



به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

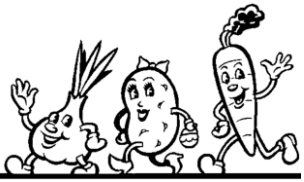


مقطع دبیرستان

دوره پنجم - زمستان ۱۳۹۲



سردبیر این شماره:
دکتر سمیه امیری مقدم



سلامت و تغذیه

مزاج سبزیجات

توصیه "از سبزیجات بیشتری در رژیم غذایی خود استفاده کنید" که به گوشتان خورده است! حالا به توصیه ما برای استفاده صحیح تر از سبزیها و صیفی ها (با در نظر گرفتن مزاج آنها) توجه کنید:

گرم و خشک: بیشتر سبزی و صیفی جاتی که می شناسیم در این گروه هستند؛ بادمجان، پونه، پیاز و پیازچه، ترخون، تره، سیر و موسیر، جعفری، چغندر و برگ آن، رازیانه، ریحان، شاه تره، شاهی، شنبلیله، شوید، فلفل، کرفس، کلم، کنگر، مرزه، نعنا و والک.

گرم و تر: ریشه هایی مثل ترب و تربچه، زردک، شلغم و هویج را میتوان نام برد.

سرد و خشک: این گروه کوچک شامل ریواس و گشنیز است.

سرد و تر: از میان سبزیها و صیفی ها اسفناج، بامیه، خیار، خرفه، سیب زمینی، قارچ، کاسنی، کاهو، کدو، گوجه فرنگی و لوبیاسبز طبع سرد و تر دارند.

حال می توانید با توجه به مزاجتان انتخابهای صحیح تری داشته باشید. البته این مطلب به این معنا نیست که مثلاً اگر مزاج شما گرم و خشک است خود را از مصرف سبزیجات این گروه محروم کنید بلکه سعی کنید هنگام مصرف این گروه از مواد غذایی از مصلح آن هم استفاده کنید.

منابع و مآخذ:

1. American Academy of Allergy, Asthma & Immunology
۲. روزنامه پزشکی ایران (تحت پوشش سایت پزشکان بدون مرز)
۳. الزامات، دستورالعمل و رهنمودهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار
۴. سایتهای تبیان، قدس آنلاین، lalay.ir، helppguide.org و Tabaye.ir
۵. تصاویر جلد و پشت جلد از: برنانیوز و روزنه آنلاین



سلامت و محیط زیست

مدیریت زباله

پس از تلاش برای تولید کمتر زباله (شرح در پیک پاییز)، زباله‌های تر و خشک را از هم جدا کنید تا در چرخه سبز بازیافت نقشی داشته باشید.

زباله های خشک عبارتند از:

- ← کاغذ و مقوا: روزنامه، مجله، بسته کاغذی خوراکیها، جعبه شیرینی و کفش و...
- ← پلاستیک: ظروف، روکش و کیسه‌های پلاستیکی، طناب، اسباب بازی‌های پلاستیکی، انواع ابر و اسفنج و...
- ← فلزات: قوطی فلزی کمپوت، کنسرو، نوشابه، وسایل فلزی آشپزخانه، شیرآلات، توری فلزی، ظروف و لوله‌های مسی، چدنی، آهنی، فویل آلومینیومی، رادیاتور و ...
- ← شیشه: ظروف شیشه‌ای، آینه، سرامیک، چینی، بلور و ...
- ← منسوجات و چرم: لباس‌ها و پارچه‌های کهنه، وسایل پارچه‌ای، کیف، کفش و ...
- ← چوب: جعبه‌های چوبی، شاخه، برگ درخت، مبل، میز، وسایل چوبی آشپزخانه و ...
- ← لوازم الکترونیکی: اغلب آنها در زمره زباله های خطرناک هستند (توضیح در پیک بهار)

پسماندهای تر عبارتند از: پسماندهای غذایی، سبزی و میوه، تغاله چای و ...

بهتر است بدانید نیمی از محتویات سطل‌های زباله، قابل بازیافت است. ضمن اینکه ۳۰ درصد زباله های تر هم قابل کمپوست شدن (کود) هستند که تنها در بخش بسیار کمی این کار انجام می‌شود (اگر باغچه داشته باشید خودتان هم می‌توانید کمپوست کنید).

بعد از تفکیک زباله، همین‌طور منتظر نمانید تا یکی در خانه را بزند و زباله‌های خشک را از شما بگیرد که اگر این اتفاق نیفتاد، پسماندهای خشک را که کلی وقت صرف جدا کردنشان کرده‌اید با سایر زباله‌ها بیرون بگذارید! همت کنید و زباله‌های خشک را به غرفه‌های بازیافت تحویل دهید. این غرفه‌ها در برخی مناطق از جمله در میدین میوه و تره بار ایجاد شده اند و در ازای دریافت پسماند خشک، بن کالا می‌دهند.

بهداشت فردی

مشکلات پوستی ناشی از حساسیت (آلرژی) را بهتر بشناسیم

کهیر: پوست قرمز و متورم میشود و خارش دارد. علت کهیر حاد تماس با ماده حساسیتزا، گزش و یا خوردن یک غذای خاص است ولی کهیرهای مزمن اغلب ربطی به آلرژی ندارند. درمان معمولاً داروهای آنتی هیستامین است اما اگر کهیر در اطراف لب و دهان اتفاق بیفتد (ممکن است بدون قرمزی یا خارش باشد) سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

اگزما: پوست به صورت مزمن دچار قرمزی، خارش و پوسته ریزی می شود. صورت، آرنج و زانوها شایعترین نواحی درگیر است. اغلب مبتلایان همزمان از سایر اشکال حساسیت مثل آسم، عطسه و آبریزش و یا آلرژی غذایی هم رنج می برند. معمولاً عواملی که اگزما را بدتر می کنند شامل عفونتها، پشم و کرک حیوانات، گرد و غبار، تعریق و برخی غذاها هستند که باید از آنها دوری کنید. کلید طلایی درمان پرهیز از خارش و خاراندن است بنابراین مرتباً باید از کرمهای مناسب استفاده کنید.

درماتیت تماسی آلرژیک: علائم شبیه اگزماست اما (برخلاف اگزما که مزمن است) بعد از تماس با ماده ای که به آن آلرژی دارید ایجاد می شود بنابراین اغلب دستها گرفتار می شوند. یک نشانه آن ایجاد تاولهای ریز قرمز رنگ و خارش دار در محل تماس است. این ماده می تواند نیکل (مورد استفاده در ساعت‌های فلزی و بدلیجات)، عطر، رنگ، لاتکس، مواد آرایشی و حتی کرمهای دارویی باشد.

آنچه مهم است بدانید

- هیچ کدام از مشکلات حساسیتی پوست مُسری نیستند و واگیر ندارند.
- ماده یا موادی را که باعث ایجاد واکنش پوستی (کهیر/ درماتیت) و یا بدتر شدن وضعیت (اگزما) در شما می شود را کشف و از آنها دوری کنید.
- خاراندن پوست آسیب دیده، شما را مستعد ابتلا به عفونتهای خطرناک می کند. با مشورت پزشک از داروهای ضدخارش استفاده کنید و ناخنها را کوتاه نگه دارید.
- دستکش نخی دوست خوب شماست.

ورزش و سلامت



ورزش چشم

این روزها که استفاده از رایانه بسیار فراگیر شده ورزش چشم هم اهمیت بیشتری پیدا کرده است. این شش روش ساده را حین و بعد از کار با رایانه امتحان کنید:

- ورزش با کف دست:** کف دست ها را به هم بمالید تا حرارت ایجاد شود. سپس دست چپ را روی چشم چپ و دست راست را روی چشم راست قرار دهید. بگذارید حرارت ایجاد شده چشم ها را گرم کند.
- پلک زدن:** خود را عادت دهید تا هنگام کار با رایانه هر ۴ ثانیه پلک بزنید.
- چرخاندن حلقه چشم:** چشم ها را ببندید و به صورت چرخشی حرکت دهید.
- تمرین چشمی:** پس از مدتی خیره شدن به نمایشگر، به اتاقی که در آن هستید نگاه کنید و به طرح کلی اشیای اتاق به دقت بنگرید. به عنوان مثال ابتدا به تلویزیون، سپس پنجره و... بنگرید. هدف، حرکت مداوم و آهسته چشم است.
- تمرکز و استراحت بصری:** لازم است هر از گاهی روی شیء دیگری تمرکز کنید. نگاهتان را از روی صفحه رایانه بردارید و برای مدتی به چیز دیگری خیره شوید.
- استراحت چشم:** چشم ها را ببندید و تا حد امکان به بالا نگاه کنید برای لحظه ای چشمتان را در همان وضعیت نگه دارید سپس به پایین نگاه کنید. این کار را چند بار تکرار کنید. سپس چشم ها را باز کنید و به همه جا نگاهی بیندازید چشم ها را دوباره ببندید و در حالی که پلکتان بسته است، چشم ها را به سمت راست و چپ حرکت دهید. این کار را چند بار تکرار کنید.

چند روایت از امام رضا علیه السلام در مورد نوشیدن آب

- * سالمترین و بهترین آب ها آبی است که از محل خود بجوشد و مجرای آن شکاف تپه ها و کوههای خاکی باشد... بهترین آب ها برای نوشیدن، آبی است که چشمه آن از سمت مشرق و سبک و روشن باشد.
- * آبهای شور و آبهای سنگین موجب یبوست معده می شود و آب برف و آب یخ برای غالب مزاجها مضر و خطرناک است.
- * هرکس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، در میان غذا خوردن آب ننوشد ... هرگاه آب پشت سرهم نوشیده شود معده بزرگ می شود.
- * نوشیدن آب سرد پس از غذاهای گرم و شیرینی جات دندانها را از بین می برد.

بیماریهای شایع سن شما

افتلالات ناشی از وضعیت غلط بدن در انچه امور (وزمزه ۲)

- زردپی (تاندون) الیافی رشته ای است که ماهیچه را به استخوان وصل می کند. برخی از تاندونهای ما غلافی هم به دور خود دارند که مایع خاصی ترشح می کند تا حرکات آن را تسهیل کند. مشکلات زردپی اغلب بدلیل انجام حرکات تکراری و یا وارد شدن ضربه مستقیم ایجاد می شود، از جمله:
- التهاب زردپی (تاندونیت):** تعدادی از فیبرها کشیده یا پاره شده که درد، ورم و سوزش دارد.
 - التهاب غلاف زردپی (تنوسینوویت):** غلاف زردپی بدلیل تحریک مایع بیشتری ترشح میکند. تجمع مایع اضافی در غلاف باعث درد و تورم شده، حرکت تاندون مختل میشود.
- نکته مهم در برخورد با این مشکلات، کاهش حرکات عضو مبتلا و دادن فرصت کافی برای بهبود است.

بهداشت روان

از چی می ترسی؟!



بعضی ها ترسو هستند و هر موقعیتی که کمی غیرمعمول باشد باعث می شود تا دست و پایشان را گم کنند اما گاهی فقط از موردی خاص می ترسیم که فوبیا نامیده میشود. اگر دانش آموز پایه سوم یا چهارم باشی ممکن است به خاطر بیاوری که در پیک بهار ۹۱ درمورد فوبیا، انواع و علائم آن مطالبی نوشته بودیم (که می توانید از سایت واحد پزشکی: www.moallem.sch.ir/index.php/medical دانلود کنید) و حالا چند پرسش:

* شایعترین فوبیای خاص که در دوران کودکی یا نوجوانی شروع میشوند کدام مواردند؟ ترس از برخی حیوانات، طوفان، ارتفاع، بیماری، خون، حوادث و مرگ

* آیا فوبیای طبیعی هم داریم؟ بله، ترس از برخی موارد در سنین خاصی طبیعی است. مثلاً طبیعی است که بچه زیر ۲ سال از غریبه ها، صدای بلند، اشیای بزرگ و جدایی از والدینش بترسد، ترس ۳ تا ۶ ساله ها هم از تاریکی، موجودات خیالی مثل هیولا و تنها خوابیدن طبیعی است. اما در سن شما چگونه؟ روانشناسان نگرانی نسبت به حوادث، بیماریها، بلایای طبیعی (زلزله و...) و تکالیف مدرسه! را در نوجوانی طبیعی می دانند

* برای فوبیا درمانی وجود دارد؟ بله، منتها باید اراده و صبر لازم را داشته باشید. معمولترین روش درمان "حساسیت زدایی تدریجی" است. یعنی شما به تدریج و در یک موقعیت کاملاً امن و کنترل شده با موردی که از آن می ترسید روبرو می شوید. البته برخی درمانگران این مواجهه را بصورت ناگهانی انجام می دهند که در مورد آن اختلاف نظر وجود دارد. روشهایی مثل هیپنوتیزم، گروه درمانی (مطرح کردن موضوع ترس در جمع گروهی کوچک از افراد مبتلا به فوبیا و تبادل نظر در مورد روشهای مقابله با آن) و شبیه سازی موقعیت ترسناک هم از روشهای درمانی کمکی هستند.