

معاون مالی و اداری شهرداری تهران:

هیچ طرح جدیدی در متمم شهرداری تعریف نشده است

پورزندگی» با بیان این مطلب گفت: «در متممی که به شورای اسلامی شهر تهران ارائه شد هیچ طرح جدیدی تعریف نشده است.» وی افزود: «آنچه در این متمم در اولویت قرار دارد، پایان طرح‌های نیمه‌تمام است و در متممی که ارائه شد نیز بودجه برای اتمام این طرح‌های پیش‌بینی شده است.»

معاون مالی و اداری شهرداری تهران با تأکید بر اینکه پایان طرح‌های نیمه‌تمام در اولویت برنامه‌ها قرار دارد، گفت: «در متممی که به شورای شهر نیز ارائه شد هیچ طرح جدیدی تعریف نشده و پایان طرح‌های نیمه‌تمام در اولویت قرار گرفته است.» به گزارش خبرنگار همشهری محله «حسین محمد

همایش دیابت در سرای محله شهر آرا

قندی که تلخ است

ناهید اخوان شمس

عکس: امیر پناهپور

دیابت در عصر حاضر یکی از بیماری‌های

شایع است. هفته گذشته که با عنوان «دیابت»

نامگذاری شده بود، همایش‌ها و نشست‌های

مختلفی در منطقه با هدف آشنایی بیشتر

شهروندان با این بیماری برگزار شد. یکی از

این مراسم در سرای محله شهر آرا با حضور

یکصد نفر از اهالی برپا شد. «زهره دستخوش»

کارشناس سلامت شهرداری ناحیه ۳ در این

باره توضیح داد: «شعار این برنامه، «ورزش و

زندگی شیرین دیابتی‌ها» بود و طی آن اهالی

با عوارض اولیه، ثانویه و نحوه کنترل بیماری

دیابت آشنا شدند. صحبت درباره نقش ورزش

در مهار دیابت، پیشگیری و درمان، تغذیه

بدون قند، غربالگری قند خون و... از دیگر

بخش‌های برنامه‌ای بود که افراد دیابتی،

خانواده‌هایشان و جمعی از اهالی در آن حضور

داشتند.»



دیابت حدود ۱۰ سال از عمر مفید بشر می‌کاهد. در ایران سالانه بیش از ۳۰ هزار نفر به دلیل بیماری دیابت و عوارض آن فوت می‌کنند و در هر سال، ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار نفر به دیابتی‌های ایران افزوده می‌شود؛ این بیماری با شتاب بسیاری در حال افزایش است که اگر این روند ادامه پیدا کند در سال‌های نه چندان دور با بحران دیابت روبه‌رو خواهیم شد.



در دیابت سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت‌وساز کامل گلوکز، کاهش و در نتیجه میزان قند خون افزایش می‌یابد. وقتی افزایش قند در دراز مدت در بدن تداوم دارد عوارضی ایجاد می‌شود که می‌تواند اعضای مختلف بدن مانند کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کند. دیابت با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط مستقیمی دارد. بنابراین، غربالگری و تشخیص زودرس این بیماری در افراد با ریسک بالا می‌تواند در پیشگیری از این عوارض مؤثر باشد. تشخیص و غربالگری دیابت با انجام آزمایش قند خون میسر است.



در بیماری دیابت، عامل ژنتیک، حداکثر ۵ درصد مؤثر است. عادات تغذیه‌ای نادرست، تنش‌های فکری و فشارهای روحی، دلایل اصلی ابتلا به این بیماری هستند. بیماری دیابت علاوه بر تحمیل هزینه بسیار زیاد بر مردم و کشور، هزینه‌های معنوی بسیاری از جمله مشکلات روحی و عاطفی، کاهش بهره‌وری شغلی و علمی و... بر بیماران و جامعه تحمیل می‌کند. با شناخت بیشتر این بیماری و دوری کردن از عوامل ایجاد و تشدید آن می‌توان روند رو به رشد آن را در جامعه و منطقه کنترل کرد.



دیابت یا بیماری قند یک اختلال در روند سوخت‌وساز بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود و انسولین تولیدشده نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون با روش‌های مختلف است. دیابت ۲ نوع اصلی دارد. در دیابت نوع یک تخریب سلول‌های بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می‌شود و در نوع دوم مقاومت پیش‌رونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلول‌های بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در این نوع دیابت عوامل ژنتیکی، چاقی و کم‌ تحرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارد.



بسیاری از افرادی که بعد از سن ۴۰ سالگی دچار دیابت می‌شوند با رعایت یک رژیم غذایی مشتمل بر مصرف سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و ماهی و محدود کردن شدید فرآورده‌های شیرینی‌پزی و شکر و محدود کردن دریافت کربوهیدرات می‌توانند حال خود را بهبود بخشند. برای بسیاری از بیماران دیابتی که انسولین مصرف می‌کنند و توانایی کافی برای پاسخ دادن به انسولین را ندارند. نخستین دستور برای برطرف کردن این حالت استفاده از غلات و دانه‌های کامل به جای فرآورده‌های شیرینی و نان‌پزی است. این عامل با کمک به احساس سیری و خوردن کمتر باعث محدود کردن دریافت مهم‌ترین منبع دریافت چربی‌ها می‌شود.

