

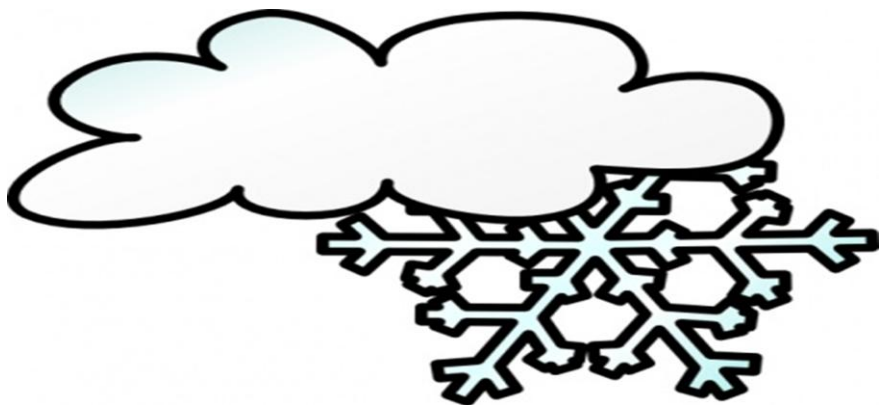


به نام شفابخش جسم و جان



مجتمع آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی - بهداشتی



دوره چهارم - زمستان ۱۳۹۱

این نوشیدنی فطرناک...!

چاقی، تنبلی دستگاه گوارش، سوء هاضمه، فساد دندانها، کاهش استحکام استخوانها و... از مضرات نوشابه های گاز دار هستند.

از این به بعد هر وقت خواستی لیوان نوشابه را بنوشی به یک آدم چاق و بی حال با درد شدید معده و دندانهای خراب فکر کن که بخاطر پوکی استخوان نمی تواند از جایش تکان بخورد!



سردبیر این شماره:

دکتر زینب امیری مقدم

همکاران این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

آقای محمود زارع پور

سلامت در حوادث

فون دماغ شدن

احتمال دارد شما هم تا بحال این مشکل را تجربه کرده باشید. علل شایع خونریزی از بینی عبارتند از: التهاب بینی به دنبال عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی دستگاه تنفسی فوقانی/ صدمه به دنبال ضربه، دست کردن در بینی، ورود جسم خارجی/ هوای گرم یا هوای خشک/ ضایعات جسمی مثل پولیپ/ فشار خون بالا یا اختلالات انعقادی خون

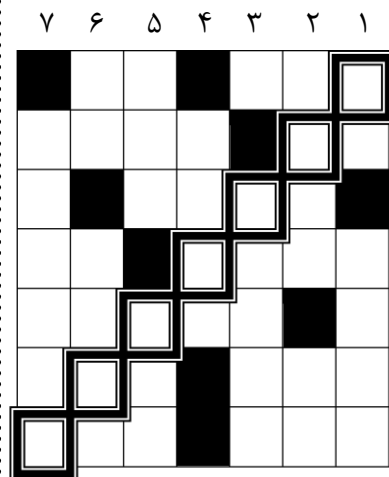
در موقع خونریزی از بینی چه اقدامی باید انجام داد؟

1. خونسردی خود را حفظ نمایید .
2. بحالت نشسته یا نیمه نشسته قرار گیرید.
3. بدن کمی به طرف جلو خم شود و دهان باز باشد تا خون وارد حلق نشود .
4. با انگشتان سبابه و شست، پره‌های بینی را به مدت ۵-۱۰ دقیقه به هم فشار دهید.
5. در صورتی‌که خونریزی متوقف نشد، به پزشک یا مرکز اورژانس مراجعه نمایید.
6. از تخلیه بینی تا ۱۲ ساعت خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث کنده شدن لخته خون شده و خونریزی عود نماید.
7. به مدت یک هفته از بخور استفاده شود.
8. برای چرب کردن بینی از پماد ویتامین آ + د استفاده کنید.



سلامت و سرگرمی

رمز جدول را در فانه های مشفص بیابید



افقی:

- ۱- برکت سفره/ روشنایی و نور چشم
- ۲- وقتی درد داری می گویی/ برای اینکه
- ۳- ورزشکارانمان در المپیک گرفتند
- ۴- قبل از زدن جوالدوز به دیگران، باید آنرا به خود زد!! یکی از بیماریهای مزمن ریوی
- ۵- این وسایل نقلیه باعث آلودگی هوا می شوند.
- ۶- خوب/ نظر و عقیده
- ۷- رنگ قرمز/ صد سال

عمودی:

- ۱- توان، نیرو / وسیله ای در پزشکی برای تزریق
- ۲- آدمی که چهره اش خندان و بشاش نیست/ پهلوان
- ۳- یواشکی و پنهانی
- ۴- یکی از مفاصل تحمل کننده وزن بدن
- ۵- جریان شدید و ویرانگر آب/ صدای بسته شدن محکم در
- ۶- حرف زیاد و بیهوده / یکی از القاب روسی
- ۷- در اصطلاح به کسی که روی خط اینترنت است می گویند.

منابع و مآخذ:

- سلامت نوجوانی- دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت
- سایت تبیان
- سایت آکا ایران
- باشگاه خبرنگاران جوان



ورزش و سلامت

آلودگی هوا و ورزش

زمستان امسال آلودگی هوا چندین روز موجب تعطیلی مدارس و ادارات شد و این به معنی بالا بودن آلاینده های خطرناک در هوای تنفسی شهرمان است. در این وضعیت چگونه باید ورزش کرد؟

از آن جایی که ورزش باعث افزایش فعالیت تنفسی و قلب می شود؛ نسبت به حالت استراحت، حجم بیشتری از هوا به همراه منوکسید کربن، سرب و ذرات آلاینده وارد ریه ها می شود. خستگی، سرفه، سوزش چشمها، سرگیجه، تهوع و ... از جمله علائم فعالیت در هوای آلوده است.

✓ بهتر است در ساعاتی که آلودگی هوا در اوج است اصلاً فعالیت بدنی پر تحرک انجام ندهید.

✓ در سایر اوقات روز از محیطهای سر بسته ورزشی که دارای دستگاہهای مکش هوا هستند استفاده کنید.

✓ گرم کردن بدن در روزهای نسبتاً آلوده باید مدت زمان بسیار کوتاهی داشته باشد.

✓ ورزش در پارک را فعلاً فراموش کنید!

✓ تغذیه نیز اثر زیادی در کاهش اثر آلودگی بر بدن دارد. به عنوان مثال مصرف مقدار بیشتر مایعات بویژه شیر باعث مرطوب ماندن راههای تنفسی و در نتیجه کاهش نفوذ و جذب آلاینده ها می شود.



بیماریهای شایع فصلی

عفونتهای تنفسی

اغلب ما حداقل یکبار در این فصل به یکی از عفونتهای میکروبی یا ویروسی تنفسی مثل سرماخوردگی، گلودرد چرکی، آنفلوانزا و... مبتلا می شویم. اگر بدن شما قوی و سالم باشد کمتر احتمال دارد به انواع بیماریهای تنفسی مبتلا شوید. برای بالا بردن ایمنی بدنتان:

* هر روز از میوه ها و سبزیجات تازه که حاوی آنتی اکسیدان هستند (مثل انار، پرتقال، سیب، هویج و گوجه فرنگی) استفاده کنید.

* در خانه از دستگاہ بخور برای مرطوب کردن هوا استفاده کنید و یا بطور ساده یک ظرف آب روی بخاری یا رادیاتور بگذارید.

* آب و مایعات کافی بخصوص در فصل زمستان که بدن خشک میشود، برای سلولهای بدن لازمند.

* خواب کافی شبانه برای سلامتی و ایمنی بدن شما لازم است.

* شستن دستهایتان را فراموش نکنید که از منابع اصلی انتقال آلودگی هستند.

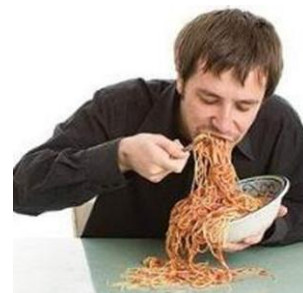
* در محیطهای شلوغ و آلوده از ماسک استفاده کنید.

* در صورت ابتلا به آسم و یا آلرژی حتما داروهای خود را تحت نظر پزشک مصرف کنید.

* از ظرف غذا یا لیوان دوستان بطور مشترک استفاده نکنید.

تغذیه و سلامت

(فتا)های تغذیه ای نامناسب (۲)



در شماره قبل به تعدادی از این عادات اشاره شد. حالا بقیه آنها را بخوانید:

- **آب نخوردن به اندازه کافی:** آب ماده حیاتی برای فعالیتهای متابولیک بدن از جمله سوزاندن کالری است. خودتان را به نوشیدن این ماده حیاتی عادت دهید.
- **غذا خوردن بلافاصله قبل از خواب:** اگر می خواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. خوردن غذای سنگین و چرب قبل از خواب علاوه بر اینکه مشکلات گوارشی و سوء هاضمه ایجاد می کند باعث کاهش کیفیت خواب می شود.
- **انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن:** اگر موقع خوردن غذا حواستان به جای دیگری مثل تلویزیون باشد دیرتر متوجه احساس سیری خود می شوید و لذا بیش از نیازتان می خورید!
- **افزودن نمک زیاد به غذا:** اگر جزء آن دسته افرادی هستید که بدون چشیدن غذا و فقط از روی عادت به آن نمک می زنید بدانید که نمک دشمن سلامتی قلب شماست تا جایی که به آن سم سفید می گویند!

ادامه دارد...

بهداشت فردی

بهداشت دوران بلوغ (۲)

در شماره پیش در مورد اهمیت دوران بلوغ صحبت شد. در این مطلب، به چند توصیه بهداشتی مخصوص دوران بلوغ اشاره می شود:

- **تغذیه سالم و کافی:** رشد سریع بدن شما در این دوران باعث میشود به مواد مغذی بیشتری نیاز داشته باشید. البته منظور این نیست که پرخوری کنید و یا به مصرف مواد غذایی بی ارزش مثل چیپس، نوشابه های گازدار، شیرینیهای خامه ای و... روی بیاورید! بدن شما در دوران بلوغ به پروتئینهای حیوانی (گوشت، تخم مرغ و لبنیات) و پروتئینهای گیاهی (غلات و حبوبات) نیاز دارد. ویتامینها و املاح معدنی موجود در میوه ها و سبزیجات تازه را هم فراموش نکنید.
- **فعالیت بدنی:** ورزش باعث بهبود روحیه و اعتماد به نفس شما میشود و بسیاری از مسائل روحی دوران بلوغ مثل پرخاشگری و گوشه گیری را برطرف می نماید. از نظر جسمی هم، فعالیت بدنی در این دوران برای شکل گیری و استحکام ساختار قامتی و سیستم اسکلتی بدن شما لازم است.
- **مطالعه و مشاوره:** زمان آن رسیده که احکام و تکالیف دوران بلوغ را بیاموزید. در این زمینه می توانید از کتب معتبر و راهنمایی مشاورین مدرسه و والدین خود استفاده کنید.