



به نام شفابخش جسم و جان



دوره اول متوسطه

دوره هفتم - زمستان ۱۳۹۴



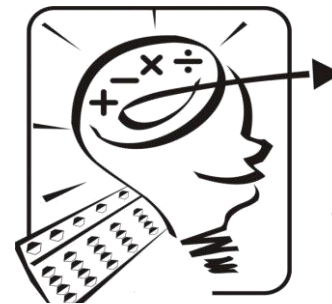
۲۹ دی: روز هوای پاک

۱۱ اسفند: روز بهداشت محیط

۱۵ اسفند: روز درختکاری

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم



دستورات دینی برای پیشگیری از فراموشی

در شماره پاییز چند حدیث سلامت در مورد افزایش حافظه نوشتیم. مطلب "اسلام و سلامت" این شماره هم به پیشگیری از فراموشی اختصاص دارد:

* پیامبر اسلام (ص) فرموده اند:

پنج چیز، فراموشی را از میان میبرد و بر حافظه میافزاید: مسواک زدن، روزه گرفتن، قرائت قرآن و خوردن عسل و کندر.

* امام رضا (ع) فرموده اند:

فراوان خوردن گوشت حیوان وحشی و گاو، خشکی عقل، سرگستگی فهم، کندی ذهن و فراوانی فراموشی می آورد.

* پیامبر اسلام (ص) فرموده اند:

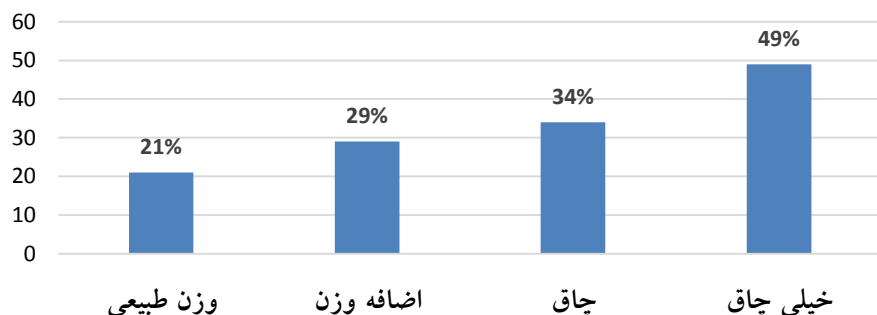
ده چیز است که فراموشی می آورد: خوردن سیب ترش، گشنیز و پنیر، خواندن نوشته های روی قبر، حجامت در گودی پس سر، ادرار کردن در آب راکد، بیدار خوابی و....

* مردی نزد حضرت علی (ع) آمد و از فراموشی اظهار ناراحتی کرد. فرمودند: بر تو باد کُنْدَر، که دل را شجاعت میبخشد و فراموشی را از میان میبرد.

کمبود ویتامین "د"

همه می دانید: برای رشد استخوانها باید ویتامین "د" بدن تامین باشد. شاید بدانید: کمبود ویتامین د در نوجوانان چاق بیشتر است. تحقیقات اخیر نشان میدهد که شیوع کمبود ویتامین "د" با میزان چاقی نسبت مستقیم دارد. به نمودار زیر دقت کنید:

میزان کمبود ویتامین د



احتمالاً نمی دانید: برطرف کردن کمبود ویتامین "د" در نوجوانان چاق باعث می شود مقاومت به انسولین کاهش یابد (کمتر در خطر بروز دیابت باشند).

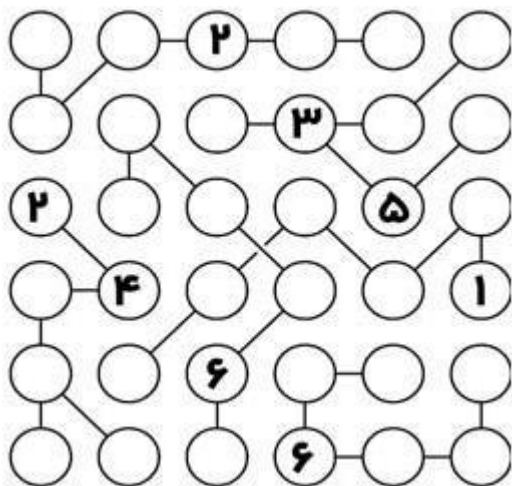
منابع و مآخذ:

1. Correcting vitamin D insufficiency improves insulin sensitivity in obese adolescents: a randomized controlled trial; AJCN, February 2013
۲. پوستره‌ای: سازمان حفاظت از محیط زیست (هوای آلوده، آسمان آبی)- روز جهانی بهداشت محیط (پشت جلد)- شرکت ملی صنایع پتروشیمی (آنفلوانزا)
۳. دایره المعارف پزشکی برای همه (از مجموعه کتابهای طلایی)
۴. سایت‌های: پزشکان بدون مرز و تبیان

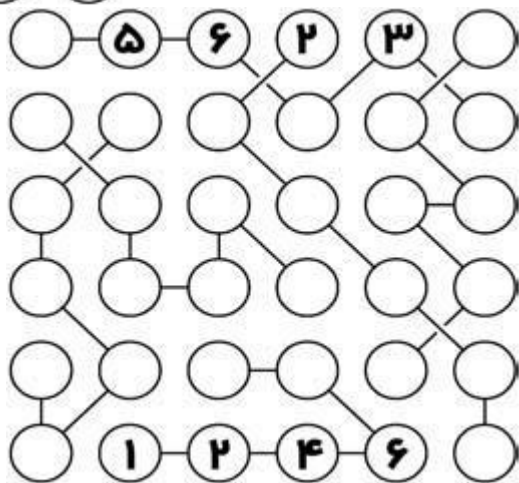
سلامت و سرگرمی؛

ورزش ذهن

سودوکو زنجیره ای: اعداد ۱ تا ۶ را طوری در دایره ها جایگزین کنید که در هیچ سطر، ستون و زنجیره ای عدد تکراری وجود نداشته باشد.



آسان ←



سخت →

آنفلوآنزای H1N1

بیماریهای شایع فصل؛

آنفلوآنزای نوع A (H1N1)

یک بیماری بسیار عفونی که ممکن است باعث مشکلات جدی همچون برونشیت، ذات الریه و یا حتی در موارد شدید می تواند منجر به مرگ فرد شود.

علائم:



سردرد



دردهای عضلانی



عطسه

پیشگیری:



رژیم غذایی سالم



رعایت بهداشت فردی



انجام تمرینات ورزشی منظم



درجه حرارت بدن فرد را بطور منظم چک کنید

سلامت در حوادث

با علایم حیاتی بدن آشنا شوید (۲)

بعداز "تنفس"، در این شماره هم به علامت دوم یعنی "نبض" می پردازیم: نبض، ضربان سُرخرگ است. در فرد سالم، تعداد نبض برابر با تعداد ضربان قلب است (اما در کسانی که ضربان قلب نامنظمی دارند یکسان نیست).

چطور نبض بگیریم؟

با انگشت شست نبض نگیرید چون انگشت شست شما خودش نبض دارد و با نبض مصدوم تداخل ایجاد میکند. انگشت اشاره و میانی را روی محل بگذارید و کمی فشار دهید تا نبض لمس شود. تعداد ضربان را در ۱۵ ثانیه شمارش کرده و آن را در عدد ۴ ضرب کنید.

معمولاً برای نبض از سمت خارجی مچ دست (سمت شست) و یا گردن (زیر فک) استفاده می شود. اما از اعمال فشار زیاد روی سرخرگ گردن و یا لمس همزمان دو طرف گردن جداً اجتناب کنید، چراکه خطرناک است.

هنگام گرفتن نبض چه مواردی مهم است؟

سرعت (چندبار در دقیقه)، ریتم (منظم یا نامنظم) و قدرت (ضعیف یا قوی) بهتر است در حالتهای طبیعی نبض خود یا دوستانتان را بگیرید تا در شرایط خاص بتوانید نبضهای نامنظم و یا ضعیف و قوی را تشخیص دهید.

سرعت نبض چقدر باید باشد؟

نبض افراد سالم و بالغ در حالت عادی ۶۰-۱۰۰ بار در دقیقه است اما در خواب ممکن است تا ۴۰ بار در دقیقه کم شود و پس از فعالیت شدید به ۲۲۰-۲۰۰ ضربان در دقیقه نیز برسد. نبض در کودکان سریعتر است.

بهداشت فردی؛

آشنایی با دو بیماری مُسری پوستی

یک- زگیل

زگیل یک بیماری ویروسی است که به شکل‌های مختلف دیده می شود؛ ممکن است یک عدد یا گروهی باشد، برجسته و توده ای شکل و یا صاف و مسطح باشد، درد یا خارش داشته باشد و یا نداشته باشد... حتی برخی زگیلها خیلی شبیه پینه یا میخچه (دو مشکل غیرمُسری) هستند!

محل ایجاد زگیل هم ثابت نیست، اغلب روی دست یا پا ایجاد می شود ولی هر نقطه از بدن ممکن است مبتلا شود.

برای درمان زگیل به پزشک مراجعه کنید.



دو- تبخال

تبخال هم یک بیماری ویروسی است که دو نوع دهانی و تناسلی دارد ولی ممکن است بقیه نقاط بدن هم گرفتار شوند. معمولاً بار اولی که فرد دچار این بیماری می شود زخم های متعددی در دهان و اطراف آن پیدا می کند، پس از بهبود، ویروس تبخال بصورت نهفته در بدن باقی می ماند و با مساعد شدن شرایط برای رشد ویروس در اثر تب، استرس، بیماری، آلرژی غذایی و... به صورت یک زخم تاولی در اطراف دهان عود می کند.

تبخال قبل از بروز تاول، گزگز و سوزش دارد. تاول آن هم دردناک است، ترشح میکند و دلمه بسته می شود و بعد از ۱۰-۷ روز خوب میشود.

تاول تبخال را دستکاری نکنید چون ممکن است به زرد زخم تبدیل شود.