

به نام شفا بخش جسم و جان

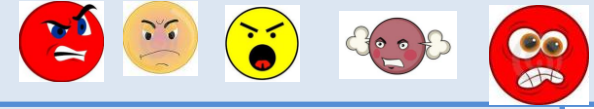


مجتمع آموزشی پسرانه معلم

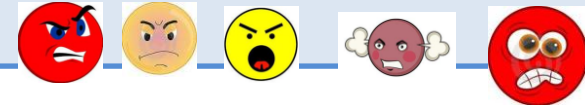
واحد پزشکی - بهداشتی



دوره سوم - پاییز ۱۳۹۰



کجا می دانید که از نظر والدین شما رایجترین مشکل بهداشت روان دانش آموزان راهنمایی معلم چیست؟
زود عصبانی شدن و تصمیم گیری بر اساس هیجانات کنه!
والدین حدود یک سوم شما از این موضوع ناراضح هستند.
رفتار یک هفته اخیرت را مرور کن... تو جزو این یک سوم نیستی؟
سه کن از این به بعد نباشی... چطور؟
قبل از هر حرف و عملی چند لحظه فکر کن
بر خلاف این باور غلط عیبانه فحمت را در همان لحظه خالی نکن، به
این فکر کن که با خالی کردن فحمت چه نتیجه ای بدست می آید؟
دل پدر و مادری شکنجه... دوستی ات با یک دوست خوب از
دست می رود... ارزشت در نظر دیگران کم می شود و...



سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره:

آقای جواد کاظمی

دکتر زینب امیری مقدم

یک مناسبت بهداشتی مهم فصل پاییز

اول آبان- روز اطلاع رسانی هپاتیت

همه شما دانش آموزان راهنمایی سه نوبت واکسن هپاتیت زده اید، یعنی اینکه هپاتیت برای شما هیچ خطری ندارد؟ اشتباه است! هپاتیت یک بیماری کبدی است (یعنی جگرسیاه شما را گرفتار می کند) و انواع مختلفی دارد مثلاً ممکن است به علت مصرف برخی داروها یا واکنش ایمنی بدن علیه خودش و یا ویروسها ایجاد شود. ویروسهای هپاتیت خودشان هم خانواده بزرگی هستند که با نامهای A, B, C, D, E, F و... نامگذاری شده اند. واکسنی که شما زدید شما را فقط مقابل هپاتیت ویروسی، آن هم فقط دو نوع B و D و به احتمال ۹۹٪ مصون کرده است. پس خیلی هم بی خیال نباشید.

سلامت و سرگرمی



راسته که میگوین بچه های راهنمایی اضافه وزن دارند، بین همین کیف من خودش ۱۵ کیلو وزن داره!

بهداشت فردی

مواظب باش پوستت خشک نشه

تو این فصل اگر به دست خودتون و همکلاسی ها نگاه بیندازید می بینید که پوست خشک چقدر فراوونه! چرا؟ و چه کار کنیم که مشکل حل بشه؟ **هوای خشک پاییزی** به خصوص همراه با وزش باد از علل خشکی پوست است. **وسایل گرم کننده** هم بیشتر هوا را خشک می کنند.

توصیه می کنیم از دستگاه های بخور استفاده کنید.

شستشوی زیاد با آب و صابون هم باعث خشکی و حساسیت پوست می شود. سه راهکار: در شستشو وسواس نداشته باشید، برای خشک کردن از حوله های نخی استفاده کنید، کرم های مرطوب کننده را هم فراموش نکنید.

سرما هم خشک کننده پوست است که دستکش به کمک شما می آید. **کم آبی بدن** هم علت دیگر خشکی پوست است پس به اندازه کافی مایعات بنوشید و از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید.

منابع و مآخذ:

1. Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)
2. Some Very Common Sicknesses (hesperian.org)

۳. سایت تیبیان

۴. نشریه نوین پزشکی، شماره ۵۰۲

۵. عکسها از: doctorsecrets و glasbergen ، free-graduation

بیماریهای شایع فصلی

پاییز و دردهای بینی!

مثل اینکه بینی یا همان دماغ ما خیلی از فصل پاییز خوشش نمی آید. بینی بعضی ها با اولین باد پاییزی می گیره و تا بهار باز نمیشه! بعضی بینی ها هم که بجای بهار، تو پاییز هوس آبریزش پیدا می کنند. افرادی هم که بینی شون تو این فصل هر چند روز یکبار خونریزی می کنه کم نیستند... خلاصه دردهای بینی هم در پاییز زیاد میشه.

چه کار می تونیم بکنیم؟

۱. هر روز چندبار کمی سرم نمکی کف دست بریزیم و با بینی بالا بکشیم.
۲. با استفاده از دستگاه بخور هوای محل زندگی را مرطوب نگه داریم.
۳. اگر بینی خشکی داریم و مرتب خون دماغ می شویم با استفاده از پماد ویتامین آ هرروز داخل بینی را چرب کنیم.
۴. دستمال کاغذی را فراموش نکنیم بخصوص اگر آبریزش بینی داریم.
۵. داخل بینی را دستکاری نکنیم. عادت فین کردن زیاد را هم ترک کنیم.
۶. سرخود از قطره بینی استفاده نکنیم و در صورت نیاز پیش پزشک برویم.



سلامت در حوادث

کمکهای اولیه- سوختگی



بیشتر حوادث برای اتفاق افتادن از شما اجازه نمی گیرند! پس ممکن است هر جا و هر وقتی پیش بیایند حتی وقتی که تنها هستید و کسی نیست که به شما یا فرد مصدوم کمک کند. به پیک سلامت امسال مبحث "سلامت در حوادث" را اضافه کردیم تا اینطور وقتها بتوانید کاری انجام دهید.

اما بهتر است یک تحرکی نشان بدهید و خودتان هم در این زمینه مطالعه و فعالیت کنید. در دو شماره بعدی پیک سلامت، این صفحه در مورد کمکهای اولیه در سوختگی خواهد بود؛

- * دانش آموزان اول راهنمایی در یک پاراگراف بنویسند که در صورت سوختگی **حرارتی** (آتش یا اجسام داغ) چه کارهایی باید انجام داد.
- * دانش آموزان دوم راهنمایی در یک پاراگراف بنویسند که در صورت سوختگی با مواد **شیمیایی** (اسید یا قلیا) چه کارهایی باید انجام داد.
- * دانش آموزان سوم راهنمایی در یک پاراگراف بنویسند که در صورت سوختگی **الکتریکی** (برق گرفتگی) چه کارهایی باید انجام داد.

نویسندگان مطالب برتر جوایز ارزنده ای می گیرند و از نوشته های خود شما با ذکر نامتان در دو شماره بعد استفاده خواهد شد. مطالب خود را حداکثر تا یک ماه بعد از دریافت پیک سلامت به جناب آقای کاظمی تحویل دهید. نام و نام خانوادگی فراموش نشود.

یکی از مشکلات رایج گوارش و تغذیه در همه سنین "یبوست" است. اگر معنی یبوست را نمی دانید به طور ساده می شود: برعکس اسهال! دقت کنید اگر یکی از این سه مشکل زیر را دارید یعنی یبوست دارید:

- خشک و سفت شدن مدفوع که باعث می شود دفع آن سخت شود.
- تعداد دفعات کم دفع مدفوع، یعنی ۳ روز پشت سرهم شکم شما کار نکند یا اینکه نسبت به معمول خود کمتر کار کند.
- احساس دفع ناکامل مدفوع، یعنی بعد از بیرون آمدن از دستشویی حس کنید هنوز نیاز به دفع مدفوع دارید.

آیا یبوست اهمیتی دارد؟ بله، این مشکل علاوه بر اینکه تعادل عملکرد بدن را مختل می کند اگر مزمن شود ممکن است باعث خونریزی یا زخم دردناک در ناحیه دفع مدفوع شود.

چرا یبوست می گیریم؟ مهمترین علت‌های یبوست: مصرف مایعات کم، تنبلی و تحرک کم، رژیم غذایی غلط (مثل افرادی که میوه و سبزی کم می‌خورند)، دیر رفتن به دستشویی و مصرف بعضی داروها **چطور یبوست را درمان کنیم؟** پاراگراف قبل را بخوانید، درمان پیدا میشود! پس ورزش منظم داشته باشید، آب کافی بنوشید، به موقع دستشویی بروید، خوردن روزانه میوه و سبزی را فراموش نکنید، سوپ هم برای یبوست مفید است. اگر خوب نشدید به پزشک مراجعه کنید.

اگر می خواهید بدانید ورزشی که می کنید مناسب است دقت کنید که این سه قانون در آن رعایت شده باشد: (۱) از آن لذت ببرید (۲) متناسب با سن شما باشد (۳) فعالیتهای متنوعی داشته باشد.

در هر شماره پیک سلامت امسال یکی از این قوانین را شرح می دهیم: **لذت بردن از ورزش** - قانون اول که سلیقه‌ای است! این حرف تا حد زیادی درست است اما بعضی چیزها باعث می شود که ما نظر و سلیقه خود را کنار بگذاریم و لذت بردن از ورزش را فراموش کنیم، مثلاً:

- رشته ورزشی که در مدرسه دنبال می کنید را چرا انتخاب کردید؟ به آن علاقمند بودید یا... فکر کنید: "رفتم والیبال تا قدم بلند شه"... "فوتبال بازی می کنم چون همه دوستانم رفتند فوتبال"... "آمادگی جسمانی کار میکنم چون معلم ورزش گفت تو این رشته پیشرفت میکنم"... "تکواندو، تا جلوی داداشم کم نیارم"... اینطور نیست؟!
- مسابقات ورزشی برای شما چه حسی دارد؟ اگر حکم مرگ و زندگی! دارد و بعد از باخت تا چند روز به زمین و زمان بد و بیراه می گوید یا اینکه بُرد اینقدر برایتان مهم است که در تمرینات آماده سازی قبل از مسابقه، سلامت خودتان را به خطر می اندازید یعنی قانون اول را رعایت نکرده اید.

قانون اول - از ورزش کردن لذت ببرید