

به نام شفا بخش جسم و جان

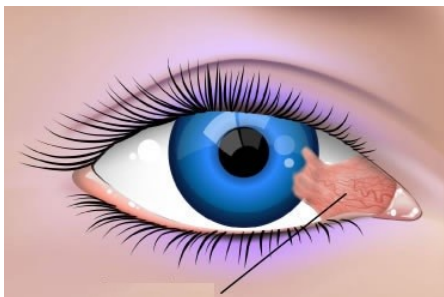


فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

دوره دهم - زمستان ۱۳۹۷





چشمها کاسه خون!

غشایی شفاف و نازک به نام ملتحمه یا کنژنکتیوا بخش قدامی سفید چشم ها و همچنین سطح داخل پلک ها را می پوشاند. به التهاب ملتحمه کنژنکتیویت نیز گفته میشود. منشاء پیداش آن می تواند عوامل ویروسی ، باکتریایی و یا آلرژیک باشد.

قرمزی چشم، ریزش اشک، احساس جسم خارجی در چشم از علائم اولیه این بیماری است، گاهی مواقع در این بیماری علائمی همچون اشک خونی، کاهش دید، ورم پلک و ورم دور چشم ، ترشحات چشمی و علائم شبیه به سرماخوردگی دیده می شود و در برخی مواقع تا یک هفته هم بدون علامت است ولی در این مدت قابل انتقال می باشد. دوره بیماری یک تا دو هفته است و از زمان شروع علائم و تا دو هفته این بیماری قابل انتقال است که مدت زمان طولانی شدن بیماری بستگی به سیستم ایمنی بدن فرد دارد . کمپرس آب سرد، شستشوی مکرر با آب جوشیده سرد و استفاده از قطره اشک مصنوعی می تواند سبب تسریع درمان و کاهش عوارض این بیماری شود.

نکته مهم : برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری باید از روبوسی و دست دادن با دیگران خودداری و از وسایل شخصی خود استفاده کنیم.



CANCER

یک غول بی شاخ و دم

روز جهانی سرطان همه ساله در چهارم فوریه برابر با ۱۵ بهمن در سراسر جهان با هدف افزایش آگاهی مردم نسبت به سرطان، نحوه پیشگیری و برخورد با آن برگزار می گردد.

عوامل سرطان زا

به طور کلی باید گفت ۵ عامل اساسی در بروز سرطان نقش دارد.

شیوه نادرست زندگی که شامل رژیم غذایی نادرست (حاوی ترکیبات نیترو آمین ها مانند مواد غذایی فرآوری شده، فست فودها، ترشیجات، مواد غذایی کبابی و سوخته شده با ذغال) و عدم تحرک مناسب یا همان چاقی است، می شود.

مصرف قلیان و انواع دخانیات و سپس بروز عفونت هاست و بعد از آن عوامل شغلی و آلودگی های محیطی مانند مواد سمی و حشره کش ها، قرار می گیرد.

طبق آمارهای سازمان جهانی بهداشت از ۱۰ میلیون مورد ابتلا به سرطان ۴۴ درصد سرطان ها به دلیل رژیم غذایی نامناسب و عفونت ها بروز پیدا کرده است. همچنین عوامل عفونی در کشورهای شرق مدیترانه عامل ۷۰ درصد تمام سرطان ها ذکر شده است.

نمونه هایی از پیشرفت های پزشکی

استفاده از لیزر در ساخت پوست مصنوعی

بعد از موفقیت محققان کشور در ساخت پوست طبیعی و درمان دائمی زخم های سوختگی، این بار پژوهشگران ایرانی برای اولین بار در جهان نوع جدیدی از جایگزین مصنوعی پوست را با کمک لیزر و با استفاده از پلیمرهای زیستی و صناعی تولید کردند.

این پلیمر زیستی امکان جذب، ضد عفونی، چسبندگی مناسب به زخم و کنترل عفونت را دارد

ساخت نای مصنوعی

طراحی و ساخت نای مصنوعی پس از ۱۰ سال تلاش توسط دانشمندان ایرانی به پایان رسید. در پیوند معمولی نای اولاً باید نای دهنده با گیرنده بررسی شود.

ثانیا حتی اگر این سنخیت وجود داشته باشد باز هم گیرنده نای باید تا آخر عمر دارو مصرف کند تا پیوند پس نزند اما اگر از نای مصنوعی که با استفاده از سلولهای بنیادی خود فرد ساخته می شود، استفاده شود، مشکلات فوق الذکر بر طرف می شود. این فکر اولیه دستیابی به این نوآوری جدید علمی بود.

در و تخته ناجور!

پای نوجوانی که وسط باشد، اصلا نمی شود بیخیال شیطنت های پسرانه شد. اینکه دل‌مان بخواهد حرص مان را سر چیزی خالی کنیم، در همه ما هست.

اینکه پر جنب و جوش و سرزنده باشیم بسیار فرق دارد با اینکه هر کاری را تجربه کنیم.

گاهی در و تخته شرایط و بازیگوشی ما با هم جور در نمی آید و آنوقت است که سر و کله دردسر جدیدی پیدا می شود و پشیمانی هم دگر سودی ندارد. می آئیم با دوست مان شوخی کنیم حتما حساب اینجایش را نکرده بودیم!

برای همین حالا که بزرگتر شده ایم و عقلمان کاملتر شده، باید یکبار دیگر شوخی هایمان را بازنگری کنیم.

اگر کوه رفته باشیم می دانیم که پای آدمها روی سنگریزه ها بیشتر لیز می خورد و این یعنی هر شیطنتی را انجام ندهیم.

مراقب شوخی های بی جا باشیم.

مسابقه

جمله زیر را بخوانید و آن را روی برگه بنویسید و به دست ما برسانید تا

برنده جایزه باشید

م ج ق ق ا ن ی ش و ر ب ر ا ی ا و ل ی ن ب ا ر د ر

ج ه ا ن ن و ع ج د ی د ی ا ز ج ا ی گ ز ی ن

م ص ن و ع ی پ و س ت ر ا ب ا ی م ک ل ی ز ر و ب ا

ا س ت ا د ه ا ز پ ل ی م ر ه ا ی

ز ی س ت ا ی ت و ل ی د ک ر د ن د

با این ۱۲ روش حافظه خود را تقویت کنید



سردبیر این شماره:

خانم الهام ارشدی

