

به نام شفا بخش جسم و جان

اگر رفتار مردم و تدابیر مسئولان تغییر  
نکند،

این تصویری ست که از زمستان به خاطر  
خواهیم آورد...

## فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دو

دوره نهم - زمستان ۱۳۹۶



## اخبار سلامت مدرسه

خبر اول - برگزاری کلاس امداد و نجات برای دانش آموزان پایه دهم

کلاس امداد و نجات از سرفصلهای آموزش دفاعی با روش تلفیقی نظری و عملی، برگزار شد.

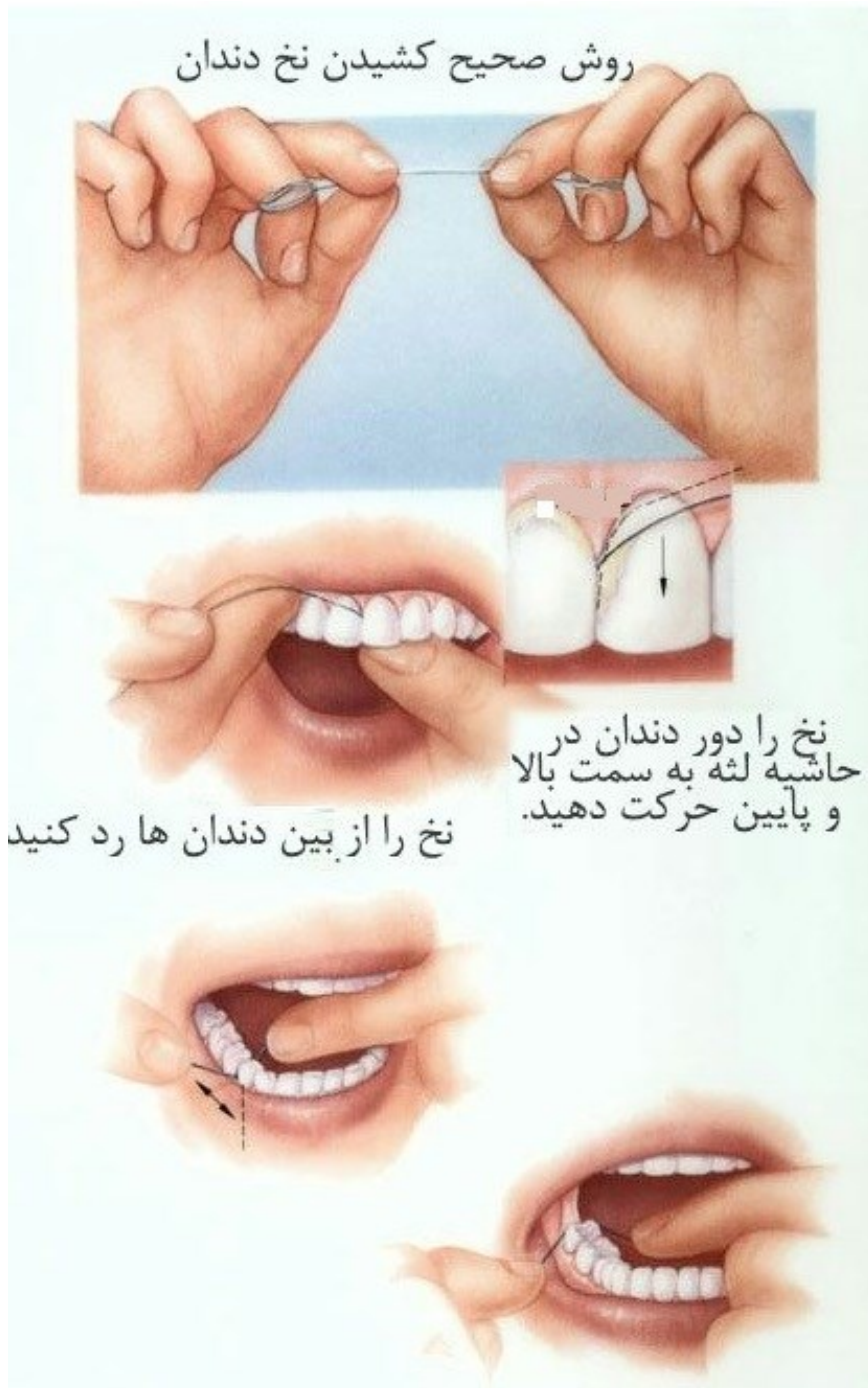


## خبر دوم - نتایج معاینات رشد

پایه	دهم	یازدهم	پیش دانشگاهی
میانگین قد	۱۷۱	۱۷۵	۱۸۰
میانگین وزن	۷۳	۷۷	۸۷

حال ببینید نسبت به میانگین کلاس چه وضعیتی دارید!

## بهداشت فردی مسواک کافی نیست



سوال اول- چرا مسواک کافی نیست؟

پاسخ- زیرا نمی تواند فواصل بین دندانها را تمیز کند.

سوال دوم- کدام وسیله بهترین راهکار برای تمیز کردن فواصل بین دندان است؟

پاسخ- نخ دندان از خلال دندان و وسایل مشابه کارآتر بوده، احتمال آسیب به لثه و دندانها کمتر است.

سوال سوم- چندبار در روز باید نخ دندان کشید؟

پاسخ- بعد از هر بار خوردن!

سوال چهارم- چگونه باید نخ دندان کشید؟

پاسخ- به تصویر روبرو نگاه کنید.

## تغذیه و سلامت

### میان وعده های مناسب برای مدرسه

در شماره قبل پیک سلامت با خوراکیهای غیرمجاز در مدرسه آشنا شدید. اما شما که در سن رشد هستید در ساعات طولانی حضور در مدرسه، حتماً نیاز به میان وعده دارید. به تصویر پایین نگاه کنید و برای آوردن میان وعده ی مناسب ایده بگیرید:



و فراموش نکنید که میوه، قبل از خوردن باید شسته شود!

## آشنایی با بیماریهای شایع

### میگرن

میگرن نوعی سردرد شدید است که تأثیر قابل توجهی بر زندگی روزمره میگذارد، اغلب زمینه خانوادگی دارد و در زنان بیشتر از مردان مشاهده می‌شود. علت قطعی میگرن ناشناخته است.

نکاتی که به تشخیص میگرن کمک می‌کند (اما تشخیص قطعی با پزشک است):

۱- حملات میگرن ۴ الی ۷۲ ساعت طول می‌کشد و یا به عبارتی یک روزه است.

۲- معمولاً در بین حملات، فرد بدون سردرد است.

۳- سردرد حداقل دو مورد از چهار ویژگی زیر را دارا می‌باشد:

یکطرفه است

ضرباندار است

متوسط تا شدید است

با فعالیتهای معمولی تشدید می‌شود

۴- علائم همراه که ممکن است وجود داشته باشند:

تشدید سردرد با نور

تشدید سردرد با صدا

تهوع یا استفراغ

اغلب مبتلایان به میگرن معتقدند که برخی عوامل محرک شروع میگرن است. این عوامل عبارتند از: عوامل محیطی (دود سیگار، بوهای قوی، تغییرات آب و هوا، نورهای شدید و صداهای بلند)، عوامل زیستی و درونی (داروها، تغییرات هورمونی، خستگی، گرسنگی، هیجان، به هم خوردن برنامه خواب، گریه، درد مفاصل یا دندان درد) و خوردنی‌ها (کافئین، شکر یا قندهای مصنوعی، غذاهای نیترات دار مثل سوسیس و کالباس، پیاز، فلفل، شکلات، لبنیات بخصوص پنیر، میوه‌ها و ترشی) که البته در افراد مختلف متفاوت است و در برخی نقش محرک ندارد. بهتر است عوامل محرک سردرد خود را بشناسید و از آنها دوری کنید اما برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

## طبّ ایرانی

مزاج انواع آجیل و فرآورده های آنها را بشناسید

۱- آجیل های با مزاج سرد و خشک: بلوط، شاه بلوط و شاهدانه

۲- آجیل های با مزاج سرد و تر: تخم کدو و تخم هندوانه

۳- آجیل های با مزاج گرم و تر: بادام درختی شیرین، پسته کوهی (بنه)، تخم خربزه و طالبی، کنجد و بادام زمینی

۴- آجیل های با مزاج گرم و خشک: تخم آفتابگردان، پسته و چلغوز، گردو، فندق، بادام هندی، بادام تلخ و بادام کوهی



فرآورده های آجیلی: ارده\*، روغن بادام تلخ و روغن کنجد گرم و تر هستند و روغن بادام شیرین معتدل است.

\* ارده مایعی است که از کنجد نرم پوست کنده بریان و نرم کوبیده، تهیه شده و روغن آن جدا نشده باشد.

## سبک زندگی سالم

### تناسب اندام-۱

هر وقت صحبت از تناسب اندام می شود اغلب ما به یاد ورزشهایی مثل بدنسازی یا ژیمناستیک می افتیم اما تناسب اندام فراتر از یک ورزش خاص است، این مفهوم دو بخش دارد:

۱- **تناسب جسمی وابسته به مهارت: انعطاف و چالاکی، هماهنگی اعضا، واکنش به موقع، تعادل، قدرت، سرعت و...**

۲- **تناسب جسمی وابسته به سلامت: هماهنگی و سلامت تنفس و گردش خون همراه با پایداری عملکرد، قدرت و استقامت ماهیچه ها، تناسب وزن و اندامک ها (مثل نسبت چربی به عضله) و...**

برخی از اجزاء تناسب اندام را در این شماره و شماره بعدی پیک، بیشتر توضیح می دهیم:

\* **پایداری وضعیت قلبی-تنفسی؛** به معنی توانایی قلب، عروق و ششها در رساندن اکسیژن و مواد مغذی به ماهیچه ها در تمام مدت ورزش است و معمولاً مهمترین جزء وابسته به سلامت در نظر گرفته می شود چون فواید زیست شناختی زیادی دارد. راه رسیدن به این توانایی، انجام ورزشهای هوازی است یعنی ورزشی که در آن ضربان قلب و سرعت تنفس افزایش می یابد، عرق می کنید و خسته می شوید! معمول ترین آن هم دویدن و دوچرخه سواری است. اگر به این جزء از تناسب اندام دست پیدا کنید، نتایج مهمی به دست می آید: قلب و ریه قوی تر، مویرگ سازی بیشتر، کاهش فشارخون، افزایش کلسترول خوب و حس سلامت.

\* **قدرت ماهیچه ها:** با ورزشهای مقاومتی حاصل می شود که وزنه برداری و بدنسازی شناخته شده ترین این ورزشها هستند. فواید قدرت گرفتن ماهیچه ها عبارت است از: افزایش توانایی کار و فعالیت، کاهش خطر پوکی استخوان و حس سلامت.

ادامه دارد...

امام هادی علیه السلام فرمودند:

مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ؛

آن کسی که شخصیتی برای خود قائل نیست،

از شر او ایمن نیستی (از او بر حذر باش)

تحف العقول، صفحه ۳۶۲

شرح حدیث:

آن که برای خودش شخصیتی قائل است به خاطر حفظ موقعیت خود هم که باشد از انجام بسیاری از زشتکاری ها و اعمال خلاف خودداری می کند، ولی همین که فردی احساس کرد نه آبرویی دارد و نه احترام و شخصیتی، از هیچ چیز پروا نخواهد کرد.

از افراد ضعیف النفس دوری کنید...



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

منابع این شماره: components of fitness

راسخون، لالای، نوین پزشکی ۴۷۴، میگرن و انواع سردردها (کتاب طلایی)،

تصاویر پیک از: تسنیم، لست سکند و...

و با تشکر از آقای حیدری برای تصاویر امداد و نجات