



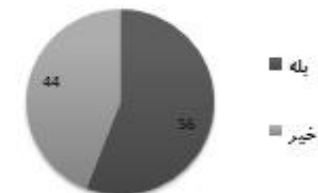
مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره دوم - پاییز ۸۹
دبیرستان و پیش دانشگاهی

نتایج نظر سنجی مطالب پیک سلامت (تابستان ۸۹)

نتایج نظرسنجی نشان داد ۶۰٪ دانش آموزان موافق ادامه انتشار پیک سلامت هستند. طبق آرای بدست آمده مفیدترین بخش " ورزش و سلامت " و جالب ترین قسمت " سلامت در اسلام " بوده است. از میان پنج زیرعنوان برگزیده شما دانش آموزان دو عنوان مربوط به "بهداشت فردی" و دو عنوان هم مرتبط با "بیماریهای شایع فصلی" بود. از سوی دیگر کمترین میزان علاقه به عناوین "متاسیتهای بهداشتی" ابراز شده بود به همین دلیل در دوره دوم پیک سلامت تصمیم بر آن شد که این عنوان (متاسیتهای) حذف و به پیشنهاد تعدادی از شما دانش آموزان عنوان "سلامت محیط زیست" جایگزین شود. همچنین بر اساس تقاضای شما در این دوره سعی خواهد شد تا مطالب تخصصی تر باشد. میزان مطالعه پیک سلامت در نمودار زیر مشخص است (درصد):



البته یک نکته عجیب وجود دارد: دویتجم افرادی که گزینه "عدم مطالعه" پیک سلامت را علامت زده بودند به باقی سوالات (مثل عناوین بهتر و...) با دقت و جراتیات پاسخ داده بودند! ظاهراً برای بعضی افراد مطالعه نکردن یک تریپ باکلاس محسوب می شود!!

سردبیر این شماره: دکتر زینب امیری مقدم
همکار این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

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

سلامت در اسلام

فشم از دیدگاه اسلام

خداوند متعال یکی از مهم ترین ویژگی های انسان های پارسا پیشه را فروبردن خشم و عفو مردم می شمارد و می فرماید: "الكاظمين الغيظ و العافين عن الناس والله يحب المحسنين" (آل عمران. ۱۳۴): "مومنان در هنگام عصبانیت خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم در می گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد".

خداوند در سوره شوری در مورد یکی از ویژگی های بارز مومنین می فرماید: "و اذا غضبوا هم يغفرون" (شوری. ۷۳): "مومنین زمانی که خشمگین می شوند (با فرو خوردن خشم خود) عفو می کنند".

مطلب بهداشت روان این شماره از فصلنامه به راههای کنترل خشم می پردازد.

تغذیه و سلامت

سه سوال در مورد تخم مرغ



- ۱- آیا خوردن تخم مرغ خام صحیح است؟
خیر! خوردن تخم مرغ خام خطر نوعی مسمومیت میکروبی را دارد.
- ۲- تخم مرغ حاوی چه مواد غذایی است؟
سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین و زرده آن حاوی کلسترول است. همچنین در تخم مرغ، کلسیم، فسفر و مواد معدنی موجودند.
- ۳- چگونه می توان خطر مسمومیت غذایی توسط تخم مرغ را کاهش داد؟
با شستن پوسته آن (که ممکن است حاوی میکروارگانیسمهای مختلف باشد).

بهداشت فردی



چند راهکار برای پیشگیری از سردرد

- «سردرد» یکی از بیماری های شایع انسان است که ممکن است علامت یک بیماری مهم باشد. اما اکثر اوقات در افراد سالم نیز سردرد بروز می کند. نکته های ساده ای وجود دارد که با رعایت آنها می توان احتمال وقوع سردرد را کمتر کرد:
- ۱- در مورد میگردن اطلاعات بیشتری کسب کنید مخصوصاً اگر سردرد شدید است و یا مرتبط با سایر علایم مثل تهوع و استفراغ است.
 - ۲- به یک چشم پزشک مراجعه کنید. سردرد ممکن است علامتی از مشکلات چشمی (مثلاً نیاز به تغییر شماره عینک) باشد.
 - ۳- تا جایی که ممکن است استرس و اضطراب را از خود دور کنید.
 - ۴- اگر در محیطی هستید که مواد شیمیایی قوی و یا حتی بوی عطر و ادکلن تند وجود دارد حتماً از تهویه مناسب آن محیط مطمئن شوید و یا آنجا را ترک کنید.
 - ۵- از نشستن به مدت طولانی بویژه در جلوی کامپیوتر خودداری کنید. همچنین مطمئن شوید که فونت ها و روشنی تضاد رنگ ها روی صفحه کامپیوتر شما کنترل شده و هیچ نور آزاردهنده ای وجود ندارد.
 - ۶- اگر پس از خوردن غذا و یا صرف آشامیدنی دچار سردرد شدید فهرستی از غذاهای مصرف شده را یاد داشت کنید. برخی از مواد خوراکی مانند پنیر، شکلات، چای و قهوه می توانند باعث سردرد شوند.

منابع و مآخذ

در تهیه این شماره ی فصلنامه از مطالب خبرگزاری ایسنا، کتاب انگیزش و هیجان (رابرت فرانکن) و سایتهای پزشکان، تبیان (دکتر خلیقی) و سیمرغ (دکتر ترکمان) نیز استفاده شده است.



سلامت و محیط زیست

درباره بازیافت زباله بیشتر بدانیم

بازیافت به معنی استفاده از مواد مصرف شده برای تولید مجدد همان کالا یا کالای قابل استفاده دیگر است، مثل ساخت کاغذ از کاغذهای باطله و غیر قابل استفاده.

اصلا چرا باید زباله هارا بازیافت کرد؟

این کار ۳ فایده مهم دارد: **اول** اینکه انرژی لازم برای بازیافت زباله خیلی کمتر از انرژی مورد نیاز برای تولید محصولات جدید از مواد خام است. **دوم** اینکه بازیافت زباله در واقع صرفه جویی در منابع محیطی است مثلا بجای قطع درختان می توان از کاغذهای باطله برای تولید کاغذ جدید استفاده کرد و **سوم** اینکه با بازیافت، نیاز کمتری به دفن یا سوختن زباله ها وجود دارد. خاکستر باقیمانده از سوزاندن زباله حاوی پلاستیک، لاستیک و دیگر پس مانده ها حاوی تجمعی از مواد سرطان زای شناخته شده است که خاک و آب و بر اثر وزش باد، هوا را نیز آلوده می کند.

آیا می دانستید...؟

- انرژی صرفه جویی شده حاصل از بازیافت یک قوطی آلومینیومی، یک تلویزیون را برای سه ساعت روشن نگه خواهد داشت؟ آلومینیوم را می توان بارها ذوب کرد و به ظرف جدید تبدیل نمود.
- اگر هر شخص کاغذهای باطله اش را در طول یکسال جمع کند معادل ۱/۵ اصله درخت است و اگر همه ما ایرانیان این کار را انجام دهیم از قطع ۱۰۰ میلیون درخت در طول یکسال جلوگیری کرده ایم.



بهداشت روان

کنترل خشم

همه ما ناگزیریم در زندگی با موقعیت هایی روبرو شویم که ما را خشمگین میکنند. اگر یاد نگیریم چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم کنترل ما را به دست خواهد گرفت. به برخی توصیه ها جهت کنترل خشم دقت کنید:

۱) شروع به نوشتن کنید.

کلماتی که موقع عصبانیت بیان می کنید را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید دیگر هنگام مشاجره و عصبانیت آنها را تکرار نکنید.

۲) یک لحظه تفکر کنید.

در مراحل شدید عصبانیت بهتر است از مواجهه با فردی که از دست او عصبانی هستید دور شوید و در مقابل او قرار نگیرید.

۳) خشم تان را خالی نکنید.

این یک باور غلط اجتماعی است که می گویند بیرون ریختن غضب و عصبانیت همیشه بهترین راه حل است. خالی کردن خود با فریاد و عصبانیت می تواند باعث بروز مشکلات بیشتر شود به جای اینکه آنها را حل کند.

۴) حواس خود را به چیز دیگر معطوف کنید.

یکی از بهترین راه ها برای کاهش خشم اشتغال به برخی فعالیت ها ی جذاب مثل فعالیتهای ورزشی، مطالعه و... است.

۵) به جای داد زدن حرف بزنید.

در مورد چیزی که شما را عصبانی کرده با آرامی توضیح دهید. سعی کنید قبل از اینکه پاسخ بدهید به آنچه فرد مقابل تان هم می گوید گوش کنید.

ادامه دارد...

به حفره هایی که درون استخوانهای گونه ، پیشانی و سایر قسمت‌های صورت وجود دارند، سینوس گفته می شود. در سینوزیت حاد این حفره ها ملتهب شده و تخلیه ترشحات آنها مختل می شود. علائم سینوزیت عبارتند از:

- درد، حساسیت به لمس، تورم یا احساس فشار در اطراف چشمها، گونه ها، بینی یا پیشانی
- ترشحات غلیظ زرد یا سبز رنگ از بینی یا پشت حلق
- احتقان یا انسداد بینی
- سرفه که ممکن است شبها بدتر شود.

چند توصیه در هنگام بروز سینوزیت:

- به اندازه ی کافی استراحت کنید.
- مایعات فراوان بنوشید تا ترشحات سینوس ها رقیق شوند.
- بینی خود را بخور بدهید.
- با آب جوشیده ی سرد شده همراه کمی نمک و یا با سرم شستشو، بینی خود را شستشو دهید.
- از کمپرس آب گرم بر روی صورت استفاده کنید.
- هنگام خواب سر خود را بالاتر قرار دهید. این عمل به تخلیه سینوسها کمک می کند.
- هوای تمیز تنفس کنید، از افراد سیگاری دوری کنید.
- در کنار رعایت این توصیه ها بویژه اگر مکررا دچار سینوزیت می شوید حتما به پزشک مراجعه کنید.

ورزش هایی برای رفع درد گردن(۱)

گردن درد، مشکل شایعی است اما خوشبختانه می توان آن را با حرکات ورزشی کاهش داد یا از بین برد. البته در شرایطی که درد گردن در اثر وارد آمدن فشار یا ضربه مختصر به گردن ایجاد شده باشد. در صورتی که گردن درد همراه با احساس بی حسی در شانه، کتف، بازو یا دست بود، به هیچ وجه تمرینات زیر را انجام ندهید.

تمرین اول:

در حالی که عضلات کتف شل و ریلکس است، سرتان را به یک طرف بچرخانید تا احساس کشش در گردن کنید، به طوری که نگاهتان به روی کتف و شانه باشد. ۶ ثانیه مکث کنید و این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.

تمرین دوم:

سر خود را به جلو خم کنید، به طوری که چانه تان به قفسه سینه برسد. زمانی که احساس کشش کردید به مدت ۶ ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت را می توانید ۳ بار تکرار کنید.

تمرین سوم:

کف دست را روی پیشانی تان قرار دهید (مانند حالت قبل) اما این بار رو به جلو فشار وارد کنید و در اینجا نیز سعی کنید سر و دست حرکت نکند. ۱۰ ثانیه مکث کنید و ۳ بار تکرار کنید.

