

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

مقطع دبیرستان



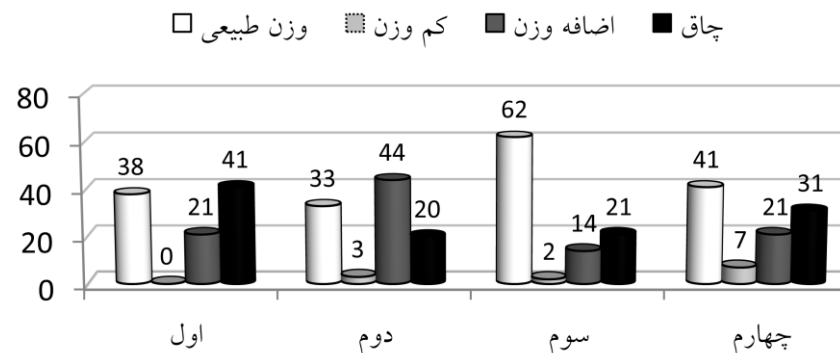
مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره سوم - پاییز ۱۳۹۰

این قد و وزن ما چی شد؟!

نمودار نتایج معاینات وزن سال گذشته را برایتان چاپ می کنیم تا از وضعیت خود مطلع شوید:



نتیجه آماری معاینات رشد سالیانه (وزن) دانش آموزان بر حسب درصد

با این حساب باید به دانش آموزان پایه چهارم (سومی های پارسال) تبریک گفت که بیشترین درصد وزن طبیعی (۶۲٪) را داشتند و تنها پایه ای بودند که افراد با وزن طبیعی در گروه اکثریت جای داشتند! اما سومی های امسال؛ سال گذشته فقط ۳۳٪ آنها وزن طبیعی داشتند پس بهتر است تا دیر نشده همت مردانه ای کنند تا میله سفید نمودار کمی قد بکشد!
در کل هم حدود یک سوم شما چاق و نزدیک به یک چهارم شما اضافه وزن داشتید که جای تامل بسیار دارد.

سردبیر این شماره:

دکتر معصومه بلوریان

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

بیماریهای شایع فصلی

پاییز فصل عفونتهای ویروسی

سرماخوردگی، سینوزیت، آنفلوانزا، آلرژی و عفونت های ویروسی از بیماری های شایع پاییز هستند که اغلب آنها به شدت واگیردار بوده و بیشتر در میان دانش آموزانی که نکات بهداشتی را رعایت نمی کنند دیده می شوند.

- * علایم سرماخوردگی: سرفه، تب و لرز و گاهی دل درد، یا حتی اسهال و استفراغ
- * علایم آنفلوانزا (سرماخوردگی حاد شدید): تب و لرز، دردهای عضلانی، احساس ضعف و کسالت شدید
- * علایم آلرژی: آبریزش و خارش بینی، عطسه و در حالت شدید، تنگی نفس
- * سینوزیت: در شکل حاد، معمولاً تب، ضعف و گرفتگی بینی، خروج ترشحات سبز رنگ از بینی و ترشحات پشت حلق، سردرد و سنگینی سر و در برخی افراد علایمی مانند درد چشم، دندان درد، سرفه های شبانه، بوی بد دهان و گلودرد.

بهداشت فردی

به بیماریهای پاییز مبتلا نشویم

- ۱- حتما متوجه شدید که علایم این بیماریها خیلی شبیه هم است و به سادگی نمیشود آنها را از هم افتراق داد پس در صورت احساس بیماری حتما به پزشک مراجعه کنید.
- ۲- از مصرف خودسرانه و بی رویه دارو به خصوص آنتی بیوتیک ها پرهیز کنید.
- ۳- در صورت تجویز دارو توسط پزشک، دوره درمان را کامل کنید.
- ۴- مرتب دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۵- مایعات فراوان بنوشید.
- ۶- در صورت بیماری از ماسک استفاده کنید تا احتمال سرایت به دوستانتان کمتر شود.
- ۷- داشتن یک رژیم غذایی سالم و متنوع، خواب کافی، کنترل استرس و انجام ورزش، بدن را در مقابل بیماری ها مقاوم می کند.

بهداشت روان

مدیریت استرس (۱)



استرس امروزه به بخشی از زندگی روزمره تبدیل شده و این امری انکارناپذیر است. طولانی شدن استرس کل بدن انسان را تحت تاثیر قرار داده و انسان را دچار بیماریهای مزمنی مانند سردرد، دردهای عصبی قلب و اختلالات دستگاه گوارش می کند. در این شماره و شماره بعد ۱۰ راهکار علمی به افراد درگیر استرس توصیه می شود:

- ۱- **شاد بودن** : سعی کنید هر کار یا فعالیتی را که معمولاً موجب شادیتان می شود در برنامه روزمره خود قرار دهید.
- ۲- **ورزش کردن** : ورزش های معمول مانند دویدن، شنا و یا نرمش های روزانه نه تنها باعث می شوند از استرس ها فاصله بگیرید بلکه سلامتی شما را نیز ارتقا می دهند.
- ۳- **تمرکز و تعمق با مدیتیشن** : تمرکز بر انرژی های مثبت درونی
- ۴- **کنترل تنفس** : چهاربار به صورت عمیق نفس بکشید و در هر بار به مدت چند ثانیه نفس را در سینه حبس کنید و سپس به آرامی آن را رها کنید. این کار را تا هشت بار نیز می توانید انجام دهید تا زمانی که احساس آرامش کنید.
- ۵- **صحبت و درد دل کردن**: کسی را برای صحبت و درد دل انتخاب کنید که معمولاً بدون قضاوت های یک طرفه شنونده خوبی باشد و البته مورد اعتماد باشد. *درم در...*

منابع و مآخذ:

۱. پارسی بلاگ www.parsiblog.com
۲. سایت آفتاب www.aftabir.com
۳. سایت پازل www.pazel.ir
۴. سایت تبیان www.tebyan.net
۵. سایت سیمرغ www.seemorgh.com
۶. سایت شبکه ملی مدارس (رشد) www.Roshd.ir

اسلام و سلامت

مضرات پرخوری

پرخوری از نظر احادیث به شدت نکوهیده شده است. در متون دینی آمده است که پرخوری از سلامتی می کاهد، بدن را بدبو می کند و زمینه انواع بیماریهای جسمی و روحی را فراهم می سازد. حجاب تیزهوشی است و دل را سخت و تاریک می کند.

برخی روایات در زمینه پرخوری:

پیامبر اکرم (ص): "هیچ ظرفی را فرزند آدم پرنکرد که بدتر از شکم باشد، در حالی که برای ادامه زندگی او چند لقمه کافی است."

و نیز می فرمایند: "آن که غذا کم بخورد، معده اش سالم می ماند و صفا می یابد و هر که پرخور باشد معده اش بیمار و قلبش سخت می شود."

امام علی (ع) می فرمایند: "هر کس خوراکش بسیار شود، تندرستی اش کاهش یابد و مخارجش زیاد شود."

و نیز: "تیزهوشی و پرخوری با هم جمع نمی شوند."

امام صادق(ع): "پرخوری مکروه است و چه بسا زیاده روی در خوردن حرام باشد آنگاه که باعث ضرر به بدن است."

و حضرت علی(ع) در سفارش به امام حسین(ع) فرمودند: "بر سر سفره منشین مگر در حالی که گرسنه باشی و دست از طعام بردار مگر وقتی هنوز میل به خوردن داری."



سلامت و محیط زیست

آلودگی آب

تعریف: آلودگی آب یعنی افزایش مقدار هر معرف، اعم از شیمیایی، فیزیکی یا بیولوژیکی که موجب تغییر خواص و نقش اساسی آن در مصارف ویژه اش شود. عوامل آلوده کننده آب بسیار گوناگون هستند و می توانند هم منابع آبهای زیرزمینی و هم آبهای سطحی را آلوده کنند.

عوامل آلوده کننده آبهای زیرزمینی:

کانی های موجود در **معادن سطحی**؛ که در اثر تغییر و تبدیل به عوامل آلوده کننده تبدیل می شوند.

جمع شدن **فاضلابهای شهری**؛ به ویژه اگر در یک حوزه آهکی و یا شنی وارد شوند، پس از آن که در معرض باکتری ها قرار گیرند و تجزیه شوند مستقیما و به راحتی به مخازن زیرزمینی نفوذ کرده و موجب آلوده شدن آنها می شوند.

ضایعات رادیواکتیوی؛ یکی از عوامل آلوده کننده مهم منابع آبی زیرزمینی است که امروزه یکی از راههای دفع آنها دفن در زیر زمین است. علاوه بر دفن ضایعات رادیواکتیو در زیر زمین، انفجارهای هسته ای زیرزمینی نیز موجب آلوده شدن آب های زیرزمینی می شوند.

اگر از خود می پرسید این مطالب به شما چه ارتباطی دارد، شماره های بعد را هم بخوانید



ادامه دارد....

سلامت و تغذیه

مروری بر فواید چند میوه پاییزی:

سیب: یکی از سالم ترین میوه های دلیذیر پاییزی و سرشار از آنتی اکسیدان های قوی است که با سرطان سینه و روده مقابله میکند، از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری می کند و کلسترول بد را کاهش می دهد. خوردن حداقل هفته ای دو عدد سیب خطر آسم و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد و سلامتی ریه ها را بهبود می بخشد. سیب دارای فیبر، ویتامین C و ویتامین K می باشد.

گلابی: حاوی آنتی اکسیدان هایی است که بدن را در مقابل خطر رادیکالهای آزاد مقاوم می کند. عملکرد قلب و روده را بهبود می بخشد و از آسیب رسیدن به پرده های چشم جلوگیری می کند. گلابی سرشار از فیبر، مس و ویتامین C بوده، خواص آلرژی زایی ندارد.

کیوی: این میوه کوچک حاوی مقادیر زیاد آنتی اکسیدان و مواد مغذی گیاهی است که از DNA محافظت نموده و قندخون را کنترل می کند. از قلب و روده بزرگ محافظت کرده، با آسم مقابله می نماید و خطر لخته شدن خون را کاهش می دهد. کیوی دارای ویتامین C، فیبر، پتاسیم، مس، منیزیم، ویتامین E و منگنز است. البته کیوی آلرژی زا است بنابراین اگر سابقه آلرژی و آسم دارید در خوردن آن احتیاط کنید.

مروری بر چند نفریندی! غذایی:

۱- سبزی های منجمد ۲- غذاهای آماده طبخ مانند پیتزا و ساندویچ های آماده
۳- آبمیوه های آماده ۴- مواد کنسرو شده ۵- شکلاتهای پر کالری ۶- چیپس
۷- نوشابه های گازدار ۸- آبهای بطری شده ۹- ادویه های ترکیبی ۱۰- آجیل شور
۱۱- بستنی طعم دار ۱۲- غذاهای گوشتی نیمه آماده (ناگت ها، همبرگرهای منجمد)
این غذاها علاوه بر نمک زیاد، حاوی شکر، مواد نگهدارنده و برخی افزودنی های غیرضروری دیگرند.

ورزش و سلامت

ورزشهای مفاصلت کننده از کمر (۱)

در تمام لحظات و برای تمام حرکات به ناحیه کمر نیاز داریم، پس باید از آن محافظت کنیم. طی سه شماره امسال، تمریناتی را ارائه می کنیم که برای تقویت کمر مفید است. (۱) کشش و انقباض: این حرکت، گربه شتری نام دارد مطابق شکل روی کف دست و زانوها قرار بگیرید و با ایجاد ریلکسیشن و سپس انقباض کمر، حرکت را آغاز کنید. این حرکت را ۴۰ مرتبه و در ۳ مرحله با فاصله یک دقیقه انجام دهید.



(۲) تقویت طرفین کمر: به دنبال حرکت قبلی اجرا می شود. مطابق شکل در حالتی که هر دو پایتان از زانو خم شده و کف دستهایتان روی زمین است، یک بار پاها را از ناحیه لگن به سمت چپ و یک بار به سمت راست متمایل کنید. این حرکت را کاملا به آهستگی انجام دهید چرا که شتابزدگی در انجام آن می تواند نتیجه عکس داشته باشد. این حرکت را ۲۵ بار و در ۳ مرحله با فواصل ۱ دقیقه انجام دهید.

