



به نام شفا بخش جسم و جان



**مجتمع آموزشی پسرانه معلم**

**واحد پزشکی - بهداشتی**



**دوره چهارم - پاییز ۱۳۹۱**

## **برترینهای ویژه نامه پیک سلامت تابستان**

۱- سید محمد ابراهیم میرجبرئیلی

۲- امیرحسین جعفری

۳- علی یاسمنی

۴- بهنام بالغی

۵- علی کلهر

در این پیک از مطالب برخی بچه ها استفاده کردیم و انشاءا... در شماره زمستان و بهار هم از مطالب دیگران استفاده می شود. برای دوستانی هم که در مسابقه ی تابستان شرکت نکردند دیر نشده است و می توانند مطالب جالب و مفید خود را به واحد پزشکی ارسال کنند.

**سردبیر این شماره:**

**دکتر زینب امیری مقدم**

**همکاران این شماره:**

غلامعلی امیریان - بهنام بالغی - محمد زرقامی -

خشایار بخشی پور - امیرحسین جعفری -

محمد ابراهیم میرجبرئیلی - علی یاسمنی

و با تشکر از: آقای آقاجانی و آقای محمدیان

## سلامت در حوادث

### یک زخم کوچک

شما در سن نوجوانی و تحرک هستید پس احتمال زیادی هست که مکرر دچار زخم و بریدگی شوید. زخمهای کوچک و معمولی را در چهار مرحله درمان کنید:

(۱) با آب تمیز بشویید.



(۲) فشار دهید تا خون بند بیاید.



(۳) پماد آنتی بیوتیک بمالید.



(۴) پانسمان کنید.



## سلامت و سرگرمی

### معماهای ریاضی

کمی فکر کنید، سوال زیاد مشکلی نیست ولی اگر قادر به حل این سوال



باشید... نشان فعالیت خوب سمت راست مغز شماست!

جاهای خالی رو با چه اعدادی باید پر کرد؟

۱۶، .....، ۱۰۰۰، ۱۵، .....، ۲۰، ۱۰

عجله نکنید! کمی فکر کنید!

۱۶، ۶۰، ۱۰۰۰، ۱۵، ۳، ۲۰، ۱۰

ده بیست سه پونزده، هزار و شصت و شونزه!!

راستی اون قضیه ی سمت راست مغز رو هم جدی بگیرید!



### منابع و مآخذ:

پورتال ورزشی پزشکی ایران

سایت پزشکان بدون مرز

سایت تبیان

سایت دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

## بیماریهای شایع فصلی

### عفونتهای گوارشی



اغلب مشکلات و مسمومیتهای گوارشی در تابستان رخ می دهد اما در آغاز پاییز هم شیوع بیماریهایی مثل وبا، اسهال و استفراغهای ویروسی بالاست. اگر مبتلا به چنین بیماریهایی شده باشی حتما می دانی که چقدر عذاب آور هستند!

از آنجایی که پیشگیری بهتر و آسانتر از درمان است راهکارهای زیر را بخوان تا در ابتدای فصل مدرسه دچار چنین بیماریهایی نشوی:

- یکی از شایعترین راههای ابتلا به عفونتها گوارشی تماس دست آلوده با دهان است. دستانت را قبل از خوردن و بعد از دستشویی حتما بشوی.
- از خوردن سبزی و میوه هایی که خوب شسته نشده اند و همچنین آب و آبمیوه ای که از سالم بودن آن مطمئن نیستی خودداری کن.
- تا جایی که می توانی از غذاهای خانه بخور. مصرف غذای بیرون احتمال مسمومیت و مشکل گوارشی را بالا می برد.
- در صورت ابتلا به اسهال و استفراغ؛ برای جبران کمبود آب بدن از مایعاتی مثل آب، چای کم رنگ، دوغ و آبمیوه های طبیعی استفاده کن.
- در بعضی انواع عفونتهای گوارشی، استفاده از قرص ضداسهال خطرناک است. پس بجای خود درمانی به پزشک مراجعه کن.

## ورزش و سلامت

### آسیبهای ورزشی



حتما همه شما می دانید ورزش کردن فوائد زیادی دارد. اما بهتر است با آسیبهایی که ممکن است حین ورزش رخ دهد هم آشنا باشید تا بتوانید از وقوع آنها پیشگیری کنید و یا در صورت ایجاد مشکل راهکار مناسب را به کار گیرید.

\* **گرفتگی یا اسپاسم عضلات؛** یکی از شایعترین آسیبهاست. معمولا بدنبال یک فعالیت سنگین ورزشی - اگر بدن شما آمادگی نداشته باشد- عضلات پشت ساق، شکم و ران دردناک می شوند. برای پیشگیری از این مشکل، حتما قبل از شروع ورزش بدنتان را با حرکات نرمشی گرم کنید و پس از پایان ورزش هم دوباره نرمشها را انجام دهید. همچنین حین ورزش آب کافی بنوشید و بعد از اتمام فعالیت، لباس گرم بپوشید.

\* **آسم ناشی از ورزش؛** معمولاً به صورت سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس و گاهی افت فشار خون در زمینه انجام فعالیتهای هوایی بروز می کند. اگر دچار آسم هستید قبل از شروع یک ورزش جدید حتما با پزشکتان مشورت کنید. همیشه اسپری و داروهایتان را همراه داشته باشید. تا جایی که امکان دارد در محیط سرد و خشک فعالیت سنگین انجام ندهید.



#### ۱- با عجله غذا خوردن و خوب نجویدن غذا

اولین مرحله هضم مواد غذایی در دهان انجام می شود. اگر عمل جویدن به خوبی انجام نشود، مواد غذایی به خوبی با آنزیم بزاق آغشته نشده و هضم اولیه مختل می شود. این مساله می تواند باعث نفخ و سوء هاضمه شود.

#### ۲- خوردن نوشابه های گازدار همراه غذا

نوشابه های گازدار معمولاً پُرکالری هستند و همچنین مانع جذب کلسیم در بدن می شوند که منجر به پوکی استخوان و اختلال رشد مثل کوتاهی قد خواهد شد. مصرف نوشابه سرد همراه با غذای گرم، برای سلامت دندان ها مضر است.

#### ۳- ریزه خواری

خوردن هله هوله ها در بین وعده های غذایی علاوه بر اینکه سیستم گوارش شما را با اختلال مواجه می کند باعث می شود کالری زیادی به بدن شما برسد بدون اینکه متوجه شده باشید چه خوردید. به عبارت دیگر سیر نمی شوید اما چاق خواهید شد!

ادامه دارد...

### بهداشت دوران بلوغ (۱)

نوجوانی یکی از مهمترین دوره های زندگی هر فرد است. در این دوره مجموعه ای از تغییرات جسمی و روحی در شما اتفاق می افتد و یا به عبارت دیگر "بلوغ" - مرحله گذر از کودکی به بزرگسالی - رخ می دهد. سن شروع بلوغ در پسران معمولاً ۱۴-۱۰ سالگی است اما زمان آن در هرکس متفاوت است.

تغییرات بلوغ به علت اثر هورمون تستوسترون است که در این سنین ترشح آن افزایش می یابد مثلاً قد، وزن و ابعاد بدن شما ناگهانی رشد می کند، در برخی قسمت های بدن مثل قفسه سینه و زیر بغل موهای زبر رشد می کند و در صورت هم ریش و سبیل ظاهر می شود، صدای شما دورگه و کلفت می شود و...

تغییراتی که در جسم و روح شما رخ می دهد ممکن است باعث شود با افراد خانواده با عصبانیت و بدخلقی رفتار کنی. گاهی هم احساس میکنی حوصله خودت را نداری.

درست است که این تغییرات باعث ایجاد اضطراب و تا حدی پریشانی می شود اما اگر بدانید که این دوره از زندگی، آغاز شکوفایی جسم و روح شماست و همچنین نکاتی در زمینه بهداشت دوران بلوغ را بیاموزید؛ قطعاً با آرامش بیشتری وارد دنیای نوجوانی خواهید شد. در شماره بعد توصیه های بهداشتی مخصوص دوران بلوغ را مطالعه کن.