

عدد خبر

۳۰۰
میلیون دلار

میزان صادرات دارو در حال حاضر و قرار است این عدد تا پایان برنامه هفتم توسعه به یک میلیارد یورو برسد. میزان صادرات تجهیزات و ملزومات پزشکی هم اکنون ۲۵۰ میلیون دلار است و قرار است این حوزه هم به صادرات یک میلیارد یورویی برسد.

۲۱
هزار

مأموریت اورژانسی، هفته گذشته در تهران انجام شده است. محمداسماعیل توکلی، رئیس سازمان اورژانس استان تهران با اعلام این آمار گفته در پی این مأموریت ها ۶۰۷۴ مورد به مراکز درمانی انتقال یافتند و ۱۵۵۴۰ مورد نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کردند. اورژانس هوایی ۱۱ سورتی پرواز داشته و ۱۱ مصدوم به مراکز درمانی انتقال یافتند.

تکته روز

نشانه های کم خونی

برخی اوقات کم خونی در افراد مبتلا به تالاسمی می تواند ناشی از مشکلات تغذیه ای باشد و گاهی هم به دلیل سوءجذب آهن در بدن. اهمیت درمان کم خونی به این دلیل است که در نهایت می تواند باعث آسیب به ریه، قلب و کلیه شود. از مهم ترین علائم کم خونی می توان به این موارد اشاره کرد: رنگ پریدی، ضعف، کم اشتهایی در برخی افراد، گزگز انتهای اندام ها، زردی، سردی انگشتان دست و پا و عدم تمرکز. مهم ترین روش تشخیص کم خونی هم آزمایش خون است که در صورت تأیید می توان تحت نظر متخصص خون آن را کنترل یسا بر طرف کرد. مصرف مقادیر بالای میوه ها، حبوبات و سبزی های تازه از جمله عدس، سبزی های با برگ سبز، کلم بروکسل و کلم بروکلی و همچنین تخم مرغ در کاهش کم خونی مهم است. منابع غذایی مانند گوشت قرمز یا منابع گیاهی غنی از آهن مانند اسفناج هم برای درمان و پیشگیری از کم خونی فقر آهن مؤثر هستند.



هنوز آبله میمونی در ایران نداریم

بابک عشتری، معاون فنی مرکز مدیریت بیماری های واگیردار وزارت بهداشت: در موج قبلی آبله میمونی که ۲ سال قبل بود، در ایران هم یک بیمار را که از خارج از کشور آمده بود گزارش کردیم، اما در خصوص موج جدید که ۳ مورد ابتلا در پاکستان هم گزارش شده، هنوز موردی در ایران شناسایی نشده است.

وداع شیرین با بیماری های تلخ

کدام بیماری ها در ایران همه گیر بوده و حالا ریشه کن شده اند؟

پروانه بندپی روزنامه نگار
تندرستی
سالانه تعداد زیادی از کودکان جهان بر اثر بیماری های قابل پیشگیری با واکسن یا بر اثر بیماری های عفونی می میرند؛ هر چند بسیاری از کشور ها با گسترش واکسیناسیون کودکان و نیز با بهبود دسترسی به آب و غذای سالم، این بیماری ها را کاملاً ریشه کن کرده اند، اما هنوز هستند کشورهایی که به دلیل پوشش نامناسب واکسیناسیون کودکان یا به دلیل عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم، موارد بالایی از مرگ و میر را به خصوص بین کودکان دارند. در ایران طی ۴۵ سال گذشته، چند بیماری مهم عفونی و واگیردار به طور کامل ریشه کن شده اند، چند بیماری نیز به میزان قابل توجهی تحت کنترل قرار گرفته اند و در مرحله حذف هستند. برخی بیماری ها نیز با برنامه ریزی های هدفمند چندین ساله در صف کنترل هستند. در این باره با دکتر آمیتیس رضانی، متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری و دبیر انجمن متخصصان بیماری های عفونی گفت و گو کرده ایم. لیست و توضیحات مرتبط با این بیماری ها را از این متخصص پیش رو دارید.

بیماری هایی که ریشه کن شده اند

فلج اطفال
سرخک
سرخجه
آبله
دیفتری
کزاز نوزادی

این بیماری ها با کاملاً ریشه کن شده اند یا در مرحله حذف قرار دارند و دیگر موارد جدیدی از ابتلا به آنها نداریم. اگر مثلاً طیف هایی از دیفتری به صورت موردی در کشور مشاهده شود، معمولاً وارداتی و منشأ آن کشورهای همسایه است که پوشش واکسیناسیون مناسب ندارند، اما بومی ما نیست. واکسیناسیون این بیماری ها قبل از انقلاب هم انجام می شد، اما در ۴۵ سال اخیر هم پوشش آن بسیار وسیع شده و هم رایگان است و هم در همه مراکز بهداشتی در دسترس است. متأسفانه پاندمی کرونا در برنامه های ما برای حذف کامل بیماری هایی که در دستور کار بودند، کمی اختلال ایجاد کرد.



وضعیت ذخایر دارویی کشور

سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو: در حال حاضر ذخیره دارویی کشور بیشتر از ۳ ماه است، اما برای اینکه امنیت لازم در حوزه سلامت داشته باشیم باید در همه حوزه ها به ذخیره ۶ ماهه برسیم. البته این مهم نیاز به تامین اعتبار نصف سال را دارد که مشخص نیست از کجا باید تامین شود.

سلامت روان

مانع سکنه های ناگهانی شوید

شوک روانی یا اختلال استرس حاد، واکنش شدید و ناگهانی به یک حادثه یا رویداد ناخوشایند و بسیار استرس زاست که می تواند تأثیرات قابل توجهی بر سیستم عصبی و جسمی فرد بگذارد؛ اتفاقاتی از جمله فوت ناگهانی عزیزان، حوادث طبیعی مثل سیل و زلزله، تصادف رانندگی شدید، از دست دادن شغل، دیدن یا شنیدن یک جنایت خونی تا امیز، جنگ، تشخیص یک بیماری صعب العلاج و... به نظر متخصصان، بدن در مواجهه با شوک های روانی وارد حالت «پاسخ جنگ یا گریز» می شود که ترشح هورمون های استرس مثل آدرنالین و کورتیزول را افزایش می دهد و عامل افزایش فشار خون و ضربان قلب هم است که از عوامل بروز سکنه مغزی به شمار می روند. به همین دلیل، بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب به همشهری می گوید اینکه تصور می شود استرس باعث بروز سکنه می شود اشتباهی رایج است؛ آسیب هایی که در نتیجه آن رخ می دهند چنین عارضه ای را رقم می زنند.

راهکارهای جلوگیری از شوک روانی

شوک های روانی به دلیل ماهیت ناگهانی و شدیدشان اغلب قابل پیش بینی و پیشگیری نیستند، اما اگر این واکنش درک شود و آگاهی به آن افزایش پیدا کند، می توان با مراقبت و اقدامات مناسب برای کاهش تأثیرات مخرب آن اقدام کرد که شامل موارد زیر می شود.

- افزایش آگاهی:** افزایش آگاهی درباره علائم و آثار شوک روانی می تواند افراد را برای مواجهه بهتر با موقعیت های بحرانی آماده کند.
- مدیریت استرس:** یادگیری و استفاده از فنون مدیریت استرس مثل مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و تمرینات ورزشی منظم یاری رسان هستند.
- حفظ روتین های روزانه:** انجام فعالیت های روزمره می تواند به فرد کمک کند که کنترل بیشتری بر خود داشته باشد.
- معاشرت با دیگران:** صحبت کردن درباره تجربیات و احساسات با دیگران می تواند به کاهش برخی استرس ها کمک کند.
- تمرین خودمراقبتی:** پرداختن به فعالیت های خودمراقبتی مانند خواب کافی و فعالیت های تفریحی می تواند به بهبود حالت روحی و جسمی کمک کند.
- دریافت حمایت حرفه ای:** مشاوره با روانشناس، مشاور یا روانپزشک می تواند در مدیریت آثار شوک روانی بسیار مؤثر باشد. آنها شیوه های درمانی ای برای رفع آثار شوک های روانی دارند که بسیار کمک کننده خواهد بود.



آگهی تجدید مناقصه عمومی راهبری مرکز نگهداری معتادین متجاهر یاورشهر۴

سازمان رفاه، خدمات و مشارکت های اجتماعی

خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران، طبقه همکف، اداره حقوقی و امور قراردادهای، تلفن ۸۸۳۵۱۲۱۸
ه : شماره حساب خرید اسناد : پرداخت مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۰۲۰۵۹۴۸۴۲۰۹ بانک شهر شعبه نواب، بنام سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران
و : شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : واریز نقدی یا ارائه ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۴۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۱۰۰۲۰۵۹۴۸۴۲۰۹ بانک شهر شعبه نواب بنام سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران
ز : مهلت ارائه اسناد : مهلت دریافت و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی می باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، با قید عبارت (خوانده شد و قبول است) مهر و امضاء نموده و در پاکتهای (الف، ب و ج) **لاک و مهر شده** تحویل دبیرخانه سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران نمایند. **ضمناً پرداخت هزینه آگهی بعهدہ برنده مناقصه می باشد.**

روابط عمومی سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران



آگهی مناقصه عمومی راهبری مرکز نگهداری معتادین متجاهر یاورشهر۷

سازمان رفاه، خدمات و مشارکت های اجتماعی

سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران در نظر دارد راهبری **مرکز تربیتی، آموزشی و درمانی یاورشهر۷ (ویژه معلولین معتاد)** را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از اشخاص حقوقی و موسسات واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

الف : مدت انجام خدمات : یک سال شمسی

ب : شرایط متقاضی :

۱. در اساسنامه ارائه خدمات درمان و بازتوانی معتادین (یا موضوعات مرتبط) درج شده باشد.
۲. پروانه تاسیس موسسه می بایست دارای مدت اعتبار باشد.
۳. ارائه مجوز فعالیت معتبر از سازمان بهزیستی یا وزارت بهداشت و درمان در یکی از موضوعات : مراکز نگهداری و درمان معتادین مشمول ماده ۱۵ و ۱۶ قانون مبارزه با مواد مخدر - مرکز درمان و بازتوانی سرپایی MMT

● **تبصره :** موسسه متقاضی می بایست دارای رزومه فعالیت و راهبری مراکز درمانی اعتیاد به مدت یک سال باشد.

د : محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها : خیابان کارگر شمالی، انتهای کوچه پانزدهم، پلاک ۲ ساختمان مرکزی سازمان رفاه،

روابط عمومی سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران

آگهی مناقصه عمومی

تأمین اتوبوس ومددسراهای سیار فصلی حامی شهر

انتهای کوچه پانزدهم، پلاک ۲ ساختمان مرکزی سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران، طبقه همکف، امور قراردادهای، تلفن ۸۸۳۵۱۲۱۸

ه : شماره حساب خرید اسناد : پرداخت مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب جاری ۱۰۰۲۰۵۹۴۸۴۲۰۹ بانک شهر شعبه نواب، بنام سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران
و : شماره حساب واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه : واریز نقدی یا ارائه ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۳۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب سپرده شماره ۱۰۰۲۰۵۹۴۸۴۲۰۹ بانک شهر شعبه نواب بنام سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران
ز : مهلت ارائه اسناد : مهلت دریافت و تحویل اسناد ۱۰ روز از تاریخ نشرآگهی می باشد.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده و شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ، با قید عبارت (خوانده شد و قبول است) مهر و امضاء نموده و در پاکتهای (الف، ب و ج) **لاک و مهر شده** تحویل دبیرخانه سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران نمایند. **ضمناً پرداخت هزینه آگهی بعهدہ برنده مناقصه می باشد.**

روابط عمومی سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران



سازمان رفاه، خدمات و مشارکت های اجتماعی

سازمان رفاه، خدمات و مشارکتهای اجتماعی شهرداری تهران در نظر دارد اجرای طرح **مددسراهای سیار فصلی و تامین اتوبوس** را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی و مؤسسات واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید.

الف : مدت انجام خدمات : یک سال شمسی

ب : محل ارائه خدمات : شهر تهران

ج : شرایط متقاضی :

۱- پروانه تاسیس موسسه می بایست دارای مدت اعتبار باشد.
۲. ارائه مجوز فعالیت معتبر از سازمان بهزیستی یا وزارت بهداشت و درمان در یکی از موضوعات : مرکز درمان و بازتوانی سرپایی MMT و DIC در ارائه خدمات پیشگیری از بازگشت به اعتیاد
● موسسه متقاضی می بایست در زمینه ارائه خدمات به افراد آسیب دیده اجتماعی در حوزه اعتیاد فعال و یا دارای سوابق مرتبط حداقل یکساله باشد.

● سابقه فعالیت در حوزه اداره مراکز اقامتی بهیود بازتوانی افراد آسیب دیده و در معرض آسیب (مددسرا، پایگاه خدمات اجتماعی و مراکز کاهش آسیب)

د : محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادها : خیابان کارگر شمالی،