

## اخبار جامعه

### اجلاس اقلیمی کاپ ۲۹؛ تاکید رهبران آفریقایی بر ضرورت حمایت مالی از سوی کشورهای ثروتمند

رهبران کشورهای آفریقایی در اجلاس سران جهانی اقدام اقلیمی (WLCAS) در «باکو»، پایتخت آذربایجان قاطعانه گفتند در حال انجام اقداماتی برای کاهش انتشار کربن هستند اما نمی‌توانند بدون کمک مالی از سوی کشورهای ثروتمند به اهداف اقلیمی دست یابند. «نانا آکوفو آدو»، رئیس‌جمهور غنا گفت: «ما نمی‌توانیم به تنهایی به اهداف آب و هوایی خود برسیم، ما از شرکای جهانی خود می‌خواهیم به تعهدات خود در تضمین تأمین مالی برای توسعه پایدار در آفریقا عمل کنند. کشور غنا از سال ۲۰۱۷ تاکنون ۵۰ میلیون درخت کاشته و تلاش‌هایی برای احیای جنگل‌ها انجام داده است. وی خاطرنشان کرد: «دستیابی به این هدف نیازمند سرمایه‌گذاری ۱۰ تا ۱۵ میلیارد دلاری است اما با وجود چالش‌های مالی و فنی، غنا متعهد به تحقق اهداف توافقنامه پاریس در بخش‌های کشاورزی، حمل و نقل، جنگلداری و انرژی و سایر بخش‌هاست.» او گفت: «غنا استفاده از وسایل نقلیه الکتریکی را تشویق می‌کند و ۸۰۰ میلیون دلار از طریق تجارت اعتبار کربن با کشورهایمانند سوئیس و سوئد به دست آورده است.» همچنین «امرسون منانگاگوا»، رئیس‌جمهور زیمبابوه نیز اعلام کرد که کشور وی به شدت تحت‌تأثیر تغییرات اقلیمی قرار گرفته است. وی افزود: «همه ما وظیفه داریم توافقات خود را به طور کامل اجرا کنیم.»

### رسیدگی به لایحه حمایت از زنان تسریع شود

بهروزآذر، معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: «از روز اول دولت، پیگیری لایحه تأمین امنیت زنان را در دستور کار قرار داده‌ایم و درخواست تسریع آن را داده‌ایم.» معاون رئیس‌جمهور ادامه داد: «از نمایندگان مجلس می‌خواهیم با فوریت این موضوع را مورد رسیدگی قرار دهند.» بهروزآذر عنوان کرد: «همه باید با هم همت کنیم که مهارت شنیدن و ارتباط موثر را چه در بین اعضای خانواده و چه در بین اعضای جامعه‌گسترش دهیم.» / ایرنا

### ثبت حدود ۲۴ هزار مبتلا به ایدز در کشور

مینو محرز، عضو کمیته کشوری بیماری‌های عفونی از ثبت حدود ۲۴ هزار بیمار مبتلا به ایدز در کشور خبر داد. به گفته محرز بر اساس آمارهای موجود، ۲۴ هزار بیمار مبتلا به ایدز در کشور شناسایی شده و از این تعداد ۱۹ هزار نفر تحت درمان بوده که ۹۳ درصد آنها پاسخ مثبت به درمان داشته‌اند. بنا بر نظر او تخمین زده می‌شود که حدود ۴۴ هزار نفر در کشور مبتلا به ایدز باشند. / ایرنا

### تصویب پیش‌پرداخت خرید واگن‌های مترو برای ۹ کلانشهر

مسعود نصرتی، معاون عمران و توسعه امور شهری و روستایی وزیر کشور گفت: «پیش‌پرداخت خرید واگن‌های مترو برای ۹ کلانشهر تصویب شد.» نصرتی ادامه داد: «این پیش‌پرداخت به زودی انجام می‌شود.» / ایرنا

### تشکیل ۲۳ میلیون پرونده قضایی

اصغر جهانگیر، معاون پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه گفت: «بسیست و سه و نیم میلیون پرونده وارد دستگاه قضائی شده است که این رقم بسیار بالایی است و باید تلاش کنیم تا میزان ورودی پرونده‌ها را کم کنیم. با کمک پزشکی قانونی شناسایی‌ها باید سریع‌تر صورت گیرد تا از ایجاد پرونده‌های بیشتر جلوگیری شود.» / مهر

### ساخت کیت ژنتیک ۲۸ جایگاهی توسط دانشمندان نخبه کشور

بابک سلحشور، معاون پزشکی و آزمایشگاهی سازمان پزشکی قانونی کشور از ساخت کیت ژنتیک ۲۸ جایگاهی برای اولین بار توسط دانشمندان نخبه کشور خبر داد. به گفته سلحشور ما از کیت‌های آمریکایی بی‌نیاز شدیم زیرا با تحریم‌های ظالمانه مجبور بودیم این کیت‌ها را بخریم و استفاده کنیم. او ادامه داد: «ماتوناستیم با ساخت دستگاه الکل سنخ تنفسی در این زمینه هم بی‌نیاز شویم و به زودی از این دستگاه در مراکز پزشکی قانونی استفاده خواهیم کرد که بومی است.» / ایسنا

### تاکسی‌های جدید کشور رونمایی شد

تاکسی‌های جدید ناوگان تاکسیرانی کشور تولیدی شرکت «فرداموتورز» طی مراسمی رونمایی شد. تاکسی‌های جدید «اف ام سی ۵۱۱» با حضور معاون وزیر کشور و مدیرعامل شرکت اتومبیل‌سازی «فرداموتورز» رونمایی و به تاکسیرانان واگذار شد. / ایسنا

### کسر خدمت برای متاهلان؛

### چه کسانی مشمول این تسهیلات می‌شوند؟

بر اساس طرح کسر خدمت برای متاهلان، سربازان متاهل و دارای فرزند می‌توانند از کسر خدمت‌های مشخص و در برخی شرایط از معافیت بهره‌مند شوند. طبق اعلام سازمان نظام وظیفه عمومی فراجا سربازان متاهل از ۲ ماه کسر خدمت بهره‌مند می‌شوند که این موضوع به کاهش مدت زمان خدمت سربازان و تسهیل شرایط زندگی خانوادگی آن‌ها کمک خواهد کرد. همچنین سربازانی که دارای فرزند هستند، به ازای فرزند اول ۳ ماه، فرزند دوم ۴ ماه و فرزند سوم ۵ ماه از مدت خدمت آن‌ها کاسته می‌شود. این تسهیلات، که با توجه به شرایط اقتصادی کنونی و با هدف حمایت بیشتر از خانواده‌ها و مشوقی برای افزایش فرزندآوری نیز به‌شمار می‌رود. / مهر

### بیمه تکمیلی بازنشستگان تامین اجتماعی

### از اول آذر آغاز می‌شود

محمد اسدی، رئیس کانون عالی کارگران بازنشسته تأمین اجتماعی کشور از افزایش تعهدات در قرارداد جدید بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان خبر داد. اسدی گفت: «بیمه تکمیلی بازنشستگان این سازمان از اول آذرماه آغاز می‌شود و می‌کوشیم سقف تعهدات در جراحی‌های سنگین از ۸۵ به ۱۰۰ یا ۱۲۰ میلیون افزایش یابد. خدماتی، چون روان‌درمانی حتی در بستری (بدون آسایشگاه) در قرارداد جدید اضافه می‌شود.» / مهر

### ایران دوازدهمین کشور

### در میزان تصادفات و مرگ و میر جاده‌ای

محمد رضا ظرفرقدی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه ایران رتبه ۱۲ام در میزان تصادفات و مرگ و میر جاده‌ای را دارد، گفت: تعداد متوفیان ناشی از حوادث ترافیکی در جهان نسبت به سال ۲۰۱۰ به میزان ۵ درصد کاهش یافته، در حالی که این میزان در ایران بیشتر شده است. / ایرنا



### «شهروند» به مناسبت روز جهانی دیابت بررسی می‌کند

## هنر خوب زیستن با دیابت

**[حانیه جهانیان]** روز جهانی دیابت بزرگ‌ترین کمپین آگاهی از دیابت در جهان است که هر ساله در ۱۴ نوامبر برگزار می‌شود. هدف از برگزاری روز جهانی دیابت که

در سال ۱۹۹۱ توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت و سازمان بهداشت جهانی راه‌اندازی شد، ترویج اهمیت اقدام هماهنگ برای مقابله با دیابت به عنوان یک مساله مهم بهداشت جهانی است. این رویداد، مخاطبان جهانی بیش از یک میلیارد نفر را در بیش از ۱۶۰ کشور متحد می‌کند تا آگاهی از نیاز به مراقبت، آموزش و منابع برای حمایت از افراد مبتلا به دیابت را افزایش دهد. طی سال‌های اخیر افزایش شیوع بیماری دیابت در جهان را به بزرگترین اپیدمی تاریخ تبدیل کرده است. بیش از ۵۳۷ میلیون بزرگسال (۲۰ تا ۷۹ سال) از مردم جهان مبتلا به دیابت هستند. پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۵ تعداد بیماران بزرگسال به ۷۸۳ میلیون نفر برسد. بیش از ۱/۲ میلیون کودک و نوجوان مبتلا به دیابت نوع یک هستند. در هر ۵ ثانیه یک نفر به علت دیابت یا عوارض ناشی از آن جان خود را از دست می‌دهند. در سال ۲۰۲۱ بیش از ۶/۷ میلیون نفر به دلیل دیابت جان خود را از دست داده‌اند. از طرف دیگر ۵۴۱ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله موثر و به موقع، اغلب آنها مبتلا به دیابت خواهند شد. در کشور ما حداقل ۱۴/۱۵ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و تعدادشان بیش از ۷/۵ میلیون برآورد می‌شود. حداقل ۷۵ درصد افراد دیابتی در کشورمان از بیماری خود آگاه هستند. در سال جاری نیز به منظور آگاهی عموم جامعه درباره بیماری دیابت و تأکید بر اهمیت مراقبت دیابت روزهای ۱۹ لغایت ۲۵ آبان‌ماه به عنوان هفته ملی دیابت نام‌گذاری «با دیابت خوب زندگی کنیم» نیز به عنوان شعار روز جهانی دیابت در سال ۲۰۲۴ انتخاب شده است.

### سالانه ۵۰۰ هزار نفر به جمع دیابتی‌ها افزوده می‌شود!

شاهین آخوندزاده در سمینار دوره‌تازه‌های دیابت در ایران با اشاره به شناسایی حداقل ۶ میلیون بیمار دیابتی در کشور اظهار کرد: «در ایران بیشتر از ۹ میلیون نفر در مرحله پیش دیابت قرار دارند و سالانه حداقل ۵۰۰ هزار نفر به جمعیت دیابتی‌های کشور افزوده می‌شود.» او بار اقتصادی و هزینه‌های ناشی از دیابت در کشور را حدود ۱۰ میلیارد دلار عنوان کرد و گفت: «درست است جهان کووید-۱۹ را پشت سر گذاشته اما نباید از بیماری‌های غیرواگیر غفلت کرد. موضوع بیماری‌های غیرواگیر آفت‌زود مهم است که بیشترین تلاش شرکت‌های دارویی در دنیا در یک دهه گذشته برای داروهای دیابت بوده است.» آخوند زاده در ادامه تأکید کرد: «شیوع دیابت در جمعیت بالغ کشورمان ۴۰ درصد است که از میزان متوسط جهانی بالاتر است.»

### روند افزایشی ابتلا به دیابت در جهان!

باقر لاریجانی، رئیس مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس سمینار تازه‌های دیابت با تأکید بر اینکه درمان‌های متفاوتی برای دیابت وجود دارد، عنوان کرد: شیوع دیابت در کشورهایی شبیه ایران افزایش شدید دارد و پیش‌بینی می‌شود که در فاصله سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۴۵ افزایش بالاتری در مناطق مختلف داشته باشیم. باید خودمان را آماده کنیم که با بیش از ۶۰۰ میلیون دیابتی در ۲۰۴۵ مواجه شویم. فراگیر شدن بیماری هم در حال افزایش است و منطقه ما جزو مناطق

### ۷ رفتار خودمدیریتی دیابت

آموزش خودمدیریتی دیابت (DSME) بر اساس هفت رفتار خودمدیریتی دیابت شامل سازگاری با دیابت، تغذیه سالم، ورزش و فعالیت بدنی، مصرف دارو، پیش دیابت، کاهش ریسک و حل مشکل ایجاد شده است به شما در تعیین اولویت‌ها کمک می‌کند تا بتوانید خودتان دیابت را مدیریت کنید. کاملاً طبیعی است اگر با دیابتی شدن احساس متفاوتی داشته باشیم و شرایط مختلفی را تجربه کنیم. نکته مهم این است که بدانیم این احساسات کاملاً طبیعی هستند و اقدامات لازم برای کاهش تأثیرات منفی این احساسات را انجام بدهیم

#### تغذیه و دیابت

ابتلا به دیابت به این معنا نیست که باید غذاهای مورد علاقه خود را کنار بگذارید یا در رستوران‌ها غذا نخورید. در واقع چیزی نیست که نتوانید بخورید! اما باید بدانید غذاهایی که می‌خورید چگونه بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارد و سپس اقدامات مناسب را انجام دهید.

#### ورزش و فعالیت بدنی

فعال بودن فواید زیادی برای سلامتی دارد که بر مدیریت دیابت شما نیز تأثیر می‌گذارد، مانند کاهش کلسترول، بهبود فشار خون، کاهش استرس و اضطراب و بهبود خلق و خو

#### داروهای دیابت

انسولین، قرص‌هایی که قند خون شما را کاهش می‌دهند، داروهای فشار خون، داروهای کاهش دهنده کلسترول، یا تعدادی از داروها ممکن است با هم برای کاهش سطح قند خون، کاهش خطر عوارض و کمک به احساس بهتر کار کنند.

#### پایش دیابت

بررسی سطح گلوکز (قندخون) و سایر عوامل کلیدی سلامت مانند فشار خون، سلامت کلیه و پا به طور منظم اطلاعات حیاتی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا به شما در تصمیم‌گیری در مورد دیابت کمک کند

#### کاهش ریسک عوارض دیابت

با درک خطراتی که باعث پیامدهای منفی می‌شوند و سپس انجام اقداماتی

سال	تعداد (درصد)		میزان در صد هزار	
	زن	مرد	کل	مرد
۱۳۸۵	۲۸۵۸ (۵۲/۲)	۲۵۱۷ (۴۶/۸)	۵۳۷۵	۸/۶۹
۱۳۸۶	۲۹۲۰ (۵۴/۶)	۲۴۲۳ (۴۵/۴)	۵۳۴۳	۹/۰۵
۱۳۸۷	۲۹۶۳ (۵۷/۳)	۲۳۵۴ (۴۲/۷)	۵۳۱۷	۸/۶۶
۱۳۸۸	۲۸۹۸ (۵۲/۴)	۲۴۲۸ (۴۵/۶)	۵۳۲۶	۸/۸۲
۱۳۸۹	۳۲۱۴ (۵۵)	۲۶۳۴ (۴۵)	۵۸۴۸	۹/۴۴
مجموع	۱۵۰۵۳ (۵۲/۹)	۱۳۳۶۵ (۴۵/۱)	۲۷۴۱۸	

با شیوع بالا قرار دارد.» به گفته لاریجانی، کشورهای عربی وضعیت بدتری دارند، اما وضعیت ایران هم جالب نیست. در ۲۰۱۶ در آمار خودمان ۷/۵ درصد دیابتی را در گروه بزرگسالان داشتیم در ۲۰۲۱ به ۱۰/۴ درصد رسید و اکنون ۱۴ درصد داریم.» این پزشک با تأکید بر اینکه دیابت به طور جدی در حال گسترش است، عنوان کرد: «مهم است که ما برنامه ملی در این باره داشته باشیم. در سال ۱۹۹۰ دیابت در رتبه ۱۷ بیماری‌های بود، اما اکنون به رتبه هشتم رسیده است.»



داشتن وزن مناسب



داشتن تغذیه سالم



مصرف نکردن سیگار



چکاپ به موقع



مصرف نکردن فست‌فود



ورزش کردن

برای پیشگیری از آنها می‌توانید احتمال ابتلا به عوارض مرتبط با دیابت را کاهش دهید

#### مدیریت دیابت در شرایط خاص

همه افراد در مدیریت دیابت خود با مشکلاتی روبرو هستند. شما نمی‌توانید برای هر موقعیتی که ممکن است با آن روبرو شوید برنامه ریزی کنید، اما برخی از مهارت‌های حل مسئله وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند برای شرایط غیرمنتظره آماده شوید و برای مقابله با مشکلات مشابه در آینده برنامه ریزی کنید