



فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره اول - بهار ۸۹
دبیرستان و پیش دانشگاهی

رایانه ات را گردگیری کرده ای؟

همه ما تا حدی می دانیم که ذرات موجود در گرد و غبار وسایل مختلف اگر با تنفس وارد ریه شود ممکن است باعث تنگی نفس و یرونشیت مزمن شود اما ذرات گرد و غبار روی وسایل الکترونیکی مثل رایانه خطرناک تر است زیرا در این گرد و غبار ماده "سیلیکا" وجود دارد که در صورت تنفس طولانی مدت ممکن است به بیماری ریوی خطرناک "سیلیکوز" منجر شود که یک بیماری مزمن و غیرقابل برگشت است.



سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم
صفحه آرا: خانم معصومه امیری
همکاران این شماره:
آقای محمود زارع یور
خانم مریم قامورزاده
خانم هاله قرجادجو

دانش آموزان عزیز؛ مطالب بهداشتی سودمند خود را به واحد پزشکی تمویل نمایید تا با نام خود
شما در شماره های بعدی پیک سلامت چاپ شود

مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل بهار

۱۳ اردیبهشت روز جهانی آسم و آلرژی

۱۸ اردیبهشت روز بیماران تالاسمی و هموفیلی

۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست

روزی به نام آسم و آلرژی

فصل بهار فصلی پر دردسر برای بیماران آلژیک است. پس انتخاب یکی از روزهای این فصل به نام روز آسم و آلرژی کاملاً به جاست. در دبیرستان و پیش دانشگاهی پسرانه معلم حدود ۳۰ درصد دانش آموزان به نوعی از آلرژی مبتلا هستند که میزان قابل توجهی است. نیمی از این افراد به آلرژی تنفسی یا فصلی دچارند. بر همین اساس مطلب بیماری‌های شایع فصلی هم به آلرژی اختصاص یافته است.

سلامت در اسلام

چند حدیث در باب سلامت

رسول اکرم (ص): زینت بدن کم خوردن، کم خفتن و کم گفتن است. (راهنمای بهشت)
رسول خدا (ص) در وصیتی به علی بن ابیطالب: یا علی مسواک زدن از شیوه من است. (خصال شیخ صدوق)

امیرمؤمنان حضرت علی (ع): کسی که دوست دارد خیر و برکت خانه اش زیاد شود هنگام غذا دستهای خود را بشوید. (روضه الواعظین)

رسول خدا (ص): هنگامی که احساس گرسنگی کردی بخور و هنوز که اشتها داری از خوردن دست بکش. (بحارالانوار)

امام صادق (ع): هنگامی که شخص غذا می‌خورد، یک سوم شکم را برای غذا در نظر بگیرد و یک سوم آنرا برای آشامیدنیها نگه دارد و یک سوم آنرا هم برای نفس کشیدن خالی بگذارد (اصول کافی)

حضرت علی (ع): کم خوری، کرامت انسان را بیشتر و تندرستی اش را طولانی تر میسازد. (مستدرک الوسائل)

پیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- دبیرستان و پیش دانشگاهی معلم

صفحه یک

ورزش و سلامت

شایع ترین آسیب های عضلانی در ورزش:

۱- کوفتگی: از ترشح بیش از حد اسید لاکتیک بوجود می آید، پس علت آن یا انجام حرکات ماهیچه ای شدید است و یا آب رسانی کم ماهیچه ها. درد ناشی از کوفتگی پس از اتمام ورزش حس می شود- درمان: چند روز استراحت، حمام گرم، ماساژ و حرکات کششی آرام.

۲- گرفتگی عضلات: در حین یا پس از ورزش به ۲ دلیل ایجاد می شود: آماده نشدن (گرم نکردن) ماهیچه قبل از ورزش یا استفاده بیش از حد از آن- درمان: گرم کردن ماهیچه، استراحت چندروزه، ماساژ و انجام حرکات کششی پس از ساکت شدن درد.

۳- کبودی: ناشی از شوک مستقیم بر ماهیچه منقبض شده است و ممکن است عوارضی مثل درد و ورم به همراه داشته باشد. در واقع پخش زیرپوستی خون به دلیل پارگی رگ های خونی سبب کبودی می شود- درمان: به هیچ وجه ماساژ ندهید و گرم نکنید. روی محل یخ بگذارید و دو تا سه روز استراحت کنید.

۴- کشیدگی: التهاب ماهیچه به دلیل کشیدگی بیش از حد. درد آن حین ورزش شروع می شود- درمان: یخ و استراحت کامل چند روزه.



یکی از آسیب های شایع در ورزش! ←

منابع و مآخذ

۱- آلرژی، دکتر علیرضا منجمی. انتشارات آزاد مهر (از سری کتاب های طلایی)

۲- کتاب تغذیه برای همه. مؤسسه حیان

۳- مجله خانواده. شماره ۴۷

۴- آفت دهان. دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

۵- مجله de Montreal. (برگرفته از بخش سلامت و تغذیه سایت تیان)

پیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- دبیرستان و پیش دانشگاهی معلم

صفحه شش

بهداشت روان

اعتماد به نفس

هر فردی از خود و نقاط ضعف و قوتش یک تصویر ذهنی دارد. این تصویر در شکل گیری اعتماد به نفس نقش مهمی ایفا می کند. همه ما در موقعیت هایی از زندگی عدم اعتماد به نفس را تجربه کرده ایم، خصوصا در دوران نوجوانی که شروع شناخت فرد از خود است. اما از آنجایی که خودانگاره هر کس با گذشت زمان تغییر می کند، اعتماد به نفس در طول زندگی تغییر می کند و می توان آن را بهبود بخشید:

- از تفکرات منفی درباره خود بپرهیزید؛ این عادت را (که دائم بر روی نقاط ضعف خود تاکید کنید) کنار بگذارید و به جنبه های مثبت خود بیشتر فکر کنید. هر روز کار یا رفتاری که انجام داده اید و موجب رضایت شما شده است را بر روی کاغذ بنویسید.

- هدف تان انجام کار باشد نه انجام کامل و بی نقص آن؛ بعضی از افراد کمال گرایی را مانعی برای زندگی خود می کنند و تا به آن حد مطلوب نرسند کاری انجام نمی دهند. بجای متوقف کردن زندگی، سعی کنید از انجام کار لذت ببرید.

- اشتباهات را فرصتی برای یادگیری در نظر بگیرید؛ همیشه به خود بگویید که فقط دیکته نانوشته غلط ندارد، اشتباه بخشی از یادگیری است.

- کارها و تجربیات جدید را امتحان کنید؛ هم در شناخت استعدادهایتان به شما کمک می کند و هم در نتیجه کسب مهارت های جدید احساس رضایت به شما دست می دهد. ورزش کنید؛ با ورزش از استرس رهایی می یابید و سالم تر و شادتر خواهید بود.

«هیچ وقت برای به دست آوردن اعتماد به نفس سالم و مثبت دیر نیست. اعتماد به

نفس یکی از مهارت های زندگی است.»

تغذیه و سلامت

انتخاب هوشمندانه غذا



آیا تا بحال دقت کرده اید که بر چه اساسی نوع غذایی را که می خوریم انتخاب کنیم؟

* علاقه: اولین علت انتخاب یک غذاست. بعضی غذاهای شیرین دوست دارند و بعضی ترش، گروهی هم غذاهای چرب می پسندند!

* عادت: صبحانه چه می خورید؟ نان و پنیر؟ کره و مربا؟ چرا؟ چون همیشه این کار را کرده اید؟

* سهولت دسترسی و قیمت: اغلب افراد دوست دارند غذایی که می خورند در دسترس باشد، از نظر اقتصادی به صرفه بوده و سریع و راحت تهیه شود.

* پاسخ به هیجانان: گاهی بی حوصله ایم، اضطراب داریم یا افسرده شده ایم و ترجیح می دهیم به جای ورزش یا صحبت با یک دوست غذا بخوریم. خوب راحت تر است!

اما عوامل دیگری هم وجود دارند که باید نقش مهم تری در انتخاب غذا ایفا کنند:

✓ سلامت: غذاهایی انتخاب کنیم که سالم تر باشند، مثلا لبنیات کم چرب، میوه های تازه به جای آب میوه یا آجیل خام به جای انواع شور و بو داده.

✓ کفایت: مقدار غذا و کیفیت آن باید تأمین کننده انرژی و مواد مورد نیاز بدن ما باشد، نه کمتر و نه بیشتر از آن. همچنین توجه کنیم آیا غذایی که می خوریم مقدار موردنیاز آهن دارد. کلسیم چطور و...

✓ تنوع و تعادل: همه گروه های غذایی در برنامه تغذیه گنجانده شود. بیشتر انرژی ما باید از مواد کربوهیدراتی تأمین شود. سبزیجات و میوه جات در حد کافی، لبنیات و پروتئین های حیوانی به میزان متوسط و با توجه به سن و در نهایت شیرینی ها و چربی ها به میزان کم مصرف شود. در مصرف هر گروه هم تنوع حفظ شود، مثلا در گروه سبزی ها فلفل دلمه ای ویتامین "ث" فراوان دارد در حالیکه هویج سرشار از ویتامین "آ" است. پس نباید مواد غذایی را به چند مورد محدود کنید.

بیماریهای شایع فصلی

آلرژی

فصل بهار فصل شروع آلرژی است و آبریزش چشم یا بینی و عطسه های مکرر فراوان مشاهده می شود، اما بهتر است بدانید علائم آلرژی در این موارد خلاصه نمی شوند. آلرژی حتی ممکن است دستگاه گوارش را هم گرفتار کند. جدول زیر شما را با نشانه های شایع آلرژی آشنا می کند.

عضو مبتلا	نشانه ها
بینی	تورم مخاط (احساس پُری) و آبریزش
سینوس ها	علائم سینوزیت
چشم ها	قرمزی، خارش ملتحمه، اشک ریزی
دستگاه گوارش	درد شکم، نفخ، استفراغ، اسهال
مجاری تنفسی	عطسه، سرفه، تنگی نفس و گاهی حملات آسم
گوش ها	گرفتگی گوش، درد، کاهش شنوایی در اثر بسته شدن شیپور استاش
پوست	اگزما، کهیر، پیدایش نقاط و لکه های رنگی روی پوست



پیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- دبیرستان و پیش دانشگاهی معلم

بهداشت فردی

آفت دهان

زخم های دردناک داخل دهان را آفت می گویند. علت دقیق ایجاد آفت مشخص نیست اما برخی دلایل باعث می شود که بعضی افراد مکرراً دچار آفت دهان شوند:

- ۱- استرس ها مثلاً استرس امتحانات ۲- کمبودهای ویتامینی یا مواد معدنی بخصوص ویتامین های گروه B و C، روی، اسید فولیک، آهن و کلسیم ۳- آلرژی های غذایی که معمولاً نسبت به میوه های ترش یا لبنیات است و یا شکلات و مغزهای خوراکی، برخی هم به افزودنی های خوراکی یا داروها آلرژی دارند ۴- برخی بیماری های خاص یا عفونی ۵- مسائل ژنتیکی ۶- تغییرات هورمونی ۷- ضربه و آسیب مخاط دهان

پیشگیری و درمان:

- پرهیز از غذاهایی که به آن ها آلرژی داریم یا غذاهای محرک
- رعایت بهداشت دهان و دندان به صورت منظم
- برطرف کردن عوامل آسیب رسان به مخاط (ترمیم دندان های شکسته و...)
- استفاده از خمیردندان های فاقد "سدیم لوریل سولفات"
- برطرف کردن کمبودهای تغذیه ای (مصرف مکمل ها با صلاحدید پزشک)
- استفاده روزانه از ماست
- غرغره ترکیب دو داروی دیفن هیدرامین و هیدروکسید منیزیم به نسبت مساوی (در صورت ایجاد آفت)
- داروهای دیگری هم وجود دارد که با صلاحدید پزشک تجویز می شوند.



پیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- دبیرستان و پیش دانشگاهی معلم