

به نام شفا بخش جسم و جان



# فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

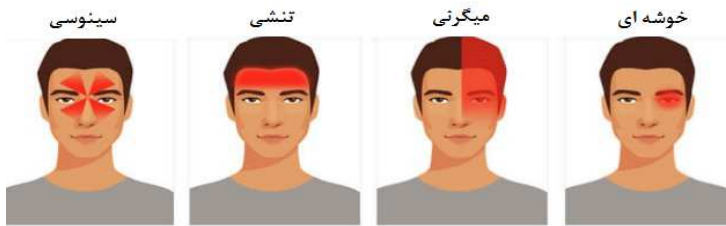
دوره دوازدهم - پاییز ۱۳۹۷



## یک دردسر آشنا!!

سر درد یکی از شایع‌ترین اشکال درد است که از سیستم عصبی مرکزی ناشی می‌شود و اغلب یکی از دلایل اصلی غیبت مردم در مدرسه یا محل کار است.

### انواع سردرد



#### سر درد سینوسی

این نوع سردرد زمانی رخ می‌دهد که سینوس‌ها مسدود یا ملتهب شده باشند. درد ممکن است پشت گونه‌ها، بینی و چشم‌ها احساس شود و زمانی که فرد سر خود را به سمت جلو خم می‌کند یا از خواب بیدار می‌شود می‌تواند بدتر شود.

#### سر درد خوشه ای

سر دردی بسیار دردناک و تیز که می‌تواند چندین بار در روز و به مدت چند ماه شکل گرفته و از بین برود. این نوع سردرد با قرمزی چشم‌ها و آبریزش بینی همراه است و به طور معمول تنها یک سمت از سر را تحت تاثیر قرار می‌دهد و نواحی تحت تاثیر شامل بالای چشم و نزدیک گیجگاه‌ها می‌شوند. این سردردها کمتر از یک ساعت دوام دارند.

#### سر درد تنشی

این نوع سردرد اغلب در نتیجه استرس و اضطراب شکل می‌گیرد. سردرد موجب فشار، کشش، و انقباض می‌شود که گیجگاه‌ها، صورت و پوست سر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. سردرد تنشی می‌تواند از چند دقیقه تا چند روز ادامه داشته باشد و کمبود خواب، حذف وعده‌های غذایی، موقعیت‌های استرس‌زا، احساسات سنگین، می‌توانند آن را تحریک کنند.



## بفرمایید، نوش جان کنید!

- ♦ در ماه‌های زمستان مغزتان کمتر پیام تشنگی صادر می‌کند اما حتماً از تامین آب مورد نیاز بدنتان مطمئن شوید چون زمستان هوا فقط سرد نیست، بلکه اغلب خشک هم هست.
- ♦ ماست حاوی کشت باکتری‌های فعال است که به شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان در زمستان کمک می‌کند. به جای ماست‌های مصنوعی یا طعم‌دار، ماست ساده کم‌چرب را انتخاب کنید. برای خوشمزه‌تر شدن آن می‌توانید انواع سبزی‌های خشک یا برگ گل محمدی را داخل آن بریزید.
- ♦ نارنگی، پرتقال، کیوی، گریپ‌فروت، انگور قرمز و لیمو سالم‌ترین میوه‌هایی هستند که می‌توانند در تمام طول سال بدنتان را تقویت کنند. ویتامین C موجود در مرکبات برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان اهمیت ویژه‌ای دارد.
- ♦ خوراکی‌های خشک مانند غذاهای سرخ شده و کبابی مناسب این فصل نیست و مصرف آن باعث تشدید خشکی بدن می‌شود و علائمی مانند آگزما و بی‌خوابی، به همراه دارد. با پرهیز از مصرف غذاهای خشک و مصرف به اندازه شیرینی‌های طبیعی، می‌توان از عوارض خشکی بدن کاست.
- از نخوردن برای ساعات طولانی خودداری کنید چون بدنتان را به حالت گرسنگی کشیدن می‌برد و باعث می‌شود وزنتان بالا رود.



## یک مناسبت جهانی اما ناشناخته

۱۴ آذر روز جهانی داوطلبان سلامت (رابطان بهداشت) است که بدون هیچ گونه مزد و حقوقی فقط به خاطر عشق و انسانیت، رضای الهی و حس مسوولیت پذیری در برابر جامعه مانند پل ارتباطی بین مسوولان بهداشتی و مردم عمل می کنند.

داوطلبان سلامت افرادی هستند که همچون حلقه محکمی ارتباط مسؤولین بهداشتی را با سطوح محیطی جامعه برقرار می کنند و با شرکت در کلاسهای هفتگی و یا ماهانه در مراکز بهداشتی درمانی، آموخته های خود را به خانوارهای همسایه و افراد تحت پوشش خود منتقل می نمایند و برای حفظ سلامتی خود و مردم تلاش می کنند.

برنامه داوطلبان سلامت به تغییر نگرش و عملکرد مردم نسبت به توانایی بالقوه خود در جهت تغییر و بهبود شرایط زندگی کمک کرده است و اعتماد به نفس و اتکا به خود را در زنان و مردان رابط و خانوارهای تحت پوشش افزایش داده است. ارزشیابی و بررسی برنامه در طی سالهای ۸۱-۷۴ نشان داده که حضور داوطلبان سلامت ۲۵-۲۰ درصد سبب بهبود شاخصهای بهداشتی شده است .

داوطلب سلامت زمینه های لازم را برای مشارکت فعالانه تر افراد در توسعه اقتصادی، اجتماعی کشور فراهم نموده است و در برخی از گروههای رابطان بهداشت حیطة فعالیت آنها متناسب با نیازهای جامعه توسعه یافته و در امور اجتماعی و خانوادگی به کمک مردم شتافته اند.

پاسخه نهائی ۹

سئوالات ۱:

افقی (از راست به چپ):

۱- بیماری قند خون - متخصص بیماریهای روحی

۳- سومین حرف الفبای یونانی - نامی دخترانه - بادبجاش آفت ندارد.

۵- شمیر مخاطب

۷- کاشتنی جنگ - شمیر جمع - داروی تزریقی بیماری قند خون

عمودی (از بالا به پایین):

۱- خرس آسمانی - نقشه خارجی

۳- گوشت روی آن را می گیرند.

۵- سعی و کوشش - میل در هم ریخته

۷- لقب زغال ضرب المثل ها

۹- کج و نا راست - واحد پول ژاپن

۱۱- ناهمواری روی دندان های آسیا - فلز صورت

۱۳- خدای مشرک - کلمه ی پرستی

۲- جنس و نوع میکروب سل - روکش قهوه ای رنگ فلوراید دندان

۴- کاشف عامل بیماری سل - لباس

۶- تاریخ روز پزشک در تقویم

۸- عدد دایره - نطافت نشانه ی ..... است - تکس پسرانه

۲- حرف انتخاب - یار شلوار - تکرار حرف آخر

۲- خانه ی عرب

۶- غذای شب

۸- گرفتگی از پانگ - قسمت از پا

۱۰- لوس - سوم در هم ریخته

۱۲- نشان بی انتها - ملت ها

۱۴- قندی و نمکی اش را به بیمار می زنند - کشور گاندی

۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
								■						۱
	■							■						۲
		■						■				■		۳
■				■		■		■		■				۴
■	■	■	■	■	■	■		■	■					۵
												■		۶
							■	■		■				۷
					■						■			۸



## سلامتی در آینه قرآن

در بیش از ۱۱۰۰ آیه قرآن کریم به مسائل پزشکی اشاره شده است، آیات قرآن با اشارات صریح، استنباطی و اجمالی گواهی بر این امر دارد که خداوند متعال هرآنچه انسان نیاز داشته در قرآن بیان کرده است. از آنجا که بیماری‌ها را می‌توان به انواع فردی و اجتماعی و روحی و روانی و جسمی طبقه بندی کرد، اشارات قرآن نیز در چهار دسته تقسیم شده است. این آیات گاهی صریح و عام و گاهی صریح و خاص، گاهی اجمالی و گاهی استنباطی آمده‌اند.

**آیه ۳۱ سوره مبارکه اعراف: ” ای فرزندان آدم ... بخورید و بیاشامید و زیاده‌روی نکنید که او اسرافکاران را دوست نمی‌دارد “**

در میان آیه‌هایی قرار می‌گیرند که اشاره‌های صریح و عام داشته‌اند.

**آیه ۵۶ سوره مبارکه نسا؛** خداوند در این آیه که راجع به عذاب دوزخیان است، به وجود مراکز احساس درد و الم هم اشاره دارد که جزو اشارات اجمالی قرآن به مسائل پزشکی می‌باشد.

همچنین در **آیه ۱۲۵ سوره انعام** می‌توان به صورت استنباطی دریافت که مساله تنگی نفس در ارتفاعات هم مطرح شده است.

## به دنبال "انرژی" بودم، "استرس" نصیبم شد!



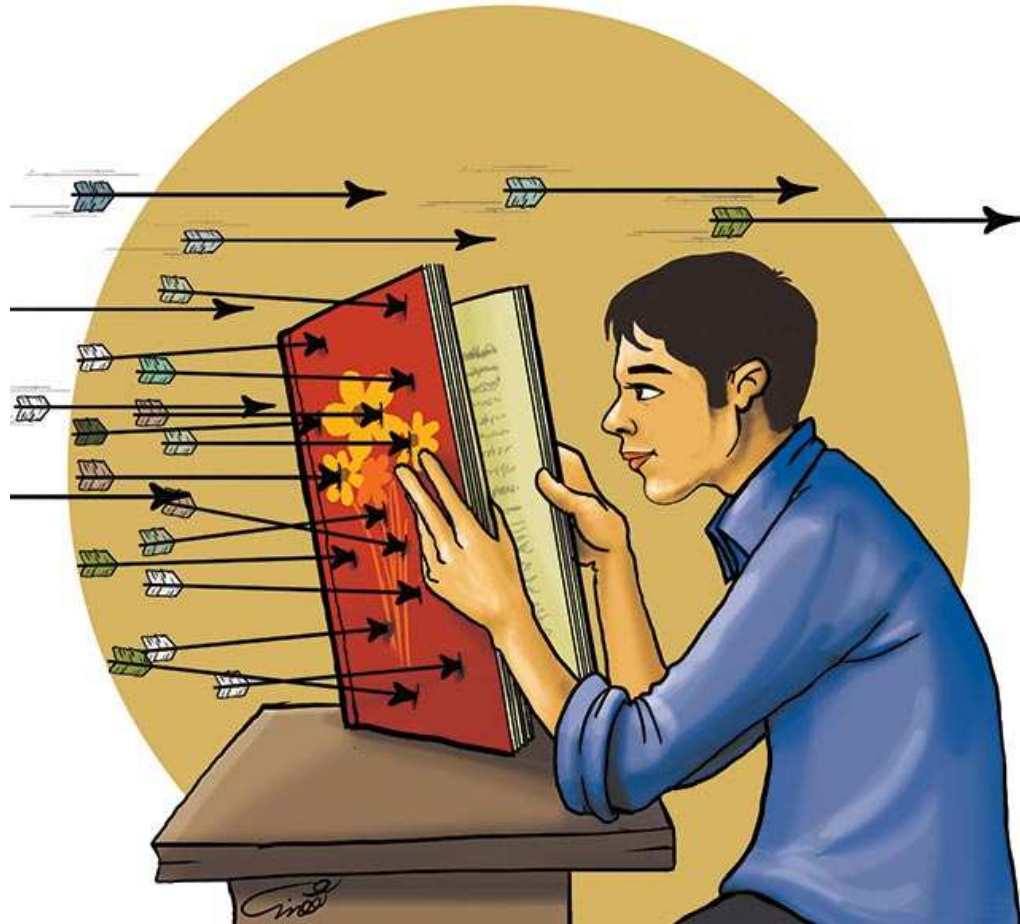
اغلب ما شکلات، قهوه و کوکا را به عنوان خوردنی و نوشیدنی های انرژی زا می شناسیم که البته همینطور هم هست، اما همه ماجرا نیست...

عامل انرژی زای موجود در این خوراکی ها، کافئین است که با افزایش ترشح آدرنالین (همان هورمونی که وقتی کار هیجان انگیزی انجام می دهید ترشح می شود) حس سرخوشی و انرژی به شما می دهد... تا اینجای کار که خوب به نظر می رسد!

اما نام دیگر آدرنالین "هورمون استرس" است که قطعاً نام گذاری آن بی حکمت نبوده است. کافئین محبوب ما به کمک آدرنالین، ترشح اسید معده را زیاد می کند، دفع ادرار از کلیه ها را افزایش می دهد، ایجاد اضطراب می کند، مانع جذب آهن از دستگاه گوارش می شود و آخر ماجرا هم احساس خستگی و سردرد است.

البته در باب فواید قهوه و شکلات هم مطالب اثبات شده و نشده زیادی گفته می شود و قرار نیست شکلات و قهوه را کلاً از زندگی حذف کنیم (درمورد نوشابه قضیه فرق می کند چون مشکل نوشابه یکی-دوتا نیست!) اما به خاطر بسپارید که کافئین اعتیادآور است و مصرف مداوم هیچ خوراکی اعتیادآوری توصیه نمی شود حتی اگر شکلات دوست داشتنی و قهوه دلچسب باشد!

مبلغی که بابت فرید کتاب می پردازید  
به مراتب پایین تر از هزینه های است که  
در آینده بابت نفواندن کتاب فواید بردافت



سردبیر این شماره:

خانم الهام ارشدی

