

به نام شفا بخش جسم و جان



* مطالب این شماره: ۱- بهداشت روان: پنبه وسواس بیرون کن ز گوش ۲- سلامت فردی: چرا در نوجوانی نباید سراغ ورزش های قدرتی برویم؟ ۳- سلامت جامعه: اگر بیمار شدیم یا نشدیم ۴- سبک زندگی سالم: ۸ الی ۱۵ بهمن؛ هفته ملی مبارزه با سرطان ۵- اخبار سلامت مدرسه: نتایج رشد / امداد و نجات / معاینات زمستان

** منابع: تساویر علمی: پزشک خوب، دکتر دارابی، دکتر کربلایی // سایت ها: تناسب اندام، سرپوش // کتابها: پاتولوژی رایبیز و روانشناسی مرضی کودک و نوجوان ویس // سایر: Doctor Secrets

بهداشت روان

پنبه وسواس بیرون کن ز گوش

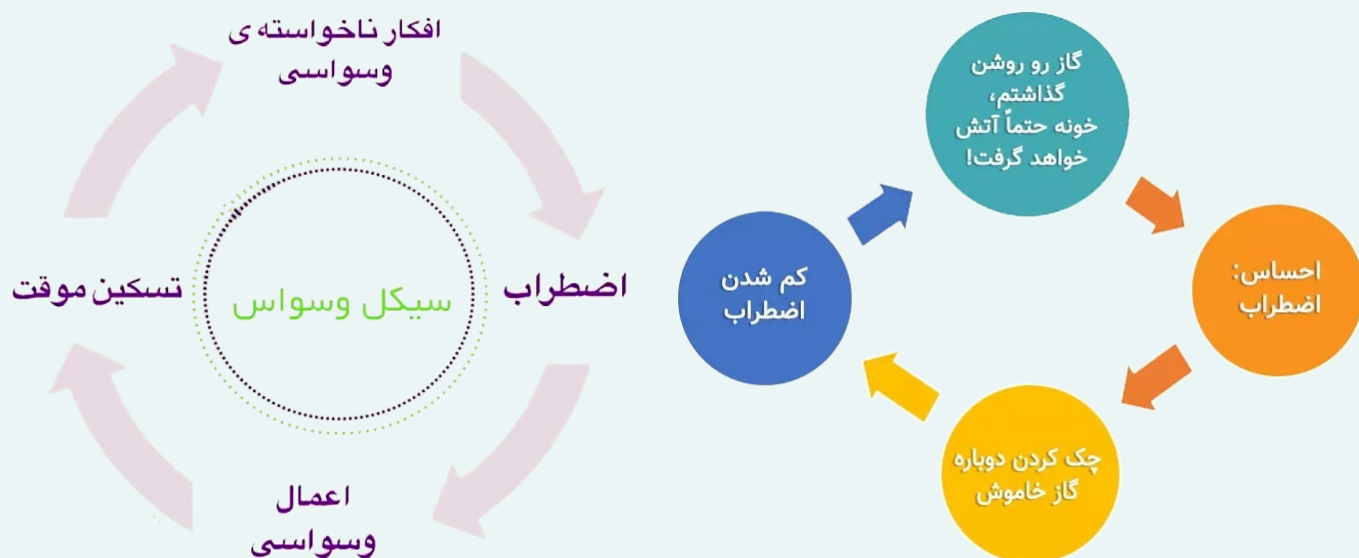
این مصرع زیبا از اشعار مولوی، مشخص کرد که مطلب بهداشت روان پیک زمستان در مورد وسواس است. وسواس یک بیماری از دسته انواع اضطراب است. وسواس انواع گوناگونی دارد و در مجموع ابتلای نوجوانان دختر و پسر برابر است، اما معمولاً در پسران زودتر (در کودکی) شروع می شود.



انواع وسواس در شکل روبرو شاید خیلی متفاوت به نظر برسد اما در همه انواع، مشکل از یک فکر تکراری آزاردهنده شروع و منجر به یک رفتار تکراری و وسواسی می شود.



اما با انجام رفتار، کار ختم نمی شود و این وضعیت کلافه کننده به شکل یک چرخه ادامه پیدا می کند.



ممکن است با خود بگویید که «چه اهمیتی دارد که من بیش از دیگران به نظم و تقارن وسایل روی میز و کیفیت اهمیت می دهم»، یا اینکه «اگر مرتباً به وسایلم اکتل میزنم چه ضرری برای دیگران دارد؟» یا «حالا هرروز چندبار قفل کردن در یا وسایل مدرسه ام را چک کنم مگه چی میشه؟» ...

به طور خلاصه وسواس چه اهمیتی دارد؟

ایجاد فشار روانی، مشکلات تحصیلی و دور شدن تدریجی از جمع دوستان برخی از پی آمدهای وسواس است اما همراهی آن با سایر اختلالات روانی هم اهمیت زیادی دارد: وسواس ۷۰٪ موارد با افسردگی و سایر مشکلات اضطرابی همراه است و با بیماری تیک ریشه ژنتیکی مشترک دارد.

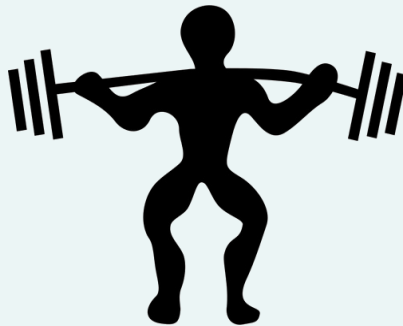
پس اگر دچار وسواس هستید تا این بیماری در شما ریشه دار نشده به دنبال درمان باشید و توجه کنید که فرآیند درمان، طولانی و ترکیبی از درمان دارویی و غیردارویی است. از روانپزشک، روانشناس و مشاورین با تجربه راهنمایی بخواهید.

☑ تلاوت روزانه سوره ناس و فلق بسیار به درمان کمک می کند



چرا در نوجوانی نباید سراغ ورزش های قدرتی برویم؟

معمولاً تا ۱۶ الی ۱۸ سالگی سنین رشد، اسکلت بدن خود تحت فشار قرار دهیم، ممکن شود. رایج ترین آسیب در



۱. استخوان های بدن انسان ها در حال رشد است، اگر ما در را با برداشتن وزنه های سنگین است موجب آسیب دائمی نوجوانی، کشیدگی عضله، به خصوص در ناحیه کمر است.

حجم ماهیچه و کاهش چربی غذایی خاصی دارند. برای یک از رژیم های غذایی که شامل افراطی پروتئین، حذف نشاسته



۲. هدف بدنسازی، افزایش است. بنابراین بدنسازان، رژیم نوجوان در حال رشد، هیچ یک کنترل شدید کالری، مصرف و یا کم آب کردن بدن است، توصیه نمی شود.

سریع بدنی همراه است که و اغلب وضعیت بدنی خود را برای همین نوجوانانی که در بیشتر احتمال دارد که با عجله



۳. نوجوانی و جوانی با تغییرات چندان برای ما خوشایند نیست با سایرین مقایسه می کنیم؛ ورزشهای قدرتی فعالیت دارند

برای رسیدن به اندام مورد نظر خود، به مکمل های استروئیدی یا رژیم های نامعقول و یا تمرینات ورزشی آسیب زا رو بیاورند.

سوال- پس کی زمان مناسب انجام ورزش بدنسازی است؟

جواب- بین سنین ۲۰ الی ۳۰ سالگی



اگر بیمار شدیم یا نشدیم



حتی اگر آموزش های دینی، اخلاقی و فرهنگی را در نظر نگیریم؛ از این نکته نمی شود گذشت که انسانها موجوداتی هستند که گروهی زندگی می کنند یعنی به دیگران برای بقای خود نیازمندند!

* اگر بیمار شدیم...

برای تشخیص و درمان به موقع بیماری اقدام عاقلانه کنیم؛ شاید در گذشته بشر ناچار به خوددرمانی یا مراجعه به جادوگر قبیله بوده، اما اکنون، اقدام عاقلانه مراجعه به پزشک است. اگر بیماری واگیردار است، از هر اقدامی که باعث آلودگی دیگران می شود پرهیز کنیم؛ با شیوع کرونا، برخی افراد فراموش کردند که بیماریهایی غیر از کرونا مثل سرماخوردگی، اسهال، آنفلوآنزا و... هم واگیردار هستند. پس درحالیکه هنوز علائم بیماری دارید با این بهانه که تست کرونای شما منفی است وارد دورهمی ها و مراسم ها نشوید.

* اگر بیمار نشدیم...

برای پیشگیری از بیماری خود و کاهش شیوع بیماری در جامعه اقدام عاقلانه کنیم؛ حفظ سلامت و ایمنی بدن با تغذیه سالم، بهداشت، خواب و تحرک کافی، واکسن و پرهیز از حضور در کانون های آلودگی احتمالی جزو عاقلانه هاست. اما فهرست غیرعاقلانه ها بلندبالاست: الکل پاشی به کل کائنات! انجام هر کار بی ربطی که از زبان در و همسایه می شنویم یا در شبکه های مجازی می خوانیم! ترس مفرط از بیماری، واکسن، بیمارستان و آدم ها! بی خیالی مفرط و دهان کجی به توصیه های بهداشتی و پزشکی! و...



۱۵ بهمن؛ روز جهانی مبارزه با سرطان

در سالهای اخیر، از بس به هر چیز بی ربط و با ربطی برچسب ضدسرطان یا سرطان زده اند، مبحث پیشگیری از سرطان تبدیل به یک شوخی تلخ شده است! پس اساس کار را بیاموزیم؛ عوامل موثر بر ایجاد بیماری سرطان دو دسته هستند:

عوامل ذاتی و غیرقابل تغییر

سنّ عمر: به جز تعداد اندکی از سرطانهای خاص که در کودکی شایع تر هستند، اغلب سرطان ها بعد از ۵۵ سالگی بروز می کنند.

جنسیت: بعضی سرطانها در مردان یا زنان بیشتر است (مثل سرطان سینه در زنان)
ژنتیک: تعداد کمی از سرطانها جنبه ارثی دارند یعنی احتمال بروز آنها در اقوام خونی فرد بیمار بالاتر از سایر افراد جامعه است (مثل پولیپ روده بزرگ)

عوامل محیطی و قابل تغییر

اشعه ها: مهمترین پرتوهایی که می شناسیم عبارتند از: امواج مافوق بنفش نور خورشید (UV)، اشعه ایکس و گاما، انفجارهای اتمی و پرتوهای هسته ای.

ویروسها: ابتلا به بعضی ویروسها احتمال بروز سرطان خاصی را افزایش می دهد (مثلاً هپاتیت ب مزمن «سرطان کبد // ویروس ایدز» «لنفوم»)

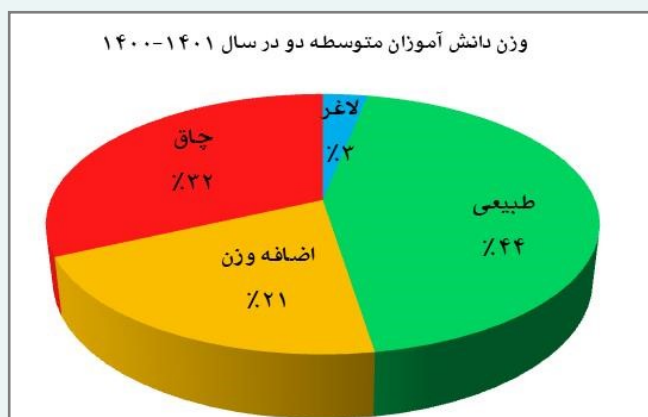
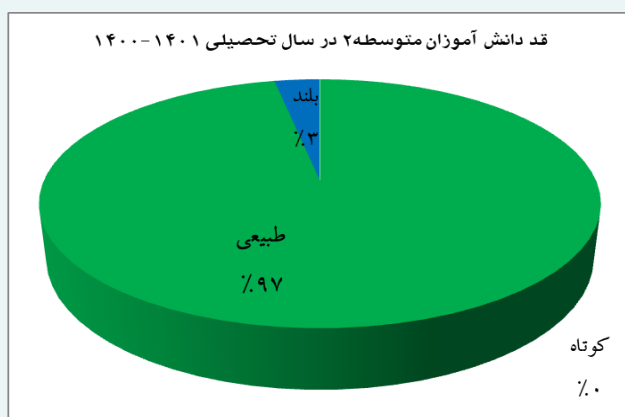
سایر مواد: سیگار و دخانیات، دود ها، روغن های سوخته، مواد رنگی آزو خوراکی ها، مواد نگهدارنده و طعم دهنده (در کنسروها، سوسیس و کالباس)، کپک هایی که روی مغزجات کهنه رشد می کنند و ...

اما یک نکته را فراموش نکنید؛ به جز پرتوهای هسته ای، سایر عوامل سرطانزا در طول زمان و به تدریج باعث تغییرات یاخته ای و بروز سرطان می شوند. یعنی کسی با چندروز آفتاب سوختگی یا خوردن کالباس یا یکبار گرافی دندان، سرطان نمی گیرد!



نتایج رشد - امداد و نجات - معاینات زمستان

نتایج رشد؛ معاینات رشد شما وارد نسیم (نرم افزار سلامت یار مدرسه) شده و از طریق سامانه مجتمع (signup.moallem.sch.ir) در دسترس است. دو نمودار زیر مربوط به نتایج قد و وزن شماست:



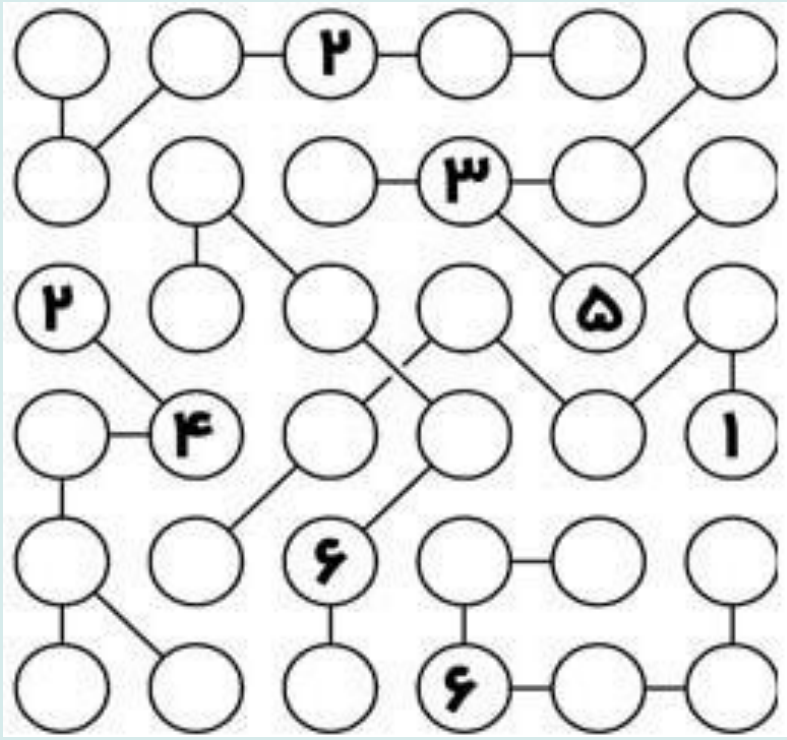
امداد و نجات؛ از زمستان ۱۳۹۴ واحد پزشکی تدریس بخش «امداد و نجات» درس آمادگی دفاعی دانش آموزان دهم را به عهده دارد. برنامه آموزش امسال از این قرار است:

نام کلاس	دهم انسانی	دهم تجربی	دهم ریاضی ۱ و ۲
برنامه کلاس امداد و نجات	شنبه ۲۳ و ۳۰ بهمن	سه شنبه ۱۹ بهمن و ۳ اسفند	یکشنبه ۱۷ و ۲۴ بهمن

معاینات زمستان؛ به سنت هر ساله، فصل زمستان برای بررسی وضعیت فشارخون هر سه پایه و نیز انجام معاینات عمومی، قلب و ریه دانش آموزان دهم در نظر گرفته می شود. اما به دلیل غیرحضور بودن مدارس و عدم انجام معاینات سال گذشته، امسال معاینات عمومی، قلب و ریه برای یازدهمی ها هم انجام می شود. زمان انجام معاینه برای هر پایه طبق جدول زیر است:

پایه	دهم	یازدهم	دوازدهم
تاریخ معاینه	۹ و ۱۰ بهمن	۱۲ بهمن	۱۶ بهمن





سولوکوی زنجیره ای

حرفه ای برای شما

