



فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره اول - پاییز ۸۸

دبیرستان و پیش دانشگاهی

چند راه ساده برای پیشگیری از کمردرد:

- ✓ هنگام راه رفتن و نشستن پشت خود را خم نکنید.
- ✓ از صندلی مناسب برای کار در پشت میز استفاده کنید.
- ✓ برای مدت طولانی در یک حالت ننشینید.
- ✓ هر یک ساعت یکبار از پشت میز بلند شوید و دستها و بدن خود را به حالت کشیده نگه دارید و قدم بزنید.
- ✓ اگر درازکش مطالعه می کنید یک یالش کوچک زیر کمر و گردن خود قرار دهید.



سر دبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم
صفحه آرا: خانم معصومه امیری
همکاران این شماره:
خانم فاطمه عباس 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

مناسبت‌های بهداشتی مهم فصل پاییز

۲۴-۳۰ مهر هفته بهداشت روان
روز اطلاع رسانی هپاتیت
۲۳ آبان روز جهانی دیابت
۲۶ مهر روز ورزش

روز جهانی دیابت: دیابت یک بیماری مزمن با شیوع رو به افزایش و یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جهان محسوب می شود. روز ۱۴ نوامبر (۲۳ آبان) روز جهانی دیابت نامگذاری شده تا توجه بیشتری به این بیماری شود. این بیماری به علت عدم تولید انسولین کافی یا اختلال بدن در استفاده از آن ایجاد می شود. از مهم ترین علل افزایش مبتلایان به دیابت می توان به این موارد اشاره کرد: بی تحرکی، چاقی و رژیم های غذایی نادرست. جهت اطلاع بیشتر از این بیماری به کتابخانه واحد پزشکی مراجعه نمایید.

سلامت در اسلام

نظام بهداشتی اسلام

در اسلام، احکام بهداشتی فراوان وجود دارد. سه اصل کلی نظام بهداشتی اسلام عبارت است از:
۱. ایجاد انگیزه برای رعایت بهداشت: اسلام نظافت را جزئی از ایمان و لازمه آن معرفی نموده است و با قراردادن آن در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم را در او ایجاد نموده است تا پاکیزگی را رعایت نماید چرا که یک مسلمان، بهداشت را امری دینی میدانند. پیامبر اسلام (ص) می فرمایند: «به هر مقدار که می توانید نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند متعال، اسلام را برپایه نظافت بنا نهاده و هرگز کسی وارد بهشت نمیشود؛ مگر آنکه پاکیزه باشد»

۲. جامعیت: نظام بهداشتی اسلام، برنامه ای فراگیر می باشد که از بهداشت فردی در بعد جسمی و روانی آغاز می گردد و سپس به ارتباط فرد با سایرین می پردازد. با عناوین بهداشت اجتماعی، محیط، تغذیه و ... می توان آموزه های فراوانی در دین اسلام یافت.

۳. سازگاری با فطرت: خداوند در فطرت آدمی، طلب پاکی و بیزاری از ناپاکی را به ودیعت نهاده است و قوانین بهداشتی در اسلام با ظرافتی خاص خود با طبیعت و فطرت انسانی سازگار است.

ورزش و سلامت

در هنگام ورزش دپار کم آبی نشویم.

آب یک ماده حیاتی برای ورزشکاران است. در ورزشهای عادی حدود نیم لیتر تعریق روزانه وجود دارد که این میزان با سنگین شدن ورزش یا ورزش در هوای گرم افزایش می یابد. اگر آب از دست رفته جبران نشود منجر به شوک گرمایی می شود. چند نکته راهنما برای دریافت کافی آب حین ورزش:

- ۱- قبل و بعد از ورزش (بخصوص در هوای گرم) خود را وزن کنید و به ازای هر نیم کیلوگرم کاهش وزن، ۲ لیوان آب مصرف کنید.

- ۲- دو ساعت قبل از ورزش ۲/۵ لیوان و ۱۵ دقیقه قبل از ورزش ۱/۵ لیوان مایعات خنک بنوشید.

- ۳- در طی ورزش مصرف مایعات را محدود نکنید و هر ۲۰ دقیقه یک لیوان مایعات بنوشید (مایعات حین و پس از ورزش نباید خیلی سرد باشد).

- ۴- نوشیدنی های جایگزین باید حاوی نمک و قند هم باشد. مثلاً شربت آلبیمو یک نوشیدنی مناسب است.

منابع و مآخذ

- 1- Harrison's principal of internal medicine. McGraw Hill
- ۲- تغذیه و استراحت. موسسه فرهنگی آموزشی اشاره تربیتی
- ۳- هزار و یک توصیه پزشکی. موسسه فرهنگی انتشاراتی حیان
- ۴- زمینه روانشناسی (جلد دوم). انتشارات رشد
- ۵- ورزش و دیابت. اثر مشترک مرکز تحقیقات غدد و بنیاد امور بیماری های خاص
- ۶- ورزش و تغذیه. انتشارات حیان
- ۷- وبلاگ سفیر سلامت: <http://nmosafer.blogfa.com/post-216.aspx>

اضطراب و کنار آمدن با آن (۱)



هر موقعیتی که بهزیستی ما را به خطر اندازد، حالت اضطراب بوجود می آورد. مواردی مثل خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت نفس،

فشار برای انجام کارهای بیش از توانمندی ما و... همه ایجاد اضطراب می کنند. اضطراب هیجان ناخوشایندی است که اغلب با کلماتی مثل "نگرانی"، "دلشوره"، "وحشت" و "استرس" بیان می شود. هیجان اضطراب ناخوشایند است و نمی توان آن را مدت درازی تحمل کرد پس همه افراد به دنبال راه حلی برای تخفیف آن هستند. راه حلی که افراد مختلف به کار می برند بسیار گوناگون است، اما همه آنها به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- خط مشی مسأله مدار: راه حل های که مستقیماً مسئله اضطراب را مورد توجه قرار میدهند تا آن را برطرف کرده یا از آن دوری کنند که روش منطقی تری است.

۲- خط مشی هیجان مدار: راه حل هایی که به جای حل مسأله بر کاهش احساس اضطراب تمرکز دارد.

اگرچه راه اول گرایش سالمتری است، اما در برخی موارد شدید ما به ترکیبی از هر دو راه حل نیاز داریم تا ضمن حل مسأله احساس اضطراب خود را هم کاهش دهیم.

ادامه دارد...



تغذیه صحیح، افزایش تمرکز و حافظه، موفقیت تحصیلی (۱)

یادگیری بیشتر و بهتر زمینه ساز موفقیت تحصیلی است و زیربنای یادگیری و آموزش، استفاده ی صحیح از حافظه است که منشأ آن مغز انسان می باشد. تغذیه ی مناسب از عوامل مهم بهره وری از مغز است. چند توصیه غذایی برای افزایش تمرکز و حافظه:

۱- با صرف صبحانه گلوکز که غذای اصلی مغز است تامین می شود. دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند در مدرسه یادگیری و کارایی کمتری دارند.

۲- دانش آموزانی که در صبحانه ی خود از نوشیدنیهای شیرین و گرم استفاده می کنند در انجام تستهای حافظه و تمرکز موفق ترند.

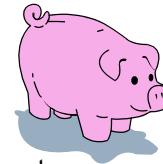
۳- استیل کولین یکی از مواد شیمیایی ناقل مهم در دستگاه عصبی است که پیش ساز تولید آن (کولین) در تخم مرغ فراوان است.

۴- بخش اعظم مغز از چربی تشکیل شده است که برای حفظ آن «چربی های امگا۳» توصیه می شود. ماهی منبع خوبی برای این چربیهاست.

۵- مواد غذایی حاوی «آنتی اکسیدان» سبب افزایش قدرت یادگیری می شوند. برای تامین این مواد از سالادها و میوه های تازه استفاده کنید.
ادامه دارد...

بیماریهای شایع فصلی

آنفلوآنزای نوع A (فوقی نشوید!)



آنفلوآنزا یک بیماری تنفسی است که با نشانه های عمومی مثل تب، سردرد، ضعف و درد عضلات همراه است. این بیماری همه ساله با شروع فصل سرما شیوع پیدا می کند اما شدیدترین و وسیعترین همه گیری ها در سالهایی رخ می دهد که ویروس آنفلوآنزای نوع A شیوع پیدا کند، چرا که برخلاف دو نوع دیگر (B و C) هم تنوع آنتی ژنی دارد و هم علاوه بر انسان، مخزن حیوانی هم دارد.

بیماری آنفلوآنزا معمولا ۵-۲ روز طول می کشد و خطر چندانی ندارد اما اگر عارضه دار شود (مثلا منجر به "سینه پهلو" شود) خطرناک است. راههای پیشگیری از شیوع آنفلوآنزا:

- ۱- هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنید و به طور مکرر و بخصوص پس از عطسه و سرفه دستها را با آب و صابون بشویید.
- ۲- از وسایل شخصی خود مثل لیوان، حوله و... استفاده کنید و آنها را با دیگران شریک نشوید.
- ۳- برخی افراد مثل مبتلایان به آسم یا برونشیت مزمن، بیماران دچار نارسایی قلبی یا کلیوی، کودکان ۶ ماهه تا ۲ ساله، افراد دیابتی و افراد بالای ۶۰ سال به دلیل اینکه احتمال عارضه دار شدن آنفلوآنزا در آنان بیشتر است، لازم است در اول پاییز هر سال واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.
- ۴- در صورت ابتلا به آنفلوآنزا در منزل بمانید و ضمن استراحت، مایعات فراوان بنوشید. از تماس بی مورد با دیگران خودداری کنید.

بهداشت فردی

جوش صورت (آکنه)



گاهی غدد چربی پوست بیش از حد فعال می شوند و در اثر تجمع چربیهای اضافی در پوست جوش بوجود می آید. اکثر پسران در حدود سن ۱۳ سالگی دچار این عارضه می شوند اما این فقط مشکل نوجوانان و جوانان نیست و برخی افراد میانسال هم ممکن است دچار آن شوند. ارث هم در پیدایش جوش صورت مؤثر است. پیشگیری و درمان:

- روزانه ۸ لیوان آب بنوشید.
- روزی ۱-۲ بار با استفاده از صابون ملایم و غیرمعطر صورتتان را بشویید.
- پوست خود را از گرما و آفتاب دور نگه دارید.
- اگرچه تاثیر بعضی خوراکی ها مثل شکلات و غذاهای سرخ شده بر پیدایش جوش هنوز اثبات نشده است اما اگر بر اثر خوردن غذای خاصی دچار جوش صورت می شوید از خوردن آن غذا اجتناب کنید.
- هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون پوست صورت، چانه و یا گردن خود را روی دستها و بازوان قرار ندهید و سعی کنید به روی صورت نخوابید.
- به جوش صورت دست نزنید زیرا این کار موجب شدت آن می شود.
- چنانچه جوش صورت شما شدید است به پزشک مراجعه کنید.