

به نام شفا بخش جسم و جان

**دبیرستان دوره دوم**  
**مجتمع آموزشی پسرانه معلّم**

**پیک سلامت**

دوره چهاردهم

بهار ۱۴۰۲



\* مطالب این شماره: ۱- بهداشت روان: اختلال شخصیت (قسمت سوم)  
 ۲- سلامت فردی: کی بپریم تو حوضچه آب سرد؟ ۳- امدادگر باشید: نجات از آتش  
 ۴- سبک زندگی سالم: چه کنیم تا یبوست نگیریم؟ ۵- اخبار سلامت مدرسه:  
 وضعیت سلامت دهمی ها

\*\* منابع این شماره: انجمن تحقیقات طب سنتی ایران، توان درمان، دکتر بهشتیان، روانشناسی  
 پیمان، نگارستان و هنر زندگی (دکتر طباطبایی)

## بهداشت روان

### اختلال شخصیت - قسمت سوم

بعد از آشنایی با چهار اختلال شخصیت خودشیفته، وابسته، نمایشی و منزوی، در این شماره از دو اختلال دیگر صحبت می کنیم که یکی "کنترل گر" و دیگری "بی ثبات" است

\* اختلال شخصیت وسواسی؛ همه چیز باید صددرصد باشه!



این اختلال شخصیت (OCPD) را با بیماری وسواس (OCD) اشتباه نگیرید چون با وجود برخی شباهتها، متفاوت هستند. شخصیت وسواسی کمال گراست، در رعایت قوانین خودش سرسخت است و میل به کنترل همه چیز دارد لذا اختیار کارها را به

دیگران نمی سپارد و گاهی اینقدر درگیر جزئیات می شود که از اصل کار دور می شود. خلاصه خصوصیات را ببینید:

مقررات سختگیرانه و غیرقابل انعطاف دارد	همیشه حق به جانب است
اشیای بی ارزش و معیوب را دور نمی ریزد	روی یک فکر ذهنش درگیر می شود و گیر می کند
به سایرین اختیار عمل نمی دهد	تمایل به کنترل شرایط و دیگران دارد
اگر محیط بیرون با استانداردهایش سازگار نباشد دچار خشم و اضطراب می شود	



این اختلال چه اهمیتی دارد؟ شخصیت و سواسی بخشنده نیست، قوانین سفت و سختی دارد که اگر توسط دیگران رعایت نشود و یا شرایط بیرونی طور دیگری شود، خشمگین می شود و کلاً هنر لذت بردن از زندگی را نمی داند و البته زندگی با او آسان نیست. از طرفی این افراد آنقدر به درست انجام گرفتن کارها اهمیت می دهند که به تدریج "کار" به اولویت اصلی زندگی تبدیل می شود و از "خانواده و دوستان" دور می شوند.



### \* اختلال شخصیت مرزی؛ هر لحظه به یک رنگی!

مرزی ها بی ثبات هستند و انگار همیشه روی یک لبه یا مرز در حرکتند و هر لحظه ممکن است به یک سمت پرتاب شوند. آنها معمولاً بدون فکر و بر اساس هیجان آنی رفتار می کنند، برای همین، خیلی وقتها رفتارهای خطرناک از آنها سر میزند و روابط پر تنش با دیگران دارند. خلاصه خصوصیات را ببینید:

معمولاً تصور بد و غلطی از خود دارد	در هویت و احساسات خود بی ثبات است
احساس پوچی دارد و احتمال ارتکاب به خودزنی یا خودکشی وجود دارد	رفتارهای هیجانی و پرخطر دارد
از تنهایی می ترسد و نگران طرد شدن از سوی دیگران است	روابط ناپایدار و تهاجمی با دیگران دارد
مکرراً خشمگین می شود و تصمیم های غیرعقلانی می گیرد	خلق و خو گاهی بالاست و گاهی پایین

این اختلال چه اهمیتی دارد؟ این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می شود و در صورت عدم درمان، به تدریج بدتر می شود. به خصوص که این افراد به دلیل خصوصیات اخلاقی خود دچار تنش با خانواده و دوستان می شوند.



در این سه شماره از پیک سلامت، شش اختلال شخصیت را به شما معرفی کردیم اما اختلالات شخصیت بیش از این هاست؛ مثل اختلال شخصیت اوهامی (پارانویید) یا ضد اجتماعی...

## کی بپریم تو حوضچه آب سرد؟

با گرم شدن هوا انگیزه بیشتری برای رفتن به استخر و تفریحات آبی پیدا می شود. خیلی ها دوست دارند در کنار استخر از سونا و حوضچه آب سرد هم استفاده کنند. انجمن تحقیقات طب سنتی ایران با بهره گیری از آموزه های ابن سینا، راهنمایی برای

علاقمندان به حوضچه آب سرد ارائه کرده است، -

بخشی از مهمترین بایدها و نبایدها را ببینید:

۱- نباید کودک یا کهنسال باشد

۲- اسهال نباشد! و استفراغ نکرده باشد

۳- حداقل دو ساعت از غذا گذشته باشد و پرخوری

یا روی هم خوری نکرده باشد

۴- بعد از شب بیداری نباشد، کلاً بهتر است بی خوابی

نکشیده باشد

۵- در شرایط بدنی بانشاط باشد و دچار ضعف نباشد

۶- بعد از ورزش بدنی انجام شود و بهتر است قبل از آن ماساژ بگیرد

۷- تا زمانی که حس نشاط دارد در آب سرد بماند و قبل از لرز کردن خارج شود

۸- بعد از بیرون آمدن از آب سرد و وقتی حرارت بدن به

حالت طبیعی برگشت، غذای مقوی بخورد



## نجات از آتش

تصویر آدمی که آتش گرفته و فریادزنان می دود یکی از هولناک ترین چیزهایی است که ممکن است ببینیم. به خصوص اینکه فرد آتش گرفته هرچه سریعتر بدود، باد آتش را شعله ورتر می کند و سوختگی شدیدتر می شود.

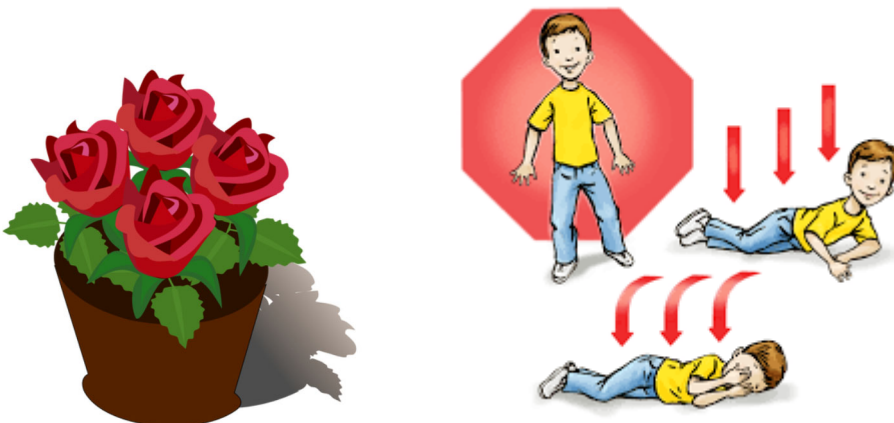


اما سه کار ساده هست که می تواند بیشتر آتش گرفته ها را نجات دهد، اگر از قبل بدانیم و هراز چندگاه با خود مرور کنیم تا در آن لحظات پراضطراب دود و آتش بتوانیم آنها را به یاد آوریم.



اگر لباس آتش گرفت؛ بایست، روی زمین دراز بکش، غلت بزن

این سه کار نجات بخش را به دیگران هم یاد بده



### چه کنیم تا یبوست نگیریم؟

اگر به نحوه عمل دستگاه گوارش دقت کنیم، متوجه می شویم کدام کارها ایجادکننده و کدام یک برطرف کننده یبوست است؛



جذب مواد لازم از غذایی که خورده ایم در روده باریک انجام می شود. آنچه باقی می ماند و به روده بزرگ می رسد، بخشی است که به درد بدن نمی خورد و باید خارج شود. روده بزرگ با حرکات خود این ماده باقیمانده را به جلو می برد و در همین حین بخشی از آب مورد نیاز بدن را از آن بازجذب می کند.

با این حساب، هر عاملی که باعث شود مدت زمان حضور باقیمانده غذا در روده بزرگ طولانی شود، اجابت مزاج را به تاخیر می اندازد و نیز به دلیل آبنگیری بیش از حد از آن، مدفوع را خشک و سخت می کند. پس...

- ۱- بی تحرک نباشیم، ورزش کنیم / بدن که کم تحرک است روده ها هم تنبل می شوند!
- ۲- آب کافی بنوشیم / هرطور حساب کنید اگر آب لازم را با نوشیدن به بدنتان برسانید خیلی بهتر از آن است که بدن مجبور شود آن را از مدفوع بازجذب کند! خود دانید.
- ۳- به دستگاه گوارش زمان بدهید / اول صبر کنید باقیمانده غذای قبلی دفع شود بعد غذای جدید بخورید و نتیجه شگفت انگیز این صبر! را ببینید.
- ۴- در رفتن به توالت تنبلی نکنید / به محض احساس نیاز، از نزدیکترین توالت استفاده کنید.
- ۵- و انتخاب های بهتر غذایی را شناسایی کنید / این جدول میتواند مشکل گشا باشد:

چای و قهوه کمتر بنوشید	نان بهتر از برنج است	شیر گرم بهتر از شیر سرد
میوه و سبزی روزانه (میوه قبل از غذا میل شود)	سوپ رقیق دوست خوب شماست	همراه یا قبل از غذا سالاد با روغن زیتون بخورید



### وضعیت سلامت دهمی ها

درمورد نتایج معاینات رشد و فشارخون شما در پیک زمستان اطلاع رسانی کردیم اما دهمی ها نسبت به دیگران برنامه معاینات کامل تری دارند.

#### \* وضعیت دندان ها؛

با همکاری جناب آقای دکتر جعفری نعیمی (پدر گرامی دانش آموز محمدرضا جعفری نعیمی) معاینات دهان و دندان برای دانش آموزان پایه دهم در یک روز زمستانی انجام شد. طبق معمول روزهای زمستان، چند نفری غایب بودند و ۷۶ نفر معاینه شدند...

آمار کسانی که پوسیدگی دندان داشتند بیشتر از آنانی بود که پوسیدگی نداشتند (۴۲ نفر در مقابل ۳۴ نفر) و بد نیست بدانید این ۴۲ نفر در مجموع ۱۴۳ دندان پوسیده داشتند! اما نکته ناراحت کننده تر این است که به دلیل مسواک زدن ناکافی یا نادرست، به ۶۵ نفر از بچه ها توصیه شد برای جرم گیری به دندانپزشک مراجعه کنند (۸۵٪ معاینه شوندگان!).

#### \* بررسی های قلب و ریه و وضعیت عمومی؛

این معاینه همراه با معاینات فشارخون انجام گرفته و در نتیجه ۱۰ مورد غیرطبیعی قلبی و ۱۳ مورد غیرطبیعی ریوی ثبت شد. از میان آنان، ۵ نفر به متخصص قلب و ۱ نفر به متخصص ریه ارجاع شدند.

در بررسی وضعیت عمومی بیشترین مشکلات مربوط به پوست، مو و ناخن (۲۹ نفر) بود اما مشکلات داخلی (۲۶ نفر) هم شیوع زیادی داشت. در نهایت به ۲۷ نفر توصیه شد آزمایش انجام دهند و ۱۶ نفر هم به متخصصین مختلف ارجاع شدند.





**از غرفه واحد پزشکی در نمایشگاه ۲۲ اردیبهشت دیدن کنید و  
در مسابقه شرکت کنید**

سوالات مسابقه از سه شماره پیک سلامت امسال

(پاییز ۱۴۰۱، زمستان ۱۴۰۱ و بهار ۱۴۰۲)

طراحی شده است

قبل از روز موعود پیک ها را بازخوانی کنید!

