



مجتمع آموزشی پسرانه معلم
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره دوم - پاییز ۸۹

راهنمایی



قابل توجه تبلل ها ۱۱

- آیا می دانید چه سرنوشتی در انتظار افرادی است که به سختی از جایشان تکان می خورند؟
پیری زودرس _ چاقی و اضافه وزن _ مشکلات ستون فقرات و اسکلت بدن _ بیماریهای قلبی
- آیا می دانید نشانه های کم تحرکی و تنبلی چیست؟
قدرت ماهیچه ها به تدریج کم می شود و با کوچکترین فعالیت جسمی مثل بالا رفتن از پله ها نفسستان تنگ می شود و قلبتان تند تند می زند.

سرمدبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم
تایپ: خانم قاطمه میرزایی
همکار این شماره: آقای محمود زارع پور

*دانش آموز عزیز؛ می توانی مطالب بهداشتی مفید را جمع آوری کرده و به همد
پزشکی تمویل دهی تا با نام فودت در شماره های بعدی بیک سلامت چاپ شود*



بیماریهای شایع فصلی

آنژین یا گلودرد چرکی

پاییز فصل سرماخوردگی است. اغلب سرماخوردگی‌ها خود بخود خوب می‌شود. اما گلودردهای چرکی حتماً نیاز به مراجعه به پزشک و تجویز آنتی بیوتیک دارند. در سنین کودکی و نوجوانی اگر یک گلودرد چرکی به درستی درمان نشود ممکن است در بزرگسالی منجر به یک بیماری قلبی به نام «روماتیسم قلبی» شود که مشکلات زیادی برای فرد بوجود می‌آورد.

از آنجایی که شما نمی‌توانید گلودرد چرکی را از غیر چرکی تشخیص دهید در صورتیکه دچار این مشکل شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید و به هیچ وجه خودسرانه آنتی بیوتیک مصرف نکنید. برای تسکین گلودرد در منزل فقط از غرغره آب نمک (یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده سرد شده) یا نوشیدن چای و عسل استفاده کنید.

منابع و مآخذ

۱. سایت تبیان (حسین صبوری: ورزش در اسلام)
۲. سایت پزشکی A.D.A.M
۳. روزنامه آفتاب یزد
۴. مرکز مشاوره مؤسسه امام خمینی (<http://moshavere.org>)
۵. سایت مدرسه شاهد امام رضا- کاشان
۶. سایت (Glasbergen) today's cartoon

مناسبتهای بهداشتی مهم فصل پاییز

روز آتش نشانی	۲۴ مهر	روز جهانی غذا
هفته بهداشت روان	۱۲ آذر	روز جهانی معلولان

گاه زخمی که به پا داشته ام، زیرو بم های زمین را به من آموخته است.
«سهراب سپهری»

روز معلولان - در اصطلاح عامیانه به افرادی که نقص عضو داشته باشند معلول می‌گوییم. اما معلولیت انواع مختلف و گسترده دارد مثل معلولیت های ذهنی، حسی (مثلاً ناشنوایی یا نابینایی)، جسمی (مثل قطع عضو و...) و معلولیت در یادگیری.

علل معلولیت هم زیاد است. بعضی انواع از بد تولد وجود دارند، برخی در اثر حادثه ایجاد می‌شوند و بعضی دیگر به تدریج و با افزایش سن بوجود می‌آیند. پس برای هر کس در زندگی این احتمال وجود دارد که در دوره ای از زندگی دچار معلولیت موقتی یا دائمی شود. ۱۲ آذر روز معلولان نامگذاری شده است تا همه ما با یادآوری این احتمال کمک کنیم دنیای ما مکان بهتری برای زندگی معلولین شود.



عکس شما نشون می‌داد که یک دنده تون شکسته ولی نگران نباشید ما با فوتوشاپ دنده شکسته را در عکس اصلاح کردیم

سلامت و سرگرمی

وقتی پزشکان

هزمنند می‌شوند!

چند نکته بهداشتی از منظر دین

اسلام و ورزش

ورزش در اسلام یک اصل است. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «در برابر آنها [دشمنان] آن چه توانایی دارید، از "نیرو" و اسبان سواری مهیا سازید» پس هر ورزشی که توان رزمی را افزایش دهد، هر چند نامی از آن برده نشده باشد در اسلام، مطلوب است. اما در روایات به برخی ورزشها نیز اشاره شده:

۱. کوهنوردی: پیامبران هر کدام با کوهی سرو کار داشتند یعنی خلوت کوه را برای مناجات با خدا انتخاب می فرمودند: حضرت آدم (سرانندیب)، حضرت نوح (آارات)، حضرت ابراهیم و حضرت موسی (طور)، حضرت عیسی (ساعیر)، حضرت زرتشت (سبلان) و حضرت محمد (ص) (فاراز: حرا).

۲. تیراندازی: در اسلام، مورد توجه بوده و ائمه ما نیز در آن مهارت داشتند. حضرت داوود(ع) نیز تیرانداز قابلی بود و با تیراندازی (فلاخن)، موفق شد طاغوت بزرگ زمان خود "جالوت" را از پای درآورد. پیامبر اسلام فرمودند: «ای فرزندان اسماعیل! تیراندازی کنید که پدرتان تیرانداز بود»

۳. سوارکاری: اسب از جهات متعدد به ویژه از دیدگاه رزمی، تمجید شده است. خداوند در قرآن به رزمندگان اسلام دستور می دهد همیشه اسبان جنگی را آماده و مهیا نگهدارند. در روایات آمده است پیامبر اکرم (ص) در مسابقات اسبدوانی شرکت نموده، گاه مسابقه اسبدوانی ترتیب می دادند.

۴. شنا: نقل قولی از پیامبر اکرم (ص) معروف است که می فرمایند: «حق فرزند بر عهده پدرش این است که نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را به او آموزش دهد»

تغذیه و سلامت

دو سوال مهم



تا حالا فکر کردید که چرا نباید تندتند غذا خورد؟

جواب: از زمان شروع غذا تقریباً ۲۰ دقیقه طول می کشد علائم سیری به مغز برسند، بنابراین اگر شما تندتند غذا بخورید، مغز فرصت ندارد نشانه های سیری را ارسال کند پس شما بیشتر از نیازتان می خورید و چاق می شوید. البته تند خوردن عیبهای دیگری هم دارد مثلاً باعث گیرکردن غذا در گلو، سوء هاضمه و دل درد یا نفخ می شود. اصلاً چرا می خواهید تندتند غذا بخورید؟! آرام باشید، آهسته غذا بخورید، غذا را به طور کامل بجوید و از مزه آن لذت ببرید.

تا حالا فکر کردید که چرا نباید موقع گرسنگی هله هوله خورد؟

جواب: استفاده از هله هوله و تنقلات شما را بی اشتها می کند که باعث بر هم خوردن رژیم غذایی شده و بدن شما از دریافت مواد غذایی مفید محروم می شود. پس از مدتی هم با مشکلات زیادی مثل کوتاهی قد، ضعف و ... مواجه خواهید شد. بعضی تنقلات عیبهای دیگری هم دارند مثلاً پفک به دندانها آسیب می زند و حساسیت زاست یا چیپس می تواند باعث فشارخون بالا شود و... سعی کنید همیشه صبحانه خورده به مدرسه بیایید تا گرسنگی وسط روز منجر به زیاده روی در خوردن تنقلات نشود. شکلات، پفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم را پر کنند.

بهداشت فردی

یک زخم کوچک

شما در سن نوجوانی و تحرک هستید پس احتمال زیادی هست که مکرر دچار زخم و بریدگی شوید. زخمهای کوچک و معمولی را در ۴ مرحله درمان کنید.

(۱) با آب تمیز بشویید



(۲) فشار دهید تا خون بند بیاید



(۳) پماد (آنتی بیوتیک) بمالید



(۴) پانسمان کنید



اما برای زخمهای بزرگ یا آلوده و... حتماً از افراد خبره کمک بگیرید.

ورزش و سلامت

سلامتی بهترین گنج- ورزش نگهبان گنج

همه می دانند که ورزش برای سلامتی مفید و لازم است. اما چند نکته اساسی در ورزش وجود دارد که اگر رعایت کنید ورزش موجب سلامت می شود و اگر رعایت نکنید همین ورزش بلای سلامت شما خواهد شد:

(۱) قبل از شروع بازی و ورزش، بدن خود را با حرکات نرمشی آماده کنید.

(۲) در روزهای سرد بدن خود را بیشتر گرم کنید. چون در این روزها احتمال آسیب دیدگی به علت گرم نکردن قبل از ورزش بیشتر است.

(۳) هنگام بازی و ورزش، هر موقع که خواستید می توانید آب بنوشید (البته کم و جرعه به جرعه) پس با تشنگی ورزش را ادامه ندهید، اما بعد از بازی فوراً آب سرد ننوشید.

(۴) بعد از ورزش و بازی، در روز های سرد با پوشیدن لباس اضافه، از سرما خوردن جلوگیری کنید و در روز های گرم جلو باد کولر یا پنکه قرار نگیرید.

(۵) در پایان با دوش گرفتن، بدن خود را تمیز نگه دارید .

