

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه

پیک سلامت

دوره دوم متوسطه



دوره سیزدهم - بهار ۱۴۰۱



- * مطالب این شماره: ۱- بهداشت روان: آیا امتحان شفاهی کابوس شماست؟
 ۲- سلامت فردی: رابطه کنسرو با بوتولیسم ۳- سلامت جامعه: از تریاژ چه می دانید؟
 ۴- سبک زندگی سالم: پیشگیری از سردرد ۵- اخبار سلامت مدرسه: نتایج قابل توجه از معاینات وضعیت عمومی

* منابع: پوستر و جزوات علمی: پوستر مقابله با آلرژی (ایسنا) - جزوه آموزشی تریاژ (دانشگاه ع.پ سبزوار)
سایت و مجله: کلستریدیوم بوتولینوم (ویکی پدیا) - همه چیز درباره میگرن (نوبن پزشکی شماره ۴۷۴)
کتاب: تغذیه و بهداشت مواد غذایی (فصل ۲) - روانشناسی مرضی کودک و نوجوان

بهداشت روان

آیا امتحان شفاهی کابوس شماست؟

در پیک پاییز و زمستان در مورد دو مشکل اضطرابی «اختلال استرس بعد از حادثه» و «وسواس» مطالبی خواندید، اما شایع ترین مشکل اضطرابی در سنین نوجوانی، اضطراب اجتماعی است. این اضطراب ربطی به درس علوم اجتماعی ندارد! اما به حضور شما در اجتماع مربوط است.

افرادی که اضطراب اجتماعی دارند همیشه نگران شرمندگی شدن هستند و ترجیح می دهند تا حد امکان مورد ارزیابی یا نقد قرار نگیرند، برای همین...



- * امتحان کتبی را به پرسش شفاهی ترجیح می دهند
- * کلاس آنلاین را بیشتر از حضوری دوست دارند
- * تمایل ندارند در مراسم و دوره‌های شرکت کنند
- * و کمتر در فعالیت های گروهی داوطلب می شوند

سخت ترین کار برای این گروه

از افراد، قرار گرفتن در موقعیتی است که باید در جمع، توانایی های خود را نشان بدهند مثل: سخنرانی



حالا موافقید که این شایعترین اضطراب است؟

اگر شما هم دچار این اضطراب هستید احتمالاً می خواهید بدانید چرا دچار این مشکل شده اید؟ اما مشکلات حوزه روان علت مشخص و واحدی ندارند و فقط می توان برخی علت ها را با دلایل آماری مطرح کرد؛ اضطراب اجتماعی در خانواده ها و فرهنگهای زیر بیشتر بروز می کند:

- * والدین مضطرب که کنترل بیش از حدی روی فرزندان اعمال می کنند
- * جوامعی که از کودکان زیاد انتقاد شده و از روش طرد برای تنبیه استفاده می شود
- * افرادی که مهارت کافی برای بیان افکار و احساسات خود فرا نگرفته اند
- * اما اغلب... این اضطراب بعد از یک خاطره تلخ و تحقیرآمیز در جامعه ایجاد می شود



درمورد برخی از این پیش زمینه ها کاری نمی توان کرد اما اضطراب اجتماعی با صبر و پشتکار قابل درمان است:

۱. اولین قدم این است که مهارت های ارتباطی را به صورت صحیح بیاموزید و تمرین کنید.
۲. توانمندی ها و نقاط قوت خود را بشناسید و در فعالیتهای گروهی هوشمندانه شرکت کنید.
۳. بابت نگرانی خود از مسؤولیت فرار نکنید، اما به تدریج جلو بروید مثلاً اول در جمع خانواده یا دوستان صمیمی و همدل کنفرانس بدهید و بعد دایره مخاطبین را گسترش دهید
۴. هم خود و هم اعضای خانواده را به تماس اجتماعی بیشتر با دیگران سوق بدهید. انسان از هر فرد جدیدی نکته جدیدی می آموزد.

۵. از مشاوره گرفتن و مراجعه به روانشناس یا روانپزشک نترسید، یک مشاور خوب راهنمای شما برای تمام مراحل بالاست و اجازه نمی دهد در این راه دلسرد شوید.



رابطه کنسرو با بوتولیسم



حتماً بارها به شما گوشزد کرده اند که قبل از خوردن غذای کنسروی، باید ۲۰ دقیقه آن را در آب بجوشانید...

اما چرا؟

میکروبی بی هوازی به نام کلستریدیوم بوتولینوم وجود دارد که سم بسیار خطرناکی به نام بوتولینوم ترشح می کند. این سم که به سیستم عصبی انسان حمله می کند باعث ایجاد بیماری بوتولیسم است.

کنسرو که محیط کم یا بدون هواست (در صورت بی مبالاتی حین فرآیند استریل کردن) می تواند محل مناسبی برای رشد این باکتری باشد، اما امکان رشد آن در سایر ظروف در بسته به ویژه کشک هم وجود دارد. همچنین نوع خاصی از این باکتری که شیرخواران را بیمار می کند ممکن است در ظرف عسل رشد کند (به همین دلیل توصیه می شود که به کودکان زیر یک سال عسل داده نشود).

ویژگی های سم بوتولینوم	علائم بیماری بوتولیسم
* از کشنده ترین ترکیبات بیولوژیک که ۷۵ نانوگرم آن برای کشتن یک انسان و یک کیلوگرم از این سم برای کشتن تمام ساکنان زمین کافی است.	* اسهال، تهوع و استفراغ
** در برابر اسید معده و آنزیم های گوارشی انسان مقاوم است.	** گرفتگی ماهیچه های شکم
*** با حمله به اعصاب محیطی انسان باعث فلج شل می شود	*** سرگیجه
**** اگر ۱۵ دقیقه در دمای آب جوش قرار بگیرد از بین می رود	**** اشکال در بلع و صحبت کردن
	**** تاری دید به شکل دوینی

اگر دچار علائم بوتولیسم شدید، ناامید نشوید و **سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید** زیرا در صورت مراجعه به موقع این بیماری قابل درمان است.



از تریاژ چه می دانید؟

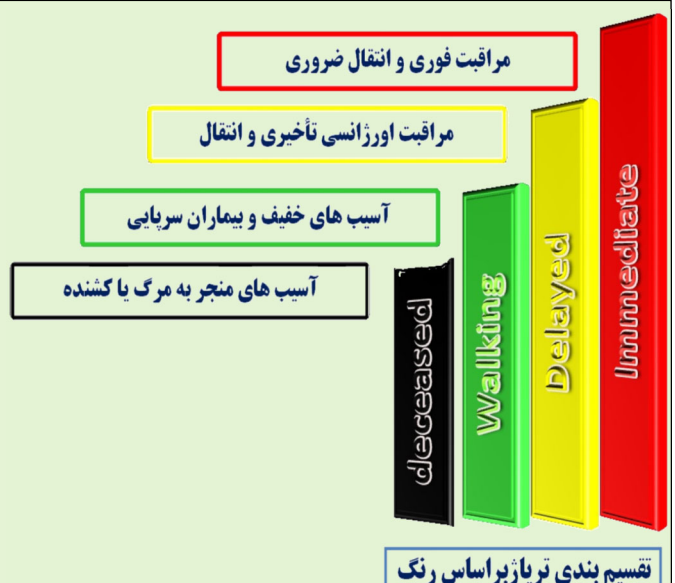
به روش تقسیم بندی بیماران براساس فوریت نیاز به درمان تریاژ می گویند. تریاژ در جنگ، تصادفات بزرگ و حوادثی که تعداد مجروحین زیاد است، اهمیت زیادی دارد و باید با اصول اولیه آن آشنا باشیم تا در زمان نیاز به هم نوعان خود کمک کنیم. گروههای تریاژ را ببینید:

گروه فوری (قرمز): بیماران اورژانسی که بدون اقدام درمانی سریع در کمتر از ۱ تا ۲ ساعت آینده جان خود را از دست داده یا دچار عوارض شدید می شوند.

گروه تاخیری (زرد): بیمارانی که نیاز به درمان و بستری دارند اما بیش از یک ساعت دوام می آورند.

گروه سرپایی (سبز): افرادی که ضایعات خفیفی دارند که نیاز به درمان اورژانس ندارد.

فوت شده (سیاه) و در حال مرگ (آبی): یعنی در صورت رسیدن سریع به بیمارستان نیز زنده نخواهند ماند.



و اما چگونه مصدومین را در یکی از این ۴ گروه قرار دهیم؟ دو روش تخصصی (ویژه کادر درمان) و ساده (برای داوطلبان غیرمتخصص) وجود دارد؛ روش ساده را بیاموزید:

* از مصدوم بخواهید بلند شود و راه برود؛ اگر توانست، در **گروه سبز** قرار می گیرد و تریاژ تمام می شود!

* وضعیت تنفس را بررسی کنید؛ افرادی را که تعداد تنفس بیشتر از ۳۰ بار در دقیقه دارند در **گروه قرمز** قرار دهید و برای تعداد تنفس کمتر از ۳۰ مراحل دیگر را انجام دهید. اما اگر اصلاً تنفس نداشت نیازمند عملیات احیاست و نتیجه احیا، وضعیت تریاژ (**گروه سیاه** یا ادامه بررسی) را مشخص می کند.

* نبض میچ دست را بگیرید؛ اگر نبض حس نمی شود برچسب **قرمز** می خورد.

* بررسی وضعیت هوشیاری؛ آخرین مرحله در کسانی است که در مراحل قبل

جزو هیچکدام از گروههای سبز، قرمز و سیاه قرار نگرفته اند. از بیمار بخواهید

انگشتان شما را فشار دهد. اگر انجام داد در **گروه زرد** و اگر واکنشی نداشت در

گروه قرمز قرار می گیرد.



پیشگیری از سردرد

سردرد شاید صدها علت داشته باشد اما بیشتر سردردها در گروه سردردهای تنشی و میگرنی قرار می‌گیرد. در این طیف از سردردها عوامل محرک نقش به‌سزایی در شروع سردرد دارند. یعنی اگر شیوه‌ای در زندگی خود پیش بگیرید که کمتر با این عوامل رودررو شوید، احتمال درگیری شما با سردرد بسیار کم می‌شود. عوامل محرک سردرد را بشناسید (البته این موارد در همه افراد باعث سردرد نمی‌شود):

الف - تغییرات در بدن

- ▶ کم خوابی، پر خوابی یا تغییر زمانبندی خواب (در تعطیلات)
- ▶ خستگی چشم یا گریه کردن
- ▶ فعالیت نامنظم (یک روز در حد تیم ملی، یک روز مناسب سالمندی!)
- ▶ ضربه به سر، مشکلات دندان (به ویژه دندان عقل) یا التهاب مفاصل
- ▶ گرسنگی (کاهش قندخون)



ب - خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها

- ▶ برخی از لبنیات به ویژه پنیرهای کهنه یا فرآوری شده
- ▶ غذاهای نیترات دار (کالباس، سوسیس، گوشت نمک سود)
- ▶ شکلات و خوراکیهای حاوی کافئین یا شکر طبیعی و مصنوعی
- ▶ برخی میوه‌ها و سبزیجات به ویژه پیاز و فلفل
- ▶ انواع ترشی



ج - سایر موارد

- ▶ برخی تغییرات آب و هوایی (گرما و رطوبت زیاد یا رفتن به ارتفاعات)
- ▶ انواع دود و بوهای قوی (سیگار، عطر، رنگ، بنزین و...)
- ▶ نورهای شدید و جرقه زننده یا صداهای بلند
- ▶ برخی داروها (به ویژه داروهای هورمونی و نیتروگلیسرین)



نتایج قابل توجه از معاینات وضعیت عمومی

بعد از تعطیلی سال گذشته معاینات غربالگری، امسال با وجود غیبت‌های مکرر شما دانش‌آموزان با سماجت زیاد- توانستیم معاینات قلب، ریه و وضعیت عمومی ۹۵٪ دانش‌آموزان پایه‌های دهم و یازدهم را انجام دهیم. با برخی از نتایج پرتکرار در وضعیت عمومی آشنا شوید.

▶ **کمخونی:** ۲۴ نفر از معاینه شونده‌گان رنگ پریدگی کم یا واضح داشتند و این حالت، پرتکرارترین نتیجه بود. به این افراد توصیه شد که با آزمایش خون، وضعیت هموگلوبین و فاکتورهای خونی را بررسی و در صورت لزوم درمان را آغاز کنند.

▶ **مشکلات تیروئید:** برای ۲۱ نفر درجاتی از بزرگی تیروئید ثبت شد و برای بررسی بیشتر، آزمایش کارکرد تیروئید توصیه شد.

▶ **آکنه:** شما در سن معمول آکنه (جوش غرور) هستید اما به ۲۰ نفر از شما به دلیل آکنه منتشر، غیرمعمول و یا با شدت متوسط تا شدید توصیه شد که جهت درمان اقدام کنند.

▶ **بیلی روبین بالا:** در معاینه ۱۵ نفر، سفیدی چشم یا رنگ مخاط تا حدی زرد به نظر رسید؛ لذا به این افراد آزمایش کمخونی و بررسی وضعیت کبد و صفرا توصیه شد.

▶ **مشکلات مو:** شوره مو هم کم دیده نشد اما میزان شوره در ۱۰ نفر از افراد قابل توجه بود که برای هر کدام از افراد، توصیه تکمیلی در پرونده پزشکی درج شد.

▶ **چشم قرمز:** ۱۰ نفر به دلیل آلرژی یا خستگی چشمها، دچار تغییرات ظاهری چشم بودند.

در نهایت تعدادی از دانش‌آموزان به متخصص پوست، چشم‌پزشک، روانپزشک و واحد مشاوره مدرسه ارجاع شدند.

به سامانه مجتمع (signup.moallem.sch.ir) مراجعه و نتیجه معاینه خود را

به همراه توصیه‌ها مشاهده کنید





اواسط اردیبهشت هر سال؛ روز جهانی آسم و آلرژی

روز جهانی
آسم و آلرژی

ISNA

تغییرات آب و هوایی ممکن است باعث بروز آلرژی زودتر و طولانی‌تر از سال‌های گذشته شود. وزش شدید باد نیز به افزایش علائم آلرژی کمک می‌کند، زیرا باد می‌تواند گرده گیاهان، علف‌ها و درختان را تا بیش از ۱۶۰ کیلومتری منبع خود جابه‌جا کند. بنابراین لازم است افراد برای جلوگیری از مشکلات بیشتر، پیشگیری‌هایی انجام دهند

مقابله با آلرژی را زودتر از موعد شروع کنید

مصرف داروهای آلرژی خود را حدود دو هفته قبل از زمان معمول شروع علائم خود شروع کنید



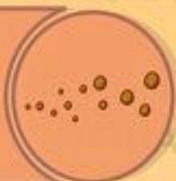
با کپک‌ها مقابله کنید

برای حمام از هواکش استفاده کرده و بلافاصله آب را کد کف را تمیز کنید. کپک قابل رویت در سطوح را با مواد شوینده و آب بشوید و کاملاً خشک کنید



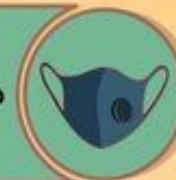
گرده‌ها را دور نگه دارید

کفش‌های خود را درب منزل بگذارید و بعد از کار یا بازی در فضای باز، دوش بگیرید، موهای خود را بشوید و لباس‌های خود را عوض کنید



برای مقابله با آلرژی مجهز باشید

در فضای باز از ماسک فیلتردار N۹۵ استفاده کنید. دستکش بپوشید تا گرده را به چشم یا پوست خود منتقل نکنید



به پزشک متخصص مراجعه کنید

به متخصص آلرژی خود مراجعه کنید. این متخصصان آموزش دیده‌اند تا آلرژی شما را شناسایی کنند و یک برنامه درمانی مشخص ارائه دهند



خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا

منبع داده‌ها: پایگاه اطلاع‌رسانی کالج آلرژی، آسم و ایمونولوژی آمریکا

ISNA / Design: Pedram Aghaei

