

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

مقطع دبیرستان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی

دوره سوم - زمستان ۱۳۹۰

زنگ تفریح

مدیریت استرس از نگاهی دیگر!



سردبیر این شماره:

دکتر معصومه بلوریان

همکار این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

چرا باید دعا کرد؟

دعا چگونه می تواند موجب سلامت جسم و روان ما شود؟



در پاسخ به این سوال باید بحث را از ریشه دعا شروع کرد. دعا کردن و حاجت خواستن در جان انسان ها ریشه دارد و زاییده نیازمندی های گوناگون آدمیان در زندگی است. دعا، زاییده عشق آدمی به محبوب ازلی و برقراری ارتباط و امکان گفتمان بی پرده با قادر مطلق است که خالق تمامی کمال ها و زیبایی هاست، هرچند که حاجت و گرفتاری هم در میان نباشد.

انرژی و نیرویی که از طریق دعا کردن به دست می آوریم به ما کمک می کند تا احساسات منفی درمانده کننده خود را دور بریزیم و با عزمی راسخ بر مشکلات غلبه کنیم. وقتی که تلاش ها و تدبیرهای انسانی ما در حل مسائل و رسیدن به هدف هایمان به بن بست می رسد، دعا کردن، به خدا اعتماد نمودن و مددجستن از او همچون معجزه و امدادی غیبی، ما را از انرژی مثبت پر می کند و به دادمان می رسد.

در واقع دعا دارویی است برای انواع مشکلات که رویکردی غیرزیستی و معنوی برای نگهداری روح دارد. آرامش و ایمان داشتن و این که فرد حس کند پشتیبانی دارد و رها شده نیست و می تواند به خدا تکیه کند بسیار مهم است. افراد دارای حامی، استرس کمتری داشته و از نظر جسمی و روحی سالمترند. حمایت، سبب کاهش استرس و تحمل بیشتر ناملایمات زندگی شده و مانع از بروز بسیاری از بیماری ها می شود. یک فرد وقتی به کمک دعا به پشتیبان بزرگی چون خدا متوسل می شود، احساس تنهایی کمتری کرده و راحت تر با ناملایمات و مشکلات، غم و ترس و محرومیت ها کنار می آید و با انرژی مثبت به جنگ آنها می رود. اعتماد به جهان اخروی و انجام دعا به معنی عمیق کلمه می تواند باعث آرامش روح و سلامت جسم شود.

این روزها همه جا صحبت از تاثیر آلودگی هوا بر سلامت شهروندان است، اما نباید از اثر کاهش دما بر افزایش شیوع بیماریهای زمستان غافل باشیم:

گلودرد: یکی از مشکلات شایع فصل که اغلب پس از عفونت ویروسی به وجود می آید. شواهد نشان می دهد تغییر درجه حرارت مانند رفتن از محیط گرم داخل خانه به فضای سرد بیرون می تواند گلو را تحریک کند. یک راه ساده و سریع برای بهبود گلودرد استفاده از آب نمک ولرم و چرخاندن آن در گلوست. این کار خاصیتی ضدالتهابی و آرام کننده دارد. به یاد داشته باشید که هیچ وقت به طور خودسرانه آنتی بیوتیک مصرف نکنید.

سرماخوردگی: از شایع ترین مشکلات فصل است. شستن مرتب و مناسب دست ها یک راه مقابله با این بیماری است. با این کار ساده آلودگی هایی که از سطوح مختلف به دست ما منتقل شده، از بین می رود. فراموش نکنید هنگام ابتلا به بیماری به جای استفاده از دستمال های پارچه ای، از دستمال کاغذی یکبار مصرف استفاده کنید.

آنفلوآنزا: یکی دیگر از مشکلات فصل سرماست. کسانی که بیماری های زمینه ای طولانی مدت مانند دیابت، بیماریهای کلیوی و آسم دارند، بیشتر در معرض ابتلا هستند. برای درمان مانند آن عوارض آنفلوآنزا، به موقع به پزشک مراجعه کرده و از دستورات وی پیروی کنید. به خصوص اگر احتمال ابتلا به بیماری برای شما بیشتر است.

منابع و مآخذ:

۱. همشهری آنلاین
۲. سایت های ایران تراک، بانکی، پازل، پرسین بلاگ، تبیان و نیک صالحی
۳. تصاویر از: glasbergen, phillybci، خبر آنلاین، پازل و رشد

بهداشت روان

مدیریت استرس(۲)

- در این شماره ۵ راهکار علمی دیگر به افراد درگیر استرس توصیه می شود:
- ۶- **حرکات آرامش دهنده:** بیشتر از چند دقیقه فرصت نمی خواهد؛ لحظاتی چشمان خود را ببندید و بر روی تک تک عضلات خود تمرکز کرده و به چیزی فکر نکنید.
- ۷- **مدیریت زمان:** امروزه یکی از مهمترین عوامل استرس زا، زمان است. برای کارها با توجه به درجه اهمیت، اولویت بندی کنید و قبل از شروع پیش بینی های لازم را صورت دهید.
- ۸- **تنظیم رژیم غذایی:** به عنوان مثال، میزان مصرف کافئین (قهوه) را کاهش دهید و از مصرف بیش از حد شکر خودداری کنید. در مصرف مواد غذایی متعادل عمل کنید.
- ۹- **پرهیز از بی تحرکی:** به شدت پیشنهاد می شود زمانی که تحت فشار و استرس زیاد هستید از گوشه گیری و نشستن در یک جا و در یک کلام بی تحرکی خودداری کنید. چند قدم راه بروید و سعی کنید با قدم زدن آرام به خود آرامش بدهید. بدانید که قدم زدن حتی در یک فضای کوچک تأثیر بسیار مثبتی دارد.
- ۱۰- علاوه بر موارد ذکر شده، هر انسانی **نقطه اتکایی** برای آرامش در زندگی دارد که می تواند در شرایط استرس زای زندگی به آن تکیه کند، آن را فراموش نکنید.

بهداشت فردی

مراقب پوست خود در فصل زمستان باشید

به علت کم بودن رطوبت در فصل سرما پوست حالت خشکی پیدا کرده و به نوعی ترک ترک می شود که در این موارد لازم است پوست رطوبت از دست رفته خود را به دست آورده و توسط کرم های مناسب، مرطوب شود. برخلاف باور عموم، کرمهای مرطوب کننده توسط پوست جذب نمی شوند. آنها تنها به عنوان محافظ، از تبخیر رطوبت طبیعی پوست جلوگیری می کنند، بنابراین بهترین زمان استفاده از کرمها بعد از استحمام است.

سلامت و محیط زیست

آلودگی هوا چیست؟

هوا آقیانوسی است که در آن تنفس می کنیم. ۹۹/۹ درصد هوا از نیتروژن، اکسیژن، بخار آب و گازهای بی اثر تشکیل شده است. فعالیت های انسان می تواند موادی را وارد هوا کند که ممکن است مشکلاتی را برای انسانها، گیاهان و حیوانات به وجود آورد. چندین نوع آلودگی هوا وجود دارد که آثار گوناگونی برجا می گذارند و هر کدام عوارض خطرناکی را برای سلامت انسان و کل محیط زیست به بار می آورند:

گازهای حاصل از مصرف سوخت در خودروها، خانه ها و صنایع، یک منبع مهم آلودگی هوا به شمار می رود. امروزه اعتقاد بر این است که حتی سوزاندن چوب و زغال چوب در بخاری و منقل می تواند مقادیر زیادی دوده وارد هوا کند. انتشار ذرات حاصل از مصرف سوخت های فسیلی برای تهیه انرژی از دیگر عوامل آلودگی هوا به شمار می رود. اندازه این ذرات بسیار کوچک در حدود ۵/۲ میکرون است. این نوع آلودگی گاه آلودگی کربن سیاه نیز نامیده می شود.

انتشار گازهای مضر مانند دی اکسید سولفور، مونواکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن، و انواع بخارات شیمیایی می توانند در جو زمین واکنشهای شیمیایی انجام داده و تشکیل مه دود و باران اسیدی بدهند.

آلودگی در محیط های بسته مانند خانه ها، ادارات، و مدارس نیز باید مورد توجه قرار گیرد. برخی از این آلاینده ها در اثر فعالیت هایی مانند استعمال دخانیات و آشپزی ایجاد می شوند. بسیاری از افراد ۸۰-۹۰٪ عمر خود را در محیط های بسته می گذرانند و قرار گرفتن در معرض آلاینده های مضر می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد.



به همین خاطر توجه به آلودگی هوا هم در داخل و هم خارج خانه حایز اهمیت است.

سلامت و تغذیه



اهمیت رعایت یک رژیم غذایی سالم

چند تا آمار هست که جالبه بدونید
(لطفاً با دقت بخونید):

طبق آمار سایت سازمان بهداشت جهانی:

- ۴۸٪ مردم ایران، بیشتر از نیاز روزانه شون انرژی دریافت می کنند.
- ۲۸٪ در حد نیازشون انرژی دریافت می کنند.
- ۲۴٪ کم تر از نیازشون انرژی دریافت می کنند.

این یعنی: ۷۲٪ مردم ایران سوء تغذیه دارند (توجه داشته باشید که سوء تغذیه هرگونه تغذیه غلط اعم از بیش خوری یا کم خوری که منجر به بیماری بشه رو دربر می گیره). و یعنی: ۴۸٪ مردم ایران یا چاق هستند یا اضافه وزن دارند که به این معنیه که: ۴۸٪ مردم ایران در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری های ناشی از چاقی مثل ناراحتی های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و... هستند.

یعنی ما باید به اندازه ۴۸٪ مردم ایران پول و اعتبار صرف درمان بیماری های پر هزینه ناشی از عوارض چاقی و اضافه وزن کنیم در حالی که: ۸۰٪ موارد بیماری های قلبی و عروقی، ۹۰٪ موارد دیابت نوع ۲ و ۳۳٪ از سرطان ها از طریق رژیم غذایی سالم و صحیح و نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی و فعالیت بدنی قابل پیشگیری اند.

واقعاً چرا وقتی میشه به این راحتی از این همه بیماری خطرناک پیشگیری کرد این کار رو نکنیم. خوبه بدونید مردم کشور فنلاند با رعایت رژیم غذایی سالم در عرض ۲۵ سال، ۷۳٪ کاهش مرگ سالانه ناشی از بیماری های قلبی داشتند.

زیاد سخت نیست. از همین الان که جوونید و می تونید تغییر کنید، تغییر رو شروع کنید. باور کنید امروز خیلی راحت تر از فردا و فرداها می تونید موفق بشید.

ورزش و سلامت

ورزش های محافظت کننده کمر (۲)

اگر دو تمرین پیک پاییز را انجام دادید حالا می توانید این حرکات را به آن اضافه کنید (این نرمش ها جزو حرکات فشارآورنده به عضلات کمر هستند و باید مراقب باشید تا حرکات به نرمی و با آرامش صورت گیرد و از آن مهم تر به خسته شدن عضله نینجامد):



۳ کشش کمر: برای انجام این حرکت، مطابق شکل پای راست را روی سطحی به ارتفاع نیم متر از زمین قرار دهید و به آرامی کمر و سینه را به پا نزدیک کنید، بدون آنکه پا از زانو خم شود. سپس این حرکت را روی پای چپ اجرا کنید.

۴ تقویت کمر و لگن: این حرکت نقش بسزایی در تسکین دردهای کمر ایفا می کند اما باید کاملاً اصولی اجرا شود. مطابق شکل به پشت روی زمین دراز بکشید و پای چپ را روی پای راست بیندازید.

سپس با دست ها، پشت پای راست را بگیرید. شروع حرکت به این صورت است که هر دو پا را با دست به سمت کمر خود بکشید. سعی کنید دست تنها به عنوان یک اهرم عمل کند و کل فشار روی عضلات کمر و لگن باشد. این حرکت را ۱۵ مرتبه و در ۳ ست با فواصل ۱ دقیقه (با تغییر پاها) اجرا کنید.

