

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره هشتم - پاییز ۱۳۹۵



حال خوب با بد طبیعی است
وقتی حالمان خوب نیست
دیگران را ناراحت نکنیم



احترام و اعتماد

در زندگی خیلی راحت از دست
می روند و خیلی سخت
برمیگردند.

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

بهداشت فردی

در سفرهای پاییز و زمستان سرما نفوریم

سرما مشکل مهمی است که علاقه‌مندان طبیعت‌گردی در فصول سرد سال با آن برخورد می‌کنند. برای اینکه سفر گرمی در فصول سرد سال داشته باشید این موارد را در حین سفر رعایت کنید:

۱- از لباس مناسب استفاده کنید

* شال یا دستمال گردن: بسیاری از رگهای خونی از گردن عبور می‌کنند و گرم نگه داشتن آن می‌تواند در جلوگیری از احساس سرما موثر باشد.

* جوراب پشمی: راه دیگر مقابله با سرماست. گرم نگه‌داشتن پا، به افزایش حس گرما در بدن‌تان کمک بسیاری می‌کند.

* پوشیدن کلاه: برای حفظ سر و پیشانی‌تان از سرما بسیار موثر است.

* لباس استرچ: جای زیادی نمی‌گیرند و از راهکارهای عالی گرم شدن است. در سرما از چند دست لباس بر روی هم استفاده کنید، اول لباس استرچ را تن کنید بعد یک لباس گرم‌تر و در آخر کاپشن مناسب بپوشید.

۲- خوراکی سرد ممنوع!

از خوردن و آشامیدن خوراکی‌های سرد بپرهیزید. آب‌میوه خنک یا حتی ماست که طبع سردی دارد می‌تواند باعث افزایش حس سرما شود. بنابراین از نوشیدنی‌های گرم مثل چای برای افزایش دمای بدن‌تان استفاده کنید.

۳- پتوی سفری، زیرانداز مناسب و کیسه آب گرم بردارید

پتوی سفری کم حجم، سبک و گرم است. زیرانداز بهتر است از جنس نایلون باشد. با بغل گرفتن کیسه آب گرم در سرما به راحتی می‌توانید بخوابید!

بیماری‌های شایع فصل

سالک



سالک محدود به فصل خاصی نیست اما گزش پشه خاکی (عامل انتقال سالک)

اغلب تابستان اتفاق می‌افتد و علائم بیماری معمولاً پاییز خودش را نشان می‌دهد. این بیماری در همه‌ی جهان دیده می‌شود اما تقریباً ۹۰٪ موارد ابتلا از کشورهای افغانستان، پاکستان، ایران، عراق، سوریه، اردن، الجزایر، تونس، مراکش، عربستان، برزیل و پرو گزارش می‌شود. پس ما باید آن را بهتر بشناسیم

سالک یک بیماری پوستی است که توسط انگلی به نام لیشمانیا ایجاد می‌شود. این بیماری توسط پشه خاکی از حیوانات آلوده (جوندگان و سگ) و یا انسان مبتلا به انسان سالم منتقل می‌شود و علائم بیماری معمولاً چند ماه بعد از گزش ظاهر می‌گردد.

علائم: چند هفته تا چند ماه بعد از گزش، برجستگی کوچک قرمز رنگی ظاهر می‌شود که بتدریج بزرگتر شده و مرکز آن زخم می‌گردد. اگر ترشحات چرکی روی زخم وجود داشته باشد و اطراف آن قرمز و برجسته شود به آن نوع مرطوب گفته می‌شود و اگر بدون ترشح و چرک باشد نوع خشک نام می‌گیرد. سالک معمولاً درد و خارش ندارد.

درمان: سخت و وقت گیر است و اغلب بهبود کامل حاصل نمی‌شود پس پیشگیری بهترین کار است: پاکسازی محیط زندگی و محافظت از نیش پشه



مواد مخدر را بشناسیم و از آنها دوری کنیم-۱

تصویر فرد معتادی که همه چیز حتی افراد خانواده‌ی خود را می‌فروشد تا مواد مخدر تهیه کند برای همه‌ی ما هولناک است... اما اغلب معتادان از بدو تولد معتاد نبودند و بسیاری از آنان از دوران دانش‌آموزی -در اثر کنجکاوی یا ناآگاهی و یا رفاقت با دوستان ناباب- شروع به مصرف مواد کرده‌اند. تصمیم داریم در سه شماره‌ی پیک امسال شما را با انواع ناآشنا تر مواد مخدر آشنا کنیم تا در اثر ناآگاهی دچار اعتیاد به آنها نشوید:

* **کروکودیل:** قرص‌های بلورشکلی هستند که معتادان هم به صورت خوراکی و هم تزریقی مصرف می‌کنند. این ماده که به "نمک حمام" هم معروف است ترکیبات خطرناکی دارد، شامل: بنزین! تینر! جوهرنمک! کدئین! و فسفر قرمز! اگر به این ماده معتاد شوید ابتدا دچار ضعف سیستم ایمنی بدن، سبز شدن پوست، زخم و قانقاریا می‌شوید و در کمتر از یک سال خواهید مُرد.

* **ماشروم:** این مخدر خطرناک از یک قارچ سمی تهیه می‌شود اما ظاهر آن شبیه برگه‌های کاغذ است که قطعات مکعب کوچک روی آنها قرار دارد. معتادان معمولاً آن را با توتون مخلوط کرده و می‌کشند و یا دم می‌کنند.

توهم زایی ماشروم بسیار شدید و طولانی است و عملکرد اعضای حیاتی بدن مثل قلب، سیستم تنفس، فشارخون و کلیه‌ها را مختل می‌کند. مردمک چشمها گشاد و عضلات بدن سفت می‌شود. دمای بدن بالا می‌رود و گیجی، دردشکم، اسهال، تهوع و خواب‌آلودگی به سراغ آدم می‌آید. مرگ هم بسیار محتمل است.



صدمات ورزشی- پیچ خوردن مچ پا

پیچ خوردن مچ پا یکی از شایع‌ترین حوادث روزمره و ورزشی بخصوص در سنین شماسست. کارهایی که شما در چنین مواقعی می‌توانید انجام دهید عبارتند از: کمپرس یخ و ثابت کردن مفصل به کمک باند کشی.

به تصویر زیر دقت کنید تا نحوه‌ی صحیح بانداز مچ پا را بیاموزید:



اما اگر درد به حدی شدید است که موقع راه رفتن نمی‌توانید روی پای آسیب دیده‌ی خود، وزن را تحمل کنید و یا اگر اطراف قوزک پا دچار تورم شده است حتماً به پزشک مراجعه کنید.