

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره نهم - پاییز ۱۳۹۶



اخبار سلامت مدرسه

خبر اول - نوسازی کتابخانه ی واحد پزشکی



این کتابخانه با داشتن بیش از ۱۰۰ عنوان کتاب، گنجینه ای از دانش را در موضوعات مرتبط با حوزه بیماری ها، شناخت و درمان آنها فراهم آورده است.

مدت امانت هر کتاب ۲ هفته است و علاوه بر کارکنان مجتمع، دانش آموزان مقطع دبیرستان هم می توانند از این کتابخانه استفاده نمایند.

خبر دوم - از برنامه زمانی معاینات امسال آگاه شوید

* پایه دهم: ورودی جدید مقطع هستند و معاینات مفصل تری دارند؛ معاینات رشد، وضعیت عمومی، قلب، ریه و فشارخون در ابتدای سال تحصیلی انجام شده است. معاینه دندانپزشکی برای نیمه اول بهمن ماه پیش بینی شده و تاریخ معاینات اسکلتی متعاقباً اعلام می شود.

* پایه یازدهم و پیش دانشگاهی: معاینات رشد در مهرماه انجام و معاینه فشارخون برای هفته اول بهمن پیش بینی شده است.

دانش آموزانی که در معاینات ایشان مواردی باشد که نیاز به بررسی بیشتر یا پیگیری وجود داشته باشد، در هفته آخر بهمن ویزیت خواهند شد.

بهداشت فردی

شپش دوباره به مدرسه ها برگشته!

چرا؟ نمی دانیم... یک نظریه می گوید که علت آن رواج روزافزون نگهداری از سگ و گربه در منازل است اما توافق همگانی وجود ندارد. بهتر است بدانید که شپش انسان نمیتواند بدن حیوان خانگی مثل سگ را میزبان خود قرار دهد اما عکس آن را نمی توان با قطعیت رد کرد؛ یعنی

شپش سگ می تواند از خون انسان تغذیه کند.

به هر حال آنچه مهم است به روز رسانی اطلاعاتمان در مورد این انگل مزاحم است؛ شپش انواع مختلف دارد اما دانش آموزان اغلب به شپش سر دچار می شوند،

تصویر را ببینید ⇐

شپش سر به سختی دیده می شود، پرواز نمی کند، خونخوار است و طول عمر او بیشتر از سه ماه نیست

اما در همین عمر کوتاه می تواند تا ۳۰۰ تخم بگذارد که ظرف ۱ هفته به لارو و فقط در عرض ۲ هفته به شپش بالغ تبدیل می شوند. خارش مداوم سر یکی از علائم ابتلا به شپش است.

پیشگیری: رعایت بهداشت و عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران (کلاه، شانه، شال، حوله و...)

تشخیص و درمان: برای تشخیص به پزشک مراجعه کنید و خودسرانه درمان را شروع نکنید...

در صورت ابتلا به شپش معمولاً لازم است همه اعضای خانواده درمان شوند تا نتیجه قطعی حاصل شود. تا یک هفته بعد از شروع درمان احتمال سرایت وجود دارد اما ممکن است تا مدتی بعد هم

هنوز خارش وجود داشته باشد پس صبر و تحمل داشته باشید.



تغذیه و سلامت

غیرمجازها را بشناسید؛ فروش این خوراکی ها در بوفه مدرسه غیرقانونی است.

خوراکی های غیر مجاز بر اساس آیین نامه بوفه مدارس



ساندویچ و غذاهای دست ساز



FOTOBELON

پاستیل



شکلات



پفک



آدامس



چیسی



خوراکی های پر نمک و شور



نوشابه گازدار



آشنایی با بیماریهای شایع

کبد چرب

انباشته شدن چربی در سلول های کبدی باعث التهاب در کبد می شود؛ یک بیماری خاموش و شایع در جامعه که در آینده، خطر بروز دیابت، از کار افتادگی کبد و سکته قلبی یا مغزی را افزایش می دهد. علل اصلی بروز کبد چرب عبارتند از: مصرف الکل - چاقی - کم تحرکی - تغذیه ناسالم - برخی داروها

چند نکته که باید بدانید:

- ۱- روند چرب شدن کبد از کودکی شروع می شود... از همین حالا باید به فکر پیشگیری باشید.
- ۲- چاقی تنه ای (شکم بزرگ) حتی در افراد بدون اضافه وزن، در ایجاد کبد چرب موثر است.
- ۳- از نظر تغذیه، مصرف مواد قندی نسبت به مواد چرب خطر بیشتری در ایجاد کبد چرب دارد!
- ۴- اضافه وزن یک عامل خطر است اما کاهش سریع وزن هم بیماری را تشدید می کند.

تشخیص و درمان:

بیماری اغلب بدون علامت است اما برخی افراد دچار احساس ناراحتی در بالای شکم می شوند. در آزمایش خون: آنزیم های کبد افزایش مختصر دارند، گاهی آهن ذخیره خون بالا می رود و... در سونوگرافی هم تغییراتی دیده می شود اما روش تشخیص اختصاصی (بجز نمونه برداری) ندارد. کاهش تدریجی وزن، ورزش منظم و اصلاح تغذیه درمان اصلی بیماری است. داروهای تجویزی یا مثل ویتامین ئی، ترکیبات گیاه خارمریم و شیرین بیان، نمکهای صفراوی و پروبیوتیک ها نقش کمکی در درمان دارند و یا مثل داروهای ضد قند و چربی برای رفع بیماریهای همراه به کار می روند.

طب ایرانی

طب ایرانی برای کاهش آسیب های آلودگی هوا چه نظریات و راهکارهایی دارد؟

هرسال با شروع اولین سرمای پاییزی، آلودگی هوا هم میهمان ناخوانده ی شهر ما می شود. اگرچه آلودگی هوا به شکل فعلی، در دوران بوعلی و حکمای گذشته وجود نداشته اما آنان نیز به دلیل شرایط محیطی خاص مثل استفاده از سوخت های فسیلی برای گرم کردن خانه ها و... از آلودگی هوا بی نصیب نبوده! و راهکارهایی اندیشیده اند:

* افراد مبتلا به **یبوست** بیشتر از دیگران از آلودگی هوا آسیب می بینند پس اگر شما هم از خیل عظیم گرفتاران هستید به فکر پاکسازی بدن و درمان یبوست باشید، مثلاً:

▶ انجیر خشک را از شب در شربت عسل خیس کنید و با صبحانه میل کنید.

▶ با یک قاشق خاکشیر در یک لیوان آبجوش، شربت تهیه و ناشتا بنوشید.

* به فکر **پوست** خود هم باشید؛ اول اینکه در کرم مالیدن به پوست افراط نکنید تا منافذ تنفسی پوست بسته نشود و دوم آنکه وقتی به منزل بازگشتید به مقدار مساوی آویشن و بابونه را بجوشانید (از هر کدام یک قاشق در یک لیتر آب) و به صورت خود بخور دهید.

* **سردرد** ناشی از آلودگی هوا با مصرف عرق بادرنجبویه و عسل تسکین پیدا می کند.

* و نهایتاً **مشکلات تنفسی** ناشی از آلودگی که اصلی ترین شکایت ما در روزهای آینده خواهد بود نیز با دم نوش آویشن تخفیف پیدا می کند: مقداری برگ آویشن را با یک لیمو عمانی به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و قبل از مصرف کمی شیرین کنید.

سبک زندگی سالم

چرا خسته و بی حوصله هستیم؟

چه هدفی در زندگی داری؟
تا هدف نباشید، انگیزه ای
برای تلاش نیست

اخلاق چطور است؟
تعجب نکن. بد اخلاقها
زودتر خسته میشوند!

زودتر خسته و داری؟
کدام کارهای
چکاپ انجام میدی؟
تا حالا چکاپ
کندونری داشته باشی
پشایه
تیموتی

زودتر خسته و داری؟
کدام کارهای
چکاپ انجام میدی؟
تا حالا چکاپ
کندونری داشته باشی
پشایه
تیموتی

خواب چطور است؟ فقط
خواب به موقع و پیوسته،
انرژی بدن را بازیابی میکند

زودتر خسته و داری؟
کدام کارهای
چکاپ انجام میدی؟
تا حالا چکاپ
کندونری داشته باشی
پشایه
تیموتی



به دنبال

تغذیه و شیوه زندگی

سالم باشید،

سلامتی را



برگزینید

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

منابع این شماره:

طبایع - جام جم - اندیشه - راهنمای جامع کبدچرب
و پوستر روز جهانی دیابت (دانشگاه ع.پ.تهران)

