

به نام شفابخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دو

دوره یازدهم - بهار ۱۳۹۹



* سردبیر این شماره: الهام ارشدی

** در این شماره می خوانید: ۱- سبک زندگی سالم: رابطه بین سلامت روان و فعالیت جسمانی ۲- بهداشت فردی: زندگی سالم در سایه یک ویروس مزاحم ۳- هر فرد، یک امدادگر: گرمادگی ۴- طب ایرانی: تدابیر بهاری ۵- اخبار سلامت مدرسه: معاینات فشارخون پایه دهم قابل توجه است + سبقت موارد غیرطبیعی در وضعیت عمومی متوسطه دو

*** منابع این شماره: سایت پارسی طب، وبسایت واحد پزشکی مجتمع معلّم، پایگاه طب ایرانی

شما بیشتر راست مغز هستید یا چپ مغز؟

تست های مختلفی وجود دارد که شما می توانید درصد غلبه نیمکره های تان را بسنجید.





بهداشت فردی

زندگی سالم زیر سایه تهدید یک ویروس مزاحم

حالا همه می دانیم که در دوران تاخت و تاز کرونا باید تماس با دیگران را محدود کنیم، بهداشت (به خصوص بهداشت دست) را رعایت کرده و از مناطق آسیب پذیر بدن (چشم، دهان و بینی) محافظت نماییم. اما ترکیب خطرناک جهل + ترس + میل به طی کردن راههای میانبر، خطرات بیشتری را در این دوره به وجود آورده است؛

*خوردنی ها و نوشیدنی ها

آنچه صحیح است: سبک تغذیه تاثیر زیادی بر سلامت سیستم ایمنی بدن دارد؛

غذای تازه، سالم و متنوع که نیازهای ویتامینی و غیره را تامین نماید به بدن کمک می کند تا در صورت مواجهه با ویروس کرونا بهتر عمل کند. حفظ رطوبت بدن با نوشیدن متعادل مایعات هم همینطور. از منظر طب ایرانی هم حفظ تعادل مزاجی به همین دلیل اهمیت دارد.

آنچه غلط است: اینکه فکر کنیم اگر خوراکی یا ماده ای را بخوریم کرونا نمی گیریم.

آمار مرگ و میر و معلولیت ناشی از مصرف خوراکی الکل در برخی استانها بیشتر از آمار مرگ و میر کروناست! از سوی دیگر کلینیک های طب سنتی هرروزه پذیرای بیماران زیادی هستند که در اثر زیاده روی در مصرف خوراکیهایی مثل سیر، زنجبیل یا... دچار سوء مزاج شده اند!

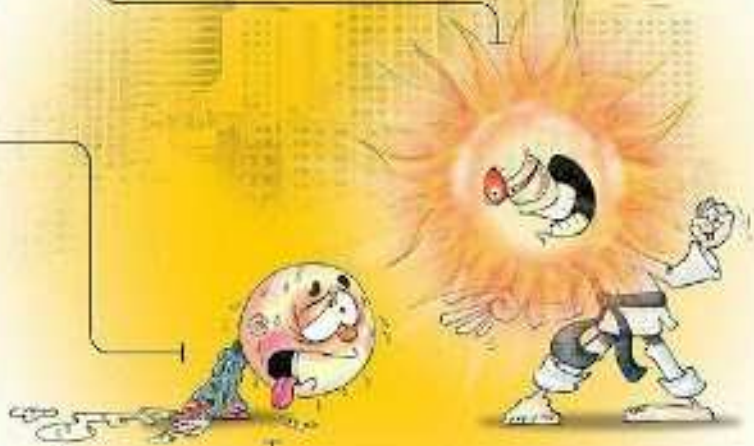
هر فرد، یک امدادگر

گرم‌زدگی

مراقب گرم‌زدگی باشیم

چه علائمی دارد؟

- ۱ پوست داغ و خشک
- ۲ تنفس کوتاه و سریع
- ۳ افزایش دمای بدن
- ۴ سردرد و سرگیجه
- ۵ اسهال و استفراغ
- ۶ گشادگی مردمک چشم
- ۷ هوش یاری پایین
- ۸ قطع شدن تعرق
- ۹ گرفتگی عضلات
- ۱۰ ضربان قلب و نبض تند



چگونه پیشگیری کنیم؟

- ۱ زمان بیرون ماندن را به حداقل برسانیم
- ۲ در خودروی دربسته به مدت زیاد نمانیم
- ۳ لباس های رنگ روشن و خنک بپوشیم
- ۴ دوش آب سرد را فراموش نکنیم
- ۵ دور نوشیدنی های کافئین دار خط بکشیم

با گرم‌زده چه کنیم؟

- ۱ کاهش سریع دمای بدن با کمپرس آب سرد
- ۲ باد زدن فوری فرد با بادبزن یا پنکه
- ۳ قرار دادن پاها بالاتر از سطح بدن
- ۴ ماساژ دست و پا برای گردش سریع خون
- ۵ نوشیدن آب خنک‌شربت آبلیمو و دوغ

طب ایرانی

در بهار باید به بدن کمک کرد تا مواد فاسد را بیرون بریزد و در صورت غلبه خون، چاره ای برای آن اندیشیده شود. تدابیری که در ادامه ذکر می شوند بر اساس همین منطق استوار شده اند:

* لازم است در این فصل بیشتر از غذاهایی مثل میوه ها، سبزیجات، سالادهای ساده، آش ها و شورباها و سوپ های مناسب مثل سوپ جو و ماءالشعیر طبی استفاده کنیم.

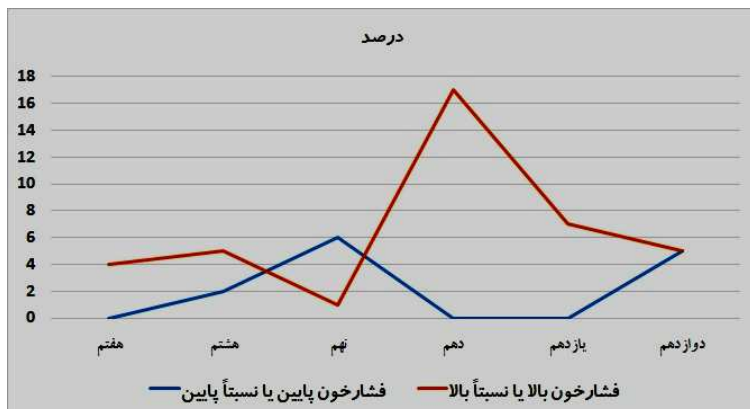
* بهترین زمان برای ورزش کردن در این فصل هم گفت: بهترین زمان یکی دو ساعت بعد از طلوع آفتاب است تا از سویی سرمای صبحگاهی تعدیل شده باشد و از سویی، گرمای میانه روز غلبه نکرده باشد.

* در این فصل بهتر است از شربت های خنک مثل شربت غوره، شربت ریواس، شربت زرشک، شربت آب لیمو، سکنجبین، شربت گلاب به همراه لیمو ترش ؛ کاهو سکنجبین و شربت انار استفاده شود.

* دمنوش گل سرخ نیز آرامبخش و شادی افزا است و برای کسانی که در بهار احساس افسردگی می کنند مفید می باشد و به درمان اضطراب نیز کمک می کند.

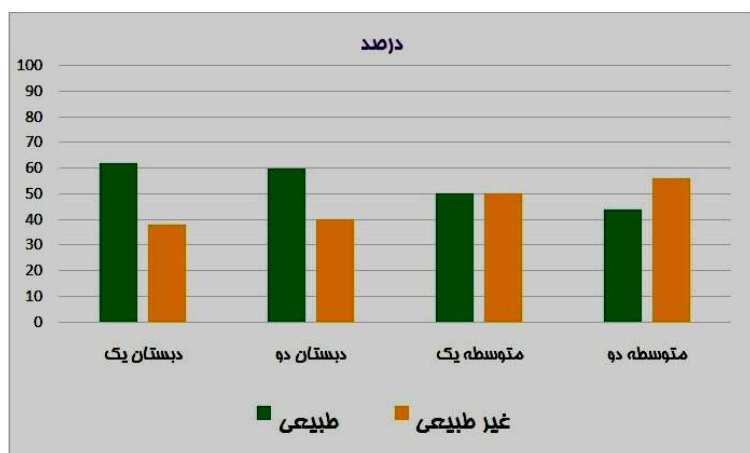
اخبار سلامت مدرسه

خبر اول - نتایج معاینات فشارخون در پایه دهم قابل توجه است! با توجه به دقت در رعایت نکات لازم در حین انجام معاینات از قبیل عدم فعالیت ورزشی قبل از معاینات و یا نداشتن



تداخل با زمان آزمونهای کلاسی، باز هم نتایج این معاینه برای دانش آموزان پایه دهم قابل توجه بوده است. لطفاً به صفحه نسیم فرزندان مراجعه نمایید و توصیه های درج شده را بخوانید و پیگیری کنید.

خبر دوم - سبقت موارد غیرطبیعی وضعیت عمومی مقطع متوسطه دو! در این معاینات، دانش آموزان از لحاظ تیروئید، وضعیت پوست و مو، کم خونی و... ویزیت میشوند. بالا بودن



موارد غیرطبیعی در مقطع دبیرستان، نشان از لزوم بررسی بیشتر فاکتورهای سلامت شخصی دانش آموزان دارد.

