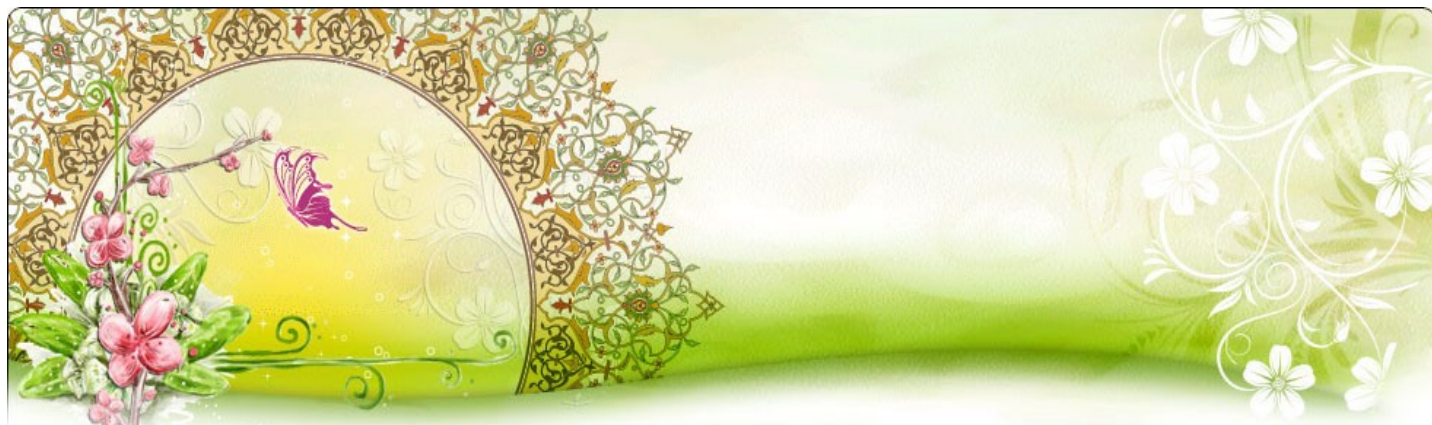


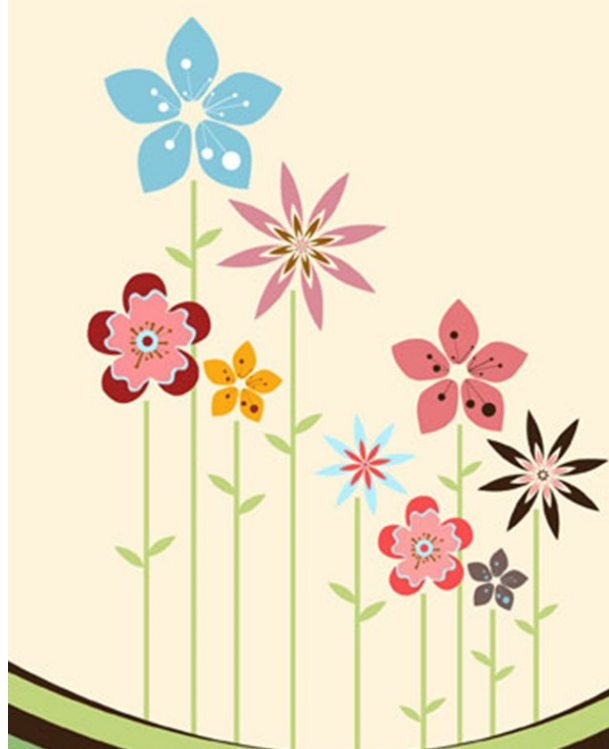


به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دو

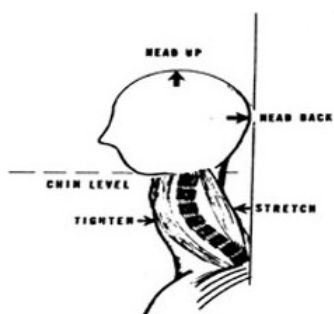
دوره دهم - بهار ۱۳۹۸



سبک زندگی سالم

سری که جلو افتاد! (۲)

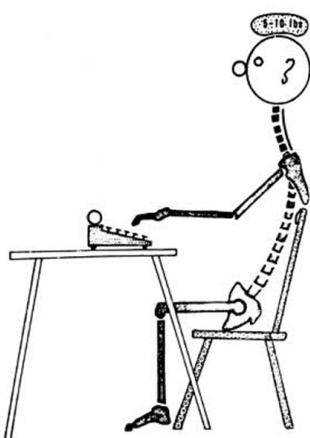
در شماره قبلی (زمستان) درمورد عارضه "سر به جلو" و علل و عوارض آن نوشتیم و حالا بیایید برخی از حرکات اصلاحی این عارضه را یاد بگیریم:



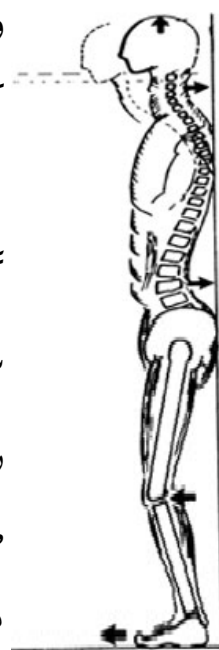
۱- در حالیکه به دیوار تکیه می دهید، سر را به سمت بالا و عقب بکشید و به دیوار تکیه دهید. در این تمرین عضلات پشت گردن کشیده می شوند (تصویر روبرو ←).

۲- در حالیکه پشت خود را به دیوار تکیه داده اید، سر را به سمت بالا کشیده و گودی گردن و کمر را نیز کم کنید (تصویر عقب →).

۳- در حالت نشسته، وزنه ای در حدود یک کیلوگرم را روی سر قرار دهید و سر را به سمت بالا بکشید تا گودی گردن کاهش یابد و سر و گردن به صورت صاف درآید. این تمرین کششی به شما یاد می دهد که در هنگام کار و... نیز وضعیت طبیعی را حفظ کنید (تصویر روبرو ←).



۴- تمرین سوم (وزنه یک کیلوگرمی) را در حالت ایستاده انجام دهید و سعی کنید سر را به سمت بالا بکشید و روی مهرهای گردن کشش وارد کنید. تا سر و گردن در حالت صحیح قرار بگیرد (تصویر عقب →).



تغذیه و سلامت

چطور روزه بگیریم اما از تشنگی و گرسنگی هلاک نشویم؟

* امان از تشنگی

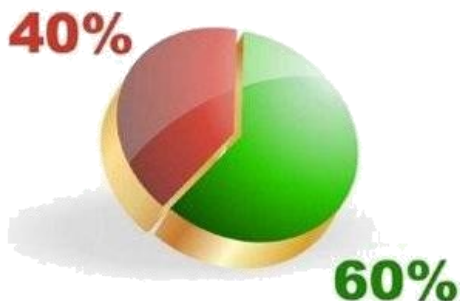
- ۱- نزدیک اذان صبح پشت سرهم آب میخوری؟ تا صبح بین اتاق و دستشویی در تردّد خواهی بود! نوشیدن آب باید تدریجی و در فاصله افطار- سحر باشد. از آب پنهان در خوراکیها هم غافل نشو! مثلاً سالاد (بدون سس) و دانه های لعابی (مثل تخم شربتی) بیشتر از آب به حفظ آب بدن کمک میکنند.
- ۲- به هر حال وقت افطار تشنه ای! با معده خالی، نوشیدنی سرد ممنوع- نوشیدنی گرم جرعه جرعه. بعد از افطار میتونی آب، آب میوه طبیعی و شربت کم شیرین بنوشی ولی قهوه، چای و نوشابه آب بیشتری از بدن دفع می کنند.
- ۳- رمضان سبک زندگی خاصّ خودش رو داره پس باید انعطاف داشته باشی و فعالیتهای بیرون از خانه را در صورت لزوم تغییر بدی: برنامه های غیر ضروری حذف- موارد ضروری در ساعات خنک روز

* مقابله با گرسنگی

- ۱- بیدار شدن برای خوردن سحری سخته؟ شبها زودتر بخواب تا برای خوابیدن بجای خوردن سحری وسوسه نشوی! ضمناً در شبهای کوتاه نیمه دوم بهار، سه وعده غذایی افطار-شام-سحری منطقی نیست! وعده شام را حذف کن تا برای خوردن سحری اشتها داشته باشی.
- ۲- وعده سحری باید مقوی اما کم چرب و کم نمک باشد تا تشنه نشوی.
- ۳- خوردن خوراکیهای شیرین در وعده افطار قابل قبوله تا ضعف دل برطرف بشه اما اگه سحر هم بخواهی کیک و شیرینی بخوری مطمئن باش در طول روز بیشتر گرسنه می شوی.

اخبار سلامت مدرسه

آمارهای پرونده سلامت چه می گویند؟



والدین شما در ابتدای ورود به هر مقطع جدید، پرونده سلامت جدیدی را برای شما به طور آنلاین تکمیل می کنند.

اگرچه داده های پرونده سلامت هر شخص در وهله اول در روند درمان یا پیگیریهای بهداشتی خودش کاربرد دارد، اما آمار تجمیعی پرونده ها هم نکات مهمی را نشان می دهد:

*** وضعیت تحرک:** شما دانش آموزان متوسطه دو کم تحرک ترین دانش آموزان مجتمع هستید. اگر دقیق تر بخواهیم بگوییم برای ۲۱٪ شما وضعیت کم تحرک ثبت شده است که آمار خوبی برای نوجوانانی که در سنین رشد جهشی هستند، نیست. توجه کنید که اغلب عادات ما انسانها در همین سنین شما تثبیت می شود؛ پس از همین امروز با راهنمایی مربی ورزش، جلب حمایت والدین و همراهی دوستان ثابت قدم برای شروع ورزش و فعالیت بیشتر اقدام کنید.

*** مشکلات رفتاری:** خبر خوب اینکه کمترین مشکلات رفتاری در مقطع شما ثبت شده است؛ حالا یا نسبت به بچه های دهه نودی و نیمه دوم دهه هشتاد، فرزندان بهتری هستید و یا والدین شما به رفتارهایتان عادت کرده اند! به هر حال تبریک می گوئیم... با این وجود آمار ده درصدی دانش آموزان حساس و زودرنج برای شما که دوران ابتدای بلوغ را پشت سر گذاشته اید، زیاد است و بهتر است این عزیزان هم زودتر بزرگ شوند و دنیا را به کام خود و خانواده تلخ نکنند.

آشنایی با بیماریهای شایع

لارنژیت



شاید لارنژیت اسم آشنایی نباشد اما مفهوم آن که "گرفتگی صدا" ست برای همه آشناست.

احتمالاً اغلب شما دوران گرفتگی صدای ناشی از بلوغ را که به دلایل هورمونی رخ می دهد، پشت سر گذرانده اید... اما منظور از لارنژیت گرفتگی صدای ناشی از التهاب تارهای صوتی حنجره است که به علل دیگر ایجاد می شود؛

عفونتهای ویروسی (مثل سرماخوردگی) سردسته علت هاست اما آسم و انواع آلرژی ها، برگشت اسید از معده به مری (ریفلاکس) و حتی استفاده بیش از حد از حنجره (مثل بعضی از شما که پای ثابت تماشای مسابقات ورزشی و تشویق تیم محبوب خود هستید) هم می توانند منجر به لارنژیت شوند.

حالا به هردلیلی دچار لارنژیت شدید... چطور باید از آن خلاصی پیدا کنید؟

◇ هرچه طناب های صوتی استراحت بیشتری داشته باشد، مطمئناً زودتر بهبود حاصل می شود.
پس حرف اضافی ممنوع!

◇ برای حفظ فعالیت طناب صوتی، بهتر است که سطح آن مرطوب باشد. بر این اساس استفاده از مایعات فراوان توصیه می شود اما مایعات گرم... نه آب یخ!

◇ به همان دلیل، خشکی محیط نیز باعث تشدید گرفتگی صدا می شود. بنابراین بخور توصیه می شود؛ البته در این مورد، بخور سرد در اغلب افراد بهتر از بخور گرم جواب می دهد.

◇ پرهیز از مواد محرک را فراموش نکنید: دود سیگار و دخانیات همچنین مواد کافئین دار.

◇ اگر لارنژیت بیش از ۳ هفته طول کشید مراجعه به متخصص گوش-حلق-بینی ضروریست.

بهداشت فردی

با جوش های پوست چه کنیم؟



همینطور که هر گردی گردو نیست، هر جوشی هم آکنه نیست! پس اول بهتر است بفهمیم که این جوشهای پوستی که در آینه به ما پوزخند می زنند از کجا سرچشمه گرفته اند:

۱. روی صورت، سینه و پشت خود، جوش های قرمز گرد، سرسیاه یا چرکی می بینید؟ آکنه (جوش غرور) محتمل ترین گزینه است؛ هرروز با ملایمت صورت خود را با آب و صابون بشویید و بدانید که مصرف هرنوع دارو (خوراکی یا موضعی) نیاز به تجویز پزشک دارد.
۲. حالت گر گرفته دارید و اطراف گونه، چانه، بینی و پیشانی شما قرمز است؟ ممکن است دچار روزاسه باشید که در موارد خفیف نیاز به درمان ندارد اما اگر متوسط یا شدید است به پزشک مراجعه کنید تا برایتان آنتی بیوتیک تجویز کند.
۳. یک جوش یا خوشه ای از جوشهای قرمز شدیداً دردناک شده؟ شما دچار تاول یا کورک شده اید؛ کمپرس گرم و گاهی پماد آنتی بیوتیک کمک میکند که تاول زودتر سر باز کند. اما اگر نیاز به اقدامات بیشتری (مثلاً تخلیه چرک) بود، به پزشک مراجعه کنید.
۴. روی آرنج و زانو، مکرراً دچار قرمزی پوست همراه با پوسته ریزی سفید می شوید؟ برای درمان مشکل خود که پسوریازیس (داء الصدف) نام دارد به پزشک مراجعه کنید.

۵. جوشهای چرکی اطراف ریشه مو دارید؟ اسم این مشکل فولیکولیت (عفونت فولیکول مو) است و بخصوص در پسرانی که صورت خود را با تیغ اصلاح می کنند شیوع زیادی دارد. سعی کنید محل درگیر را تمیز نگهدارید. اغلب موارد خودبخود خوب می شوند و گاهی هم نیاز به پماد آنتی بیوتیکی هست.

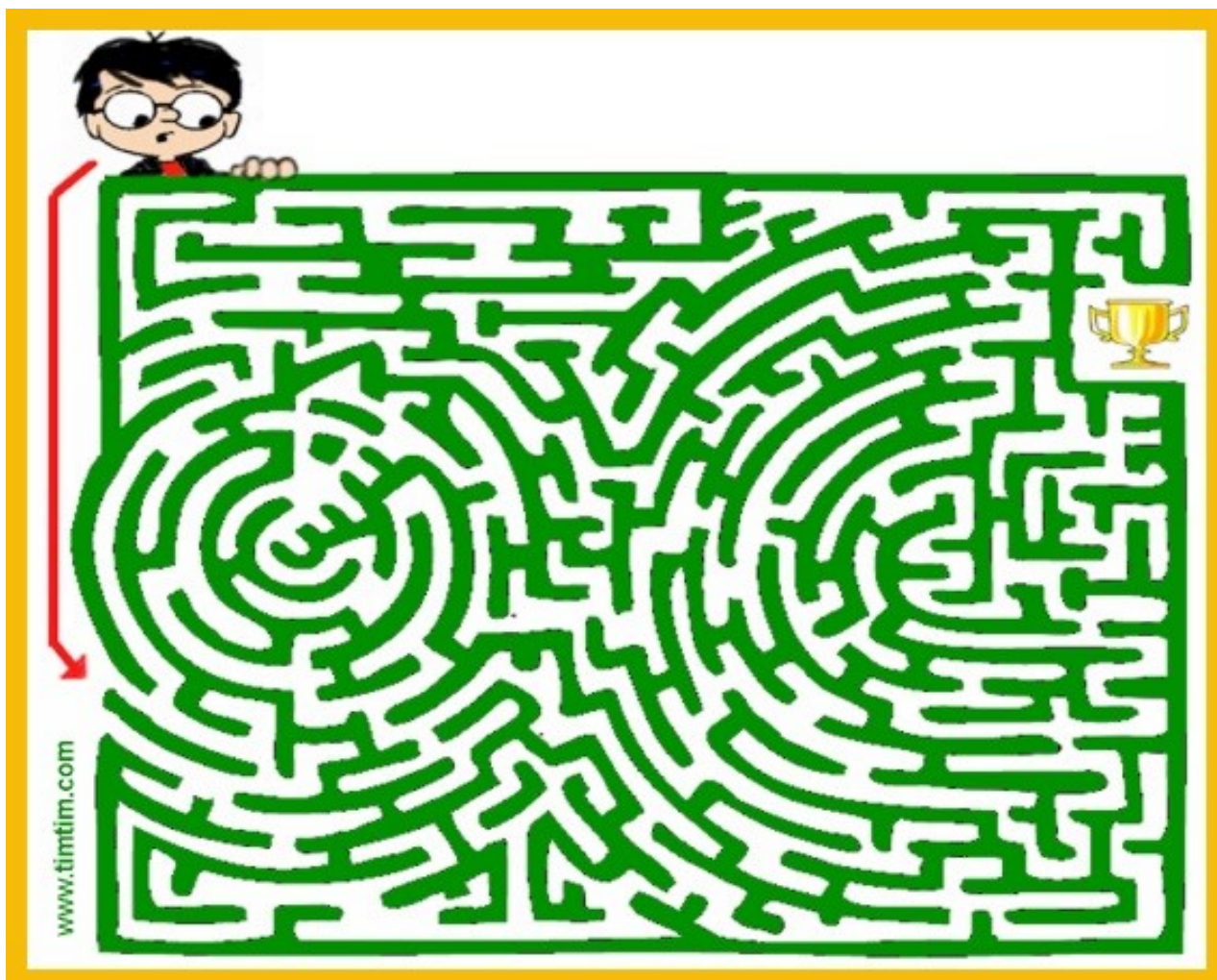
۶. ناحیه ای از پوست (اغلب اطراف یک بریدگی یا خراش) قرمز، متورم و دردناک شده است؟ شما دچار سلولیت شده اید. کاری که در منزل می توانید انجام دهید تمیز نگهداشتن محل سلولیت با آب و صابون و استفاده از پماد آنتی بیوتیکی است، اما در صورت افزایش درد و تورم باید به پزشک مراجعه کنید.

۷. پوست شما در نواحی سر، ابروها و بینی چرب شده و پوسته ریزی دارد؟ به دلیل فعالیت زیاد غدد چربی دچار درماتیت سبورئیک (شوره) شده اید. از شامپوهای ضد شوره که حاوی سولفات سلنیوم است استفاده کنید.

۸. جوشهای قرمز پوسته ریز فقط در نواحی تماس با بند ساعت، گردنبند، برخی پارچه ها یا اسپری و ادوکلن به وجود می آید؟ مشکل شما درماتیت تماسی است. ناچارید از موادی که به آنها حساسیت دارید دوری کنید. برای تسکین پوست، پماد هیدروکورتیزون مفید است.

۹. جوشهای پوستی همراه یا کمی بعد از تب و سرماخوردگی ظاهر شده اند؟ احتمال بیماریهای مُسری (سرخک، آبله مرغان و...) وجود دارد لذا مراجعه به پزشک ضروریست.

این فهرست می تواند تا دهها مورد دیگر ادامه یابد... پس هر جوشی آکنه نیست...



*** سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم**

**** در این شماره می خوانید: ۱- سبک زندگی سالم: سری که جلو افتاد (بخش دوم) ۲- تغذیه و سلامت: چطور روزه بگیریم اما از تشنگی و گرسنگی هلاک نشویم ۳- اخبار سلامت مدرسه: آمارهای پرونده سلامت چه می گویند؟ ۴- آشنایی با بیماریهای شایع: لارنژیت ۵- بهداشت فردی: با جوشهای پوست چه کنیم؟**

***** منابع این شماره: سایتهای ایسنا، Family Doctor، علم ورزش و واحد پزشکی مجتمع معلّم**

آمارهای پرونده سلامت از: نرم افزار سلامت یار مدرسه (نسیم)

ماز پشت جلد از: timtim

