

بیماری های قلبی - عروقی

یک درد جهانی

امروزه بار مرگ و ناتوانی ناشی از بیماریهای غیرواگیر بویژه بیماریهای قلبی - عروقی در کشورهای جهان بخصوص کشورهای در حال توسعه در حال افزایش است. بیماریهای قلبی - عروقی نه تنها در همه کشورهای در حال توسعه (به جز تعدادی از کشورهای بسیار فقیر) ظهور یافته اند بلکه از مدتها قبل به طرز قابل توجهی پیشرفت کرده اند. عوامل خطرناک همواره شاخص های وضعیت سلامت در آینده هستند و ۵۰٪ از ۱۰ خطری که در سراسر جهان در صدر قرار دارند، متخص بیماری های غیرواگیر می باشند. این خطرناک عبارتند از: بالا رفتن فشار خون، مصرف سیگار، مصرف الکل، کلسترول و چاقی. در دنیای امروز اکثر مرگها را می توان به بیماری های غیرواگیر نسبت داد که طبق گزارش جهانی سلامت این مقدار بیش از ۳۲ میلیون مورد است. نیمی از این تعداد (۱۶/۷ میلیون مورد) به دنبال بیماریهای قلبی - عروقی روی می دهند و بیش از یک سوم از این مرگها نیز در میان افراد میانسال روی می دهند. در کشورهای در حال توسعه بیماریهای قلبی و سکنه مغزی به ترتیب اولین و دومین علت اصلی مرگ در میان زنان و مردان بزرگسال به شمار می روند. این واقعیت هائیکه ندارند و دیگر باعث شگفتی نمی شوند. با این حال شگفتی اوست که در برخی از کشورهای در حال توسعه بیماری های قلبی - عروقی مسؤول یک سوم از کلیه مرگها هستند.

نکته قابل توجه دیگر آنکه سن مرگ ناشی از بیماریهای قلبی - عروقی در کشورهای در حال توسعه در مقایسه با کشورهای توسعه یافته نسبتاً پایین است.

دکتر حوری امجدی، متخصص بیماریهای قلبی - عروقی در مورد عوامل خطرناکی که باعث کاهش سن ابتلا به این بیماریها و در مجموع همه گیری آنها در جوامع جهان است، می گوید: «عوامل خطرناک عمده بیماری های قلبی - عروقی یعنی تغییر روش تغذیه، آب و هوای آلوده، افزایش فشار خون، عدم فعالیت فیزیکی و مهمتر از همه مصرف دخانیات دست کم تا ۷۵ تا ۸۵ درصد از موارد جدید بیماری های قلبی را توضیح می کنند در حالی که اگر این عوامل وجود نداشته باشند بیماری قلبی یک علت نادر مرگ به شمار می رود. دکتر امجدی در ادامه با بیان این مطلب که متأسفانه تقریباً در تمام کشورهای، اکثریت کوچکتر جمعیت به دلیل داروین بالاتر از سطح مطلوب عوامل خطرناک اصلی در معرض خطر ایجاد بیماریهای قلبی - عروقی قرار دارند، افزود: «تنها نزدیک به ۱/۵ از جمعیت زنان و مردان اکثریت کشورهای توسعه یافته صنعتی یا توجه به برخورداری از سطوح مطلوب عوامل خطرناک در معرض خطر پایین ابتلا قرار دارند و فقط چند کشور بسیار فقیر وجود دارند که این عوامل سلامت هنوز به عنوان مشکلات عمده سلامت عمومی خودنمایی نکرده اند.»

دکتر امجدی همچنین با اشاره به اینکه توسعه بازاریابی و تجارت جهانی که نتیجه آن تبلیغات گسترده مواد غذایی حاوی نسبت بالای چربی های اشباع شده، قند و نمک است، باعث تغییر روش تغذیه و گرایش به سمت غذاهای نامناسب می شود به طوری که اجزای محافظت کننده ای همچون فیبر و مواد شیمیایی گیاهی موجود در میوه ها و سبزیجات تازه به طور پیشرونده ای در رژیم غذایی کاهش می یابد. این

نوع رژیم غذایی همراه با مصرف سیگار و سطح پایین فعالیت فیزیکی منجر به بروز گسترده بیماری های قلبی - عروقی در سطح جمعیت می شود.

استعمال دخانیات مصرف سیگار و سایر محصولات تنباکو و مواجهه با دود سیگار، اصلی ترین علت قابل پیشگیری از مرگ ناشی از بیماریهای قلبی است.

جهان تشکیل می دهند و مسؤول تقریباً ۵ میلیون مرگ در سال هستند که عمدتاً با سوزن هم در کشورهای فقیرتر روی می دهند. آخرین برآوردهای گزارش جهانی سلامت نشان می دهند که از میان نزدیک به ۴ میلیون مرد و یک میلیون زنی که فوت شده اند، بیش از دو میلیون مرد و ۲۸۰ هزار زن در کشورهای در حال توسعه می زیستند. همین گزارش می افزاید در صورتی که مداخلات اثربخش به صورت فوری و گسترده مورد استفاده قرار نگیرد، ضایعات مربوط به مصرف سیگار در خلال ۲۰ سال آینده دو برابر خواهد شد.



نوع رژیم غذایی همراه با مصرف سیگار و سطح پایین فعالیت فیزیکی منجر به بروز گسترده بیماری های قلبی - عروقی در سطح جمعیت می شود.

سمیه شرافتی

نقش اختلالات روانی در بروز بیماری های قلبی - عروقی در میان مسائل بهداشتی عمومی و نقش عوامل یادشده در بروز بیماری های قلبی - عروقی نباید از تاثیر بیماریها و اختلالات روانی و عدم رعایت بهداشت روان در ایجاد این بیماریها نادیده ماند. اختلالات روانی علاوه بر آنکه تعیین کننده انواع بیماریهای روحی غیرقابل علاج است درصه قابل توجهی از بیماری های جسمی را نیز به خود اختصاص می دهد. دکتر ابوالقاسم مهری نژاد، روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه تهران در خصوص تاثیر این اختلالات بر بروز بیماری های جسمی عقیده دارد: «در جامعه صنعتی امروز انواع عوامل استرس زا که در نتیجه فشار کاری بیش از حد، چندشغله بودن، کاهش زمان استراحت و پرداختن به تفریحات نامناسب وجود می آید از یک سو و فشارهای اقتصادی که منجر به نوسانات و بحران های زاینده دیگر را به همراه دارد از سوی دیگر باعث شده است که فشارهای جسمی افراد جامعه

نوع عوامل استرس زا که در نتیجه فشار کاری بیش از حد، چندشغله بودن، کاهش زمان استراحت و پرداختن به تفریحات نامناسب وجود می آید از یک سو و فشارهای اقتصادی که منجر به نوسانات و بحران های زاینده دیگر را به همراه دارد از سوی دیگر باعث شده است که فشارهای جسمی افراد جامعه

را به سوی بیماری های مختلفی از جمله افسردگی، بی خوابی، استرس و در موارد حادتر ابتلا به اختلالات جسمی که مهمترین آنها دیابت، انواع سرطانها، اختلالات گوارشی، بیماری های قلبی - عروقی و... است. بکشند. دکتر مهری نژاد ضمن بیان این که بروز این اختلالات بخصوص میان جوانان بسیار بیشتر است، افزود: «طبیعتاً تحمل فشار روانی با وجود تمامی مشکلات حل نشده برای افراد جوان مشکلت است بنابراین روزانه تعداد قابل توجهی از جوانها بر اثر بیماری های قلبی از جمله انسداد رگها و بخصوص حمله قلبی به منجر به مرگ بلافاصله می شود، جان خود را از دست می دهند.»

با این که سرعت جهانی شدن خطرهای عمده بیماری های قلبی - عروقی رو به افزایش است، پیشرفت به سوی پیشگیری و مراقبت از این بیماریها به کنده صورت می گیرد.

در حالی که ایجاد یک چارچوب سیاستگذاری منسجم برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی بسیار حیاتی است دکتر مهری نژاد در این خصوص ادامه داد: «متأسفانه در اکثر جوامع واکنش نسبت به پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی همچنان بر اساس الگوی بیماری های عفونی شکل می گیرد در نتیجه ظرفیت جهانی و ملی برای پاسخ به همه گیری های این بیماریها به طرز اسفنازی نا کافی است. تعداد اندکی از کشورها اقدام به پیاده سازی سیاست های جامع کنترل و پیشگیری نموده اند و شکاف بین نیاز به پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی و ظرفیت برآورده ساختن آنها همچنان عریض تر خواهد شد مگر آنکه گام های فوری در این زمینه برداشته شود.»

وی با اشاره به این موضوع که زندگی های بی شماری که از دست می روند ناشی از تأخیر نا کافی درمانی حاد و درازمدت برای بیماری های قلبی و عروقی هستند، ادامه داد: «پیشگیری و کنترل این بیماریها فقط در راستای برداشتن به اصل عامی در سطح ملی و جامعه میسر می شود. در گام اول کنترل استعمال دخانیات، یک برنامه ملی تغذیه و فعالیت فیزیکی و ترویج مصرف مواد مغذی سالم و ازبایی سیاست های عمومی بر روی سلامت مانند برنامه ریزی شهری برای کاهش آلودگی ها، مهمترین اقدامات هستند. گام دوم نیز شامل تعیین استانداردهایی در سطح کشور است که مقررات بازاریابی برای محصولات غذایی ناسالم برای کودکان را تعیین می کند. همچنین مراکز تفریحی سالم و آموادگی جسمانی باید در دسترس باشند. گام سوم که مهمترین گام است شامل فراهم آوردن شرایط و امکاناتی است که افراد جامعه تحت آن شرایط ناچار به تحمل فشارهای روانی و استرس بیش از حد نباشند. ایجاد آرامش در افراد علاوه بر اینکه سلامت جسم آنها را تعیین می کند، جلوی بسیاری از خطرات و صدماتی را که در نتیجه اختلال روانی فرد متحمل می شود، را نیز خواهد گرفت.»

دکتر امجدی نیز ضمن بیان این که مداخلات نسبتاً آسانی برای بیماری های قلبی - عروقی در دسترس هستند، گفت: «فراهم آوردن شرایطی که در آن افراد سالمند بتوانند از داروهای مانند آسپرین و با داروهای برای پایین آوردن فشار خون و کلسترول استفاده کنند در کاهش خطرات قلبی بسیار مؤثر است. به عنوان مثال مصرف داروهای آسپرین در افراد مبتلا به علائم درد قفسه سینه از یک چهارم مرگهای مرتبط با حملات قلبی پیشگیری خواهد کرد. البته قطع مصرف سیگار و ششامایی و درمان دیابت نیز دو مورد از فشارهای آلودت ها می باشد.»

دکتر امجدی نیز ضمن بیان این که مداخلات نسبتاً آسانی برای بیماری های قلبی - عروقی در دسترس هستند، گفت: «فراهم آوردن شرایطی که در آن افراد سالمند بتوانند از داروهای مانند آسپرین و با داروهای برای پایین آوردن فشار خون و کلسترول استفاده کنند در کاهش خطرات قلبی بسیار مؤثر است. به عنوان مثال مصرف داروهای آسپرین در افراد مبتلا به علائم درد قفسه سینه از یک چهارم مرگهای مرتبط با حملات قلبی پیشگیری خواهد کرد. البته قطع مصرف سیگار و ششامایی و درمان دیابت نیز دو مورد از فشارهای آلودت ها می باشد.»

۳۳۶۳ جدول بادوشرح

جدول روزنامه ایران دارای دو شرح: عادی و ویژه است. در صورت تمایل به حل دوشرح ابتدا یکی از شرحها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

جدول ویژه

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

جدول ویژه همراه با جوائز ویژه در ایران پیام (نیازمندیهای روزنامه ایران)

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

آگهی مناقصه عمومی

شماره ۶۷۶

شرکت پالایش نفت کرمانشاه در نظر دارد خرید کالاهای ذیل را از طریق مناقصه تعیین نماید. لذا کلیه شرکت های صلاحیتدار واجد شرایط می توانند حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم اسناد و مدارک کار لازم را برای بررسی به نشانی: کرمانشاه، بلوار شهید بهشتی، روبروی پارک شاهد، اداره تدارکات کالا تحویل نمایند. بدینوسیله است متعاقباً به صورت مکتوب و طی امپار زمان و محل دریافت اسناد مناقصه به شرکت های مورد قبول اطلاع داده خواهد شد.

ضمناً ارسال اسناد و مدارک هیچگونه تعهدی در زمینه دعوت شرکتها به مناقصه برای شرکت پالایش نفت کرمانشاه ایجاد نمی کند و این شرکت در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها بدون ذکر دلیل مختار می باشد.

شماره مناقصه: RKP-8300257796-KM

ITEM NO	UNIT	DESCRIPTION	REQUIRED QTY
01	MT	SELF-REGULATING HEATING CABLE FOR ELECTRICAL HEAT-TRACING MAINTAIN TEMP. +55°C AREA CLASSIFICATION: ZONE I, IEX & IIC T4 SUPPLY VOLTAGE: 220 V AC 1 PHASE 2.5 MM ² COPPER CONDUCTORS	600
02	NO	POWER JUNCTION BOX, IEX & IIC T4, IP 55, 2M25 ENTRIES	22
03	NO	END SEAL KIT FOR SELF-REGULATING HEATING CABLE END TERMINATING	55
04	NO	IN-LINE SPLICE CONNECTOR KIT FOR IN-LINE JOINING OF SELF-REGULATING HEATING CABLE, IEX & IIC T4	6
05	NO	ABOVE-INSULATION SPLICE OR TREE CONNECTION KIT (JUNCTION BOX) FOR CONNECT UP TO THREE PARALLEL HEATING CABLE, IEX & IIC T4, IP 55, 2M25 ENTRIES & EX SEAL CAP CABLE GLAND FOR JUNCTION BOXES M 25	50
06	NO	CABLE GLAND FOR JUNCTION BOXES M25, METAL, IEX & IIC, FOR USE WITH ARMOURED POWER CABLE	22
07	NO	SURFACE SENSING MECHANICAL THERMOSTAT 4°C TO 163°C, IEX & IIC T4, IP 65, SINGLE POLE CHANGE OVER (SPDT) 22A AT 250 VAC, ENTRY 1/34" NPT	22
08	NO	CABLE GLAND FOR THERMOSTAT, 3/4" NPT, IEX & IIC NICKEL PLATED BRASS FOR CABLE USE WITH ARMOURED CABLE	22
09	NO	SUPPORT BRACKET FOR THERMOSTATS	22
10	NO	WARNING LABELS	90
11	NO	DESIGN DOCUMENTS	1

مدارک لازم:

- نامه اطلاع آموادگی
- آخرین آگهی روزنامه رسمی و اسنادنامه شرکت به همراه نشانی دقیق و اعلام تلفن و فاکس شرکت.
- توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به میزان ۲۵۰۰۰۰/۰۰۰ ریال و حسن انجام کار حداقل ۵٪ مبلغ خرید کالاها.
- توانایی ارائه و تحویل کالاها حداکثر ظرف سه ماه از ابلاغ سفارش.
- در اطلاعات در مورد انجام کالاهای مشابه یا ذکر نام خریدار، حجم یا ارزش تقریبی معامله انجام شده و اطلاعاتی که توانمندی پیشنهاددهنده را برای عرضه کالاهای مورد نظر به اثبات برساند.

تلفن: ۰۹۱-۸۳۵۵۰۰۰۰
فاکس: ۰۹۱-۸۳۵۵۰۰۰۰
WWW.Shna.ir

روابط عمومی