

به نام شفا دهنده جسم و جان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره دوم - زمستان ۸۹

دبیرستان و پیش دانشگاهی

سایت واحد پزشکی، بهداشتی مجتمع راه اندازی شد.



به آدرس www.moallem.sch.ir/medical.htm مراجعه کنید

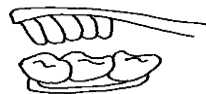
سرمدبیر این شماره: دکتر زینب امیری مقدم
همکار این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

دانش آموزان عزیز؛ مطالب بهداشتی سودمند خود را به واحد پزشکی تحویل نمایید

تا با نام خود شما در شماره های بعدی پیگ سلامت چاپ شود

سلامت در اسلام

تاکید اسلام بر مسواک زدن



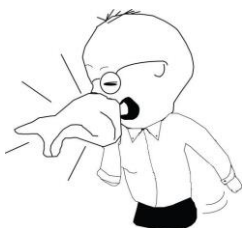
پیامبر گرامی اسلام (ص) اهمیت فراوانی به مسواک زدن داده، دندان‌هایشان همواره براق و سفید بود و امت خویش را هم به مسواک زدن و مواظبت از دهان و دندان دستور می‌دادند. آن حضرت قبل از خواب و نیز وقتی از خواب بیدار می‌شد مسواک می‌زد. این نکته بهداشتی، در پی توصیه خدا به آن حضرت بود. ایشان می‌فرمودند: آن قدر خداوند درباره مسواک به من فرمان داد که ترسیدم بر من واجب شود. آن حضرت همچنین فرموده است: اگر نبود که بر امتم دشوار بود، آنان را امر می‌کردم که با هر نماز، مسواک بزنند. امام باقر (علیه السلام): خواندن دو رکعت نماز با مسواک، با فضیلت تر از هفتاد رکعت بدون مسواک است.

سلامت و محیط زیست

لایه اوزون چیست؟

لایه اوزون قسمتی از استراتوسفر است که حاوی گاز طبیعی اوزون O_3 است. اوزون توانایی جالب توجهی در جذب برخی از فرکانسهای اشعه فرابنفش دارد. ضخامت آن تنها در حد چند میلیمتر است. تخریب و سوراخ شدن لایه اوزون باعث عبور غیر قابل کنترل تابش فرابنفش خورشیدی می‌شود که سبب افزایش دمای زمین و ذوب یخهای قطبی و افزایش آب دریاها شده و نیز موجب سوختگی پوست، ابتلا به سرطان پوست و بیماریهای چشمی، همچنین وارد آمدن خسارت عمده به جانوران و گیاهان می‌شود.

بیماریهای شایع فصلی



چند راهکار ساده برای پیشگیری از سرماخوردگی:

- * از افرادی که مبتلا به سرماخوردگی هستند دوری کنید به خصوص در فازی که بیماری آنها فعال و شدید است.
- * اگر مجبورید در هوای سرد بیرون بروید، با استفاده از یک شال گردن حلق، بینی و حنجره خود (مکان‌هایی که ویروس در آنجا تکثیر می‌شود) را بپوشانید.
- * انتخاب یک رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی میوه و سبزی و نیز خواب کافی بهترین راه برای قوی نگاه داشتن سیستم ایمنی بدن است.
- * دستان خود را پیش از غذا خوردن و پس از دست دادن به دیگران بشویید. وقتی یک نفر سرفه یا عطسه می‌کند، قطره‌های ریز مملو از ویروس بر روی سطوح اشیا اطراف و در هوا پراکنده می‌شوند و شما هم با لمس این اشیا، و سپس دست زدن به دهان و بینی و چشم خود، مبتلا می‌شوید.
- * در هنگام عطسه و سرفه کردن از یک دستمال استفاده کنید و از دستان خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده نکنید.

منابع و مآخذ

۱. خبرگزاری دانشجویان ایران- ایسنا
۲. سایت تبیان
۳. سایت رشد
۴. مرکز مشاوره مؤسسه امام خمینی

بهداشت روان

کنترل خشم (۲)



در شماره قبل به پنج روش برای کنترل خشم اشاره شد. حال ادامه این توصیه ها: (۶) ورزش کنید.

فعالیت جسمی کمک می کند که عصبانیت شما طول مدت کوتاه تری داشته باشد. با افزایش توان جسمی قدرت غلبه بر عصبانیت بیشتر می شود.

(۷) شوخی و مزاح کنید.

شوخی کردن خشم را کاهش می دهد، زیرا شوخی با خشم مغایرت دارد.

(۸) یاد بگیرید که مذاکره کنید.

یکی از راههای کاهش خشم، گفت و گو است. با گفت و گو از نظر طرف مقابل در مورد موقعیت آگاه شده، شرایطی برای یافتن راه حل فراهم میشود.

(۹) بپذیرید که زندگی همیشه منصفانه نیست.

تا وقتی که نپذیریم جهان بی عیب و نقص نیست، نسبت به همه چیز و همه کس خشمگین می شویم. گاهی باید به جای عصبانی شدن وضعیت کنونی را پذیرفت و با آن سازگاری پیدا کرد.

(۱۰) به سلامت خود بیندیشید.

عصبانیت موجب افزایش هورمون استرس (آدرنالین) در بدن و در نتیجه افزایش فشار خون شما می شود. عصبانیت های طولانی مدت و شدید سلامت قلب شما را هم به خطر می اندازد.

تغذیه و سلامت

عادات غذایی غلط



(۱) سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی

مصرف روغن زیاد به هنگام سرخ کردن غذا موجب چاقی و افزایش چربی های نامطلوب خون شده و در نتیجه انسان را در معرض بیماری های قلبی- عروقی و سکت های قلبی و مغزی قرار می دهد. سعی کنید حتی الامکان از سرخ کردن غذا خودداری کنید و در صورت نیاز، به تفت دادن مختصر مواد غذایی با روغن خیلی کم از نوع مخصوص سرخ کردنی بسنده کنید.

(۲) افزودن نمک زیاد به غذا

متأسفانه بسیاری از افراد بدون چشیدن غذا به آن نمک اضافه می کنند! مصرف نمک زیاد موجب جمع شدن آب در بدن و ایجاد ورم می شود که این امر موجب افزایش وزن خواهد شد. همچنین باعث بالا رفتن فشار خون و در نتیجه مساعد کردن زمینه ابتلای بدن به عوارض قلبی- عروقی است.

(۳) نوشیدن آب و مایعات زیاد همراه غذا

نوشیدن مایعات به مقدار زیاد همراه غذا موجب رقیق شدن شیریه های گوارشی می شود که نتیجه آن اختلال در هضم و جذب مواد غذایی و ایجاد نفخ و سنگینی در دستگاه گوارش است.

بهداشت فردی

خشکی پوست

یکی از مشکلات شایع فصل زمستان، خشکی پوست است. در اینجا به برخی علل مساله و نیز راهکارهایی برای حل این مشکل اشاره می کنیم.

هوای سرد و خشک به خصوص همراه با وزیدن باد از علل خشکی پوست است. استفاده از **وسایل گرم کننده** هم موجب خشک شدن هوا می شود لذا باید از دستگاه های بخور استفاده کرد.

شستشوی زیاد با آب و صابون نیز از عوامل خشکی و حساسیت پوست است. سعی کنید برای خشک کردن دست، از حوله های نخی استفاده کنید. از مرطوب کننده ها و گلیسرین نیز می توان استفاده کرد. این مواد چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است، جبران کرده و سبب حفظ رطوبت پوست می شود.

سرما یکی از عوامل خشکی پوست دست به شمار می آید بنابراین در هوای سرد دستها حتما باید با دستکش پوشانده شوند.

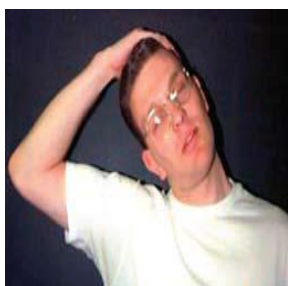
کم آبی بدن هم می تواند باعث ایجاد خشکی در دستان شما شود پس در طول روز به اندازه کافی مایعات بنوشید و همچنین از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید.

ورزش و سلامت

ورزش هایی برای رفع درد گردن (۲)



* دست خود را بر کنار سرتان بگذارید، سر خود را به سمت شانه بچرخانید، به طوری که گویی می خواهید بالای کتف و شانه را ببینید اما حرکتی نداشته باشید. ۱۰ ثانیه مکث کنید و برای هر طرف ۳ بار تکرار کنید.



* گردن خود را به آرامی به بغل خم کنید. با دست فشار اندکی برای کشش بهتر وارد کنید. ۶ ثانیه مکث کنید و به حالت اولیه برگردانید.



* یک دست خود را یک طرف سرتان بگذارید و سر را به آرامی به سمت دست فشار دهید. روی این حالت ۱۰ ثانیه تمرکز کنید. این حرکت را ۳ بار انجام دهید.