

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

مقطع دبیرستان



دوره چهارم - زمستان ۱۳۹۱



نظر سنجی

اگر به خاطر داشته باشید پشت جلد پیک سلامت پاییز درخصوص محتوای پیک دبیرستان نظرسنجی کردیم که استقبال شما از آن واقعاً دلگرم کننده بود!! بنابراین یکبار دیگر این نظرسنجی تکرار می شود. اگر باز هم پاسخی به واحد پزشکی نرسد، به این معنا خواهد بود که شما از سبک و سیاق فعلی پیک سلامت کاملاً راضی هستید و نیازی به هیچگونه تغییر در آن نمی بینید.

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؟

نمایندگان هر کلاس نظرات را جمع آوری کرده و حداکثر تا **پایان دهه فجر** به واحد پزشکی تحویل دهند. نیازی به نوشتن نام و مشخصات نیست.

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم



خشم یکی از غرایز انسانی است که بهره‌های فراوانی دارد و در دفاع از هویت و باورها نقش مهمی ایفا می‌کند. خشمگین شدن اگر متعادل و در راه حق باشد، نه تنها ناپسند نیست، بلکه مورد رضای حق هم خواهد بود. در سیره رسول خدا (ص) آمده است: آن حضرت برای امور دنیا هرگز عصبانی نمی‌شد؛ اما هرگاه برای حق غضبناک می‌شد، احدی را نمی‌شناخت و خشم پیامبر آرام نمی‌شد تا اینکه حق را یاری کند.

قرآن اما خشم‌های بی‌مورد را به دوران جاهلیت نسبت داده و سکون و آرامش در هنگام خشم را ویژه رسول خدا(ص) و مؤمنین می‌داند و می‌فرماید: «(به یاد آور) هنگامی را که کافران در دل‌های خود خشم و نخوت جاهلیت داشتند و خداوند آرامش و سکینه خود را بر فرستاده خویش و مؤمنان نازل فرمود» (فتح. آیه ۶۲). این آیه به ما می‌آموزد که فرهنگ جاهلیت «تعصب» و «خشم جاهلی» است ولی فرهنگ اسلام «آرامش» و «تسلط بر نفس». و نیز خداوند متعال فرور بردن خشم و بخشش دیگران را از ویژگی‌های انسان‌های الهی می‌شمارد: «مؤمنان در هنگام عصبانیت خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم در می‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.» (آل عمران. آیه ۱۳۴).

کلام امام باقر(ع) در این زمینه رهنمود شایسته‌ای برای ماست؛ ایشان در مورد ویژگی شیعیان فرموده‌اند: «آنان چنانند که در هنگام خشم و غضب دست به ستم نمی‌آیند و هرگاه راضی و خشنود شدند، افراط و زیاده روی نمی‌کنند.» همچنین از ایشان نقل شده است: «همانا مرد که خشمگین می‌شود تا خود را داخل آتش نکند آرامش نمی‌یابد و خشمش فرو ننشیند (پس) هرگاه شخصی خشمگین شد اگر ایستاده است فوراً بنشیند تا پلیدی و وسوسه شیطان از او دور شود ...»

سایر راهکارهای پیشگیری و فرور بردن خشم را از صفحه "بهداشت روان" مطالعه کنید.

چند راهکار طبیعی برای مبارزه با مورچه‌ها

بباید بجای استفاده از حشره کش‌های شیمیایی که برای انسان و محیط زیست خطرناک است به مبارزه طبیعی با مورچه بپردازیم. این راهکارها را امتحان کنید:

۱. کمی لفل سیاه در نقاطی از خانه که محل عبور و مرور مورچه‌ها هستند، بپاشید.
۲. گفته میشود سیب اسیدی دارد که مورچه را از بین می‌برد. بنابراین مقداری پوست یا تکه‌هایی از سیب و یا حتی هسته‌های آن را در ورودی لانه مورچه قرار دهید.
۳. از آن جایی که مورچه‌ها از بوی «میخک» متنفر هستند، می‌توان چند دانه میخک را بر سر سوراخ آن‌ها قرار داد.
۴. مورچه‌ها از بوی کاج و صنوبر خوششان نمی‌آید، پس اگر در آشپزخانه مقداری اسانس حاوی بوی این درخت‌ها را قرار دهید، مورچه‌ها به آن‌جا نخواهند آمد.
۵. قرار دادن پوست خیار در قفسه‌های آشپزخانه نیز موجب فرار مورچه‌ها خواهد شد.
۶. سوراخ‌ها و شکاف‌های محل ورود مورچه‌ها را اگر با صابون پر نمایید، دیگر از آن محل رفت و آمد نخواهند کرد.
۷. ریختن اندکی نفت در سوراخ مورچه‌ها هم برای مدت کمی می‌تواند چاره‌ساز باشد.

منابع و مآخذ:

1. Dietz & Robinson. Overweight Children and Adolescents. N Engl J Med 2005;352:2100-9
2. Some Very Common Sicknesses (www.hespiran.org)
۳. بخش سلامت سایت تبیان
۴. راههای کنترل خشم و غضب از نگاه امام باقر (علیه السلام)، عبدالکریم پاک‌نیا
۵. سایت ندای سلامت
۶. آموزش تیراندازی، علی رضایی
۷. ویکی‌پدیا
۸. گروه سلامت و ورزش سایت میهن ۲۴
۹. تصاویر از سایتهای: the meanings, ESL themes, science blogs و میهن استار

بیماری اسهال به گروه سنی یا جنسی خاصی تعلق ندارد. اما متأسفانه بدلیل اینکه بسیاری از پسران نوجوان اصول بهداشتی اولیه را رعایت نمی کنند، یکی از گروههای شایع درگیر در حال حاضر، پسران دبیرستانی هستند.

علل اسهال: سوء تغذیه، آب ناسالم، عفونتهای گوارشی (باکتری یا انگل)، عفونتهای خارج از دستگاه گوارش (عفونت ادراری یا گوش و گلو)، ویروسها (سرخک، آنفلوآنزا و...)، مسمومیت غذایی، عدم تحمل برخی غذاها (مثل افرادی که نمی توانند شیر را هضم کنند)، عوارض جانبی داروها (بیشتر درمورد آنتی بیوتیکها رخ می دهد)، اضطراب، حساسیت غذایی، خوردن غذاهای چرب و سنگین یا میوه های نرسیده و پرخوری!
برای آشنایی با روشهای پیشگیری و درمان اسهال مطلب بعدی را هم بخوانید.

بهداشت فردی

اسهال نشویم

پیشگیری: سعی کنید از علل ایجاد کننده (مطلب اول صفحه) دوری کنید؛ به بهداشت دستهایتان، آب و غذایی که می خورید توجه کنید، سرخود دارو نخورید، در انتخاب و میزان غذاهایی که می خورید عاقلانه رفتار کنید و....

درمان: اغلب موارد اسهال بدون درمان هم ظرف ۳-۲ روز خودبخود خوب می شوند اما مهمترین نکته در این بیماری جایگزینی آب و املاحی است که طی دفعات مکرر دفع، از دست می روند. نکته دیگر این که در اغلب اسهال ها بدلیل آسیب سلولهای مسؤول هضم غذا، بدن شما قادر به تحمل بسیاری از غذاهایی که تاکنون به راحتی می خوردید نخواهد بود پس اگر رژیم غذایی مناسب اسهال را رعایت نکنید بیماری شما طولانی تر خواهد شد. اگر همزمان با اسهال دچار استفراغ هم بشوید لازم است محدودیتهای غذایی بیشتری را رعایت کنید و البته بهتر است زودتر به پزشک مراجعه کنید.

بهداشت روان

راهکارهای پیشگیری و فروربردن خشم

چرا باید خشم خود را فروبریم؟ فرد خشمگین بر نفسش تسلط ندارد یعنی معمولاً احترام به بزرگان، ادب و حیا را فراموش می کند، در نتیجه دست به کارهایی می زند یا سخنانی می گوید که بعد از تمام شدن خشمش از آنها خجالت می کشد. با انجام این کارها در جمع دیگران هم خوار می شود و اطرافیان دیگر به او اعتماد نمی کنند.
پس به این راهکارها عمل کنیم:

۱. فروربردن خشم کار آسانی نیست و نیاز به تهذیب نفس و تمرین دارد پس چه بهتر که ابتدا زمینه های ایجاد خشم را از بین ببریم و پیشگیری کنیم؛ مثلاً بدون علت خود را گرسنه، تشنه، خسته و بی خواب نگه نداریم، همچنین از افراد بدخلق و عصبانی فاصله بگیریم و با آنان رفاقت نکنیم.
۲. اعتقاد و ایمان خود را تقویت کنیم و بدانیم که گاهی پدید آمدن برخی حوادث ناگوار که با میل باطنی ما ناسازگار است، در اثر تقدیر الهی است. در اینگونه موارد به قضای خداوند راضی باشیم.
۳. با دوستان نزدیک و یکدل خود قرار بگذاریم که هرگاه یکی از ما خشمگین شد دیگران بصورت دوستانه در خصوص عواقب عصبانیت به او یادآوری و او را آرام کنند.
۴. در لحظه ای که خشمگین شدیم این موارد را انجام دهیم:
 - با گفتن جمله «عوذ بالله من الشیطان الرجیم» به خداوند پناه ببریم.
 - با آب سرد وضو یا درصورت امکان با آب ولرم دوش بگیریم
 - حسّ لذت بخش خود از مواردی از فروربردن خشم را که قبلاً تجربه کرده ایم در نظر آوریم.
 - اگر بر فردی ضعیف تر از خودمان خشم گرفته ایم (مثل خواهر یا برادر کوچکتر) به خود یادآوری کنیم که قدرت خداوند خیلی بالاتر از قدرت ماست و برای درمان ماندن از قهر و غضب خداوند، ما هم اشتباه ضعیف تر از خود را ببخشیم.

اگر چاق هستید...



معاینات سال تحصیلی گذشته نشان داد

که نیمی از دانش آموزان مقطع شما در گروه اضافه وزن یا چاق قرار دارند. نتایج امسال هم قطعاً بهتر نخواهد بود! شما هم اگر جزو این گروه هستید، این مطلب را بخوانید:

کدام یک از مشکلات من ممکن است به چاقی مرتبط باشد؟

۱. سردرد- علت: افزایش فشار مایع مغزی، نخاعی
۲. خُرخر شب- علت: وقفه تنفس در خواب بدلیل انسداد مجاری هوایی
۳. خواب آلودگی روز- علت: به همان دلیل قبلی که باعث میشود شب خوب نخوابید
۴. درد شکم- علت: مشکلات کیسه صفرا یا کبد چرب
۵. مشکلات ادراری (تکرر ادرار، ادرار شبانه و...) - علت: افزایش قندخون

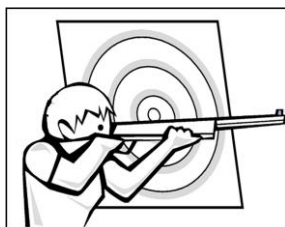
حالا که چاق هستیم به چه مواردی باید توجه کنیم؟

۱. سابقه خانوادگی؛ سایر اعضای خانواده هم چاق هستند؟ آیا بیماریهای قلبی-عروقی، دیابت و سرطان در خانواده وجود دارد؟
۲. الگوی تغذیه؛ غذاهایی که اغلب می خورم پرکالری هستند یا کم کالری؟ چندبار در روز و کجا غذا می خورم؟ میان وعده های من از کدام خوراکی هاست؟
۳. فعالیت؛ چند ساعت در هفته در مدرسه ورزش می کنم؟ بعد از مدرسه و تعطیلات آخر هفته چطور؟ چقدر از اوقات فراغت من صرف امور بدون تحرک (مثل تماشای تلویزیون) می شود؟ آیا امکانش هست که پیاده یا با دوچرخه به مدرسه بروم؟

در چه موارد و کدام بررسی ها ممکن است لازم باشد؟

۱. اگر کوتاه قد هستید، تاخیر در بلوغ و یا تغییرات پوستی دارید، کارکرد تیروئید و فوق کلیه بررسی شود.
۲. اگر بی حوصله و بی خواب هستید، افسردگی هم بررسی شود.
۳. فشارخونتان را هرچندوقت یک بار چک کنید. آزمایش خون هم توصیه می شود.

معرفی ورزشهای سالم (۲)



"تیراندازی"

تیراندازی یعنی پرتاب یا شلیک کردن تیر به وسیله کمان یا تفنگ. یک ورزش مهارتی است که هم در اسلام توصیه شده و هم در کشور ما سابقه دیرینه ای دارد بطوری که ایرانیان قدیم تا قبل از ۲۰ سالگی تیراندازی را می آموختند. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «تیراندازی را به پسرانتان بیاموزید که موجب شکست دشمن است (کنز العمال)». این ورزش دو شاخه اصلی اسلحه گرم (تیراندازی) و اسلحه سرد (تیر و کمان) دارد.

خصوصیات و فواید تیراندازی:

- ورزشی اجتماعی است که همه افراد خانواده حتی معلولان می توانند از آن استفاده کنند. هم ورزش است هم تفریح که باعث رفع خستگی و نشاط است. همچنین هم در محیطهای سرپوشیده و هم رو باز قابل انجام است
- تیراندازی باعث بهبود تمرکز، افزایش قدرت صبر و اعتماد به نفس می شود. تیرانداز (یا کماندار) باید با آرامش در لحظه ای فوری روی هدف تمرکز کند بنابراین قوت جسم و روح او بالا می رود و پس از غلبه بر هدف احساس موفقیت پیدا می کند.
- ورزش تیراندازی اهمیت ایمنی در ورزش را نیز می آموزد. زیرا عدم دقت به این امور می تواند سبب آسیب به ورزشکار یا دیگران شود.
- تقویت ماهیچه ها (بخصوص ماهیچه های درگیر در حین تیراندازی)، چشم، قلب و ریه ها از فواید اولیه این ورزش است. همچنین یک تیرانداز جهت نگهداری سلاح نیاز به تقویت عضلات درگیر و کنترل کننده دارد. اگر به تیراندازی علاقمند هستید بهتر است از ورزشهایی مثل دومیدانی، شنا، کوهنوردی، بدنسازی و یوگا هم برای افزایش آمادگی جسمانی بهره بگیرید.