



به نام شفابخش جسم و جان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره سوم - زمستان ۱۳۹۰

برنده مسابقه پیک سلامت پاییز ۹۰

در این شماره: اصول کمکهای اولیه در سوختگی
"حرارتی" را می خوانید که مسابقه پایه اول بود.

برنده مسابقه پاییز ۹۰ از پایه اول:

آقای "آرشام توده روستا" از کلاس شهید همت

به دلیل اینکه دو مبحث سوختگی "شیمیایی" و
"الکتریکی" در شماره بهار پیک سلامت ارائه خواهد
شد، به دانش آموزان پایه های دوم و سوم مهلت
دوباره ای برای شرکت در مسابقه داده می شود.

لطفاً پاسخهای خود را حداکثر تا پایان دهه فجر به
جناب آقای کاظمی تحویل دهید.

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

همکار این شماره:

آقای آرشام توده روستا

یک مناسبت بهداشتی مهم فصل زمستان

۲۹ دی - روز هوای پاک

هیچ فکر کردید که هوای پاک هم حق مسلم ماست و هم وظیفه مشخص ما؟ برای رسیدن به حق و انجام وظیفه کاری هست که بتوان انجام داد؟ وقتی که صحبت از هوای آلوده می شود همه به یاد ترافیک و ماشینهای دودزا می افتند که طبیعی است چون متهم اصلی ماجرا هستند، اما اگر تنها متهم آلودگی هوا ماشینها بودند صحبت از "روز هوای پاک" برای شما که هیچکدام گواهینامه رانندگی ندارید! بی مورد بود. وقتی مدادی را نیمه کاره دور می اندازید یا کاغذ را اسراف می کنید باعث می شوید تا یک درخت زودتر قطع شود، درختی که می توانست هوای شهرمان را قابل تحمل تر کند. وقتی که لامپ را بی جهت روشن می گذارید سبب می شوید که کارخانه های تولید برق سوخت بیشتری بسوزانند و هوا را آلوده تر کنند. وقتی...

سلامت و سرگرمی

آلودگی هوا بی طرفدار هم نیست!



بهداشت فردی

بفت برگشته ای به نام جوراب پسرانه!



تا به حال جرات کردید جورابی را که از پایتان درمی آورید بو بکشید؟! وقتی برای رفتن به مدرسه حاضر می شوید پیدا کردن جوراب نخی تمیز و به رنگ روشن زمان زیادی از شما نمی گیرد، اما ثمرات زیادی دارد مثلاً ناظمان و معلمان دلسوز شما از انتخاب مدرسه راهنمایی برای کار و تدریس پیشیمان نمی شوند! وقتی هم از مدرسه به خانه برمی گردید شستن پاها و جورابهایتان حداکثر ۵ دقیقه طول می کشد. اما این ۵ دقیقه حیات بخش! می تواند اعضای خانواده شما را از نگرانی و حالت تهوع نجات دهد!! فکر پوشیدن کفش بدون جوراب را هم از سر بیرون کنید که می تواند باعث بیماریهای پوستی شود، منظره ناخوشایندی هم دارد.

منابع و مآخذ:

1. Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov)
2. Food Poisoning Treatment (www.eMedicineHealth.com)
۳. اسلایدهای کارگاه آموزشی "کمکهای اولیه" مجتمع آموزشی معلم (۸۹/۶/۲۹)
۴. بیماریهای دهان، حلق، بینی، سینوسها و حنجره. از مجموعه راهنمای پزشکی خانواده (کتاب طلایی)
۵. تصاویر از سایتهای: افکارنیوز، مکملهای ورزشی، funnycoloring.target2025 و glasbergen.supplementnews

بیماریهای شایع فصلی

سینوزیت



استخوانهای صورت یک تکه نیستند و حفره هایی پر از هوا دارند. این حفره ها که به یکدیگر و با بینی ارتباط دارند سینوس نامیده می شوند. برخی از سینوسها موقع تولد وجود دارند و بعضی کم کم شکل میگیرند. التهاب سینوسها (سینوزیت) در فصل سرما شایع است.

عوامل ایجاد کننده: عفونت باکتریایی یا ویروسی، دود سیگار، آلرژی، شیرجه زدن در آب و... اما معمولاً سینوزیت در افراد مستعد بعد از یک سرماخوردگی رخ می دهد. افرادی که پولیپ یا انحراف تیغه بینی دارند مستعد بیماری سینوزیت هستند.

علائم: درد یا فشار روی سینوس مبتلا یا اطراف (چشم و دندان)، گرفتگی بینی همراه با خلط، سردرد، گاهی سرفه و تب؛ اما تشخیص با پزشک است.

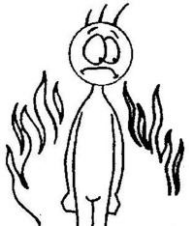
پیشگیری: استفاده از شال گردن یا ماسک در هوای سرد، دوری از دود

سیگار، درمان به موقع سرماخوردگی، استفاده از بینی گیر موقع شنا

درمانهای خانگی: شستشوی سینوس با سرم نمکی گرم، مایعات گرم (نوشیدن چای کم رنگ و خوردن سوپ رقیق)، بخور، داروی مسکن (استامینوفن یا بروفن)، استراحت نسبی

سلامت در حوادث

کمکهای اولیه- سوختگی حرارتی



کارهایی که باید انجام دهید:

- * فوراً از افرادی که با امداد و کمکهای اولیه آشنایی دارند کمک بخواهید.
- * آتش را با پیچیدن پتوی خیس دور مصدوم خاموش کنید و اگر در دسترس نیست از او بخواهید که روی زمین غلت بزند.
- * خود و مصدوم را از آتش دور کنید و به جایی که دود آتش به شما نرسد و احتمال شعله ور شدن نداشته باشد برسانید.
- * مصدوم را روی قسمتی از بدن که کمترین سوختگی را دارد بخوابانید.
- * علائم حیاتی (نبض، تنفس و...) او را مرتب کنترل کنید.
- * با احتیاط ساعت و وسایل مشابه را باز کنید.
- * اگر مصدوم هوشیار است و تهوع ندارد به تدریج مقداری مایعات خنک به او بدهید.

کارهایی که نباید انجام دهید:

- ۱۱ دویدن با لباس شعله ور
- ۱۱ مالش منطقه آسیب دیده در اثر سوختگی
- ۱۱ جدا کردن لباسها و وسایلی که به ناحیه سوخته چسبیده است
- ۱۱ مالیدن خودسرانه روغن، یخ، کره، پماد یا ... روی ناحیه سوخته
- ۱۱ دستکاری و ترکاندن تاولها

تغذیه و سلامت

مسمومیت غذایی



اغلب شما نوجوانان علاقمند به غذاهای بیرون از منزل (بخصوص پیتزا یا ساندویچ) هستید، خیلی از شما هله هوله خور هستید و چیپس، پفک و... همیشه در کیفیتان پیدا میشود و بعضی از شما هم که هر نوع خوردنی را که به دستتان برسد امتحان می کنید پس می توان نتیجه گرفت که "مسمومیت غذایی" یک مشکل آشنا برای اغلب شماست! پس حداقل یاد بگیرید که وقتی دچار این مشکل شدید چه بکنید:

- تا وقتی تهوع و استفراغ دارید مواد غذایی جامد نخورید. اما به تدریج و جرعه جرعه مایعات بنوشید.
- این مایعات مناسبند: عرق نعنا، جوشانده چوب نعنا، نبات داغ رقیق
- این مایعات مناسب نیستند: نوشابه ها، آب میوه های صنعتی (ساندیس و موارد مشابه)، قهوه
- هر وقت توانستید بدون استفراغ، به میزان کافی مایعات مصرف کنید، خوردن غذای جامد را شروع کنید. اما این کار را با مقدار کم غذا شروع کنید. کته شوید با ماست یا سیب زمینی آبپز با نعنا یا نانی که خمیر نباشد برای شروع مناسب است.
- خودسرانه هیچ دارویی مصرف نکنید و اگر اسهال و استفراغ شما بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشید به پزشک مراجعه کنید.

ورزش و سلامت

ورزش کنید اما فوب ورزش کنید! (۲)

با قانون اول ورزش مناسب (لذت بردن از ورزش) در شماره قبل پیک سلامت آشنا شدید و حالا قانون دوم:

ورزش متناسب با سن- برای نوجوانانی به سن شما یک ساعت ورزش در روز با شدت متوسط مناسب است. یعنی اگر برای حالت نشسته عدد صفر و برای شدیدترین حالت ورزش عدد ۱۰ را تصور کنید. بهتر است شما با شدت ۵ تا ۶ ورزش کنید.

اما در مورد نوع ورزش انتخابی گزینه های زیادی دارید؛ هم می توانید به ورزشهای گروهی مناسب سنتان مثل فوتبال، والیبال یا بسکتبال بپردازید و هم می توانید ورزشهای فردی مثل شنا، دومیدانی، کشتی، تنیس، پینگ پنگ، یوگا، دوچرخه سواری و... را انتخاب کنید.

اما فراموش نکنید که پرداختن به ورزشهای

حرفه ای تقویت ماهیچه (وزنه برداری،

بدنسازی و...) مناسب سن شما نیست.

قانون دوم- متناسب با سن خود

ورزش کنید



یک نمونه از ورزش نامتناسب با سن نوجوانی