



به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه بیک سلامت

مقطع راهنمایی



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره چهارم - بهار ۱۳۹۲

اگر لباستان آتش گرفت

حرکت نکن



دراز بکش



غلت بزن



توصیه آتش نشان

سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره:

یک مناسبت بهداشتی مهم فصل بهار



۱۸ فروردین: روز جهانی بهداشت

"فشار خون را جدی بگیریم"

این شعار امسال سازمان جهانی بهداشت است. فشار خون بالا منجر به بیماری های قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه و ... می شود. از آنجایی که این بیماری اغلب علامت واضحی ندارد حتما باید در فواصل فشار خون شما توسط پزشک اندازه گیری شود. اگر در معایناتی که پزشکان مدرسه انجام دادند فشار خونتان از حد طبیعی، بالاتر بود باید به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا بررسیهای لازم انجام شود و در صورت لزوم برایتان دارو تجویز شود.

خلاصه اینکه: فشارخون را جدی بگیرید!

سلامت و سرگرمی

اسم اعضای بدن را که فهرست شده در کادر روبرو پیدا کنید. این اسامی ممکن است از چپ به راست، از راست به چپ، از بالا به پایین، از پایین به بالا و یا اریب باشند:

M	C	M	L	J	T	J	F	D	Y	O	R	J	D	K
O	E	S	J	B	Z	U	P	R	F	Y	F	F	T	G
U	K	C	E	N	P	T	E	A	W	C	O	U	H	B
T	B	Y	O	S	K	Q	B	C	E	S	O	N	Q	V
H	E	H	Y	J	L	U	D	E	E	S	T	E	C	F
Z	Y	V	V	H	S	A	L	I	S	Y	T	F	F	H
H	F	P	P	V	H	B	A	I	C	L	J	D	E	W
X	J	C	B	I	O	H	G	K	K	C	H	A	N	D
G	I	D	R	W	U	G	B	N	O	L	D	W	K	M
T	L	E	M	B	L	F	I	N	G	E	R	X	D	I
C	U	H	R	L	D	T	I	M	O	G	X	W	F	K
F	G	T	J	Y	E	A	R	C	Y	Q	Z	I	F	N
B	W	L	Y	T	R	A	O	U	T	D	L	Q	T	E
C	V	N	O	N	S	X	C	L	A	Q	Y	M	M	E
M	E	A	V	X	X	J	N	K	B	K	Z	M	I	O

Arm, Ear, Elbow, Eye, Finger, Foot, Hand, Head, Knee, Leg,
Mouth, Neck, Nose, Shoulder

اسلام و سلامت

برترین داروها کدام است؟

دین آسمانی ما اسلام، برای تمام جنبه های زندگی از جمله طبابت و سلامت توصیه هایی دارد. پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) فرموده اند: "اساس تمام داروها کم خوردن است و اما اساس جمیع ادبها کم گفتن است و اما اساس تمام عبادتها کمی گناهانست و اما اساس آرزوها صبر است."

همچنین از ایشان نقل شده که خداوند عزیز و جلیل شب معراج فرمود: ای احمد! نسبت به دنیا و اهل آن خشمگین باش، و آخرت و اهلش را دوست مدار. پیامبر گفت: پروردگارا اهل دنیا و اهل آخرت کیانند؟ خداوند فرمود: اهل دنیا کسی است که پُرخور، پُرخنده، پُرخواه و پُرخشم باشد.



منابع و مآخذ:

- ایسکا نیوز
- سایت all kids network
- سایت پرشین وی
- سایت پزشکان بدون مرز
- سایت تبیان
- سایت جامعه آتش نشان

بیماریهای شایع فصلی

فستگی مفرط



اگر روزهای بهاری برای شما همراه با کسالت و خواب آلودگی است، این مطلب را بخوانید تا در جریان علل این مشکل قرار بگیرید:

۱- خواب ناکافی

یکی از شایع ترین دلایل خستگی در روز، کم خوابی شبانه است.

۲- قطع تنفس در خواب (آپنه خواب)

در واقع قطع موقتی تنفس در خواب است که چند ثانیه طول می کشد. اضافه وزن و بزرگی لوزه ها دو تا از علل آپنه خواب هستند.

۳- نخوردن صبحانه

همچنین خوردن غذاهای اشتباه! می تواند موجب خستگی شود. اگر روز خود را با خوردن شیرینی جات شروع کنید، قند خون شما به سرعت افزایش یافته و به همان سرعت نیز پایین می آید در نتیجه پس از مدت کوتاهی احساس کسالت و خستگی می کنید.

۴- خوردن کافئین زیاد

از خوردن قهوه، چای و شکلات به مقدار زیاد پرهیز کنید.

۵- برخی بیماریها

کم خونی، کم کاری تیروئید، افسردگی، عفونت پنهان ادرار و...

اگر هیچ دلیلی برای فستگی شما پیدا نشد، ورزش کردن در هوای آزاد- مثلا ۲۰ دقیقه

پیاده روی در روز- یک راه حل فوب برای رفع کسالت است.

بهداشت فردی

مراقبت از پوست



پوست بدن شما هم مثل سایر اعضا نیاز به مراقبت دارد. شاید الان مشکلی با پوستتان نداشته باشید

اما عدم رعایت نکات بهداشتی و تغذیه، باعث می شود زودتر از آن که فکر کنید دچار خشکی، چروک، لکه ها و یا حتی بیماریهای جدی تر پوستی شوید. در این مطلب به تعدادی از این نکات اشاره شده است:

۱- استفاده از مواد چربی زیاد و مواد قندی فراوان و نیز نوشیدن مواد محرک مانند قهوه و چای پررنگ برای پوست مضر است.

۲- کم و اضافه کردن ناگهانی و شدید وزن به پوست آسیب می زند.

۳- نوشیدن مایعات و آب کافی در روز با دفع سموم، باعث طروات پوست می شود.

۴- نور خورشید و تشعشعات ماورای بنفش آن فیبرهای پوست را تخریب نموده و منجر به چین و چروک پوست و همچنین لک های تیره میشود.

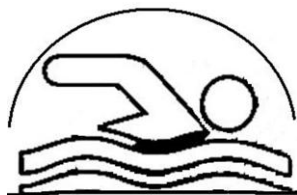
بهرتر است در ساعات ۱ الی ۳ بعدازظهر در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرید و هر موقع از روز که از خانه خارج می شوید از کرم های ضدآفتاب استفاده کنید (حتی در روزهای ابری).

۵- کمبود خواب و استرس تاثیر بسیار مخربی بر پوست دارند. اخم

کردن، خندیدن، ابرو بالا انداختن، جمع کردن گوشه چشم و بسیاری از حالات چهره می توانند آثار همیشگی برجای بگذارند.



- **نخوردن صبحانه:** نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب میشود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن می گردد، بلکه موجب مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در طی روز خواهد شد.
- **نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی:** تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد که امتناع از خوردن آنها باعث بروز کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.
- **گرسنه ماندن طولانی مدت:** برخلاف تصور همگان، گرسنه ماندن باعث می شود متابولیسم بدن کند شود. اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است، باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. در رژیم غذایی روزانه خود بجای ۳ وعده ی پر حجم، از میان وعده های سالم مثل میوه استفاده کنید.
- **خوردن تنقلات هنگام گرسنگی:** خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادت های غذایی ناسالم می شود و اغلب این تنقلات برای بدن مفید نیستند.



بایدها و نبایدهای شنا

- بزودی فصل تابستان از راه می رسد و بسیاری از شما برای انجام ورزش محبوب شنا، راهی استخر خواهید شد. خوب است این نکات را در زمینه این ورزش نشاط آور بدانید :
- قبل از وارد شدن به استخر با نرمش و تمرینات کششی، بدن خود را گرم کنید.
 - اگر تب دارید یا مبتلا به عفونت تنفسی یا گوش هستید آن روز را شنا نکنید.
 - شنا در آب آلوده موجب مشکلات پوستی و عفونتهای مختلف خواهد شد پس حتما به استخرهای بهداشتی مراجعه کنید.
 - در آب کم عمق شیرجه نزنید. اگر مهارت کافی ندارید نباید از تخته شیرجه استفاده کنید.
 - بلافاصله بعد از خوردن غذا به استخر نروید.
 - قبل از ورود و بعد از خارج شدن از استخر، حتما دوش بگیرید.
 - فقط از لباس شنای خودتان استفاده کنید.
 - بعد از شنا، حتما لباس شنایتان را جایی در زیر آفتاب پهن کنید تا خشک شود.
 - در استخر روباز حتما از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.