

به نام شفا دهنده جسم و جان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره دوم - زمستان ۸۹

راهنمایی

سایت همد پزشکی، بهداشتی مجتمع راه اندازی شد.



به آدرس [www.moallem.sch.ir/medical.htm](http://www.moallem.sch.ir/medical.htm) مراجعه کنید

سرمدبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم  
همکار این شماره: آقای محمود زارع پور

دانش آموزان عزیز: مطالب بهداشتی سودمند خود را به واحد پزشکی تمویل نمایید

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

## اسلام و یک نکته سلامت



### آیا امیدی هست که بیماری من فوب شود؟

پیامبر اکرم (ص) در حدیثی فرموده اند: "ما خلق الله داء الا و خلق له دواء" (هیچ دردی را خدا نیافریده جز اینکه برایش دوايي آفریده است). یعنی ای مسلمانان! از هیچ دردی مایوس نشوید که درد بی درمان، خدا نیافریده است. ای مسلمانان! در هنگام بیماری دست روی دست نگذارید و در آفریده های خداوند به دنبال درمان دردهای خود باشید.

### سلامت و سرگرمی

۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

#### عمودی

- ۱- همه، کل
- ۲- چاق نیست
- ۳- من و شما
- ۴- بهترین دوست
- ۵- دندانها
- ۵- یک احساس بد در

#### افقی

- ۱- بهترین آرزو که نام پیک شماس-ت با شلوار می آید
  - ۲- نشانه مفعول- نوعی دارو که به آهستگی داخل رگ تزریق می شود
  - ۳- بینی بدون دم!- یک بیماری که بیمار برخی کارها را بیش از اندازه انجام می دهد
  - ۴- مواظب باشید نخورید!- کشور ملکه سبا
  - ۵- نو و باز نشده- زن و شوهر
- مواجهه با ناشناخته ها  
۶- خوردنی تیره رنگ  
تقویت کننده حافظه  
۷- ترکیب آن با دریا  
نام دیگر جیحون است  
۸- وسیله ای برای  
اندازه گیری دمای بدن

## تغذیه و سلامت

### آب، بهترین نوشیدنی

گاهی فراموش می کنیم که ۶۰ درصد بدن ما از آب تشکیل شده و بخشی از آن که با ادرار یا تعریق از دست می رود باید جایگزین شود. متخصصان تغذیه نوشیدن هشت لیوان مایعات را در روز توصیه می کنند که بهتر است بیشتر آن آب باشد. فقط از سالم بودن آب مطمئن شوید، بین غذا و بلافاصله بعد از غذا آب و مایعات ننوشید و اگر مشکلات گوارشی دارید آب یخ نخورید.

اگر می خواهید از سایر نوشیدنیها هم استفاده کنید چایهای گیاهی (نعناع، بابونه و زیره) گوارش را تقویت کرده، نفخ را کم می کنند. آب سبزیجات هم خوب است به شرطی که در منزل آن را تهیه کنید. اما خوردن میوه کامل بهتر از نوشیدن آب میوه است و بهتر است از آب میوههایی استفاده کنید که قند بالایی ندارند. اما قهوه نوشیدنی خوبی نیست چون آب بدن را کاهش می دهد.

### منابع و مآخذ

1. www.beytoote.com
۲. تبخال، از سری کتابهای سبز موسسه حیان
۳. خبرگزاری دانشجویان ایران- ایسنا
۴. درد را با پیاده روی تسکین دهیم، سایت آفتاب (به نقل از روزنامه کیهان)
۵. طب قرآنی، روزنامه رسالت- ۱۶ خرداد ۸۹
۶. تصاویر از شبکه داخلی مجتمع و سایت های تبیان، wordpress و activerain

## مناسبت بهداشتی مهم فصل زمستان

### ۱۱ اسفند؛ روز بهداشت ممیط

آن قدر بزرگ شده اید که بدانید بهداشت محیط زندگی چقدر برای انسانها اهمیت دارد اما شاید ندانید که شما چه کارهایی برای محیط سالم تر می توانید بکنید. همه می دانید که نباید روی زمین زباله ریخت (اگرچه بعضی ها همین نکته ساده را هم رعایت نمی کنند!) ولی بهتر است کاری کنیم که از همان اول، زباله کمتر تولید شود، چگونه؟

۱. مقواها و بسته بندی ها را دور نریزید و در صورت امکان از آنها استفاده کنید. مثلاً جعبه کفش را با کاغذ کادو یا رنگی بپوشانید و برای نگهداری سی دی و لوازم شخصی از آن استفاده کنید یا با ظرف ماست جامدادی و قلک درست کنید و با رنگ روی آن را به سلیقه خودتان تزیین کنید.

۲. چیزهایی را بخرید که زباله کمتری دارند. برخی تولیدکننده ها موادی مانند عسل، سس مایونز یا شکلات صبحانه را در ظرفی شبیه لیوان بسته بندی می کنند. پس از استفاده از آنها نه تنها زباله تولید نمی شود بلکه تعدادی لیوان هم به آشپزخانه اضافه می شود.

۳. از همه مهمتر زباله های تر و خشک را در خانه جدا کنید و زباله های خشک را به مراکز بازیافت بدهید.



۱۱ اسفند روز بهداشت  
محیط یادتون نره

## بیماریهای شایع فصلی

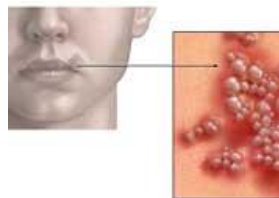
### سوفتگی



حتماً از خود می پرسید "مگر سوفتگی فصل دارد؟" بله دارد! فصل آن در ایران، ماه آخر زمستان است (بخصوص شب چهارشنبه آخر سال!) در اسفند ماه تقریباً بیمارستانی پیدا نمی شود که مصدوم سوخته نداشته باشد، بدتر اینکه اغلب مصدومین افرادی به سن و سال شما هستند که هم هیجان را دوست دارند و هم با خیلی از خطرات آتش و آتش بازی آشنا نیستند. البته نوجوانان باهوش همیشه راههای خوبی پیدا می کنند که هم هیجان دارد و هم برای خودشان و دیگران بی خطر است.

بهترین راه مقابله با این بیماری زمستان! پیشگیری است یعنی علاوه بر نکات ایمنی که همیشه باید رعایت کنید در اسفندماه برای تفریح با خانواده و دوستان عاقل برنامه ریزی کنید و فکر سرگرم شدن با افرادی که بازی با خطر را نشانه مرد شدن می دانند از سر بیرون کنید.

اگر هم به هر دلیلی دچار سوفتگی شدید این سه کار را انجام دهید: از منبع آتش فاصله بگیرید- محل سوخته را با آب خنک کنید- از بزرگترها کمک بگیرید. این سه کار را هم انجام ندهید: با لباس آتش گرفته ندوید- سرخود روی محل سوخته چیزی نمالید- تاول ها را نترکانید



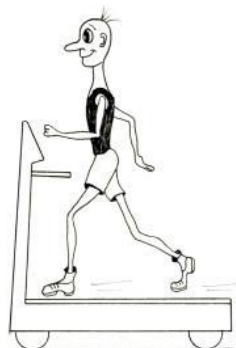
### تبخال

تبخال یک بیماری ویروسی و واگیردار خاص انسان است، یعنی فقط از انسان به انسان منتقل می شود و حیوانات در آن نقشی ندارند. هرکس که یکبار دچار تبخال شود این ویروس در بدن او می ماند و ممکن است در زمانهای مختلف دوباره یا چندباره بروز کند. در زمان عود تبخال، هم زخم تبخال و اطراف آن و هم بزاق (آب دهان) بیمار حاوی ویروس است پس وسایلی مثل حوله، قاشق و لیوان او هم آلوده کننده است. اغلب اوقات تبخال باعث زخم اطراف لب و دهان می شود اما زخمهای اطراف یا داخل سوراخهای بینی یا نزدیک لاله گوش هم زیاد دیده می شود. این بیماری واکنس ندارد و در نوجوانان دوبرابر بقیه مردم رخ می دهد اما با رعایت توصیه های زیر می توانید به کنترل آن کمک کنید:

۱. شستشوی مرتب دستها با آب و صابون
۲. استفاده نکردن از ظروف غذاخوری و لوازم شخصی دیگران
۳. نمالیدن دست به دهان، بینی و چشم
۴. ترک بعضی عادات غلط مثل جویدن مداد و خودکار و...

همینطور بهتر است عواملی را که باعث عود تبخال می شود بشناسید: بیماریها (بخصوص بیماریهای تب دار) - هیجان و استرس - مدت طولانی زیر آفتاب بودن - ضربه و ترس

### پیاده روی؛ یکی از بهترین ورزشها



پیاده روی یکی از بهترین روش ها برای تقویت ماهیچه ها و کمر است چون برخلاف بسیاری از ورزش ها، حرکات جسمانی شدید و احتمال آسیب به بدن را ندارد. پیاده روی اثرات مثبت زیادی دارد، از جمله:

۱. پیاده روی مرتب نه تنها به سریع تر خوابیدن کمک می کند، بلکه خواب را بهتر و عمیق تر هم می کند.
۲. پیاده روی باعث کمک به هضم غذا می شود؛ افرادی که به طور منظم و مرتب پیاده روی می کنند، دستگاه گوارش شان تقویت شده، هضم غذا برایشان آسان تر می شود.
۳. دستگاه دفاعی بدن در افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش (به ویژه پیاده روی) می کنند، تقویت شده و در مقابل بیماری ها بهتر عمل می کند. پژوهش های دانشمندان نشان می دهد با چهل و پنج دقیقه پیاده روی، می توان ایمنی بدن را به میزان قابل توجهی افزایش داد.

پیاده روی را قسمتی از برنامه زندگی روزانه خود بکنید تا اثرات مفید آن را حس کنید. در شماره آینده (بهار ۹۰) توصیه ها و راهکارهایی برای پیاده روی اصولی ارائه خواهد شد. منتظر باشید...