

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دو

دوره دهم - زمستان ۱۳۹۷

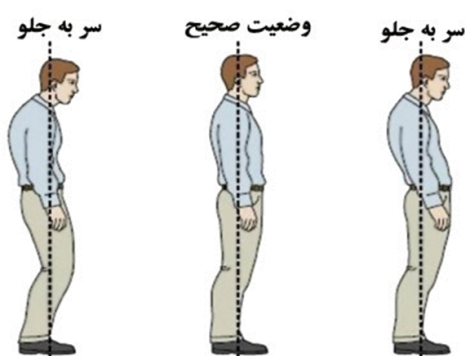


هواسرداست
یک فنجان چای داغ مهمان هم باشیم
چای رفاقت همیشه تازه دم است!

سبک زندگی سالم

سری که جلو افتاد! (۱)

ستون فقرات در ناحیه گردن به سمت جلو قوس (تحدّب) دارد. اگر این انحنا بیش از حد طبیعی باشد به آن عارضه "سر به جلو" می گویند.



در این عارضه، در حالت ایستاده، گوش و خط وسط بازو در یک راستا قرار نمی گیرند (گوش جلوتر است).

استفاده از بالش بلند یکی از عوامل ایجاد عارضه است اما علت معمول آن، عاداتهای غلط در ایستادن و نشستن است؛ مثل عادت به جلو نگهداشتن سر و یا قوز کردن.

* عوارض:

- ۱- افزایش فشار روی مفاصل گردن و فکی - گیجگاهی و همینطور عضلات پشت گردن
- ۲- افزایش وزن سر روی ستون فقرات؛ وزن سر در وضعیت طبیعی حدود ۴/۵ کیلوگرم است اما در وضعیت "سر به جلو" ستون فقرات فشاری معادل دو برابر این وزن را تحمل می کند.
- ۳- احتمال گیر افتادن ریشه های عصبی؛ افزایش گودی گردن سبب کاهش فضای سوراخ های بین مهره ای شده و احتمال گیرافتادن یا فشار روی ریشه های اعصاب دست را افزایش می دهد.
- ۴- افتادگی شانه و سینه
- ۵- کاهش عملکرد دستگاه تنفس

برای یادگیری حرکات اصلاحی این عارضه، شماره بعدی پیک (بهار ۹۸) را مطالعه کنید...

تغذیه و سلامت

لبنیات؛ چیزهایی که باید بدانید...



شیر و فرآورده هایش که از ابتدای تولد، معرف حضور همه ما هست! این روزها دوستان و دشمنان سرسختی دارد... اما کارشناسان تغذیه چه می گویند؟

- بعضی از مردم یک ویژگی ژنتیکی دارند که هر میزان از شیر را می توانند به راحتی مصرف کنند اما سایرین ممکن است با مصرف شیر دچار عوارض گوارشی (نفخ، اسهال یا دل پیچه) شوند؛ تبدیل شیر به ماست راه حل مشکل این افراد است.
 - از میان غذاهایی که معمولاً انسانها می خورند فقط دو ماده غذایی وجود دارد که به تنهایی تقریباً تمام نیازهای تغذیه ای انسان را فراهم می کنند: شیر و تخم مرغ. شیر از نظر چربی (اشباع و غیراشباع)، پروتئین، مواد معدنی (کلسیم - سدیم - پتاسیم - منیزیم - فسفر - روی) و ویتامینها (ویتامین دی - ریوفلاوین - ویتامین آ - ویتامین ب۱۲) مغذی است.
 - در مورد بسیاری از منافع مصرف لبنیات شواهد علمی تایید شده ای وجود دارد؛ از جمله: تاثیر مثبت بر رشد و سلامت استخوان ها
 - اما در مورد مضرات احتمالی مصرف لبنیات هنوز شواهد قابل اثبات ارائه نشده است؛ از جمله: تاثیر چربی اشباع لبنیات بر افزایش بیماریهای قلبی
- سخن آخر: در انتخاب لبنیات سراغ انواع پرچرب (خامه، کره و بستنی) یا شور (کشک و پنیر) نروید!

بهداشت فردی

رایج ترین کارهای اشتباه در کمکهای اولیه

۱. شستشوی زخم های ساده با الکل و بتادین یا آب اکسیژنه

چرا اشتباه است؟ الکل و ید (که ترکیب اصلی بتادین است) سلولهای سالم را سوزانده و موجب درد زیاد و گسترش زخم می شوند. هیدروژن پراکسید (آب اکسیژنه) هم سلول های بافت همبند را از بین برده و از درمان زخم جلوگیری میکند.

پس چه کنیم؟ زخم ها را با سرم نمکی شستشو دهید و اگر در دسترس نبود از آب جوشیده سرد استفاده کنید.

۲. پانسمان یا زدن چسب زخم به زخم های ساده

چرا اشتباه است؟ پانسمان (بخصوص چسب زخم) مانع رسیدن هوا به زخم می شود و محیط زخم مرطوب می ماند. زخم مرطوب هم دیرتر بهبود می یابد و هم احتمال عفونی شدن بالا می رود.

پس چه کنیم؟ به جز مواردی که خونریزی وجود دارد یا محیط اطراف آلوده است و یا به هر دلیل دیگر احتمال آسیب رسیدن به محل زخم وجود دارد، روی زخم را باز بگذارید.

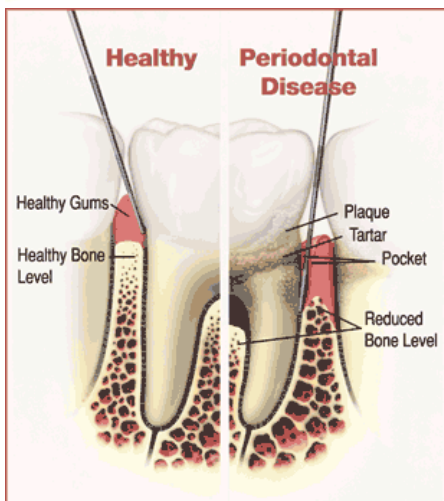
۳. عقب بردن سر هنگام خون دماغ

چرا اشتباه است؟ خون از مجرای بینی به دهان، وارد حلق می شود و آن را ناخودآگاه می بلعید.

پس چه کنیم؟ هر دو سوراخ بینی خود را مدتی با انگشت نگه دارید و از کمپرس سرد (یخ) استفاده کنید. اگر خونریزی قطع نشد در سوراخ بینی پنبه بگذارید.

آشنایی با بیماریهای شایع

پوسیدگی دندان



پوسیده شدن دندانها آنقدر شایع است که اغلب ما آن را حتی جزو بیماریها هم به حساب نمی آوریم! درحالیکه یک بیماری عفونی قابل انتقال است (صفحه ۶ را هم بخوانید).

وقتی دندانی دچار پوسیدگی می شود، چه علایمی دارد؟

۱. تغییر رنگ مینای دندان (قهوه ای یا سیاه)

۲. سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی (گاهی آن قدر کوچک است که فقط با معاینه دقیق مشخص می شود و گاهی آن قدر بزرگ که شخص فکر می کند دندان او شکسته است!)

۳. حساسیت یا درد دندان موقع خوردن غذاهای سرد/گرم یا ترش/شیرین و یا وقتی که دندانها را روی هم فشار می دهیم

۴. بوی بد دهان

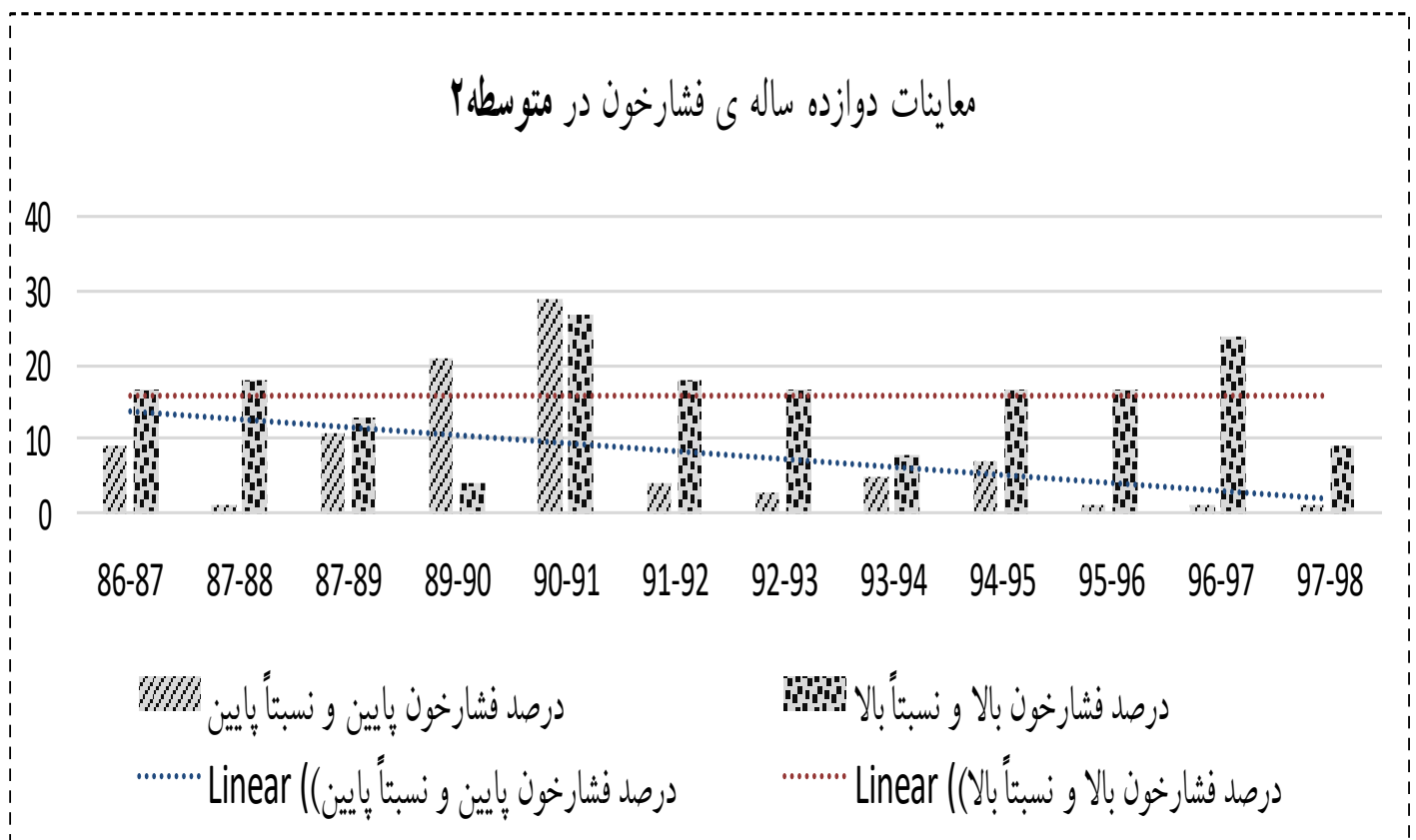
عوامل اصلی پوسیدگی دندان کدامند؟

چهار عامل همراه هم ایجاد پوسیدگی میکنند: میکروب ها- مواد قندی- مقاومت پایین شخص و دندانها نسبت به پوسیدگی- زمان. چطور؟ میکروب ها روی دندان لایه ای را تشکیل می دهند که پلاک میکروبی نام دارد. میکروبهای موجود در پلاک از قند استفاده کرده و آن را به اسید تبدیل می کنند. اسید مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی آغاز میشود. برای این فرآیند زمان لازم است که خوردن مکرر با اسیدی کردن محیط دندان آن را فراهم می کند. در مقاومت شخص علاوه بر توارث، مواردی مثل وضعیت بزاق و فرم قرارگیری دندانها هم تاثیر دارد.

اخبار سلامت مدرسه

خبر اول- بهبود نسبی در وضعیت فشارخون نسبت به سالهای قبل

در معاینات امسال (هر سه پایه) برای ۱٪ دانش آموزان فشارخون پایین یا نسبتاً پایین و برای ۹٪ فشارخون بالا یا نسبتاً بالا ثبت شد. نود درصد باقیمانده فشارخون قابل قبولی داشتند. نمودار زیر وضعیت معاینات امسال نسبت به سالهای گذشته را نشان می دهد.



نتایج معاینات از طریق med.moallem.sch.ir در دسترس شما و اولیای شما قرار دارد.

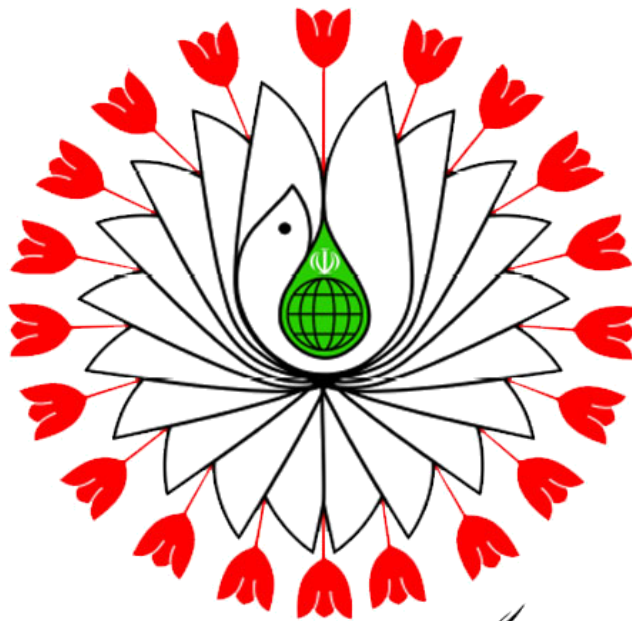
خبر دوم- بهداشت نامناسب دندانها

دی ماه دانش آموزان دهم مورد معاینه دندانپزشکی قرار گرفتند. نتیجه معاینه اسفناک است: ۶۹٪ دانش آموزان دندان پوسیده داشتند درحالیکه سال گذشته میزان پوسیدگی ۵۹٪ و سال قبل تر از آن هم فقط ۳۲٪ بود! اما این همه ماجرا نیست؛ در پایان معاینه به ۸۴٪ دانش آموزان توصیه شد که برای جرم گیری به دندانپزشک مراجعه کنند یعنی اکثریت قریب به اتفاق دهمی ها اصول اولیه بهداشت دهان و دندان (همان مسواک و نخ دندان که از کودکی می شناسیم!) را رعایت نمی کنند.

نتایج معاینات از طریق med.moallem.sch.ir در دسترس شما و اولیای شما قرار دارد.



والا موهای من رنگ دندونهام سفید شد ولی تو
هنوز هر شب یادت میره که دندونهای رو مسواک
بزنی... اون وقت ببین فرشته نخ دندان چه
اوضاعی داره طفلی!



چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی

«افتخار به گذشته - امید به آینده»

* سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

** در این شماره می خوانید: ۱- سبک زندگی سالم: سری که جلو افتاد ۲- تغذیه و سلامت: لبنیات؛ چیزهایی که باید بدانید ۳- بهداشت فردی: رایج ترین کارهای اشتباه در کمک های اولیه ۴- آشنایی با بیماریهای شایع: پوسیدگی دندان ۵- اخبار سلامت مدرسه: بهبود نسبی در وضعیت فشارخون نسبت به سالهای قبل + بهداشت نامناسب دندانها

*** منابع این شماره: سایت علم ورزش، نشریه AJCN (Dairy products in global public health)، رسانه دکتر سلامت و سایت واحد پزشکی مجتمع معلم - کاریکاتور از Glasbergen

