

پیک سلامت

دبیرستان دوره اول



سنت خوبی که باید زنده شود

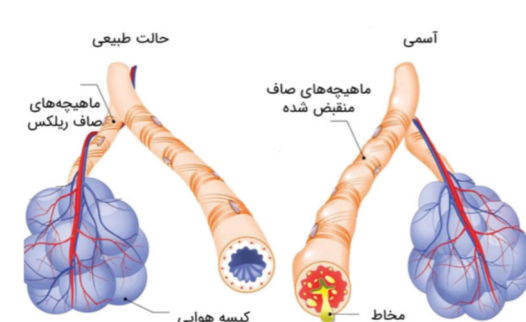
ایرانیان در قدیم معتقد بودند که «رونق سفره از نان و سبزی است» همین الان هم اگر جدیدترین نتایج تحقیقات پزشکی را مرور کنید، باز به همین نتیجه می‌رسید.
در چندسال اخیر در علم تغذیه، اصطلاحی به نام «بشقاب غذای سالم» باب شده است که با یک شکل ساده به ما می‌فهماند در یک شبانه‌روز از هر نوع ماده غذایی چقدر باید بخوریم.



آسم چیست؟

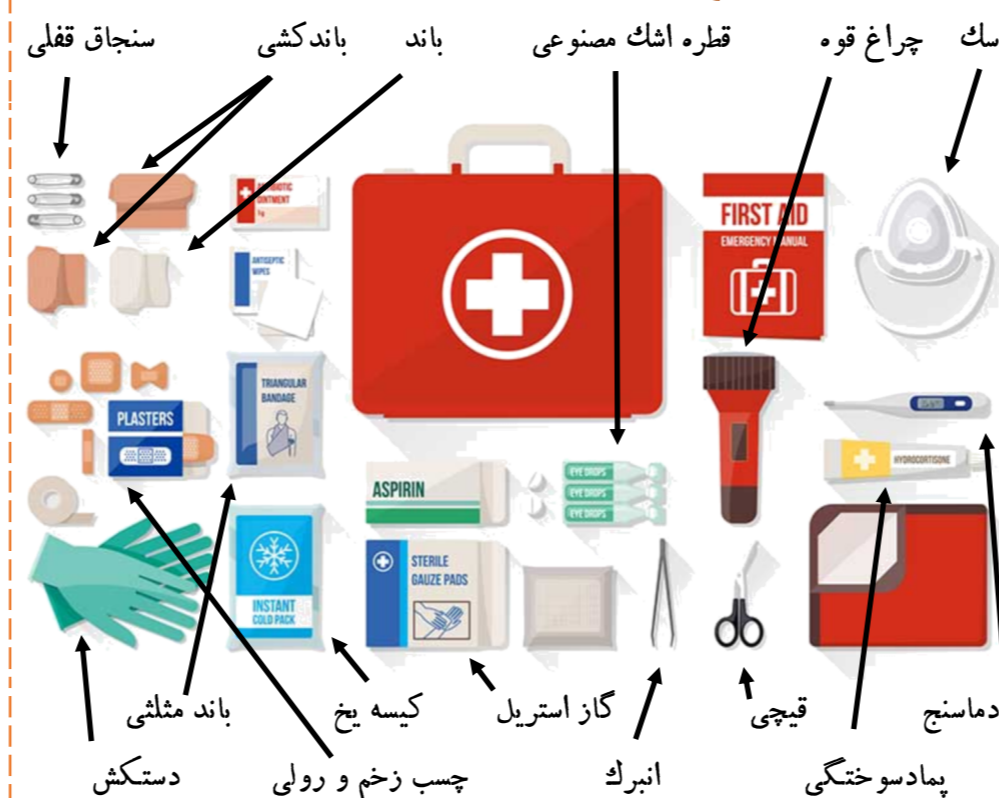
آرژنی انواع مختلفی دارد، نوعی از آن به شکل سرفه یا تنگی نفس است که در موارد شدید آسم نام دارد.

برای آنکه متوجه شوید در آسم چه اتفاقی می‌افتد، تفاوت نایژه و نایزکهای آسمی و طبیعی را در شکل ببینید:



ضروریات کیف کمک‌های اولیه

انتخاب اقلام کیف امداد با توجه به شرایط فرق دارد، اما می‌توانید از شکل زیر ایده بگیرید:



مسابقه؛

۶ اشتباه در مدیریت زمان...
هفتمی را شما بگویید...

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)

با ۴ نشانه احتمالی آسم آشنا شوید

احساس تنگی نفس حتی در زمان استراحت
در مبتلایان به بیماری آسم مشکل تنگی نفس حتی در مواقعی که در حال استراحت هستند یا به میزان انرژی بالایی نیاز ندارند مشاهده می‌شود.

سرفه‌هایی که مانع از خوابیدن می‌شوند
سرفه‌های ناشی از بیماری آسم هنگام شب تشدید می‌شوند، اگر به دلیل این علامت از خواب بیدار می‌شوید، احتمالاً به آسم شبانه مبتلا هستید.

احساس سنگینی در قفسه سینه
احساس سنگینی در قفسه سینه می‌تواند ناشی از برخی بیماری‌ها مانند رفلاکس معده، حمله قلبی و آسم باشد.

تغییر رنگ پوست
کمبود اکسیژن در خون باعث می‌شود لکه‌های تیره قرمز و آبی روی پوست ظاهر شود، وجود این علامت می‌تواند یکی از علائم آسم شدید و درمان‌ناپذیر باشد.

پاسخ را در ۲-۱ جمله نوشته و حداکثر تا روز دانش‌آموز به آقای رضائی (روابط عمو می) تحویل دهید. بهترین پاسخ، برنده مسابقه شده و امتیاز خوبی می‌گیرد.

رهایی از دردهای سرماخوردگی با ۳ کار ساده

۳ گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی

۱. روبوسی نکنید
خودداری از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی

۲. بپوشانید
پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه و ماسک زدن

۳. بشوئید
شستشوی صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون

آمادگی برای معاینه

حالا که در مقطع دبیرستان دوره اول هستید؛ سالی یک بار، از نظر وضعیت فشارخون معاینه می‌شوید. امسال هم این معاینات قرار است در آبان انجام شود.

چند نکته ساده اما مهم را اگر رعایت کنید، نتیجه معاینه دقیق‌تر خواهد بود:

- ۱ صحبت نکنید
- ۲ دست خود را در سطح قلب نگه دارید
- ۳ کاف را روی دست بدون پوشش یا با آستین گشاد ببندید
- ۴ از کاف با سایز مناسب دست خودتان استفاده کنید
- ۵ پاها روی زمین قرار بگیرند
- ۶ پاها موازی هم باشند (پاها روی هم نباشند)
- ۷ مثانه و روده تخلیه شده باشند
- ۸ کامل پشت تان را به صندلی تکیه دهید

و از همه مهمتر...

۱ لیست دقیقی کارهایی که باید در طول روز انجام بپوشیم.

۲ مدام کار میکنیم و به خودمون استراحت نمیدیم

۳ کارهای خودمون رو اولویت بندی نمی‌کنیم

۴ اهدافمون رو نمیدونیم، بنابراین ممکنه رو کارهای اشتباه وقت بذاریم.

۵ دیر از خواب بیدار میشیم.

۶ به فردا و کارهایی که باید انجام شه، فکر نمیکنیم

۷

