

به نام شفا بخش جسم و جان

## فصلنامه پیک سلامت

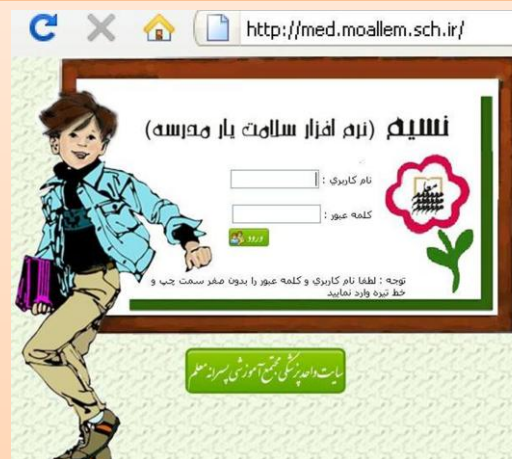


مقطع دبیرستان

دوره پنجم - پاییز ۱۳۹۲



از والدین خود پرسید...



ثبت پرونده سلامت در صفحه نسیم آنلاین سایت مجتمع در بدو ورود به هر مقطع جدید برای کلیه دانش آموزان الزامی است. تعداد زیادی از دانش آموزان دبیرستان فاقد پرونده سلامت هستند که برای پیشگیری از مشکلات بعدی (در دریافت کارنامه و...) لازم است این موضوع را از والدین خود پیگیری نمایید.

پایه اول: ۲ نفر پرونده ثبت کرده اند و سایرین فاقد پرونده هستند.

پایه دوم: ۱۷ نفر ثبت کرده و سایرین فاقد پرونده هستند.

پایه سوم: ۶ نفر فاقد پرونده سلامت هستند.

پیش دانشگاهی: ۲ نفر فاقد پرونده سلامت هستند.

برای اطلاع از ثبت یا عدم ثبت پرونده خود به واحد پزشکی مراجعه کنید.

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

## بهداشت روان

### دیدن خواب هفت پادشاه در سه سوت!



یک- خوردنی هایتان را کنترل کنید

زیاد غذا نخورید و تا جایی که می شود زود شام بخورید تا فرصت هضم غذا وجود داشته باشد. شب ها از خوردن غذاهای خیلی چرب یا خیلی شیرین، قهوه، نوشابه، چای، شکلات کاکائویی و مواد پر ادویه و تند خودداری کنید. اما نوشیدن یک لیوان شیر موقع خواب مثل آرامبخش است.

دو- محیط را مناسب خواب کنید

اول از همه نور اتاق را تا جایی که میشود کم کنید یعنی چراغها را خاموش کنید و از خیر چراغ خواب هم بگذرید. بعد صدا را کم کنید پس گذاشتن هدفون در گوش موقع خواب را فراموش کنید و یادتان باشد که در رختخواب چیزی نخورید با رایانه کار نکنید و کلاً اجازه دهید رختخواب شما از استرسهای روزانه دور باشد. دما را هم مساعد کنید.

سه- ساعت خواب و مدل خوابتان را تنظیم کنید

دیر بیدار شدن میتواند شما را بی خواب کند. مهم نیست چه ساعتی خوابیده اید عادت کنید که سر ساعت بیدار شوید، خواهید دید که بعد از مدتی ساعت خوابیدنتان هم ثابت می شود و نظم میگیرد. برای اینکه ساعت بدنتان تنظیم شود و راحت تر به خواب بروید برای خوابیدن هم ساعت مشخصی را در نظر بگیرید و سعی کنید سر همان ساعت قانون رعایت کنید و به رختخواب بروید (حتی شب روزهایی تعطیل!) اما به زور نخوابید اگر خوابتان نبرد از رختخواب بیرون بیایید، مطالعه کنید و فقط زمانی که خواب به چشمتان آمد به رختخواب برگردید.

به مدل خوابیدن تان هم توجه کنید؛ اگر روی شکم میخوابید این عادت را کنار بگذارید، این شکل خوابیدن درد پشت به همراه می آورد.

## سلامت و محیط زیست

### چطور زباله کمتری تولید کنیم؟



بسته های محصولات یکی از موارد تولید زباله اند.

بسته بندی محصولات که اغلب پلاستیکی اند به صورت زباله وارد محیط زیست می شوند. به جای خرید حجم کم در چند بسته بندی، حجم بیشتر در یک بسته بندی را انتخاب کنید (مثلاً به جای چند قوطی مایع صابون کوچک، یک ظرف بزرگ بخریم و در جامایی پمپی بریزیم). این کار برای مان هزینه کمتری هم دارد. هنگام خرید محصولات غذایی هم آنهایی را انتخاب کنید که بسته بندی کمتر و قابل بازیافتی دارند یا در ظرفی شیشه لیوان بسته بندی شده اند که قابل استفاده است.

استفاده مجدد از وسایل و لوازمی که کاربردشان را از دست داده اند.

لوازمی مانند رایانه، میز و ... را که نمی خواهید برای استفاده در اختیار دیگران قرار دهید. البته بهتر است از ابتدا هنگام خرید دقت کنید و وسایلی را انتخاب کنید که بتوانید زمان بیشتری از آنها استفاده کنید. برای تنوع و تغییر هم می توانید به سلیقه خودتان میزتان را رنگ آمیزی کنید و لازم نیست حتماً آن را با مدل دیگری عوض کنید! برای برخی وسایل هم خودتان می توانید در موارد دیگر از آنها استفاده کنید، مثلاً حوله و لباس های کهنه تان را پس از شستن و ضدعفونی کردن، برای گرد گیری و تمیز کردن وسایل خانه کنار بگذارید یا با ظرف ماست جامدادی لیوانی درست کنید و ...

موارد زیر شده راههای کاهش زباله بود. اما زباله های تولید شده را هم می توان مدیریت کرد که در شماره های بعدی پیک سلامت به آن خواهیم پرداخت...

## منابع و مآخذ:

۱. الزامات، دستورالعمل و رهنمودهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار
۲. اینفوگرافی خواب؛ روزنامه شهرآرا (مشهد)، شماره ۶۰۵
۳. سایتهای ادیان نیوز، بیتوته، تبیان، دانشگاه علوم پزشکی مشهد و روزنه

## بهداشت فردی

### کیف کمکهای اولیه ی شما



نوجوانی است و گردش های دوستانه و کارهای پرهیجان که البته خیلی اوقات با آسیب های خفیف یا شدید بدنی همراه است. پیشنهاد می کنیم که در اردوهای مدرسه و حتی گردشهای خانوادگی یک کیف کمکهای اولیه سبک ولی پرکاربرد همراه خود داشته باشید. اما چند نکته را باید رعایت کنید:

- از جعبه یا کیف های سنگین و حجیم صرفنظر کنید. بهتر است کیفی مثل کیفهای کمربند دوربین ها انتخاب کنید که دست و پای شما را نگیرد و بتوانید همه جا آنها را همراه داشته باشید.
- محتویات کیف بسته به طول مدت و مکان سفر متفاوت است اما این وسایل بیش از همه به کار می آید:
  - \* چند قلم داروی پر کاربرد: مسکن و تب بر (استامینوفن / بروفن)، پماد سوختگی و ضد تهوع (دیمن هیدرینات)
  - \* ابزار زخم بندی و پانسمان: قیچی کوچک، باند، باند کشی، پد چشمی، چسب زخم، پنبه، چسب لکوپلاست، پد الکلی، گاز استریل و گاز وازلین
  - \* سایر موارد: آبلانگ، الکل جامد و کبریت، دستکش لاتکس، چراغ قوه و پنست ظریف (موچین)
- قرار است این کیف در پیاده روی ها همراه شما باشد و احتمالاً محتویات آن مرتباً زیر و رو می شود پس مایعاتی مثل شربت های دارویی، بتادین، سرم نمکی و... در آن قرار ندهید که پشیمان می شوید!
- همیشه قبل از سفر محتویات کیف را بررسی کنید و اگر موردی مصرف شده و یا تاریخ آن منقضی شده جایگزین کنید.
- کیف خود را در اتومبیلی که زیر آفتاب پارک شده رها نکنید. دمای داخل چنین اتومبیلی از ۵۰ درجه سانتی گراد هم بالاتر می رود!

## بیماریهای شایع سن شما

### افتلالات ناشی از وضعیت غلط بدن در انجام امور (وزمزه (۱)

زندگی ماشینی امروز و کم تحرکی نسل شما باعث شده که برخی مشکلات پزشکی در سنین شما، شایع شود. بهتر است با چند اصطلاح و درمانهای اولیه آنها آشنا شوید:

#### رگ به رگ شدن

این آسیب هنگامی رخ میدهد که رباطهای نگهدارنده مفصل بیش از حد طبیعی کشیده شده و یا پاره شوند. رگ به رگ شدن اغلب به دنبال حرکات ناگهانی به وجود می آید. در این حرکات غیر طبیعی که خارج از توان حرکتی مفصل است صدمه وارد شده موجب کشیدگی و یا حتی پارگی رباط میشود.

#### چه کنیم؟

- \* عضو آسیب دیده را بیپوده حرکت ندهید و آن را در وضعیتی راحت قرار دهید.
- \* دست یا پای رگ به رگ شده را در بالا قرار دهید.
- \* از کمپرس آب سرد استفاده کنید تا درد و تورم در محل آسیب دیده کم شود.
- \* عضو آسیب دیده را با باند کشی بی حرکت کنید.

انتهای... در شماره های بعدی بیک سلامت به سایر آسیبهای مشابه می پردازیم...

## ورزش و سلامت

### حرکات کششی- یک نکته

حرکات کششی جزء جدانشدنی ورزش هستند که از آسیب دیدگی جلوگیری می کنند. همچنین سبب کاهش احساس درد ماهیچه و گرفتگی عضلات در روز بعد می شوند. اما به خاطر داشته باشید که حرکات کششی همان گرم کردن بدن نیستند! گرم کردن با حرکاتی مثل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس گیری همراه است. نرمش های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام داد. پس از گرم کردن، حرکات کششی قبل و بعد و در حین حرکات اصلی انجام می شوند.

### بعد از غذا ترش نکنی!

بازگشت محتویات معده به مری (ریفلاکس) یکی از شایعترین بیماریهای گوارشی است که به علت شل شدن عضلات انتهایی مری (دریچه تحتانی) رخ می دهد. معمولاً علائم بعد از غذا بروز می کند و با خوردن مایعات بهتر می شود. گاهی اوقات هم با فعالیتهایی که فشار داخل شکم را افزایش می دهد (زور زدن یا بلند کردن اشیاء) ایجاد می شود. شایع ترین علامت بیماری ترش کردن و سوزش سردل است. سایر علائم عبارتند از: تهوع، استفراغ، درد سینه، گلودرد و سرفه. گاهی تشدید حملات آسم در بیماران آسمی رخ می دهد و به ندرت احساس گیرکردن غذا در مری نیز دیده می شود. سینوزیت مزمن و پوسیدگی دندان نیز در مبتلایان به ریفلاکس بیش از سایرین رخ می دهد.

عوامل مستعد کننده ابتلا به ریفلاکس:

- \* افزایش حجم و یا فشار بر معده: چاقی، خوردن غذای سنگین، لباس تنگ و ...
- \* افزایش اسید معده: غذاهای اسیدی (مثل آب مرکبات)، سیگار، قهوه و شکلات، برخی داروها
- \* کند شدن تخلیه معده: دیابت، برخی بیماریهای عضلانی
- \* سایر موارد: بالا رفتن سطح هورمون های جنسی، فتق معده، آسیب در جراحی، استرس و ...

اولین گام درمان اصلاح شیوه زندگی است:

میوه و آمیوه های ترش، نوشابه های گازدار، قهوه و شکلات، پیاز، غذاهای ادویه دار و چرب را در رژیم غذایی خود محدود کنید. حجم غذا را کم کنید، بجایش میان وعده های سبک در نظر بگیرید. سعی کنید همراه غذا آب نخورید. بین زمان غذا و خواب فاصله بیشتری بگذارید تا معده فرصت خالی شدن پیدا کند و بعد از غذا بلافاصله دراز نکشید. موقع خواب به پهلو راست بخوابید و یا زیر سر خود را بلندتر بگذارید. لباس تنگ نپوشید و کمربندتان را محکم نبندید. وزن خود را متناسب کنید تغییر شیوه زندگی برای درمان بیماری لازم است اما اغلب به تنهایی بیماری را درمان نمی کند و در کنار آن از دارو استفاده می شود که باید به پزشک مراجعه کنید.

### اصل و فرع سلامت

حکایت گفتگوی بهلول و جنید بغدادی را احتمالاً شنیده اید اما نقل دوباره، خالی از لطف نیست: "... بهلول پرسید: «تو که خلق خدا را هدایت می کنی، آداب طعام خوردن خویش می دانی؟» جنید با اطمینان گفت: «آری، در اول غذا بسم ... می گویم، از جلوی خودم غذا می خورم، لقمه کوچک برمی دارم... و آهسته آهسته می جوم، به لقمه دیگران توجه نمی کنم، ... و در اول و آخر غذا هم دست خود را می شویم.» بهلول گفت: «ای شیخ! تو می خواهی خلق خدا را هدایت کنی، اما هنوز آداب طعام خوردن خود را نمی دانی!» ... و پرسید: «آیا خفتن را بلد هستی؟» شیخ گفت: «وقتی نماز و ذکرها را به انجام رساندم لباس خواب می پوشم...» و آنچه آداب خوابیدن که از حضرت رسول (ص) رسیده بود بیان کرد. بهلول گفت: «خفتن را هم نمی دانی» خواست دور شود که شیخ دامنش را گرفت و گفت «به خاطر خدا مرا بیاموز»

بهلول ادامه داد: «آنچه برای خوردن گفתי، همه فرع بود و اصل آن است که در طعام، لقمه ای انسان باید حلال باشد وگرنه لقمه حرام را با هر آداب و رسومی که تناول کنی، باعث سیاهی قلب می شود ... و اما خفتن، باید که در وقت خفتن، دل از بغض و کینه و حسد و حُب دنیا خالی باشد و در حال ذکر حق باشی تا خواب روی.»

حال حکایت امروز ماست؛ گاهی به نظر می رسد که خیلی مراقب سلامت خود هستیم: محصولات بهداشتی و سالم می خریم، حساب کالری تک تک غذاهای خود را داریم، کفش مناسب ورزش، اتاق و تختخواب مناسب خواب، زمانبندی دقیق برنامه ها... همه درست است و پیک سلامت هم برای آموزش همین موارد است اما مبادا که فراموش کنیم که اصل سلامت جسم و جان همان است که بهلول گفت وگرنه غذایی که حلال نباشد با هیچ برچسب ارگانیک یا بهداشتی سالم نمی شود و هیچ بالش نرم و تشک گرمی نمی تواند مثل وجدان آسوده برای انسان خوابی شیرین و لذت بخش بسازد.