



به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت



مقطع دبیرستان

دوره پنجم - بهار ۱۳۹۳



هفته سلامت
۱ تا ۷ اردیبهشت ۱۳۹۳

یک عمر سلامت،
با خود مراقبتی

دوشنبه ۱ اردیبهشت: توانمندسازی نوجوانان و جوانان برای خودمراقبتی
سه شنبه ۲ اردیبهشت: عموم مردم، نیازمند خود مراقبتی
چهارشنبه ۳ اردیبهشت: خانواده، خاستگاه خود مراقبتی
پنج شنبه ۴ اردیبهشت: رسانه ها، مروّجان خودمراقبتی
جمعه ۵ اردیبهشت: نهادها و پایگاه های مردمی، کانون های خودمراقبتی
شنبه ۶ اردیبهشت: تیم سلامت، مربیان خودمراقبتی
یکشنبه ۷ اردیبهشت: سیاستگذاران و مدیران اجرایی، حامیان خودمراقبتی

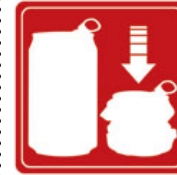
هفته سلامت کرامی باد

سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

سلامت و محیط زیست

زباله های خطرناک



در دو شماره قبل پیک، شما را با راههای تولید کمتر زباله و تفکیک زباله آشنا کردیم. در این شماره هم مطالبی در مورد زباله های خطرناک می آموزید.

زباله های خطرناک عبارتند از:

۱. باتری و زباله های برقی، لامپ های فلورسنت و دماسنج جیوه ای به دلیل داشتن جیوه، سرب، کادمیم و سایر مواد سمی
۲. شوینده ها، حشره کش ها و آفت کش ها هم از پسماندهای خطرناک خانگی هستند. ظروف یکبار مصرف هم به محیط زیست آسیب می رساند.
۳. اسید، ضدیخ، روغن ترمز، رنگ های روغنی، تینر و حلال ها هم از پسماندهای خطرناکند. ۱ لیتر روغن موتور می تواند تا ۱ میلیون لیتر آب سالم را آلوده کند.

چه باید کرد؟

۱. از مواد جایگزین استفاده کنید مانند: باتری قابل شارژ بجای باتری معمولی، دماسنج الکلی بجای نوع جیوه ای و جایگزین های کم خطر مانند محلول آب و مایع شوینده یا محلول آب و سرکه در عوض سفیدکننده و ضد عفونی کننده ها
۲. همت کنید و با کمک در شستشوی ظروف در پیک نیک ها رسم ناخوشایند استفاده از ظروف یکبار مصرف را کم رنگ کنید و هروقت خواستید از بیرون غذا بگیرید، قابلمه تان را همراه ببرید تا ظرف یکبار مصرف کمتری وارد محیط زیست شود.
۳. مواقعی که خودتان اقدام به رنگ آمیزی می کنید اول سطحی که می خواهید رنگ کنید را اندازه بگیرید (۱ لیتر رنگ، ۱۰ مترمربع را می پوشاند) تا رنگ اضافه نخرید!
۴. تعویض خانگی روغن موتور ماشین و جاری کردن آن در فاضلاب شهری باعث آلودگی آنها می شود. در حالی که روغن موتور قابل بازیافت است و می توان آن را به تعویض روغنی ها تحویل داد تا آن را برای تصفیه مجدد تحویل پالایشگاه دهند.

ورزش و سلامت

نکات مهم برای ورزش در هوای گرم

به زودی تابستان فرا میرسد و فرصت بیشتری برای ورزش دارید اما از خطر "از دست رفتن آب بدن" حین ورزش که منجر به گرمزدگی می شود غافل نباشید، بخصوص اگر:

۱. به ندرت ورزش می کنید
۲. اضافه وزن دارید یا چاق هستید
۳. اخیراً دچار اسهال یا استفراغ بوده اید
۴. قبلاً سابقه این مشکل حین ورزش را داشته اید



برای پیشگیری به توصیه های زیر عمل کنید:

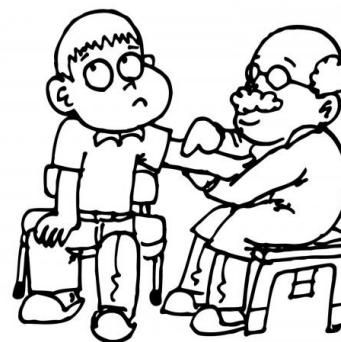
۱. گرمزدگی حین ورزش بیشتر در روزهای اول ورزش بروز می کند پس ۲ هفته به بدن خود فرصت سازگاری با آب و هوا بدهید؛ در این مدت به جای مسابقات سنگین، ورزشهای سبک انجام دهید.
۲. قبل از ورزش و در زمانهای استراحت میان ورزش مایعات زیادی بنوشید حتی اگر تشنه نباشید.
۳. لباس ورزشی شما در تابستان باید سبک، یک لایه، خنک و به رنگ روشن باشد.
۴. سعی کنید فعالیتهای سنگین ورزشی تان بیش از ۱۵ دقیقه مداوم طول نکشد.

منابع و مآخذ:

۱. الزامات، دستورالعمل و رهنمودهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار
۲. بهداشت فردی در سیره نبوی؛ فصلنامه حبل المتین، ویژه نامه پیامبر اعظم (ص) "نقطه پرگار"
۳. سایت های: بنیاد اندیشه، پورتال پزشکی ورزشی ایران، تبیان، خبرگزاری سلامت و طبابع
4. Correcting vitamin D insufficiency improves insulin sensitivity in obese adolescents: a randomized controlled trial; AJCN, February 2013
5. Prevalence of Vitamin D Deficiency Among Overweight and Obese US Children; PEDIATRICS, January 2013

۱۰ علامت مهم که باید جدی بگیرید و به پزشک مراجعه کنید

۱. کاهش وزن بدون دلیل
۲. تب پیوسته و مداوم؛ تب بالای ۳۸ درجه که یک هفته یا بیشتر طول کشیده است.
۳. تنگی نفس؛ کم آوردن نفس (بجز موارد در اثر گرفتگی بینی یا ورزش) و خس خس
۴. تغییر در عادت مزاج؛ اسهال شدید بیش از ۲روز، اسهال معمولی که ۱هفته به طول انجامد یا یبوست بیشتر از ۲هفته. اسهال خونی و مدفوع سیاه رنگ هم مهم است.
۵. تغییرات روحی؛ افکار گیج کننده، عدم درک مکان و زمان، رفتار خشونت آمیز ناگهانی و توهماتی که قبلاً آنها را تجربه نکرده اید.
۶. سردردهای خیلی شدید یا جدید؛ سردردی هم که همراه تب، سفتی گردن، کهیر یا دانه های قرمز، گیجی، تشنج، اختلال بینایی، ضعف، بی حسی یا سوزن سوزن شدن، اشکال در صحبت و درد در لمس پوست سر یا هنگام جویدن باشد هم مهم است.
۷. کاهش دید ناگهانی، ناتوانی در صحبت و حرکت یا عدم تعادل به طور موقتی
۸. اختلال ناگهانی در حس بینایی؛ مثل چشمک یا جرقه زدن نور
۹. سیری زودرس؛ با وجود کم غذا خوردن، احساس سیری کنید بخصوص در همراهی با تهوع و استفراغ
۱۰. مفصل قرمز و متورم



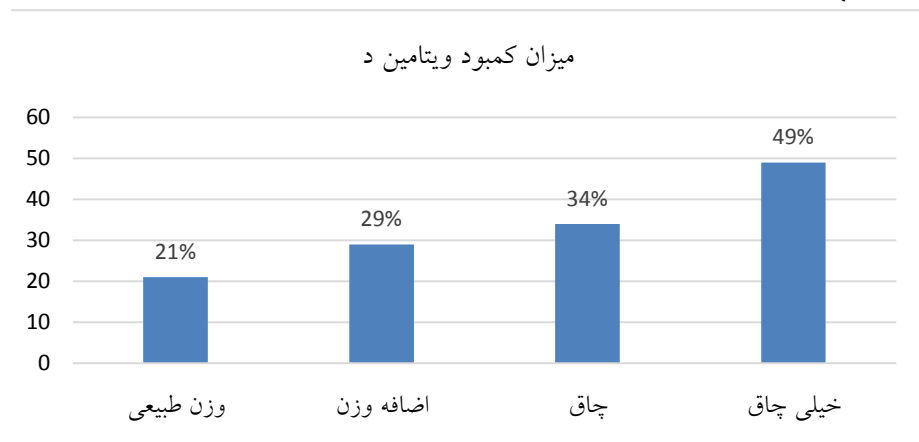
کدام یک احتمال بیشتری دارد که

کمبود ویتامین "د" داشته باشد؟



آنچه همه می دانید: برای آنکه رشد استخوانی کافی داشته باشیم باید ویتامین "د" بدن تامین باشد.

آنچه شاید بدانید: **احتمال کمبود ویتامین د در نوجوانان چاق بیشتر است.** اما نکته جالب که در تحقیقات اخیر مشخص شده این است که میزان شیوع کمبود ویتامین "د" با میزان چاقی نسبت مستقیم دارد. به نمودار زیر که بر اساس یکی از مقالات سال ۲۰۱۳ تهیه شده است دقت کنید:



آنچه احتمالاً نمی دانید: **تصحیح کمبود ویتامین د در نوجوانان چاق باعث می شود که مقاومت به انسولین در آنان کاهش یابد** (علت اینکه افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به دیابت هستند همین مقاومت به انسولین است که تحقیقات اخیر نشان داده است که رفع کمبود ویتامین "د" می تواند در بهبود این وضعیت موثر باشد).

فکر میکنید در قرآن به پاکیزگی اشاره شده است؟ فقط به چند نمونه توجه کنید:

* خداوند پاکیزگان را دوست دارد

سوره بقره- آیه ۲۲۲: **إِنَّ اللَّهَ ... وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ**: خداوند ... و پاکیزگان را دوست دارد

سوره توبه- آیه ۱۰۸: **... وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ**: ... و خداوند پاکیزگان را دوست دارد.

* پاکیزگی ارزش و فرمان خداست و شرط رستگاری

سوره مائده- آیه ۱۰۰: **قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**: بگو: چیزهای پلید و چیزهای پاک یکسان نیستند، اگر چه فراوانی چیزهای پلید تو را به شگفت آورد، پس ای خردمندان! از خدا پروا کنید، باشد که رستگار شوید

سوره مدثر- آیه ۴: **وَتَيَّا بَكَ فَطَهِّرْ**: و جامه های خویش پاکیزه دار

* پاکیزگی شرط بهره مندی از نعمتها

سوره مائده- آیه ۴: **يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ**: سؤال می کنند از تو که چه چیز حلال شده است بر آنها بگو حلال شده است بر شما پاکیزه ها و آیه ۵: **الْيَوْمَ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ**: امروز حلال شده است بر شما پاکیزه ها و آیه ۸۷: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ**: ای کسانی که ایمان آورده اید! بر خود حرام نکنید آنچه از پاکیزه های که خداوند بر شما حلال فرموده

زمان آن رسیده که به خود بیاییم، پاکیزه بودن فرمان خداوند است.

برخی اعصاب بدن در بخشی از مسیر خود از میان غلافی (اغلب تاندونی) عبور می کنند. غلاف که به صورت تونلی عصب را دربر می گیرد در صورت التهاب یا ضخیم شدن به علل دیگر می تواند بر روی عصب فشار بیاورد (نوروپاتی فشاری).

سندرم تونل کارپ (CTS) - شایعترین نوروپاتی فشاری است که در مچ دست ایجاد میشود. کف تونل کارپ از استخوانهای مچ دست و سقف آن از رباط عرضی مچ تشکیل می شود. از این مجرا عصب مدیان و تاندونهای خم کننده انگشتان عبور میکنند. با افزایش فشار داخلی مجرا به علل مختلف، عصب مدیان تحت فشار قرار میگیرد و در بیمار سوزش، سنگینی و کرختی سه انگشت اول را ایجاد می کند که ممکن است همراه با ورم انگشتان یا بیدار شدن از خواب بدلیل همین علایم باشد. ممکن است فرد در هنگام در دست گرفتن اشیاء ضعف و یا در مناطقی که عصب مدیان عصب رسانی می کند کاهش حس داشته باشد. از بین رفتن بر جستگی گوشتی کف دست از علایم مرحله نهایی سندرم تونل کارپ است.



سندرم تونل کارپ یک بیماری چند عاملی است که در ایجاد آن اندازه مجرای مچ دست، عوامل هورمونی، آسیبها، فعالیتهای فیزیکی و... نقش دارند ولی آمار نشان میدهد که حدود نیمی از موارد آن مربوط به کار (و در واقع وضعیت غلط بدن حین کار) است. این سندرم در بین افرادی که بیش از حد با رایانه کار و تایپ می کنند، شایع است.