل و دانه‌هایی مانند بادام، گردو و تخم کدو تنبل بخورید. آنها منابع خوبی از چربی‌های سالم، پروتئین و مواد مغذی ضروری هستند.

سبزیجات ریشه‌ای
سبزیجات ریشه‌ای مانند سیب زمینی شیرین، هویج و چغندر نه تنها خوشمزه هستند و باعث ایجاد آرامش می‌شوند، بلکه منبع خوبی از کربوهیدرات‌ها برای تامین انرژی پایدار بدن هستند.

میوه‌ها و سبزیجات
از انواع میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها استفاده کنید. میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی و سطح انرژی کلی شما کمک کنند.

ماهی‌های چرب
ماهی‌های چرب مانند سالمون و قزل آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای ایمنی و سلامت مغز مفید هستند و می‌توانند خلق و خو و انرژی را بهبود ببخشند.

آگهی مناقصه عمومی (شماره ۲۴-۱۴۰۲)

شهرداری منطقه ۲۲ در نظر دارد اجرای عملیات به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه شرکت‌های واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	عنوان مناقصه	مبلغ برآورد اولیه پروژه (ریال)	میزان تضمین سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام (ماه)
۱	خرید و اجرا لوازم تجهیزات، احیاء وکف شکنی و لایروبی چاه های بوستانهای سطح منطقه۲۲	۷۳/۳۶۶/۰۶۷/۹۷۱	۳/۶۶۹/۰۰۰/۰۰۰	۹
۲	خرید و اجرا شبکه آبرسانی قطره‌ای در بزرگراه آزادگان و شهید خرازی در راستای طرح حذف چمن‌های غیرضروری در سال۱۴۰۲	۲۳/۰۱۸/۰۱۶/۲۴۴	۱/۱۵۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۲

الف- شرایط متقاضی :
شرکت کنندگان می بایست دارای شرایط مندرج در اسناد و شرایط خصوصی مناقصه باشند.
ردیف۱و۲ : دارا بودن رتبه ۵ پیمانکاری با رسته آب یا تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه کشور (**ظرفیت ریالی و سقف مجاز**) ارائه کارت الکترونیکی معتبر و مرتبط از حوزه خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری تهران الزامی می‌باشد. همچنین ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت کار تعاون و رفاه اجتماعی به صورت (دائم یا موقت) تا روز بازگشایی پاکات مناقصه الزامی می‌باشد.
ب- محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید خرازی (همت غرب)، شهرک شهید باقری، ساختمان شماره یک، امور قراردادهای شهرداری منطقه ۲۲
ج- تضمین سپرده شرکت در مناقصه : مبلغ تضمین شرکت در مناقصه بصورت ضمانتنامه بانکی بنام شهرداری منطقه ۲۲ و یا سپرده نقدی با درج مشخصات واریزکننده به شماره حساب ۱۰۰۴۵۷۵۳۵۲ بانک شهر شعبه شهرک راه آهن کد ۲۲۲ در وجه شهرداری منطقه ۲۲ می باشد.
د- مهلت ارائه اسناد : از تاریخ نشر آگهی به **مدت ۱۰ روز** می باشد (روز انتشار آگهی نیز محاسبه می شود) بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار است و همچنین هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد. شرکت‌کنندگان در مناقصه (صاحبان امضاء مجاز) می‌بایست کلیه اسناد را با قید کلمه قبول است مهر و امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل نمایند. «**نظر به استقرار سیستم‌های مدیریتی IMS و HSE در منطقه ۲۲ تعهد به اجرای ضوابط زیست محیطی، ایمنی، بهداشت شغلی و کیفیت خدمات از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.**» **اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.**

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۲

با همشهری در مترو دیده شوید
پذیرش آگهی ۱۸۱۹
تبلیغات محیطی ایستگاه‌های مترو
تبلیغات بدنه قطار
تبلیغات درون واگن‌ها