صفحه‌آرا: آرش شاه سمندی

آنفلوآنزا چه زمانی خطرناک می‌شود؟

محمدرضا صالحی، استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی تهران، درخصوص خطرناک شدن آنفلوآنزا گفت: اگر تب بیمار بعد از ۳ روز قطع نشد و سرفه‌های همراه با خلط پیدا کرد، باید به پزشک مراجعه کند. علائم شدید مانند تنگی نفس، درد مداوم قفسه سینه یا کاهش هوشیاری نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارد.

خبرهایی که نمی‌بینید

نقش آلودگی هوا در افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه

علی تقی‌زاده، دبیر انجمن رادیوانکولوژی ایران گفت: سرطان ریه همچنان یکی از مهم‌ترین علل مرگ ناشی از سرطان در جهان است. مواجهه طولانی‌مدت با آلاینده‌های هوا، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش دهد. بنابراین مقابله با آلودگی هوا باید بخشی از برنامه‌های پیشگیری از سرطان در کشور باشد.

باکارشناس

غربالگری دیابت از ۲سالگی؛ مطالبه تازه متخصصان

تشـخیص دیابت نوع یک در کودکان گاهـی زمانی اتفاق می‌افتد که کودک با افت هوشیاری و حتی کما به بیمارستان منتقل شده است؛ درحالی که می‌توان با شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر، از بسیاری از این تشخیص‌های بحرانی جلوگیری کـرد. حالا متخصصان دیابت با اشـاره به تغییر رویکرد جهانی، خواسـتار توجه نظام سلامت به غربالگری کودکان از سنین پایین هستند؛ برنامه‌ای که پیشنهاد شده مشابه واکسیناسـیون، در ۲مقطع حدود ۲سـالگی و ۵ تا ۷سالگی انجام شود.

سـینا کوثری، عضو هیأت مدیره انجمـن دیابت ایران، در حاشـیه هفتمین کنگـره بین‌المللی مدیریـت دیابت در این‌باره به همشهری می‌گوید: دنیا به این نتیجه رسیده که کنترل دیابت نوع یک بدون غربالگری و شناسایی زودهنگام امکان‌پذیر نیسـت. در این روش، آنتی‌بادی‌های مرتبط با دیابت در خون کودک بررسی می‌شـود و می‌توان احتمال ابتلای او به این بیماری را در ۱۰سال آینده ارزیابی کرد.

اهمیت این غربالگری از آن جهت اسـت که دیابت نوع یک ممکن اسـت مدت‌ها پیش از بروز علائم شدید، نشانه‌هایی مانند کاهش وزن، پرنوشـی و پرخوری داشـته باشد؛ اما به‌گفته کوثری، این علائم گاهی جدی گرفته نمی‌شـوند و بیماری زمانی تشخیص داده می‌شـود که کودک به‌دلیل اختلال شدید قند خون در وضعیت بحرانی قرار گرفته است.

یکی از نکات مهم در غربالگری کودکان، نداشـتن سـابقه خانوادگی در بخش بزرگی از مبتلایان است. کوثری با بیان این مطلب هم عنوان کرد: حـدود ۹۰درصد افرادی که به دیابت نوع یک مبتلا می‌شوند، سابقه خانوادگی مشخصی از این بیماری ندارنـد. حتی در دوقلوهای همسـان که از نظر ژنتیک یکسان هستند، احتمال ابتلا به دیابت نوع یک می‌تواند متفاوت باشد و براساس برخی برآوردها، این احتمال بین ۳۰ تا ۷۰درصد متغیر است. بنابراین نمی‌توان غربالگری را فقط به کودکانی محدود کرد که پدر، مادر یا یکی از اعضای خانواده آنها دیابت دارد.

به اعتقاد این متخصص، شناسایی کودکان در معرض خطر فرصتی برای آموزش خانواده‌ها و آماده‌سـازی آنها فراهم می‌کند تا درصورت بروز علائم، بیماری سریع‌تر تشخیص داده شـود. این اقدام علاوه بر کاهش احتمال بروز عوارض شدید هنگام تشخیص، می‌تواند از شوک روانی خانواده‌ها در مواجهه ناگهانی با بیماری نیز بکاهد.

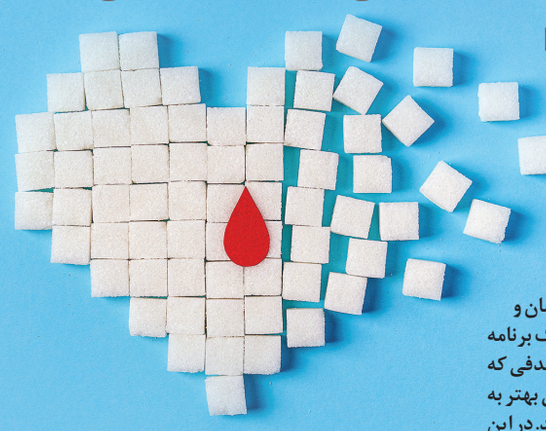
نسخه ۵ساله برای مهار دیابت

متولیان برای مهار دیابت وارد میدان می‌شوند؛ هوش مصنوعی به کمک متخصصان می‌آید

گزارش

مریـم سـرخوش | روزنامه‌نگار |

درحالی که بیـش از ۱۴درصد بزرگسـالان ایرانی دیابت دارند و ۲۰درصد جمعیـت نیز در مرحله پیش‌دیابت هستند، آماری نگران‌کننده از کاهش سـن ابتلا، کم‌تحرکی کودکان و بی‌خبری بسـیاری از مبتلایان منتشر می‌شود. فقط ۳۰درصد بیماران دیابتی در ایران به کنتـرل مطلوب بیماری دسـت پیدا کرده‌اند؛ به همین دلیل بازنگری در شـیوه‌های درمان و مراقبت از بیماران جدی‌تر شـده و قرار است در یک برنامه ۵ساله، تشخیص و کنترل دیابت افزایش پیدا کند؛ هدفی که البته بدون حمایت دولت، همراهی بیمه‌ها، دسترسی بهتر به دارو و استفاده از فناوری‌های جدید محقق نخواهد شد. در این میان، هوش مصنوعی قرار است به‌عنوان دستیار پزشکان، مسیر مدیریت و درمان شخصی‌محور بیماران را هموار کند. محمدباقر لاریجانی، رئیس پژوهشـگاه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با همشهری هشدار داد: «بررسی اطلاعات حدود ۳۰هزار نفر نشان می‌دهد شیوع دیابت در ایـران از ۱۰درصد در سـال ۲۰۱۶ به ۱۴درصد در سال ۲۰۲۱ رسیده است. حدود ۸۰درصد جمعیت نیز با درجاتی از اختلالات متابولیک مواجه هستند.»



برنامه ۵ساله تثبیت

لاریجانی با اشـاره به مصوبات شورای‌عالی سـلامت با حضور رئیس‌جمهور، تثبیت شیوع دیابت و چاقی در سطح فعلی طی ۵سال آینده را یکی از اهداف مهم کشور عنوان کرد و گفت: «در این برنامه باید شناسـایی بیماران دیابتی به ۸۰درصد برسد و میزان کنترل بیماری نیز از حدود ۳۰درصد فعلی به ۸۰درصد افزایش پیدا کند. بهبود دسترسـی بیماران به دارو و انسولین و افزایش پوشـش درمانی نیز از دیگر اهداف این برنامه است.» او تأکید کرد: «تحقق این اهـداف نیازمند همکاری جدی نظام سلامت و بیمه‌هاست؛ چراکه بدون دسترسی مناسب بیماران به درمان‌های مؤثر، نمی‌توان انتظار داشت کنترل بیماری به شکل محسوسی بهبود پیدا کند.»

هوش مصنوعی؛ دستیار متخصصان دیابت

رئیس پژوهشـگاه غدد و متابولیسم دانشـگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر اسـتفاده از هوش مصنوعی به‌عنوان یکی از مسیرهای تحول در مدیریت دیابت عنوان کرد: «مدتی است که دستیار هوش مصنوعی دیابت در دسترس است و بیماران می‌توانند به‌صورت ۲۴سـاعته اطلاعات، علائم و مشـکلات خود را ثبت کنند. پزشـک نیز هنگام مراجعـه بیمار به خلاصه‌ای از این اطلاعات دسترسـی خواهد داشـت و می‌تواند با کمک راهنماهای بالینـی و تحلیل داده‌ها، تصمیم دقیق‌تری برای درمان بگیرد.» او معتقد اسـت این فناوری می‌تواند با کمک به تصمیم‌گیری پزشکان، کاهش خطا و شخصی‌سازی درمان، کیفیـت مراقبت از بیماران را ارتقا دهد. با این حال، تحقق اهداف کنترل دیابت همچنـان به یک اقدام هماهنگ نیـاز دارد؛ اقدامی که در آن دولـت، بیمه‌ها و نظـام درمانـی همزمان برای تأمین دارو، توسعه مراقبت و اسـتفاده از فناوری‌هـای نوین وارد میدان شوند.

محورهای برنامه جدید برای مداخله و کنترل بیماری‌های غیرواگیر

- **کاهش ۲۵درصدی مرگ‌های زیر ۷۰سال**
- **۸۰درصد تشخیص، کنترل دیابت و شناسایی بیماران مزمن کلیوی** (۳۰درصد در کنترل و ۷۰درصد در تشخیص؛ در حال حاضر)
- **۸۰درصد کنترل فشارخون در کشور** (۶۰درصد در حال حاضر)
- **دسترسی ثابت بیماران به داروها و انسولین**
- **مدیریت تصادفات و سلامت روان** (حدود ۲۵درصد جامعه به یک نوع اختلال سلامت روان مبتلا هستند و ۶ تا ۷درصد نیز شرایط حاد دارند)
- **مدیریت سرطان‌ها**

خبر روز

خواب از سلامت قلب خبر می‌دهد

پژوهشگران در جریان تحقیقات نشان داده‌اند که در مراحل اولیه خواب، همزمان با تغییرات سـریع در سیستم عصبی می‌توان از فعالیت الکتریکی قلب برای تعیین خطرات احتمالی سلامت در آینده استفاده کرد. تنها چیزی که نیاز است داده‌های حاصل از یک نوار قلب (ECG) است که با اتصال سیم‌های الکتروکاردیوگرام به بدن در هنگام خواب، نوسـان قلب را می‌سـنجد. یافته‌های این پژوهش در نشریه «خواب» منتشـر شده است. این رویکرد جدید می‌تواند افرادی را که در معرض خطر بیماری‌های قلبی و عروقی هستند سال‌ها پیش از بروز علائم بالینی شناسایی کند. محققان در این تحقیق با استفاده از یک الگوریتم یادگیری عمیق دریافته‌اند که داده‌های حاصل از یک نوار قلب در ترکیب با مراحل خواب، پیامدهای سلامت قلب و عروق را به‌طور مؤثری پیش‌بینی می‌کنند. در آینـده، رویکردهای تحلیلی اثبات‌شـده مانند این می‌توانند ابزاری باشند برای غربالگری پیامدهای نامطلوب قلبی و عروقی در آزمایش‌های تشخیصی موجود برای بیمارانی که تحت مطالعات خواب قرار می‌گیرند.

سبک زندگی

سالمندان چطور پروتئین مصرف کنند؟

با افزایش سن، بدن کارایی کمتری در استفاده از پروتئین پیدا می‌کند. مقاومت به پروتئین به این معنی است که بدن به مصرف پروتئین به همان اندازه که قبلا مؤثر بوده پاسـخ نمی‌دهد. پیری باعث می‌شود بدن در استفاده از پروتئین، ازجمله ساخت پروتئین‌های ماهیچه‌ای از اسیدهای آمینه‌ای که پس از هضم دریافت می‌کنیم کارایی کمتری داشته باشد. از نظر عملی، ایـن قضیه به‌معنای آن اسـت که بدن برای تحریک همان واکنش عضله‌سازی به پروتئین بیشتری نیاز دارد. این به‌معنای خوردن متفاوت در طول شب نیست. بلکه به‌معنای درک این است که سازوکار داخلی تغییر کرده است. بدن افراد مسن وقتی پروتئین به‌جای مصرف در یک وعده بزرگ، در وعده‌های غذایی پخش شود، بهتر واکنش نشان می‌دهد. ترکیب پروتئین بـا حرکت نیز به همـان اندازه مهم اسـت. تمرینات مقاومتی، حتی تمرینات سبک مانند تمرینات متناسـب با وزن بدن یا باندهای مقاومتی به بدن کمک می‌کنند تا از پروتئین به‌طور مؤثرتری استفاده کند.

بیمه آسیا
سهامی عام

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شـرکت بـیـمه آسـیا (سهامی عام) در نظر دارد در سال ۱۴۰۵، تأمین تعداد ۵۰ دستگاه خودروی سواری در شهر تهران و ۲۵ دستگاه خودروی سواری در شعب منتخب این شرکت در سراسر کشور، که همه خودروها همراه با راننده مجرب و متخصص باشـند را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای و مطابق با اوصاف و شـرایط مقرر در اسـناد و شـرایط مناقصه، برون سـپاری نماید. لـذا متقاضیـان واجـد شـرایط ذیل‌الذکـر می‌تواننـد جهت دریافت اسناد و شـرایط مناقصه از تاریخ انتشـار آگهی تا سـاعت ۱۴ روز سه‌شـنبه مـورخ ۱۴۰۵/۰۸/۱۹ بـه اسـتثنای ایـام تعطیـل بـا ارایـه معرفی‌نامـه معتبـر و فیـش واریـزی بـه مبلـغ : **۲،۰۰۰،۰۰۰ ریـال** (غیرقابل استرداد) به حساب جام بانک ملت به شماره : ۶۹۷۲۹۰۱۲۶۷ و شناسه واریز : ۶۶۱۱۰۰۱/۴۷ به نام شرکت سهامی بیمه آسیا، به **دفتـر مدیریت پشتیبانی و عمرانی بیمه آسیا واقع در: خیابان آیت‌اله طالقانی بین خیابان استاد نجات‌الهی و سپهبد قرنی، کوچه صف‌شکن، پلاک ۲، طبقه سوم** مراجعه نمایند.

توجه: آخرین مهلـت ارائه پیشنهـادات، ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۳ بوده و محل ارایه پیشنهادات، دفتر حراست و بازرسی بیمه آسیا واقع در تهران، تقاطع خیابان آیت‌اله طالقانی و سپهبدقرنی، ضلع شمالغربی، پلاک ۹۴، طبقه چهارم می‌باشد.

زمان برگزاری جلسات کمیـسـیـون‌ها

جلسـه اول کمیسـیون معاملات مبنـی بـر بازگشـایی پـاکات « الـف و ب » متقاضیـان، رأس سـاعت ۱۰ صبـح روز یکشـنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۴ و جلسه دوم کمیسیون معاملات مبنی بر بازگشایی پاکت «ج» متقاضیانی که حائز امتیازات لازم بوده‌اند، راس سـاعت ۱۰ صبـح روز سه‌شـنبه مـورخ ۱۴۰۵/۰۸/۲۶ در سـالن جلسـات شـهید صـف شـکن شـرکت بیمـه آسـیا واقـع در : خیابـان آیت‌الـه طالقانـی، بیـن خیابـان اسـتاد نجات‌الهـی و سـپهبد قرنـی، کوچـه صف‌شـکن، پـلاک ۲، طبقـه چهـارم تشـکیل و حضور پیشنهاد دهندگان در این جلسه بلامانع خواهد بود.

یادآوری برخی نکات ضروری

۱ـ ضمناً سپرده شرکت در مناقصه به طور ثابت مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که از طریق یک فقره چک صیادی بنفش رنگ دریافت خواهد شد.
۲ـ حضور در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول اختیارات و تکالیف شرکت می‌باشد.
۳ـ حضـور در مناقصـه و ارائـه پیشـنهاد، بـه منزلـه پذیـرش کلیـه مقـررات، آیین‌نامه‌هـا، بخشـنامه‌ها، دسـتور العمل‌هـای اجرایـی ابلاغی شرکت و آیین‌نامه معاملات حاضر می‌باشد.
۴ـ کمیسیون معاملات در تمام مراحل در قبول و یا رد هریک یا تمام پیشنهادات تا قبل از انعقاد قرارداد بدون نیاز به اعلام علت، مختار و مجاز است.
۵ـ بـه پیشـنهادات فاقـد مهـر و امضای مجاز، مشـروط، مبهم، مخدوش و به پیشـنهادهایی که بعد از انقضاء مـدت مقرر در آگهی واصل می‌گردد؛ مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۶ـ هزینهٔ درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

شـرایط پیـشنـهاد دهندگان

- متقاضیان باید دارای توانایی کافی در رابطه با موضوع مناقصه بوده و در ۵ سال گذشته، حداقل ۵ قرارداد در زمینه مورد مناقصه داشته باشند.
- دارای حداقل ۵ سال سابقه کاری در حوزه مرتبط با موضوع مناقصه
- مرتبط بودن موضوع مناقصه با موضوع فعالیت مندرج در اساسنامه شرکت مناقصه‌گر
- دارا بودن مجوز فعالیت از سازمان های مرتبط
- برخورداری از تمکن مالی

شماره تماس : ۰۲۱۸۷۰۷ ـ داخلی ۵۳۵۳

شرکت بیمه آسیا

چاپخانه ۳۶۰ درجه
همشهری
سرعت • دقت • کیفیت

از ایده تا چاپ، کنار شما هستیم

رول ■ افست ■ دیجیتال ■ بنر ■ پارچه ■ سایر خدمات



برای ثبت سفارش تماس بگیرید

۴۸۰۷۵۰۰۰

تهران، کیلومتر ۱۴ جاده مخصوص کرج