

به نام شفا دهنده جسم و جان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره دوم - بهار ۹۰

دبیرستان و پیش دانشگاهی



ترمیم زخمها با فوش افلاقی

روانپزشکان معتقدند فوش افلاقی موجب بهبود سریعتر زخمهای بدن می شود در حالیکه رفتار فصاحت و بد افلاقی، طول مدت بهبود زخم و برطرف شدن کبودیها را افزایش می دهد.

در واقع مثبت اندیشی باعث افزایش سایتوکاینها یا واسطه های شیمیایی در بدن می شود که این مواد موجب تحریک تکثیر سلولهای لازم برای ترمیم زخم می شوند.

پس فوش بر فورد و فوش افلاقی باش تا زخمهایت هر چه زودتر خوب شوند!



سر دبیر این شماره: دکتر زینب امیری مقدم
همکار این شماره: آقای محمود زارع پور

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

آداب خوردن و آشامیدن در اسلام (۱)



رهنمودهای اسلام در زمینه خوردن و آشامیدن، نه تنها سلامت جسم را تضمین می کند بلکه سلامت روح انسان را نیز در بر دارد. در اینجا اشاره کوتاهی به این رهنمودها می کنیم:

۱) حلال بودن غذا: خداوند می فرماید: «كلوا مما رزقكم الله حلالاً طیباً / از آنچه خداوند روزی شما گردانیده، حلال و پاکیزه را بخورید.»

امام صادق (ع) از رسول خدا روایت کرده است که «غذا اگر چهار ویژگی داشته باشد، پس کامل (بی نقص) است: از حلال تهیه شده باشد و خوردندگان آن متعدد باشند و در ابتدا نام خدای بزرگ برده و در پایان سپاس گفته شود.»

۲) وضو گرفتن یا شستن دست ها، پیش از غذا: طبق روایات اسلامی شستن دستها موجب افزایش رزق، طولانی شدن عمر، رفع فقر و پریشانی و دور شدن بیماریها می گردد.

۳) آغاز با نام خدا: امام علی (ع) فرمود: «اگر کسی موقع غذا خوردن، نام خدا را بگوید، من ضمانت می کنم که از آن غذا دردی به او نرسد.»

۴) فوت نکردن به غذا: پیامبر اسلام (ص) از دمیدن به چیزهای گرم، اعم از خوردنی و آشامیدنی به عنوان مکروه، جلوگیری و نهی نموده اند.

۵) پرهیز از پرخوری: حضرت رسول (ص) فرمودند: «مادر همه داروها، کم خوری است.» امیرالمؤمنین (ع) می فرمایند: «کم خوردن نفس را گرمی تر و تندرستی را پایدارتر می کند.» و از امام رضا (ع) نقل است: «اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدن هایشان سالم بود.»

ادامه دارد...

آفتاب سوختگی



آفتاب سوختگی در اثر مجاورت طولانی مدت

پوست بدن با اشعه فرابنفش یا مادون قرمز موجود در نور خورشید ایجاد می شود. این اشعه ها از ابرها نیز عبور می کنند پس در روز ابری و یا حتی بر اثر انعکاس

آفتاب از یک سطح مثل برف هم احتمال آفتاب سوختگی وجود دارد.

عواملی مثل قرار گرفتن در معرض نور خورشید در ساعات اوج آفتاب (۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر)، پوستهای روشن، استفاده از برخی داروها مثل بعضی آنتی بیوتیکها موجب افزایش حساسیت و احتمال آفتاب سوختگی می شود.

از نشانه های آن قرمز و دردناک شدن پوست و گاهی تاول زدن می باشد.

اگر دچار آفتاب سوختگی شدید:

- دوش آب سرد بگیرید یا پارچه سرد و مرطوب روی پوستتان قرار دهید.
- کرمهای حاوی بنزوکائین و لیدوکائین روی پوست نمالید.
- از کرم سرد (cold cream) یا لوسیون کالاندولا استفاده کنید.
- مقداری جوش شیرین را در وان یا لگنی بزرگ ریخته و پوست آفتاب سوخته را بمدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید.
- برای تسکین درد می توانید از استامینوفن یا بروفن استفاده کنید.
- اگر همراه با آفتاب سوختگی دچار تب، سرگیجه، اشکالات بینایی و یا تاولهای چرکی شدید به پزشک مراجعه نمایید.

منابع و مآخذ

- ۱)سایت تبیان
- ۲)جام جم آنلاین
- ۳)همشهری آنلاین



تغذیه و سلامت

خوراکی های ضد استرس:

کربوهیدرات ها: کربوهیدرات ها در مغز باعث افزایش ترشح سروتونین - ماده شیمیایی در مغز که باعث آرامش می شود- می شوند. برای این که میزان سروتونین در خون بالا بماند، بهتر است از مواد غذایی دارای کربوهیدرات های پیچیده که به کندی هضم می شوند مثل حبوبات، نان و ماکارونی استفاده کنید.

مرکبات: ویتامین C موجود در مرکبات می تواند سطح هورمون ایجادکننده استرس را پایین آورده و همچنین باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. **اسفناج:** اسفناج دارای مقادیر قابل توجهی منیزیم است. سطوح پایین منیزیم در خون باعث افزایش سردرد و خستگی ناشی از استرس می شود.

بادام: سرشار از ویتامین های مورد نیاز بدن است. ویتامین E موجود در بادام باعث تقویت سیستم ایمنی و ویتامین B موجود در آن باعث تقویت بدن در مقابله با شرایط استرس زا می شود.

شیر: کلسیم شیر باعث کاهش اسپاسم عضلانی و ایجاد آرامش در بدن می شود.



سلامت محیط زیست

زباله های فطرناک کدامند؟

- باتری و زباله های برقی، لامپ های فلورسنت و دماسنج جیوه ای
- اسید، ضدیخ، روغن ترمز، رنگ های روغنی، تینر، حشره کش ها و حلال ها
- ظروف یک بار مصرف

با مدیریت صحیح می توانیم استفاده از این مواد و در نتیجه تولید زباله های خطرناک را کاهش داده و در سلامت خود، خانواده و محیط زندگیمان سهیم باشیم.



بهداشت روان

اختلال خواب

"**خواب ناکافی**" از شایعترین اختلالات خواب است. بطور متوسط هر فردی به ۷ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارد. خواب ناکافی به معنای کمبود خواب از نظر کمی و یا کیفی است که می تواند شامل یکی از موارد زیر باشد:

- مشکل در به خواب رفتن
- بیدار شدن های مکرر در طی شب و مشکل به خواب رفتن مجدد
- بیدار شدن در صبح خیلی زود
- خوابی که سبب شادابی و سرحالی نگردد.

این مشکل **علل متعددی** دارد که به رایجترین آنها اشاره می کنیم:

- عادات نامناسب مثل مصرف قهوه یا چای قبل از خواب، با شکم پر یا گرسنه به رختخواب رفتن، خواب بعد از ظهر بیش از حد
 - مشکلات و بیماریهای جسمی مثل آسم، تب بالا، درد و...
 - مشکلات روحی مثل اضطراب یا افسردگی
 - فکر بیش از حد به مشکلات روزانه
 - محل نامناسب خواب (گرما یا سرما یا سر و صدای زیاد، بالش نامناسب و...)
- راهکارهایی برای حل مشکل خواب ناکافی:**

۱. اگر یکی از علل بالا در مورد شما صدق می کند سعی کنید آنرا تغییر دهید.
۲. ساعت مشخصی برای خواب انتخاب کنید و طبق برنامه به رختخواب بروید.
۳. قبل از خواب با چند حرکت کششی سبک، ماهیچه های خود را حرکت دهید.
۴. از اتاق خواب تنها برای خواب استفاده کنید نه کار و تماشای تلویزیون.
۵. نوشیدن آب یا چای بابونه و نیز خوردن مواد دارای تریپتوفان مثل گردو و یا شیر با یک قاشق عسل، به بهبود خواب انسان کمک می کند.



ورزش و سلامت

پیاده روی: یک ورزش لذت بخش

این ورزش ساده و مطمئن، نیازی به تمرین نداشته و فواید بسیاری برای سلامتی دارد:

- ۱) کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)
- ۲) تقویت روحیه و کاهش استرس و اضطراب
- ۳) تقویت عضلات کمر و اندامها
- ۴) کمک به هضم غذا و تقویت دستگاه گوارش
- ۵) کاهش خطر بیماریهای قلبی، فشار خون بالا و سکته مغزی
- ۶) کاهش چربیهای اضافی بدن و کنترل وزن
- ۷) کمک به خواب بهتر و عمیقتر
- ۸) تقویت دستگاه ایمنی بدن

توجه داشته باشید:

- ✓ برای پیاده روی از کفش مناسب استفاده کنید.
- ✓ ابتدا بدنتان را با حرکات کششی یا در جا زدن گرم کنید.
- ✓ قبل، حین و بعد از پیاده روی به میزان کافی آب بنوشید.
- ✓ سرعتتان در حدی باشد که بتوانید هنگام راه رفتن حرف بزنید.
- ✓ حداقل ۲۰ دقیقه در روز و بطور مستمر به این ورزش بپردازید تا اثرات عالی و مفید آن را احساس کنید.



بهداشت فردی

مشکلات دندان عقل

دندان عقل به سومین دندان آسیاب بزرگ

گفته می شود که در سنین ۱۶ تا ۲۵ سالگی رویش پیدا می کنند. گاهی اوقات این دندان باعث بروز مشکلاتی در دهان می شود و باید توسط جراحی آن را درآورد.

- **دندان نهفته** دندانی است که از زمان رویش آن گذشته و به دلایل متعدد قادر نیست که در ردیف مناسب سایر دندانها قرار گیرد. چنین دندان عقلی ممکن است موجب التهاب لثه، پوسیدگی دندان عقل و یا صدمه به دندان مجاور شود.
- دندان عقل با توجه به اینکه در آخرین ردیف دندانها رشد می کند اگر جای کمی برای رشد داشته باشد؛ به دندانهای مجاور فشار آورده و سبب کج قرار گرفتن آنها و همچنین بروز دردهایی در ناحیه مفصل فک، گوش، چشم و سر می شود.
- با توجه به موقعیت این دندان در انتهای فک، دسترسی به این ناحیه برای تمیز کردن آن مشکل شده و احتمال تجمع غذا و ایجاد پلاک دندانی در ناحیه افزایش می یابد. با ایجاد پلاک دندانی، خطر ایجاد پوسیدگی در دندان عقل یا دندان مجاور آن هم به شدت زیاد می شود.

آیا دندان عقل باید در هر صورت کشیده شود؟

مانند بسیاری از تئوریهای دیگر پزشکی، این سوال هم جواب قاطعی ندارد. دندان عقلی که در یک فک بزرگ و جادار، رویش کاملی پیدا کرده و به خوبی و با دقت خاص مسواک می خورد و از آن مراقبت می شود، نه تنها نباید از دهان خارج شود، بلکه سرمایه دندانی خوبی خواهد بود.