

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: **زمستان ۱۴۰۳**
 (دوره شانزدهم)

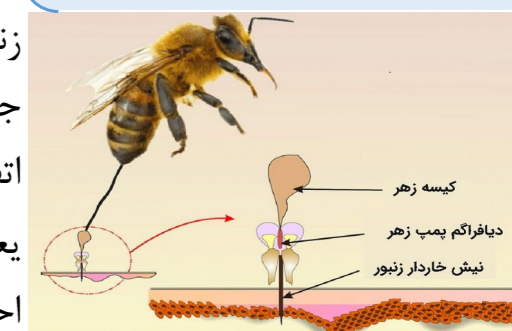
کنسرو و کمپوت؛ خوب یا بد؟

کمپوت کردن و کنسروسازی، یک روش خوب برای نگهداری درازمدت غذا است که برای **کوهنوردان، دریانوردان، سربازان خط مقدم جنگ** و افرادی که در **مناطق صعب‌العبور** زندگی می‌کنند، بسیار مفید و کاربردی است. پس مشکل چیست؟ اگر ما در زندگی روزمره که به مواد غذایی تازه دسترسی داریم، عادت کنیم برای صرف وقت کمتر، راحتی بیشتر یا طعم خوشمزه‌تر از کنسرو و کمپوت استفاده کنیم... چرا؟



- ۱- برخی **ویتامین‌ها (گروه ب و ث)** طی فرآیند کنسرو و کمپوت‌سازی از بین می‌روند یا کم می‌شوند.
- ۲- در تهیه اغلب کمپوت یا کنسروها از **قند یا نمک زیادی** استفاده می‌شود که مضر است، اما مهم‌تر این است که مصرف مکرر آنها سبب می‌شود ذائقه‌ی ما به خوردن غذاهای شور و بیش از حد شیرین عادت کند.
- ۳- اگر در فرآیند کنسروسازی نقص باشد، احتمال رشد باکتری خطرناکی (بوتولینوم) هست که **سم کشنده** دارد. البته ۲۰ دقیقه جوشاندن کنسرو این سم را نابود می‌کند اما نبود امکانات یا تنبلی گاهی خسارت جبران‌ناپذیر دارد.

رفتم بچینم انگور... دستم رو گزید زنبور...



نیش زدن برای پشه یک فعالیت هرروزه است! اما برای زنبور، نیش‌زدن بسیار دردناک است! زنبور اگر نیش بزند، نیش همراه با بخش‌هایی از بدنش جدا شده و در بدن قربانی‌اش باقی می‌ماند. بعد از این اتفاق، زنبور یا می‌میرد یا به شدت ناتوان می‌شود. یعنی **هیچ زنبوری بیهوده نیش نمی‌زند**، مگر آنکه واقعاً احساس خطر بکند. پس...

بهترین کار آن است که وارد حریم زندگی زنبورها نشویم تا نیش نزنند؛ اما اگر اتفاق رخ داد، اول با چیزی شبیه کارت بانکی که به کیسه‌ی زهر فشار نیاورد، نیش را از پوست خارج کنید و سپس روی محل گزش، کمپرس سرد انجام دهید. فقط همین.

چند سوال آماری از معاینات امسال

- سوال اول-** میانگین قد دوستان چند بود؟
 جواب: دهم ۱۷۲، یازدهم ۱۷۷ و دوازدهم ۱۷۸ سانتی متر
- سوال دوم-** میانگین وزن برویچه‌ها چند بود؟
 جواب: دهم ۷۱، یازدهم ۷۹ و دوازدهم ۸۰ کیلوگرم
- سوال سوم-** فشارخون بالا بیشتر داشتیم یا پایین؟
 جواب: نتیجه نهایی برای ۳۳ نفر فشار بالا یا کمی بالا بود و فقط ۵ نفر فشار پایین یا کمی پایین داشتند. می‌پرسید کیا؟ یک سر به سم (samam.moallem.sch.ir) بزنید و نتیجه خودتون رو ببینید!
- سوال چهارم-** وضع قلب و ریه همه‌ی دهمی‌ها میزون بود؟
 جواب: نه. معاینه قلب ۴ نفر مشکوک بود؛ ۳ تا رو به متخصص ارجاع دادیم و معاینه نفر چهارم باید تکرار بشه. در معاینه ریه، وضعیت ۱۰ نفر غیرطبیعی بود که ۲ نفر را ارجاع دادیم. سمم را ببینید.

چرا چرب شدن کبد مهم است؟

کبد بزرگترین و پرکارترین غده‌ی بدن است اگر میزان رسوب چربی در کبد بیشتر از ۵٪ شود، یعنی کبد چرب شده است. تا وقتی کبد چرب از نوع **ساده** است، می‌توان با ورزش منظم، حفظ تناسب وزن، **کنترل قند و چربی**، تغذیه سالم و پرهیز از مصرف خودسرانه دارو، آن را برطرف کرد. اما اگر همراه با **فیبروز** شود، احتمال بهبود کمی دارد و ممکن است به نارسایی (**سیروز**) ختم شود که درمانی به جز پیوند کبد ندارد.



این تصویر را به خاطر بسپارید

زباله‌ها به فضا نمی‌روند و مجبوریم آنها را همین‌جا، در زمین، در کنار آب‌های زیرزمینی که می‌نوشیم؛ دفن کنیم. پس **به فکر راه‌های کاهش زباله باشید.**

فیلتر سیگار ۲ سال	پاکت شیر ۳ ماه	بطری شیشه‌ای ۱ میلیون سال
قوطی نوشابه ۵۰ سال	بطری پلاستیکی ۱۴۵۰ سال	لیوان قوم ۵۰ سال
ضایعات میوه ۲ تا ۶ ماه	روزنامه ۶ هفته	کیسه پلاستیکی ۱ تا ۲۰ سال

آیا می‌دانید تجزیه زباله‌ها چند سال طول می‌کشد؟

مسابقه؛ جراحان چرا از این ماسک‌ها استفاده کرده‌اند؟



از خلاقیت و قوه‌ی **طنز** خود بهره بگیرید و دلیل جراحان را حداکثر در ۳ جمله بنویسید و به واحد پزشکی تحویل دهید. برای شرکت در مسابقه، فقط تا نیمه شعبان فرصت دارید.

