



# پیک سلامت

## دوستان دوره دوم

با واحد پزشکی بیشتر آشنا شوید:  
<http://medical.moallem.sch.ir/>  
 پیک سلامت در سال تحصیلی ۳ شماره دارد:  
 ۱- پاییز ۲- زمستان ۳- بهار  
 این شماره: پاییز ۱۴۰۳  
 (دوره شانزدهم)

### چرا هر سال در مدرسه معاینه پزشکی می‌شویم؟

معاینات پزشکی در مدرسه بخش کوچکی از برنامه غربالگری است.

آیا با مفهوم غربالگری آشنا هستید؟

بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها، علایم واضح یا مشخصی ندارند و به تدریج چون موربانه به سلامت ما آسیب می‌رسانند و اگر منتظر شویم تا علایم آنها بروز کند، زمان طلایی مقابله با بیماری و پیشگیری از عوارض آن را از دست می‌دهیم.

فشارخون بالا یکی از این بیماری‌های پنهان است که اگر به موقع درمان نشود، عوارض جبران ناپذیری دارد.

پوسیدگی دندان هم ممکن است تا وقتی به عصب نرسیده، هیچ درد یا ناراحتی برای شما نداشته باشد.

چاقی یا لاغری مفرط نیز اگرچه آشکار است اما معمولاً برای افراد عادی می‌شود و ممکن است نسبت به اثرات آن بر سلامتی که کم‌کم ایجاد می‌شود، بی‌توجه شوند.

و ...

### حتی برای بار اول امتحان نکن



### چند نکته از هرم غذایی

**شکر**  
هرچه علم پیشرفت می‌کند، ضررهای قند و شکر آشکارتر می‌شود. از امروز خوراکی‌هایی که قند و شکر دارند را در برنامه غذایی خود کاهش دهید

**نوشابه**  
نوشابه در راس هرم است یعنی باید میزان مصرف نزدیک به صفر باشد

**ماهی**  
ماهی را سالم‌ترین گوشت می‌دانند اما به دلیل طبع سرد حتماً با مصلح خود میل شود

**میوه و سبزیجات**  
میوه را قبل از غذا میل کنید. اما سبزیجات همراه غذا پخته شوند تا هضم بهتری داشته باشند.

**شیر**  
شیر یک میان‌وعده کامل است پس آن را همراه غذا نخورید

**تخم مرغ**  
تخم مرغ بهترین و کامل‌ترین پروتئین را دارد و توصیه می‌شود روزانه یک عدد مصرف شود

**سویا**  
بهرتر است برخی غلات دیگر را نیز وارد برنامه غذایی کنیم (مثل سویا)

**نان**  
حجم اصلی غذای روزانه ما باید از غلات باشد و بهترین و اصلی‌ترین شیوه مصرف در فرهنگ ما، نان است

### علایم فشارخون پایین

- اگر زیاد دچار این علایم می‌شوید، برای بررسی به پزشک مراجعه کنید...
- چند کار ساده هم می‌تواند به افرادی که فشارخون پایین دارند کمک کند تا زندگی راحت‌تر شود:
- ۱- وعده‌های غذایی کم حجم مصرف کنید
- ۲- مایعات کافی بنوشید
- ۳- به آهستگی از وضعیت درازکش به نشسته و از نشسته به ایستاده درآیید.



### مسابقه با جایزه؛ دلیل ششم را شما بنویسید



### دوستان و دشمنان ایمنی بدن

اندام‌های مختلف بدن وظایفی را به طور معمول انجام می‌دهند که مانع بیمار شدن ما می‌شود. اما برخی رفتارهای غلط ما ویران‌کننده این سد‌های ایمن‌کننده بدن هستند.

فعالیتی در بدن که باعث ایمنی ذاتی می‌شود	رفتار مخرب
پوست: مقابل عامل بیماری‌زا سد فیزیکی ایجاد می‌کند	عدم مراقبت « زخم (مثلاً سوختگی یا اگزما) » تخریب سد پوستی
مژکهای تنفسی: سد فیزیکی و خارج کردن عامل بیماری‌زا	سیگار و دخانیات « اختلال عملکرد مژکها
اسید معده: ایجاد مانع شیمیایی در مقابل ورود عامل بیماری‌زا	مصرف بی‌رویه داروهای ضد اسید معده « خنثی شدن سد شیمیایی
باکتریهای مفید دستگاه گوارش: سد بیولوژیک	مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک « نابودی باکتریهای مفید
واکنشهای دفاعی بدن (عطسه، سرفه و استفراغ): سد فیزیولوژیک	مصرف بی‌رویه آنتی هیستامین‌ها « خنثی شدن سد فیزیولوژیک

پاسخ را در یک جمله بنویسید و به واحد پزشکی تحویل دهید. برای شرکت در مسابقه، فقط تا روز دانش‌آموز فرصت دارید.

