



به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دو

دوره دوازدهم - بهار ۱۴۰۰



* سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

* در این شماره بخوانید: ۱- بهداشت فردی: رهایی از بوی بد دهان ۲- سبک زندگی سالم: وقتی

یک مساله حل نمی شود ۳- هر فرد، یک امدادگر: لقمه ی گلوگیر و مانور هایملیش ۴- طب ایرانی: درمان

یبوست بدون دارو ۵- اخبار سلامت مدرسه: امداد و نجات هم غیرحضوری شد

*** منابع: تصاویر جلد (وب شاد)، تمرکز (رنگی رنگی)، یبوست (ساعدنیزوز)، هایملیش (A.D.A.M) و پشت جلد (عطر قرآن) /

سایت «بوی دهان (دکتر تو) / کتابچه و بروشور «طب ایرانی (مجمع مدارس قرآن و عترت) و کمکهای اولیه ۳ (مجمع معلّم)

بهداشت فردی

رهایی از بوی بد دهان

دانستن اینکه بوی بد دهان مشکل تعداد زیادی از مردم (حدود ۳۰-۲۵٪ مردم جهان) است، کمکی به تحمل این وضعیت آزاردهنده نمی کند! اگر شما یا یکی از اعضای خانواده هم جزو مبتلایان هستید، قبل از اینکه به سراغ راهکارهای موقتی و کم فایده مثل خوشبوکننده های دهان بروید، مطلب زیر را بخوانید:

در دهان و مسیر گوارش ما صدها باکتری وجود دارد، اما منبع بوی بد کجاست؟

۱: مشکلات دهان و دندان

اصلی ترین علت بوی بد دهان عدم رعایت بهداشت دهان و دندان است. موارد دیگر مثل زخم یا عفونت در دهان، جراحی و کشیدن دندان، پوسیدگی دندان و بیماری لثه هم بوی بد ایجاد می کند.

۲: تغییرات دهان در خواب (بوی بد صبحگاهی)

در خواب، تولید بزاق کاهش و فعالیت باکتری های دهان افزایش می یابد پس دهان بدبو می شود.

افرادی که آلرژی دارند، بیشتر دچار می‌شوند زیرا خلط حلقی ایجاد شده منبع تغذیه باکتری هاست.

۳: بیماری‌های داخلی

از جمله: دیابت کنترل نشده، عفونت گلو، سینوس‌ها یا دستگاه تنفسی، اختلالات دستگاه گوارش (مثل بازگشت اسید معده، استفراغ، زخم معده و انسداد روده)، برخی سرطان‌ها، نارسایی کبد و کلیه.

۴: داروها و دخانیات

برخی داروها (شیمی درمانی، داروهای قلبی و آرام بخش‌ها) با کاهش بزاق باعث بوی بددهان می‌شوند. آنهایی که داروهای ویتامین زیاد مصرف می‌کنند هم اغلب بوی بددهان دارند. سیگار به چند روش بوی بد ایجاد می‌کند: بوی دود، خشکی بزاق، افزایش باکتری‌های دهان، شل کردن دریچه‌ی بین مری و معده که باعث بازگشت اسید معده می‌شود و افزایش خطر ابتلا به سرطان!

۵: مواد غذایی

پیاز و سیر شناخته شده‌ترین هستند، اما شاید ندانید قهوه هم موقتی باعث بوی بد دهان می‌شود!

راهکار مقابله

- * حداقل ۲ دقیقه برای مسواک زدن وقت بگذارید. بعد از هر غذا و شیرینی، بلافاصله مسواک کنید اما بعد از غذاهای ترش ۱ ساعت صبر کنید. هر ۲-۳ ماه یکبار مسواک را عوض کنید.
- * نخ دندان و شستشوی زبان هم به اندازه مسواک ضروری است. روزانه نخ دندان بزنید.
- * علل دیگر ایجاد بوی بد دهان را شناسایی و درصدد اصلاح عادت غلط یا درمان بیماری خود باشید.

سبک زندگی سالم

وقتی یک مساله حل نمی شود

تمرکز بر حل مساله مهمترین راهکار برای حل مشکلات است، اما وقتی روند حل یک مساله (چه در ریاضی و چه در زندگی!) طولانی و فرسایشی می شود، بهتر آن است که مدت کوتاهی از حل مساله فاصله بگیریم تا قدرت تمرکز ما بازیابی شود.

چند راه پیشنهادی برای بازگشت دوباره تمرکز را ببینید:



هر فرد، یک امدادگر

لقمه‌ی گلوگیر و مانور هایملیش

اگر کسی را ببینید که به سختی نفس میکشد، علل مختلفی در ذهن مرور می شود: آسم؟ کرونا؟ سگته؟ یا گیر کردن چیزی در گلو؟



اگر اوضاع وخیم باشد او نمی تواند درمورد علت با شما صحبت کند. به عکس روبرو نگاه کنید؛ معمولاً کسی را که دچار خفگی از لقمه‌ی گلوگیر است به این شکل می بینید: سر به جلو... دستها دور گردن... رنگ چهره رو به تیرگی... زمان زیادی برای نجات او ندارید!

اگر هنوز می تواند نفس بکشد از مصدوم بخواهید که پشت سرهم سرفه کند. اگر با این کار لقمه‌ی غذا خارج نشد با دست خود محکم به پشت او (بین دو کتف) ضربه بزنید. اگر باز هم مشکل حل نشد نوبت به انجام «مانور هایملیش» است.



* **مانور هایملیش:** مصدوم به جلو خم شود و شما پشت او بایستید. دو دست خود را به دور شکم او پیچید. یک دست را مشت کرده و آن را کمی پایین تر از استخوان جناغ قرار دهید. با دست دیگر، مشت گره شده خود را بگیرید و بطور ناگهانی، سریع و با نیروی زیاد به داخل و بالا فشار دهید.



نکته: مصدوم وقتی تنهاست می تواند به کمک لبه صندلی این مانور را روی خودش انجام داده و جان خودش را نجات دهد.

طب ایرانی

از مباحث قدیمی طب که هنوز می توان از فواید آن سود برد، بایدها و نبایدهای تغذیه ای است.

درمان یبوست بدون دارو



طب سنتی و نوین توافق دارند که **اولین اقدام برای درمان یبوست، اصلاح سبک زندگی و به خصوص تغذیه است.** برخی جزئیات طب ایرانی به ما در اصلاح سبک تغذیه کمک می کند.

نمونه ای از پیشنهادهای غذایی طب ایرانی برای افراد دچار یبوست

صبح ناشتا

- * چند عدد آلوبخارا (به تنهایی یا همراه با انجیر) را از شب قبل در آب بخیسانید و صبح آنها را همراه با آب موجود در ظرف میل کنید
- * ۲-۳ قاشق خاکشیر را در یک لیوان آبجوش ریخته و هم بزنید، بعد از ۱۰ دقیقه میل نمایید.

وعده غذایی اصلی

- * بهترین غذا آش سبزیجات است مخصوصاً اگر در ترکیبات آش از این مواد استفاده شده باشد: آلو، تمبرهندی، برنج، ماش، هویج، کدو، گشنیز و جعفری، بال و گردن مرغ
- * اگر غذای دیگری (مثلاً برنج) می خورید، یک قاشق روغن زیتون به غذا اضافه کنید.

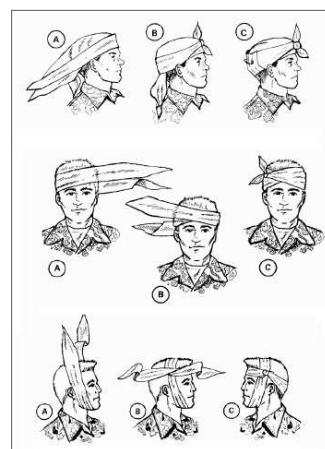
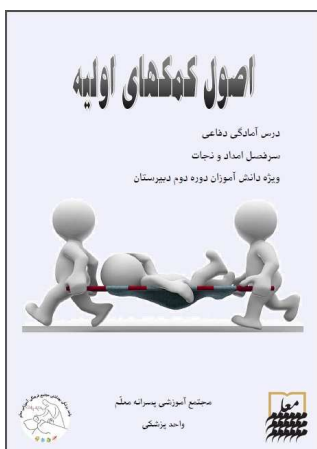
میان وعده

- * هویج پخته شده، سه یا چهار عدد
- * سالاد کاهو البته با روغن زیتون و آب نارنج

اخبار سلامت مدرسه

امداد و نجات هم غیر حضوری شد!

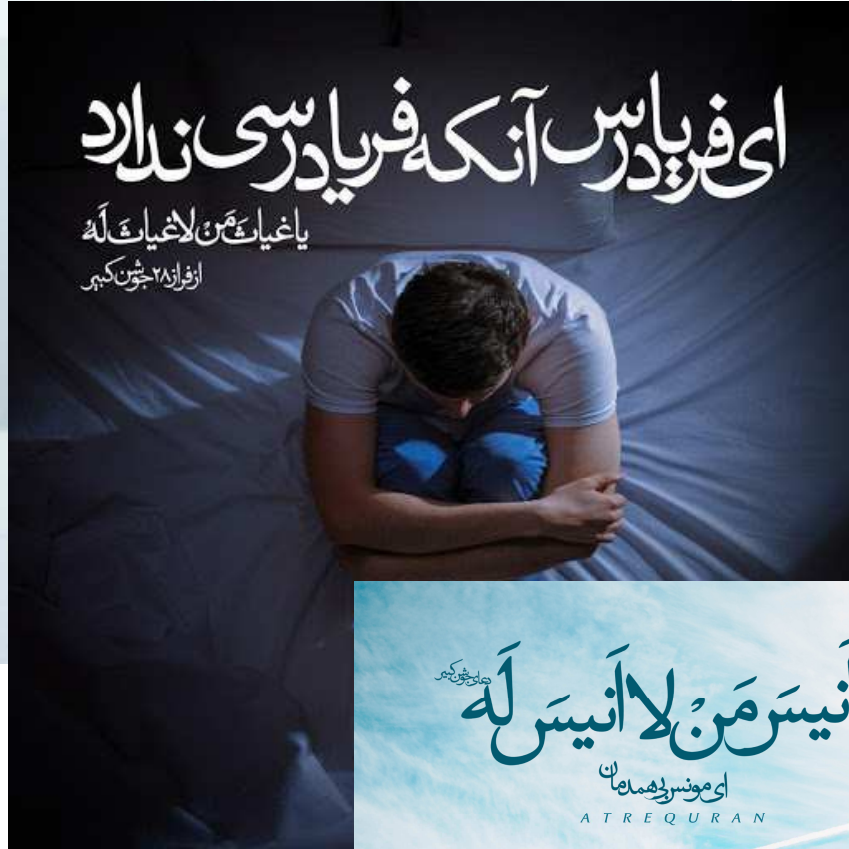
از پنج سال پیش واحد پزشکی مجتمع، آموزش سرفصل «امداد و نجات» از درس آمادگی دفاعی پایه دهم را به عهده داشته است و به همین منظور **کتابچه آموزش نظری و جزوه تمرین عملی پانسمان** تدوین شده است که می توانید از سایت واحد پزشکی دانلود و مطالعه کنید.



اما امسال برگزاری این کارگاه نظری و عملی میسر نشد و از هر کلاس یک نفر از دانش آموزان گرامی، ارائه غیر حضوری مطالب را در کلاس آمادگی دفاعی بر عهده گرفته اند.

یا فَرِيقَ مَنْ لَافِيقَهُ

حاجتور کبیر
اومراؤدی همراهان



فرصت ماه رمضان را دریابیم

