



# فصلنامه پیک سلامت

مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره اول - پاییز ۸۸

راهنمایی

## تفاوت‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا:

سرما خوردگی اغلب همراه با گلودرد، آبریزش بینی، سردرد و عطسه و گاهی تب است اما سرکه و درد عضلانی به همراه ندارد.

سرکه خشک، سردرد و سرگیجه، خستگی و ضعف همراه یا درد عضلات از علائم معمول آنفلوانزا است ولی از عطسه یا سرکه خلط دار خبری نیست. تب نیز معمولاً از سرماخوردگی شدیدتر است.

سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

صفحه آر: خانم معصومه امیری

همکاران این شماره:

خانم فاطمه عباس پور

دکتر مهدی مطیعیان

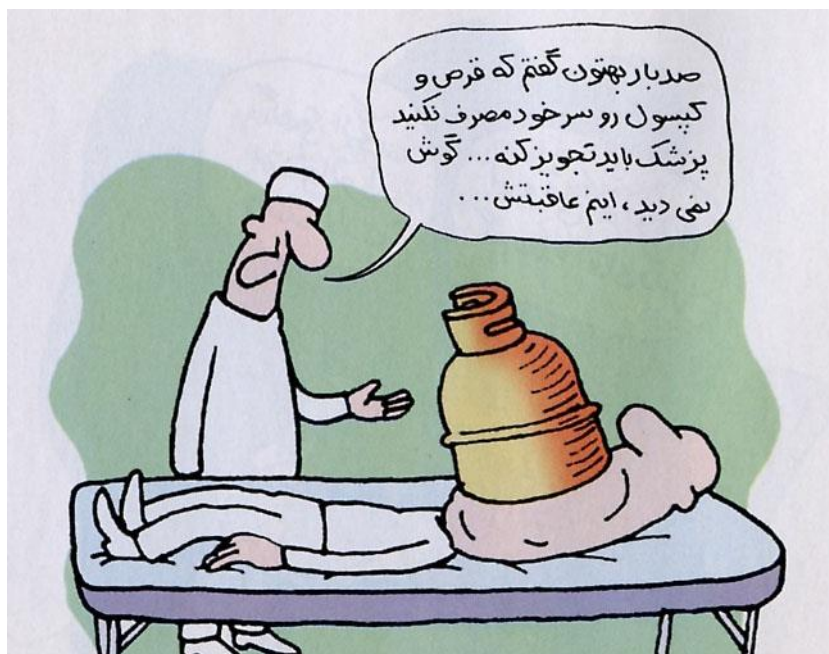
آقای شهریار ملا احمدی

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 و سرگرمی

فودسراانه دارو مصرف نکنید!



### منابع و مآخذ

- ۱- سلامت نوجوانی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۲- نشریه نیکی، انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی
- ۳- هزار و یک توصیه پزشکی. موسسه فرهنگی انتشاراتی حیان
- ۴- مریض خونه. کتاب مترو
- ۵- سایت علمی دانشجویان ایران

6- Vista research & information technology center

## مناسبتهای بهداشتی مهم فصل پاییز

روز جهانی سالمندان	۲۶ مهر	روز ورزش
روز جهانی دیابت	۲۵ آذر	روز جهانی پژوهش

**روز ورزش:** شاید بهتر باشد مطلب مربوط به "روز ورزش" پاسخ این سؤال باشد: "چرا باید ورزش کنیم؟" فعالیت‌های بدنی باعث افزایش بنیه و قدرت شما می شود و در مواقع سختی و اضطراب توان شما را برای تحمل چنین وضعیت‌هایی افزایش می دهد. هر چه سلامت تر باشید قلب، ریه و ماهیچه های شما بهتر می توانند کار کنند و به طور کلی توانایی شما در همه زمینه ها افزایش پیدا می کند. به مطلب صفحه ورزش و سلامت هم توجه کنید.

### بیماریهای شایع فصلی

در اواخر تابستان و ابتدای پاییز هر سال فطر وبا جدی است

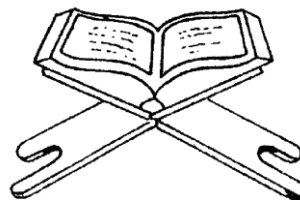
وبا یک بیماری اسهالی حاد است که اگر درمان نشود می تواند منجر به مرگ یک سوم بیماران شود. این بیماری انتشار وسیعی دارد و علت انتشار اغلب عدم رعایت بهداشت محیط است. وبا از راه خوردن آب و مواد غذایی آلوده منتقل می شود.

راههای مبارزه با وبا: ۱- استفاده از آب آشامیدنی سالم ۲- شستشوی صحیح دستها با آب و صابون هم قبل از غذا و هم بعد از دستشویی ۳-

مصرف غذاهای سالم و بهداشتی ۴- درمان سریع بیماری

## سلامت در آیین آسمانی ما

### راز سلامت و طول عمر



آیین آسمانی ما اسلام دین میانه روی

است و میانه روی رمز طول عمر و زندگی سالم. از امام هشتم ما شیعیان - حضرت رضا (ع) - تشبیه زیبایی در این مورد نقل شده است. حضرت می فرمایند:

"بدان بدن آدمیزاد به منزله زمین پاکیزه ای است که اگر هنگامی که خواستی به عمارت و آبیاری اش پردازی، اعتدال را رعایت کردی؛ نه آنقدر آب دادی که غرق شود و تبدیل به یک باتلاق و یکپارچه لجن گردد و نه آن اندازه دریغ کردی که تشنه و خشک بماند، این چنین زمینی همیشه آباد و معمور خواهد بود، حاصلش فراوان و بهره اش پاکیزه است ولی اگر درباره آن غفلت شود، تباه می گردد و دیگر سبزه ای در آن نخواهد روید."

پس در می یابیم که یکی از رموز اصلی طول عمر، تدبیر و میانه روی در امر تغذیه است.

## تغذیه و سلامت

### سیب زمینی؛ دوست یا دشمن؟



سیب زمینی یکی از سبزیهای نشاسته ای است که برای قلب و لته ها و نیز درمان درد و زخم معده مناسب است همچنین حاوی آهن می باشد. اما پرکالری است و قند خون را نیز به سرعت بالا می برد که می تواند منجر به اضافه وزن شود. از سوی دیگر سیب زمینی دارای ویتامین ث و پیش ساز ویتامین آ است پس یک ماده غذایی ضد سرطان است اما ...

سیب زمینی سرخ کرده: سرخ کردن سیب زمینی عیب چاق کنندگی آن را افزایش می دهد و از طرف دیگر در حین سرخ کردن ترکیبی به نام «آکریلامید» ایجاد می شود که سرطان زاست. فراموش نکنیم که در بسیاری از رستورانها و کارخانه های چیپس سازی از روغن نامناسب و نامرغوب استفاده می شود که مضرات سیب زمینی سرخ کرده را افزایش می دهد.

سیب زمینی تنوری یا آب پز: چون از روغن استفاده نمی شود پس ضررهای سرخ کردن را ندارد. اگر قبل از پخت پوست سیب زمینی گرفته نشود آهن و ویتامین های آن هم تلف نمی شود.

پس اگر سیب زمینی دوست دارید بجای استفاده از چیپس از انواع تنوری و آب پز آن به همراه سالاد سبزیجات تازه استفاده کنید.

نوجوانی یکی از مهمترین دوره های زندگی هر فرد است. در این دوره مجموعه ای از تغییرات جسمی و روحی در شما اتفاق می افتد و یا به عبارت دیگر "بلوغ" - مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی - رخ می دهد. سن شروع بلوغ در پسران معمولاً ۱۴-۱۰ سالگی است اما زمان آن در هرکس متفاوت است. برای پسرانی که زودتر یا دیرتر از همسالان خود بالغ می شوند این موضوع ناراحت کننده است اما این را فراموش نکنید که این تغییرات دیر یا زود برای همه پسران رخ خواهد داد. علاوه بر آن تغییرات سریع بلوغ اغلب نوجوانان را دچار تشویش و نگرانی می کند و گاهی منجر به بروز مشکلاتی در روابط نوجوان با اعضای خانواده یا جامعه می شود که داشتن آمادگی برای بروز حالات جدید و مشورت با والدین و مربیان به شما در گذر آسان از این دوران کمک می کند.

تغییرات بلوغ به علت اثر هورمون تستوسترون است که در این سنین ترشح آن افزایش می یابد مثلاً قد، وزن و ابعاد بدن شما ناگهانی رشد می کند، در برخی قسمت های بدن مثل قفسه سینه و زیر بغل موهای زبر رشد می کند و در صورت هم ریش و سبیل ظاهر می شود، صدای شما دورگه و کلفت می شود و...

در شماره آینده توصیه های بهداشتی مخصوص دوران بلوغ را مطالعه کنید.  
ادامه دارد...

(۱) تداوم: یک فعالیت سبک ولی مداوم خیلی بهتر از یک فعالیت سنگین ولی منقطع است. اگر هر صبح جمعه در پارک بدوید و باقی روزهای هفته فعالیت نداشته باشید، کار مفیدی انجام نداده اید. چرا که نیم ساعت ورزش روزانه بهتر از ورزش سنگین بدون برنامه است. پس حداقل ۳ بار در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه ورزش کنید.

(۲) به اندازه کافی آب بنوشید: در حین ورزش بدنتان آب زیادی از دست می دهد که خطر گرفتگی عضلات را افزایش می دهد. قبل، حین و بعد از هر فعالیت ورزشی آب بنوشید.

(۳) تغذیه مناسب و کافی: تا ۲ ساعت پیش از آغاز یک فعالیت بدنی، غذای کامل نخورید و از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید. رژیم غذای مناسب برای یک ورزشکار ضروری است.

(۴) در هوای خیلی گرم ورزش نکنید: در تابستان خیلی احتیاط کنید و تا حد امکان در سایه ورزش کنید.

(۵) لذت بردن از ورزش: اگر به زور سر برنامه ورزشی حاضر می شوید، به این دلیل است که ورزش مورد علاقه تان را درست انتخاب نکردید. رشته ای را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می برید.

(۶) محدودیت هایتان را بشناسید: اگر تازه کار هستید، خیلی خودتان را خسته نکنید و سعی نکنید که رکورد بشکنید!