

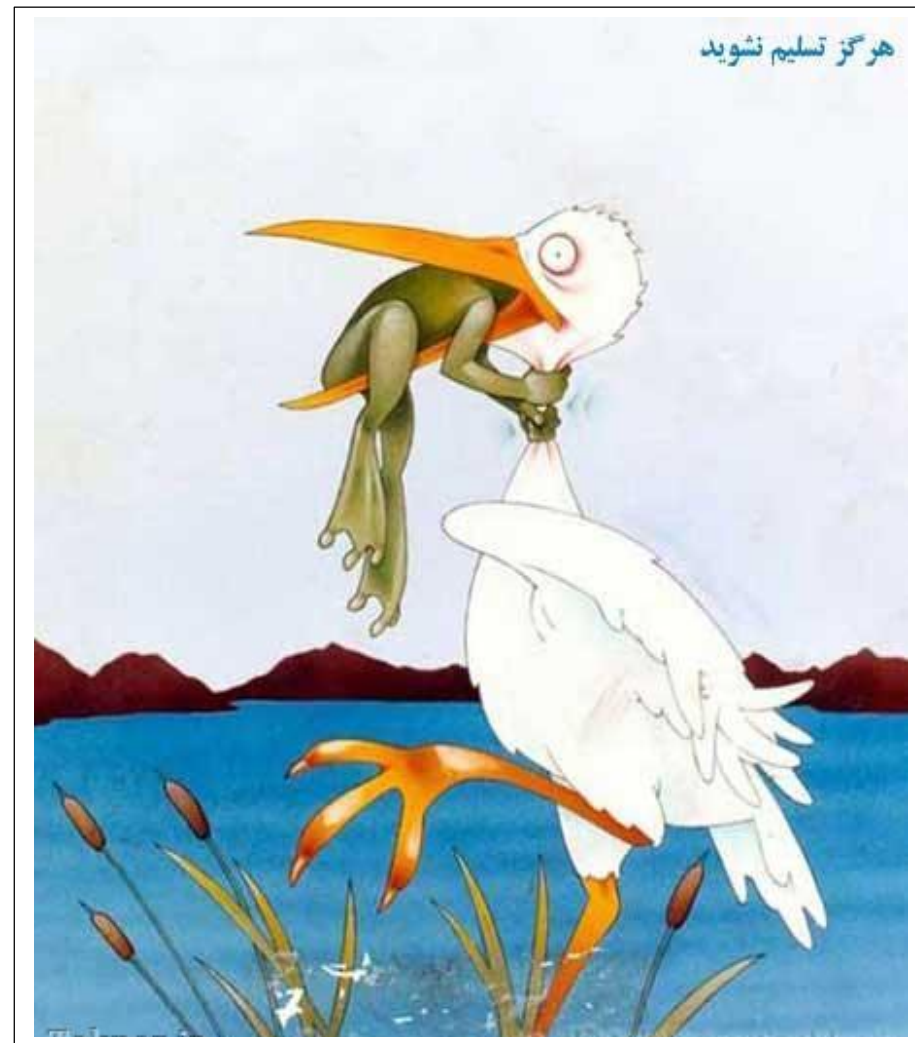


به نام شفابخش جسم و جان



مقطع راهنمایی

دوره پنجم - زمستان ۱۳۹۲



سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

اسلام و سلامت

اهمیت تندرستی

امام علی (علیه السلام) فرمودند:

* شَيْئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَن فَقَدَهُمَا ؛ الشَّبَابُ وَ الْعَافِيَةُ ؛

دو نعمت است که قدر آنها را نمی‌داند مگر کسی که از دستشان می‌دهد:

جوانی و تن درستی

* لَا لِبَاسٍ أَجْمَلُ مِنَ السَّلَامَةِ؛ هیچ لباسی زیباتر از سلامت نیست.

* تَوَقَّوْا الْبَرْدَ فِي أَوَّلِهِ وَ تَلَقَّوْهُ فِي آخِرِهِ، فَإِنَّهُ يَفْعَلُ فِي الْأَبْدَانِ كَمَا يَفْعَلُ فِي الْأَغْصَانِ أَوَّلُهُ يُحْرِقُ وَ آخِرُهُ يُورِقُ ؛

در آغاز سرما (فصل پاییز) خود را از سرما نگه دارید و در آخرش (فصل بهار) خود را به آن بسپارید ؛ زیرا سرما با تن‌ها همان می‌کند که با شاخه‌های درخت: در آغاز می‌سوزاند و در پایان، به برگ و بار می‌نشانند.

مناسبت بهداشتی

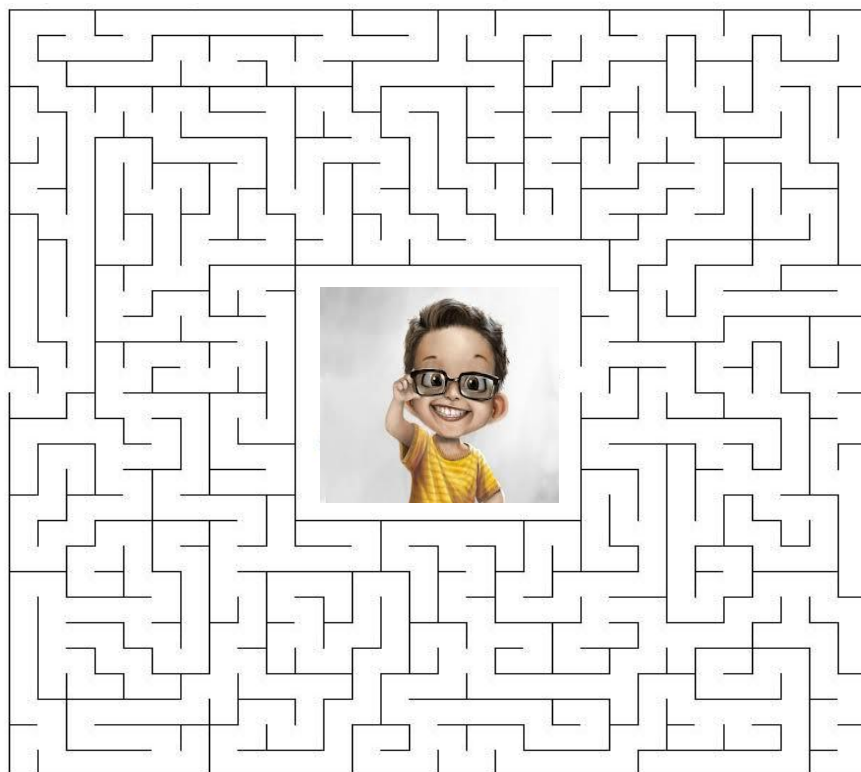
۱۷ اسفند: روز جهانی کلیه



این عضو لوبیایی شکل نقش حیاتی در بدن ایفا می‌کند و در صورتی که آسیب جدی ببیند، بعلت تجمع مواد دفعی و سمی، تمام ارگانهای بدن دچار مشکل می‌شوند. کم آبی بدن و مصرف خودسرانه برخی داروها از علل رایج اما قابل پیشگیری آسیب کلیه‌ها هستند. در شماره بعدی پیک سلامت به نکاتی در زمینه سلامت کلیه‌ها اشاره خواهد شد.

سلامت و سرگرمی

اگه میتونی بیا بیرون!



منابع و مآخذ:

سایت ایران مدیکال

وبلاگ فرزانه دریاباری

سایت تبیان

مجله نوین پزشکی

واحد بهبود تغذیه دانشگاه مشهد

بیماریهای شایع فصلی

سینوزیت



به حفره هایی که درون استخوان گونه، پیشانی و سایر بخشهای صورت وجود دارند، سینوس گفته می شود. در سینوزیت حاد این حفره ها ملتهب شده و تخلیه ترشحات آنها مختل می شود.

علائم سینوزیت

- درد، تورم یا احساس فشار در اطراف چشمها، گونه ها، بینی یا پیشانی
- ترشحات غلیظ زرد یا سبز رنگ از بینی یا پشت حلق
- احتقان یا انسداد بینی
- سرفه که ممکن است شبها بدتر شود.
- تب

چند توصیه در هنگام بروز سینوزیت:

- به اندازه ی کافی استراحت کنید.
- مایعات فراوان بنوشید تا ترشحات سینوس ها رقیق شوند.
- بینی خود را بخور بدهید.
- با آب جوشیده ی سرد شده همراه کمی نمک و یا با سرم شستشو، بینی خود را شستشو دهید.
- از کمپرس آب گرم بر روی صورت استفاده کنید.
- هنگام خواب سر خود را بالاتر قرار دهید.
- هوای تمیز تنفس کنید، از افراد سیگاری دوری کنید.
- در کنار رعایت این توصیه ها بویژه اگر مکرر دچار سینوزیت می شوید حتما به پزشک مراجعه کنید چرا که درمان قطعی سینوزیت آنتی بیوتیک است.

ورزش و سلامت



چگونه ورزش را تبدیل به یک عادت کنیم؟

واقعا چطور می شود یک نفر همان طور که عادت دارد غذا بخورد، حمام برود، سر

یک ساعت خاصی از خواب بیدار شود و... به ورزش کردن عادت کند؟

شاید با رعایت این نکات ورزش کردن برای ما هم به صورت عادت دربیاید:

(۱) **تعیین وقت برای ورزش:** سخت ترین کار در ورزش، برنامه ریزی برای آن است. در زندگی اغلب مردم ورزش فقط برای اوقات فراغت است. اما چه کسی در این زمانه اوقات فراغت و بیکاری دارد؟ قدم اول این است که ۳۰ دقیقه از وقت تان را سه بار در هفته فقط به ورزش اختصاص دهید.

(۲) **فهرستی از فعالیت های مورد علاقه تان تهیه کنید.** هیچ قانونی وجود ندارد که حتما باید به ورزشگاه بروید یا وسیله های ورزشی گران بخرید. ورزش را انتخاب کنید که از آن لذت ببرید و شرایطش را داشته باشید.

(۳) **با یک دوست و همراه به ورزش بروید.** در تنهایی ممکن است تنبلی کنیم ولی اگر با دوستی قرار داشته باشیم سر یک ساعت ورزش کنیم، هم انگیزه مان بیشتر می شود و هم کم کم به ورزش کردن عادت می کنیم.

(۴) **صبح ها بیشتر ورزش کنید.** بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است. بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنید که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشید.

(۵) **هدف خود را عوض کنید:** بسیاری ورزش می کنند تا لاغر شوند یا بدنشان عضلانی شود. متأسفانه این اهداف در دراز مدت حاصل می شوند و ممکن است شما را از ورزش کردن مایوس کنند. ورزش را برای حفظ سلامتی و افزایش انرژی روزمره انجام دهید. اینها اهدافی هستند که خیلی زود به آنها دست می یابید.



از ویتامین دی چه می دانید؟

نقش اصلی ویتامین D، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. رشد و استحکام استخوانها و دندانها، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ این تعادل است. در سن شما بعلت نوجوانی و رشد قدی، این ویتامین اهمیت زیادی دارد.

چگونه می توانید ویتامین دی کافی به بدن برسانید؟ منابع اصلی عبارتند از:
- نور خورشید: تماس اشعه ماورا بنفش خورشید با پوست انسان، موجب تولید ویتامین دی در بدن می شود.

- منابع حیوانی: روغن ماهی، ماهی تن و ساردین، جگر، زرده تخم مرغ، لبنیات
- منابع گیاهی: در برخی گیاهان پیش سازهای این ویتامین وجود دارد.

کمبود ویتامین دی در کسانی که در مناطق شهری با آلودگی بالای هوا (مثل تهران!) زندگی می کنند و همچنین کسانی که مواجهه کمی با نور خورشید دارند دیده می شود. برخی داروها و بیماریهای کلیه نیز موجب کمبود این ویتامین می شوند. کمبود ویتامین دی باعث نرمی و شکنندگی استخوانها، درد پا، دنده ها، لگن و عضلات و همچنین بدشکلی استخوانها مثل ناهنجاری انحنای ستون فقرات می شود.

بهداشت فردی

نکات باریک تر از مو



اگر به سلامت موهایتان علاقه مند هستید این مطلب کوتاه در زمینه اصول اصلی حفظ سلامت مو و برخی مشکلات رایج آن را بخوانید:

بعد از سن بلوغ به علت افزایش برخی هورمونها در بدن و فعالیت غدد چربی، پوست کف سر و موی اغلب افراد چرب می شود. موهای چرب نسبت به موهای خشک نیاز به شستشوی بیشتر- تقریباً یک روز در میان- دارند اما باید مراقب بود که در هر بار حمام کردن از میزان زیاد شامپو و بویژه شامپوهای قوی استفاده نکنید چون باعث شکنندگی و آسیب موها می شود.

شوره سر در واقع پوسته های حاوی سلولهای مرده پوست کف سر هستند که دو نوع خشک (سفید) و چرب (زرد) دارند. ماساژ و شانه زدن روزانه سر، در رفع شوره سر بسیار موثر است. به این ترتیب، خون به پوست کف سرتان می رسد. اگر دچار شوره خشک سر هستید، برای ماساژ پوست کف سرتان، به خصوص قبل از شستن موها، از روغن زیتون یا کنجد استفاده کنید. اگر شوره چرب دارید مخلوط آب و سرکه را برای موهایتان بکار ببرید.

ریزش مو علل متعددی شامل ارث، برخی بیماریها، داروها، استرسهای شدید، کمبود برخی مواد معدنی و ویتامینها و... دارد پس در قدم اول بهتر است جهت تشخیص به پزشک مراجعه نمایید. به یاد داشته باشید استفاده مفرط از سشوار و ژل مو، دوش گرفتن با آب داغ، کمبود میوه و سبزی و ویتامین ب (در نانهای سبوس دار و غلات) به سلامت مو آسیب جدی می زند.