



فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره اول - بهار ۸۹

راهنمایی



عیب سروصدایی!

وقتی که زنگ تفریح می شود گویی که زلزله شده است، زنگ ورزش هم که انگار زنگ جیخ و فریاد است، آزمایشگاه و حرفه و فن هم که بالاخره پرسروصداست... شاید هیجان انگیز به نظر برسد اما آلودگی صوتی را دست کم نگیرید. فهرست زیر فقط برخی عوارض آلودگی صوتی است:

۱. ضعف شنوایی، ناشنوایی موقت یا دائمی
۲. تداخل در مکالمه، کاهش بازدهی فکر، عدم تمرکز
۳. افزایش فشارخون و ضربان قلب
۴. تحریک، سرگیجه و تهوع



سرمدبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

صفحه آرا: خانم معصومه امیری

همکاران این شماره:

دکتر زینب وزیری

دکتر مهدی مطیعیان

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

۱۰ خرداد روز مبارزه با دخانیات



روز مبارزه با دخانیات - اعتیاد و دخانیات یکی از بزرگترین مشکلات جامعه است چون به دنبال آن جرم، جنایت، بیماری و مرگ بوجود می آید. اگرچه شروع استفاده از دخانیات اغلب بدلیل مشکلات روحی و یا استرسهای آزاردهنده است اما هر شخصی با اراده خود به سمت دخانیات می رود.

اگر می خواهید در آینده از خطر دخانیات درامان باشید ویژگیهای مثبت شخصیت خود (اعتماد به نفس، مهارت تصمیم گیری و مقابله با استرس) را تقویت کنید و با ویژگیهای منفی شخصیت خود (کنجکاویهای پرخطر و احساس حقارت) مبارزه کنید. برای اوقات فراغت خود هم برنامه ریزی داشته باشید.

بیماریهای شایع فصلی

اوریون و آبله مرغان

این دو بیماری شایعترین بیماری مسری سنین کودکی و نوجوانی است که اغلب اواخر زمستان و اوایل بهار شیوع پیدا می کند. راه انتقال آن هم مثل سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم و ترشحات تنفسی است و بسیار مسری هستند. مصرف آسپرین طی این بیماریها ممنوع است.

اگر به آبله مرغان مبتلا شدید تا وقتی که روی همه دانه های پوستی دلمه نبسته به مدرسه نیایید و مرتب دوش آب ولرم بگیرید اما از لیف یا کیسه استفاده نکنید. اگر اوریون گرفتید بدانید که بیماری تا ۴-۳ روز پس از تورم بناگوش مسری است. در این مدت از فعالیت غیرضروری پرهیز و استراحت کنید. غذاهای ترش نخورید.

بیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- (اهنمایی معلم)

صفحه یک

سلامت و سرگرمی

انتخاب سرنوشت ساز!

یکی از این دو راه را انتخاب کنید:



۲

۱

چندان پیچیده نیست، مگر نه؟!

منابع و مآخذ

۱. بهداشت و بیماریهای کودکان دبستانی- موسسه فرهنگی انتشاراتی حیان
۲. چاقی و راه های پیشگیری از آن- دفتر سلامت خانواده و جمعیت وزارت بهداشت
۳. سلامت نوجوانی- دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت
۴. وابستگی به مواد- شبکه بهداشت و درمان پاکدشت
۵. مجله de Montreal. (برگرفته از بخش سلامت و تغذیه سایت تبیان)

بیک سلامت- دوره اول- بهار ۸۹- (اهنمایی معلم)

صفحه شش

چند نکته بهداشتی از منظر دین

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)

امیرمومنان 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، یک سوم آن را برای آشامیدنیها نگه دارد و یک سوم آن را 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)



تغذیه و سلامت

مبارزه با چاقی (۲)

در شماره قبلی خواندید که اصل اساسی کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی مناسب است، اما به غیر از رژیم غذایی دو مورد دیگر را هم باید رعایت کنید:

۱. افزایش فعالیت بدنی

رعایت رژیم غذایی باعث می شود که انرژی کمتری وارد بدن کنید، ورزش و فعالیت بدنی هم سبب می شود انرژی بیشتری بسوزانید. برای داشتن یک بدن سالم رعایت هر دو لازم است و این دو مکمل هم هستند. شما چه چاق باشید و چه نباشید (حتی اگر لاغر باشید) لازم است روزانه حداقل ۳۰-۴۵ دقیقه ورزش با شدت متوسط داشته باشید؛ یعنی ورزشی که با انجام آن عرق کنید.

۲. تغییر رفتار و شیوه زندگی

رژیم غذایی و ورزش وزن را کاهش می دهد اما آنچه باعث پایداری کاهش وزن می شود این است که روش زندگی و طرز تفکر شما تغییر صحیح پیدا کند. مثلاً:

- عادت کنید آهسته غذا بخورید، لقمه ها را طولانی تر بجوید و لقمه بعد را، قبل از فرو دادن لقمه قبل حاضر نکنید.
- هنگام غذا خوردن با کارهایی مثل تماشای تلویزیون یا خواندن کتاب مشغول نشوید.
- خوراکی های نامناسب (پفک، چیپس، نوشابه و شیرینی) را تقریباً از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- وقت و بی وقت سر یخچال نروید و فقط در زمان وعده ها و میان وعده ها بخورید. میان وعده ها هم سالم باشد، مثلاً میوه صرف کنید.
- در کاهش وزن اراده کنید اما شتاب نکنید که خطر رژیمهای خیلی سخت از عارضه چاقی بیشتر است.

بهداشت فردی

بهداشت دوران بلوغ (۳)

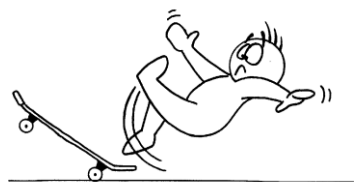
ادامه توصیه های بهداشتی دوران بلوغ:

۱. رعایت بهداشت فردی - در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل بیشتر فعالیت میکنند که باعث افزایش تعریق می شود. غدد چربی هم پرکارتر می شوند. این دو مورد سبب تولید بوی خاصی می شود که نامطبوع و ناراحت کننده است. پس در این دوران بیش از گذشته نیاز به حمام دارید. فراموش نکنید علاوه بر استحمام مرتب و تعویض البسه لازم است هر چند وقت یکبار موهای زائد بدن به شیوه صحیح زدوده شود. حوله و سایر وسایل بهداشتی هم باید مخصوص شخص شما باشد.
۲. اصلاح شیوه زندگی - شاید در دوران کودکی به برخی امور توجه چندانی نداشتید مثلاً یک خط در میان مسواک می زدید، موقع گرسنگی هر چه به دستتان می رسید می خوردید یا استراحت و ورزشتان به حد کافی نبود. اما اکنون زمان بلوغ شمامست و این موارد اهمیت چند برابر پیدا می کند؛ حالا باید غذایی را که می خورید آگاهانه انتخاب کنید، برای استراحت و ورزش خود برنامه داشته باشید و به بهداشت دهان و دندان خود اهمیت دهید.
۳. مشاوره با پزشک - بسیاری از پسران در این سن دچار آکنه (جوش غرور) می شوند که باید درمان شود. علاوه بر این اگر در مورد بلوغ زودرس یا دیررس خود نگران هستید با پزشک مشورت کنید.
۴. دوستان خوب - در دوران دبستان تقریباً با همه همکلاسیها دوست هستیم اما در دوران نوجوانی احساس نیاز می کنیم چند دوست صمیمی داشته باشیم. در انتخاب دوستان صمیمی دقت کنید و از تجربیات والدین و مربیان خود هم در این زمینه استفاده کنید.

ورزش و سلامت

پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی

علت ایجاد آسیب ورزشی:



یکی از علل آسیب های ورزشی اختلالات ساختار بدن در برخی افراد است مثلاً کف پای صاف، بلندی یا کوتاهی قد و زانوی پرانتری یا ضربداری احتمال آسیب ورزشی را افزایش می دهد اما مهمترین علت آسیب ورزشی "آماده کردن نادرست و ناکافی یا آماده نکردن بدن قبل از ورزش" است.

پیشگیری:

۱. قبل از ورزش بدن خود را گرم کنید، بخصوص حرکات کششی را فراموش نکنید. بعد از پایان ورزش هم عمل سردکردن را باید انجام دهید.
۲. شدت ورزش را به تدریج اضافه کنید. از همان اول با حرکات سنگین شروع نکنید.
۳. در طول ورزش مرتباً آب بنوشید.
۴. لباس و تجهیزات مناسب ورزش داشته باشید. بخصوص کفش مناسب ورزش اهمیت زیادی دارد.
۵. قبل از شروع هر رشته ورزشی آن را زیر نظر مربی یاد بگیرید تا حرکات صحیح به شما آموزش داده شود. خیال نکنید که مثلاً والیبالیست یا بسکتبالیست به دنیا آمده اید!

درمان:

درمان آسیب های ورزشی در سه کلمه "استراحت"، "یخ" و "کمپرس" خلاصه می شود. البته در مورد نحوه کاربرد هر درمان با مربی ورزش خود مشورت کنید، در موارد شدید هم به پزشک مراجعه نمایید.