

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

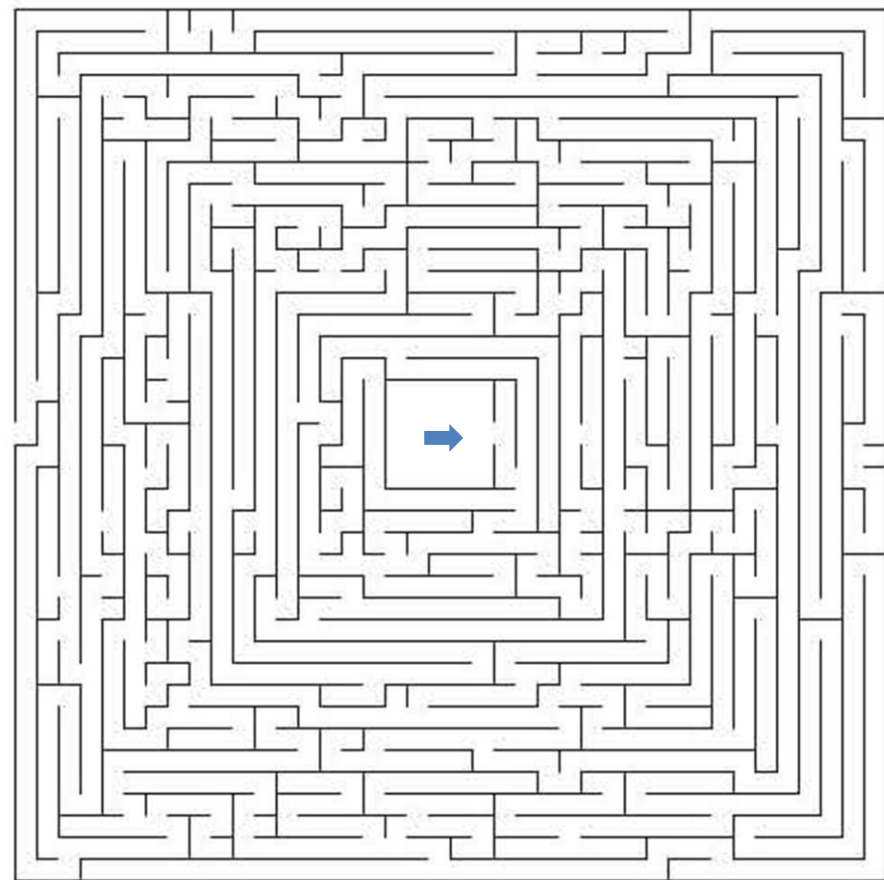
مقطع دبیرستان



دوره چهارم - بهار ۱۳۹۲



زندگ تفریح



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

اسلام و سلامت

سفر به سلامت

بهار به خاطر هوای مناسب و تابستان به دلیل تعطیلی مدارس دو فصل مناسب سفر هستند. چند حدیث، هدیه‌ی پیک سلامت به شما که شاید به زودی عازم سفر باشید:

پیامبر اکرم (ص): مسافرت کنید تا تندرست بمانید ...

حضرت علی (ع): انسان نباید به سفری رود که می‌ترسد در آن به دین و نمازش لطمه‌ای وارد آید.

امام باقر (ع): رسول خدا (ص) روز پنجشنبه مسافرت می‌کرد و می‌فرمود: «خدا، پیامبر و فرشتگان الهی روز پنجشنبه را دوست می‌دارند.»

پیامبر اکرم (ص): نخست همسفر انتخاب کن، بعد قدم در راه گذار.

حضرت علی (ع): با کسی که در تو فضیلتی نسبت به خود نمی‌بیند و همچنین تو نیز در او فضیلتی نسبت به خود نمی‌بینی، هرگز در سفر همراهی نکن.

امام صادق (ع): مسافرت خود را با صدقه دادن آغاز کن ...

پیامبر خدا (ص): هرگاه سه نفر همسفر شدند، از میان خود یک نفر را به سالاری انتخاب کنند.

امام صادق (ع) هرگاه پا در رکاب می‌نهاد، می‌فرمود: "سبحان الّذی سخر لنا هذا و ما کنا له مقرنین" و نیز ۷ مرتبه "سبحان الله"، ۷ مرتبه "الحمدلله" و ۷ مرتبه "لا اله الا الله" می‌گفت.

پیامبر اکرم (ص): مردانگی در سفر عبارت است از: بخشیدن از زاد و توشه خود به همراهان، خوش اخلاقی و شوخی کردن، به شرط آن که معصیت خدا نباشد.

امام صادق (ع): هرگاه راه را گم کردی فریاد بزن: "یا ابا صالح! لطف خدا بر تو باد! مرا راهنمایی کن."

پیامبر اکرم (ص): هرگاه یکی از شما به سفر رفت، در بازگشت حتی اگر شده یک قطعه سنگ برای خانواده اش هدیه و تحفه بیاورد.

سلامت و محیط زیست

راهکار طبیعی مبارزه با سوسک

با گرم شدن هوا، سر و کله سوسک‌ها در نقاط مختلف خانه پیدا می‌شود. سوسک‌های قهوه‌ای رنگی که بیشتر در دستشویی، توالت، حمام و سقف‌های کاذب مخفی می‌شوند سوسک‌های نژاد آمریکایی هستند (که زندگی زیر یک سقف با ما را می‌پسندند!). امروزه برای نابود کردن سوسک‌ها از اسپری، پودر و قرص حشره‌کش، نفت و سم پاشی محل استفاده می‌کنند که هم عوارضی مثل پخش شدن سموم در محیط را دارد و هم کارایی کامل ندارد چرا که مثلاً تخم سوسک‌ها کیسولی دارد که آن را از سموم محفوظ می‌دارد.

سوسک‌ها همیشه به دنبال غذا و پناهگاه گرم و مرطوب هستند. بنابراین بهترین راهکار مبارزه حذف این دو عامل است:

۱. حفظ نظافت (به‌خصوص در آشپزخانه) و دفع بهداشتی زباله‌ها اهمیت زیادی دارد.
۲. بررسی شکاف‌های گوشه و کنار خانه بخصوص محل‌های گرم و مرطوب در هنگام شب که سوسک‌ها فعال هستند، ما را در یافتن محل تخم‌ریزی این حشره کمک می‌کند. شکاف‌های دیوار، کف زمین، درز بین پله‌ها و ... را با سیمان بگیرید.
۳. از توری ریز در مدخل هواکش فاضلاب‌ها، کف‌شوی مناسب در دهانه لوله‌های فاضلاب حمام و آشپزخانه و چاه‌بست محکم در سوراخ کاسه توالت، جهت جلوگیری از ورود و خروج سوسک‌ها و لانه‌گزینی آنها استفاده کنید.

منابع و مآخذ:

1. Generalized Anxiety Disorder. JAMA; Vol305, No5
۲. بخش سلامت سایت تبیان
۳. بهداشت دهان و دندان. نشر پیدایش
۴. سایت پرشین وی
۵. سایت هلال
۶. وبلاگ‌های اسرار ورزش، دنیای شنا و دبیرستان پسرانه آیت ... خوانساری
۷. همشهری تندرستی، شماره ۲۵
۸. تصاویر از سایتهای: word press ، all kids network، و کتاب بهداشت دهان و دندان

بهداشت روان

دو گام با اضطراب

گام اول - علائم اضطراب را بشناسید:

- تپش قلب (تند یا نامنظم شدن ضربان) و یا حس بال بال زدن قلب در قفسه سینه
- عرق کردن یا برافروختگی پوست
- گرفتگی ماهیچه ها
- انواع سردرد
- مشکلات خواب
- تغییر در اشتها
- اسهال، تهوع، استفراغ
- تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن



توجه: گاهی اوقات این علائم بدلیل مشکلات دیگر مثل پرکاری تیروئید یا مصرف دارو بوجود می آید. گاهی هم اضطراب با مشکلات روانی دیگر مثل افسردگی یا بیماری دوقطبی همراه است. پس تشخیص با پزشک است.

گام دوم- از درمان‌های فعلی درمان دارویی و روان درمانی جزو موثرترین‌ها هستند. مهمترین درمان غیردارویی برای اختلال اضطرابی فراگیر "رفتار درمانی" است که به طور عملی به شما می آموزد که در موقعیتهای استرس زا چگونه رفتار کنید.

تمرین آرامش (relaxation) هم بخصوص در اضطرابهای ناشی از افسردگی مؤثر است. از جمله این روشها میتوان به یوگا، مراقبه و بیوفیدبک اشاره کرد.

ورزش هم با بهبود خلق و ارتقاء سلامت جسمی شما به درمان اضطراب کمک می کند. نکته: افراد مضطرب بیش از دیگران مستعد استفاده و اعتیاد به داروهای غیرمجاز و روانگردان یا دخانیات هستند. پس در اولین فرصت نسبت به درمان علمی زیر نظر پزشک اقدام کنید و هیچ دارو یا ماده‌ای را به توصیه افراد غیرکارشناس مصرف نکنید.

بیماریهای شایع سن شما

افتلالات اضطرابی

بیماریهای این گروه مختص سن خاصی نیستند اما در سن شما هم شیوع زیادی دارند. نکته ۱- نگرانی در موقعیتهای خاص برای همه به وجود می آید و از عوامل نجات بخش زندگی است چراکه بدن را برای فرار یا رویارویی آماده می کند. نگرانی یا پریشانی وقتی اختلال به حساب می آید که یکی از شرایط زیر به مدت حداقل ۶ماه وجود داشته باشد:

۱. ترس و نگرانی نسبت به وقایع یا چیزهای عادی و روزمره باشد.
۲. فرد با دشواری خودش را کنترل کند.
۳. میزان نگرانی بیش از اندازه معمول باشد.

اگر شما هم دچار این مشکل هستید یعنی "GAD" یا اختلال اضطرابی فراگیر" دارید و بهتر است مطلب بهداشت روان این شماره از پیک سلامت (صفحه ۵) را حتماً بخوانید.

نکته دوم- اغلب وقتی صحبت از اضطراب می شود خصوصیات GAD به ذهن می آید اما انواع وسواس، حملات پانیک، اختلال استرس پس از سانحه، هراس اجتماعی و ترسهای موردی (مثل ترس از ارتفاع یا حشرات) همگی جزو اختلالات اضطرابی اند.

سلامت و تغذیه

یک اشتباه: شام دیرهفت

اگر می خواهید رویاهای شیرین ببینید پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. پُرخوری و مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، ۳-۱ ساعت قبل از خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و در نتیجه موجب احساس کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب همچنین سبب کند شدن تخلیه معده و سوءهاضمه می شود. پس سعی کنید سرشب و سبک شام بخورید و اگر پیش از خواب احساس گرسنگی کردید میوه تازه مصرف نمایید و یا یک لیوان شیر گرم بنوشید. اما شام را حذف نکنید.

بهداشت فردی

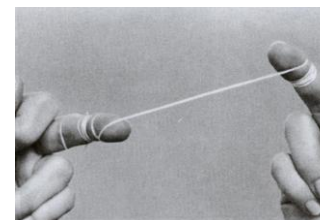
بلدی چطور مسواک بزنی؟

روش افقی راحت‌ترین روش مسواک زدن است که بیشتر بچه‌ها از آن استفاده می‌کنند (یعنی مسواک را بصورت افقی روی دندانهایشان جلو و عقب می‌برند). این روش گرچه راحت است ولی صحیح نیست. بهترین روش مسواک زدن برای همه افراد، روش «Bass» است که مرحله به مرحله آن را شرح می‌دهیم:

۱. سر مسواک را موازی دندان‌ها قرار دهید. به طوری که مسواک هر بار روی سه تا چهار دندان قرار گیرد. مسواک زدن را از انتهای ترین دندان شروع کنید.
۲. موهای مسواک را در بالای لثه قرار داده و زاویه ۴۵ درجه به مسواک بدهید.
۳. بدون اینکه مسواک را حرکت دهید، همان‌طور که با دندان‌ها در تماس است با حرکات لرزشی عقب و جلو با اندکی فشار، دندان‌ها را تمیز کنید. اگر کار شما درست باشد، باید حین کار، لثه اندکی سفید شود.
۴. برای تمیز کردن پشت دندان‌ها هم به همین روش عمل کنید، برای تمیز کردن پشت دندان‌های جلو، بهتر است مسواک را عمودی بگیرید.
۵. برای روی دندان‌ها (سطوح جونده) الیاف مسواک را محکم روی دندان‌ها و برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های آن فشار دهید و عقب و جلو ببرید...

بلدی چطور از نخ دندان استفاده کنی؟

۱. ۴۰ سانتی متر از نخ دندان را جدا کنید و دور دو انگشت میانه خود بپیچید.
۲. با شست و انگشت میانه نخ را محکم نگه داشته، بین دندانها حرکت دهید. یکبار به دندان سمت راست تکیه دهید و پایین بیاورید و یک بار به دندان سمت چپ.



صفحه سه



بیک سلامت- دوره چهارم- بهار ۹۲- دبیرستان معلم

ورزش و سلامت

معرفی ورزشهای سالم (۳) - شنا



بهترین سرگرمی برای مرد مومن، "شنا" است. (میزان الحکمه) شنا یعنی: مهارت شناور ماندن و حرکت درون آب. هم ورزش است، هم تفریح؛ سبب آرامش اعصاب، نشاط روحی و افزایش اعتماد به نفس است، قدرت بدنی را هم بالا می‌برد. از طرف دیگر آموختن شنا، در مواقع اضطراری، زندگی انسان را نجات خواهد داد.

چند نکته مربوط به شنا:

- شنا در مقایسه با بسیاری ورزش‌ها خطرات کمتری در پی دارد. با این وجود برخی خطرات وجود دارد که باید از آنها پیشگیری کرد:
 - استنشاق آب که باعث آب گرفتگی ریه می‌شود (استنشاق آب شور خطر بیشتری دارد)
 - گرفتگی ماهیچه‌ها و حتی بیهوشی حین شنا
 - شوک دمایی ناشی از پریدن در آب خیلی سرد یا خیلی گرم
 - بیماریهای ناشی از فرو رفتن طولانی مدت زیر آب (مشکلات گوش و...)
- وقت شنا باید از غذای کم حجم استفاده کرد. اگر پرخوری کنید (فشار زیادی به دستگاه گوارش وارد می‌شود) و در آن حال به شنا بپردازید (نیروی عضلانی زیادی مصرف می‌کند) موجب می‌شود بدن بیش از حد توانائی کار کند و دچار آسیب شود.
- برای افرادی که تب دارند، بیماران مبتلا به برخی امراض ریوی و قلبی، بیمارانی که گوش درد عفونی دارند و برخی از حساسیت های پوستی شنا مضر است.
- فواید شنا در صورتی حاصل می‌شود که: در آب آلوده شنا نکرده، به استخرهای بهداشتی و مجاز بروید؛ قبل و بعد از شنا دوش بگیرید؛ از حوله، مایو و دمپایی شخصی خودتان استفاده کنید و سپس آنها را شسته، در آفتاب خشک کنید؛ در استخر روباز کرم ضد آفتاب استفاده کنید و اصول ایمنی را رعایت کنید. در غیر این صورت مضرات آن شامل حال شما خواهد شد!