

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

مقطع دبیرستان



دوره چهارم - پاییز ۱۳۹۱



نظر سنجی

سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ مقارن با چهارمین سال انتشار پیک سلامت است. در پایان دوره اول پیک سلامت (تابستان ۱۳۸۹) نظرسنجی مفصلی درخصوص پیک دبیرستان برگزار شد و براساس آن تغییراتی در پیک مقطع بوجود آمد؛ مثلاً عنوان "مناسبت های بهداشتی فصل" حذف و عنوان "سلامت و محیط زیست" جایگزین آن شد.

با توجه به اینکه هر سال دانش آموزان جدید وارد دبیرستان میشوند، بازنگری دوباره محتوای پیک ضروری به نظر میرسد. در حال حاضر پیک شما ۷ عنوان (بهداشت روان، بیماریهای شایع سنّ شما، تغذیه و سلامت، سلامت و محیط زیست، ورزش و سلامت، بهداشت فردی و سلامت در اسلام) دارد.

در یک برگه بنویسید که اگر قرار باشد یکی از این عناوین حذف شود، شما کدام عنوان را انتخاب می کنید و جایگزین آن هم چه عنوانی را پیشنهاد می نمایید؟

نماینده هر کلاس نظرات را جمع آوری کرده و حداکثر تا روز دانش آموز به واحد پزشکی تحویل دهند. نیازی به نوشتن نام و مشخصات نیست.

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم



مُرمت میات

ممکن است گاهی از توصیه های بهداشتی و رعایت آداب سلامت خسته شویم و با خود بگوییم: "بدن خودمه... اصلاً میخوام مریض بشم... مثلاً مسواک نزنم به کی ضرر میرسه؟ دندونای خودم خراب میشه که اون هم خیالی نیست... بذار همه ش فست فود بخورم بالاخره که همه میمیرن حالا من فوقش چند سال زودتر سرطان می گیرم یا قلبم سنکوپ می کنه..." شاید منطقی به نظر بیاید ولی اساس آن غلط است زیرا بدن ما متعلق به ما نیست. خداوند در سوره مبارکه انعام، آیه ۱۶۲ می فرماید:

"ان صلوتی و نسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین / نماز من و عبادات من و زندگی و مرگ من برای پروردگار جهانیان است"

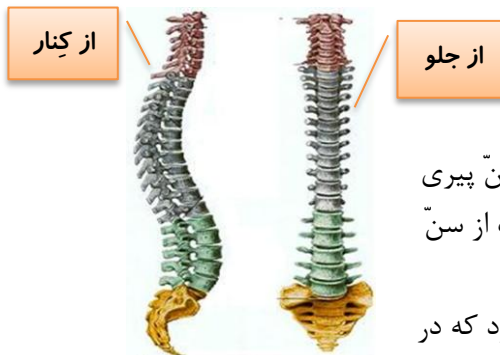
یعنی زندگی ما یک نعمت مقدس است که باید برای آن ارزش الهی قائل باشیم و موظفیم در حفظ آن بکوشیم.

بیماریهای شایع سنّ شما

قوز

تعجب نکنید! اگر تاکنون قوز را بیماری سنّ پیری تصور می کردید، بدانید که شروع آن اغلب از سنّ شما آغاز می شود.

ستون فقرات ما به طور معمول ۴ انحنا دارد که در



نواحی گردن و کمر به جلو و در نواحی پشت و نشیمنگاه به پشت تحدّب دارد. اگر ایستادن، راه رفتن، نشستن و حتی خوابیدن شما درست و صحیح نباشد به ستون فقرات فشار وارد می شود و انحناهای آن کم یا زیاد می شود که شایعترین آنها زیاد شدن تحدب پشت (قوز) و افزایش تقعر کمر (لوردوز) است. همانطور که در شکل می بینید ستون فقرات طبیعی به طرفین هیچ انحنایی ندارد و هرگونه انحراف به طرفین غیرطبیعی است که اتفاقاً این مشکل (اسکولیوز) هم در سنین شما بوجود می آید.

سلامت و محیط زیست

مشترک کش یا نابودگر محیط زیست؟

استفاده از حشره کش های شیمیایی برای انسان و محیط زیست خطرناک است اما گاهی وجود حشرات در داخل خانه به قدری آزاردهنده است که باعث سلب آسایش ساکنین خانه می شود. برای مبارزه با آنها راهکارهای طبیعی هم وجود دارد که موثر و مفیدند، مقرون به صرفه هستند و به محیط زیست آسیب نمی رسانند. در پیک پاییز یک راهکار طبیعی برای مبارزه با پشه، کنه و کک معرفی می کنیم و پیکهای زمستان و بهار هم به مبارزه طبیعی با مورچه و سوسک اختصاص خواهد داشت.

تهیه اسپری برای دفع پشه، کنه و کک:

۱. تعداد ۴ عدد حبه سیر را با کمی آب داخل مخلوط کن بریزید و خوب آنها را مخلوط کنید تا مایعی شفاف به دست آید.
۲. این مایع را از صافی عبور دهید تا مواد جامد آن کاملاً جدا شوند.
۳. مقداری روغن سیر را به یک بطری آب جداگانه اضافه کنید.
۴. سپس این دو مخلوط را با هم ترکیب کنید و داخل ظرف اسپری بریزید.
۵. این اسپری را به طور مستقیم بر روی محل های تجمع پشه و... مانند ظرف زباله یا آب راکد زیر گلدان بریزید.

منابع و مآخذ:

1. The art of health promotion in Islam & the contemporary public health challenges (Dr. Asim Abdelmoneim Hussein)
۲. بخش سلامت سایت تبیان
۳. خبرگزاری دانشجویان ایران- ایسنا
۴. سایت میهن تفریح
۵. وبلاگ دبیرستان پسرانه آیت ... خوانساری
۶. تصاویر از سایتهای: graduation-invitations-graduation-party، etc.usf.edu، Edupic، سنگ نوشته های مهیار و دانشنامه رشد



پیشگیری از سردرد

سردرد مشکل شایعی است که در کارکرد روزانه ما اختلال ایجاد می کند پس بهتر است با روشهای پیشگیری از آن آشنا باشیم:

۱. شیوه زندگی خود را بهبود دهید؛ استراحت مناسب داشته باشید، به اندازه کافی آب بنوشید و خوب صبحانه بخورید.
۲. در صورتی که احتمال می دهید مشکل بینایی دارید به چشم پزشک مراجعه کنید. اگر هم عینک می زیند مراجعه مرتب به پزشکتان را فراموش نکنید ممکن است نیاز به تغییر شماره عینک وجود داشته باشد.
۳. اغلب سردردها تنشی است؛ مهارت‌های ارتباط و روش‌های کنترل خشم و استرس را بیاموزید.
۴. اگر سردرد مداوم دارید و برایتان دارو تجویز شده است همیشه داروها را همراه خود داشته باشید و به محض وقوع سردرد از آنها استفاده کنید.
۵. هنگام مطالعه و کار با رایانه دقت کنید که ارتفاع میز و صندلی و محل قرارگیری صفحه کلید و نمایشگر مناسب باشد و هیچ نور آزاردهنده‌ای وجود نداشته باشد.
۶. از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید و مدام و یکسره مطالعه یا کار نکنید.
۷. روش‌های ساده آرام‌سازی و ماساژ را یاد بگیرید مثلاً در شروع سردرد به آرامی ناحیه سر در سمت جلو و بالای گوش خود را ماساژ دهید.
۸. از زیاده روی در مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید.
۹. مصرف کنندگان برخی از مواد خوراکی مانند پنیر یا شکلات دچار سردرد میشوند. اگر دچار سردرد شدید فهرستی از غذاهای مصرف شده را یادداشت کنید تا با شناسایی عامل سردرد از آن پرهیز کنید.

برای انجام تست اعتیاد به اینترنت برای هر سوال یکی از این گزینه ها را در نظر بگیرید:

۱- به ندرت ۲- گاه گاهی ۳- غالباً ۴- به کرات ۵- همیشه

- ۱) چقدر بیشتر از آنچه که قصد دارید در اینترنت می مانید؟
 - ۲) چقدر به خاطر آنلاین ماندن، اعضای خانواده را نادیده گرفته اید؟
 - ۳) چقدر اینترنت را به بودن با دوست صمیمی تان ترجیح می‌دهید؟
 - ۴) چقدر از طریق اینترنت با کاربران دیگر رابطه برقرار می‌کنید؟
 - ۵) چقدر دیگران از شما بخاطر میزان آنلاین بودن تان شاکی هستند؟
 - ۶) چقدر بخاطر اینترنت نمرات و کارهایتان در مدرسه افت کرده است؟
 - ۷) چقدر ایمیل‌هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگران چک می‌کنید؟
 - ۸) چقدر عملکرد کاری و بهره‌وری شما بخاطر اینترنت آسیب دیده است؟
 - ۹) وقتی از شما می‌پرسند که چه کارهایی آنلاین انجام می‌دهید چقدر پنهان کاری می‌کنید؟
 - ۱۰) چقدر افکار آزار دهنده در زندگی را با افکار آرام بخش در اینترنت خنثی می‌کنید؟
 - ۱۱) چقدر فکر می‌کنید که زندگی بدون اینترنت چیزی کسالت بار، تهی و بی لذت است؟
 - ۱۲) چقدر وقتی کسی هنگام آنلاین بودن مزاحم شما می‌شود، غر می‌زنید یا عصبانی می‌شوید؟
 - ۱۳) چقدر بخاطر قطع نکردن اینترنت دچار بی‌خوابی هستید؟
 - ۱۴) چقدر فکر می‌کنید در حالت آفلاین حواس پرتی دارید، ولی در حالت آنلاین بهتر هستید؟
 - ۱۵) چقدر وقتی آنلاین هستید این جمله را می‌گویید "فقط چند دقیقه دیگه مونده الان میام"؟
 - ۱۶) چقدر سعی کرده اید از میزان آنلاین بودن خود بکاهید و موفق نشده اید؟
 - ۱۷) چقدر سعی دارید میزان آنلاین بودن‌تان را از دیگران مخفی کنید؟
 - ۱۸) چقدر میزان آنلاین بودن را به بیرون رفتن با دیگران ترجیح می‌دهید؟
 - ۱۹) چقدر وقتی آفلاین هستید احساس افسردگی دارید که با آنلاین شدن از بین می‌رود؟
 - ۲۰) چقدر وقتی در اینترنت هستید احساس می‌کنید توان پیش بینی امور را دارید؟
- مجموع نمرات گزینه‌ها را جمع بزنید؛ نمره ۴۹-۲۰ یعنی کاربر معمول اینترنت هستید، نمره ۷۹-۵۰ نشانگر شروع روند اعتیاد به اینترنت است و نمرات بالاتر یعنی اعتیاد به اینترنت دارید که نیاز به درمان فوری دارد.



سوء هاضمه

سوء هاضمه یعنی "احساس ناراحتی مبهم در شکم یا قفسه سینه، هنگام غذا خوردن یا بعد از آن". در سوء هاضمه، معده، مری و روده کوچک دچار مشکل و اختلال عملکردی می‌شوند ولی هنوز هیچ علت عضوی مشخص (مثلاً زخم یا ...) برای آن پیدا نشده است. اما در موارد شدید و طولانی شدن بیماری، مراجعه به پزشک جهت بررسی علل عضوی، سلامت عمومی بدن و داروهای مصرفی ضرورت دارد.

شایع‌ترین علائم و نشانه‌های این اختلال؛ آروغ زدن، کشیدگی و نفخ شکمی و احساس گاز زیاد در شکم و نیز سیری زودرس است. در بعضی از بیماران حتی درد واقعی شکم و علائم شبیه زخم معده ممکن است بروز کند. نفخ یا تجمع گاز در دستگاه گوارش اساسی‌ترین شکایت افراد مبتلا به سوءهاضمه است. علت اصلی نفخ معده مصرف غذاهایی است که تخلیه معده را دچار کند می‌کنند مانند غذاهایی که حاوی مقادیر بالای پروتئین و چربی هستند.

برای جلوگیری از سوء هاضمه:

- به جای خوردن مقادیر زیاد غذا در یک وعده، وعده‌های متعدد و کوچک غذا را صرف کنید.
- غذاهای سبک‌تر و سالم‌تر بخورید و از خوراکی‌های چرب مانند چیزبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده پرهیز کنید.
- اگر غذاهای اسیدی مانند مرکبات معده شما را آشفته می‌کنند، از مصرف آنها خودداری کنید.
- آهسته غذا بخورید و پس از غذا خوردن مدتی استراحت کنید (اما درازکش نکنید) و بلافاصله به ورزش یا فعالیت جسمی نپردازید.
- در خوردن شکلات و نوشابه‌های گازدار زیاده روی نکنید.



معرفی ورزشهای سالم (۱)

"کوه نوردی"

کوه نوردی ورزشی است که هم جنبه تفریح و هم جنبه تربیتی دارد. کوه جله‌ای از عظمت خداوند است و کوه نورد در حین کوه نوردی به این عظمت پی می‌برد. انبیاء الهی نیز به کوه نوردی می‌پرداخته‌اند و برخی از آنها در کوه به نبوت مبعوث شدند.

فواید کوه نوردی:

- کمک به درک زمان و مکان: انتخاب مکان بهتر برای کوه نوردی و انتخاب زمان خوب که همان ابتدای صبح است، از مواهب کوهپیمائی است.
- دقت و احتیاط: کوه نورد برای موفقیت خود محتاج دقت است و اگر کمی بی‌دقتی کند گاه مساوی با از دست دادن جان اوست پس می‌آموزد که محتاط باشد.
- شکیبائی و مقابله با مشکلات: کوه نورد می‌آموزد که ضمن شکیبایی، مشکلات را از سر راه بردارد.
- داشتن هدف و دوراندیشی: کوه نورد برای موفقیت در کار خود محتاج به داشتن هدف معین است و فکر تسخیر راههای صعب العبور او را دوراندیش می‌سازد.
- استفاده از هوای پاک: ورزش در هوای آلوده مطلوب نیست. اما کوه نورد در هوای پاک کوهستان دستگاه تنفسی خود را تقویت کرده و سالم نگه میدارد.
- دوستی و صمیمیت: افرادی که به کوه می‌روند اغلب قصد مسابقه و گرفتن مدال ندارند. بنابراین رقابتی نبودن این ورزش بین آنان دوستی و صمیمیت به وجود می‌آورد.
- روحیه شاد و سرحال: فضای باز کوهستان، چشم اندازهای دوردست و طبیعت زیبا، به افراد روحیه تازه می‌بخشد و امکان تفکر بیشتری برای آنها فراهم می‌آورد.
- افزایش مقاومت بدن: کوه نورد در مقابل بیماریها، گرما و سرما مقاوم می‌شود.
- همگانی و کم خرج: از ورزشهای کم خرج که برای همه سنین مفید است به شمار می‌آید.