

به نام شفابخش جسم و جان

# دبیرستان دوره دوم

## مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

# پیک سلامت

دوره چهاردهم - زمستان ۱۴۰۱



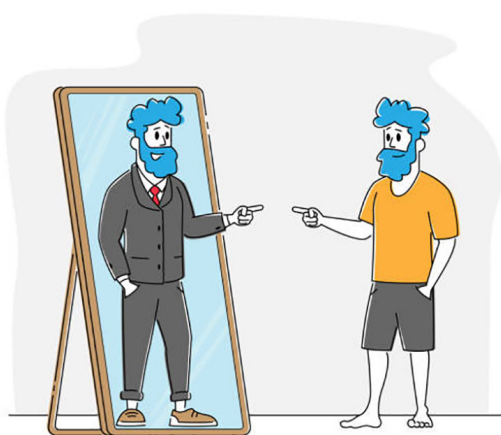
\* مطالب این شماره: ۱- بهداشت روان: اختلال شخصیت (قسمت دوم)  
 ۲- سلامت فردی: اگر سرما خوردیم ... ۳- امدادگر باشید: شکستگی باز و بسته  
 ۴- سبک زندگی سالم: تغذیه مناسب برای بیماران دچار اسهال ۵- اخبار سلامت  
مدرسه: نتیجه معاینات چه شد؟

\*\* منابع این شماره: توان درمان، کلینیک کلیولند، نگارستان، ویدوآل و هنر زندگی (دکتر طباطبایی)

## بهداشت روان

### اختلال شخصیت - قسمت دوم

در شماره قبل با دو اختلال شخصیت «خودشیفته» و «وابسته» آشنا شدید که از بعضی جهات، برعکس هم بودند، این شماره هم با دو اختلال دیگر آشنا می شوید که چنین وضعیتی دارند...



#### \* اختلال شخصیت نمایشی؛ منو ببینید!

نمایشی ها به دنبال جلب توجه دیگرانند، به ظاهر خود اهمیت زیادی می دهند و بیش از حد احساساتی به نظر می رسند، ممکن است با قاطعیت صحبت کنند اما حرفهایشان سطحی است و عمق ندارد و به راحتی هم تحت تاثیر دیگران قرار می گیرند. خلاصه خصوصیات آنها را ببینید:

خیلی احساساتی با احساسات زودگذر	خلق و خوی ناپایدار که مرتباً تغییر می کند
اهمیت زیاد به تایید شدن از طرف دیگران	نگرانی بیش از حد در مورد ظاهر خود
استفاده از جاذبه های جنسیتی برای جلب توجه	در جستجوی توجه دیگران
تاثیر سریع از دیگران	صحبت زیبا اما کم عمق



این اختلال چه اهمیتی دارد؟ این افراد با وجود رفتارهای عاطفی جالب توجه، نمی توانند دوستی یا دلبستگی عمیقی را به مدت طولانی حفظ کنند. همچنین نمایشی ها اگر کانون توجه نباشند در هم می شکنند برای همین احتمال افسردگی، اضطراب یا مصرف مواد مخدر بالاست.



### \* اختلال شخصیت منزوی؛ میخوام تنها باشم!

منزوی ها طوری به نظر می رسند که گویی هیچ علاقه ای به ارتباط با دیگران ندارند، معمولاً تنها هستند و دوست صمیمی ندارند؛ برای همین مردم به آنها «افسرده خو» می گویند. این افراد معمولاً فقط با افراد خانواده خود روابط نزدیک دارند و فعالیتهای فردی را به برنامه های گروهی ترجیح می دهند. جدول را ببینید:

اجتناب از کارهای گروهی	گوشه گیری و دوری از جمع
عدم علاقه به دوستی، ازدواج و رابطه با دیگران	لذت نبردن از اغلب فعالیتهایی که برای دیگران لذت بخش است
بی اهمیتی نسبت به انتقاد یا تحسین دیگران	سردی و بی تفاوتی نسبت به سایر افراد
بیان نکردن احساسات	خُلُق و خوی اغلب ثابت با تغییرات اندک

این اختلال چه اهمیتی دارد؟ این افراد در تحصیلات مشکلی ندارند و با انتخاب مشاغل غلبه که نیاز چندانی به روابط انسانی ندارد، ممکن است زندگی فردی موفق هم داشته باشند، اما اغلب سعی می کنند جای خالی روابط انسانی را با حیوانات خانگی و یا حتی دوستان خیالی پر کنند.

همچنین معمولاً برای ازدواج دچار مشکل می شوند؛ برخی مجرد باقی می مانند و برخی ازدواج ناموفق دارند.

در شماره بعدی پیک (بهار) دو اختلال شخصیت دیگر را معرفی می کنیم

منتظر باشید...



اگر سرما خوردیم...



در تمام مدت حضور  
در کلاس **ماسک** به  
صورت داشته باشید



همیشه دستمال  
کاغذی همراه داشته  
باشید و به موقع  
استفاده کنید



جدا از دیگران  
غذا بخورید

وقتی بیمار هستیم...  
دیگران را بیمار نکنیم!



دست را با آب و صابون  
بشوید، الکل جایگزین  
شستشو نیست



## شکستگی باز و بسته

ورم، کبودی یا درد شدید از علائم شکستگی استخوان است، اگر شکستگی آنقدر شدید باشد که استخوان جابجا شده و پوست را بشکافد، به آن شکستگی باز می گویند

شکستگی ساده

← (بسته)



شکستگی با

جابجایی

← (بسته)



شکستگی با

جابجایی و

شکاف پوست

← (باز)

### • در موارد شکستگی‌های بسته چه کار کنیم؟

۱. از فرد مصدوم بخواهید با دستش عضو آسیب‌دیده را محکم بگیرد و بعد برای جلوگیری از حرکت‌های اضافی عضو آسیب‌دیده، آن را روی یک بالش یا چندین لایه پارچه قرار دهید.

۲. یک بسته یخ یا هر چیز خنک دیگر را روی محل آسیب‌دیده قرار دهید.

۳. اگر عضو آسیب‌دیده به طور واضح و روشن تغییر شکل داده یا درد آن شدید است، به اورژانس زنگ بزنید.

۴. تا رسیدن کمک، از راحت بودن عضو آسیب‌دیده مطمئن شوید.

۵. اگر راهی برای تماس با اورژانس وجود ندارد و شما مجبورید فرد آسیب‌دیده را خودتان حمل و نقل کنید، یک تکه چوب یا هر چیز محکم را روی استخوان شکسته قرار داده و آن را سفت ببندید تا هنگام حمل و نقل عضو آسیب‌دیده تکان نخورد.



### • در موارد شکستگی‌های باز چه کار کنیم؟

۱. ابتدا جلوی خون‌ریزی بیرونی را بگیرید.

۲. یک باند ضدعفونی شده پهن را روی زخم قرار دهید.

۳. چیزی خنک مثل یک بسته یخ را روی بانداژی که روی زخم قرار گرفته بگذارید.

۴. فرد مصدوم را با یک پتو یا یک لباس گرم، گرم نگه دارید.

۵. محل شکستگی استخوان را با چوب یا هر چیزی که در دسترس است (مانند شاخه درخت یا یک تکه الوار) محکم کنید. البته زیر چوب‌ها حتما پارچه قرار دهید تا از تماس مستقیم چوب با قسمت آسیب‌دیده جلوگیری شود.

۶. با اورژانس تماس بگیرید.



تغذیه مناسب برای بیماران دچار اسهال

اگر بیماری دچار تهوع و استفراغ باشد بهتر است تا وقتی تهوع دارد هیچ غذای جامدی نخورد و مایعات را هم جرعه جرعه و با احتیاط بنوشد اما وقتی فقط دچار اسهال هستید غذا نخوردن پیشنهاد خوبی نیست (به جز برخی موارد خاص)، ولی باید حجم غذای هر وعده را کم کنید و به تعداد دفعات بیشتر غذا بخورید.

\* وقتی اسهال هستیم بدن آب و املاح زیادی از دست می دهد که باید با نوشیدن مایعات آن را جبران کنیم، اما همه نوشیدنی ها مناسب نیستند؛ پس چه بنوشیم؟

آب	دوغ	چای کمزنگ
جوشانده و دم نوش	آب سیب تازه	آب هویج تازه

\* در مورد غذا به طور کلی مواد نشاسته ای پخته شده در آب بهترین غذا برای اسهال است. از جدول زیر هم می توانید کمک بگیرید:

برنج به صورت کته (با شوید یا زیره باشد بهتر است)	نان گندم بدون سبوس یا نان تست	سیب زمینی پخته (ساده یا به صورت پوره)
بیسکویت ساده یا نمکی	گوشت ماهیچه بی چربی (با آبی که در آن پخته شده)	ماست (اگر کمی ترش باشد بهتر است)

وقتی شدت اسهال کمتر شد می توانید مرغ بی پوست (آب پز یا بخارپز) و سوپ هم بخورید. بهتر است سوپ شامل برنج، گندم، مرغ، سیب زمینی، عدس و هویج باشد و نباید آن را میکس یا صاف کنید.



نتیجه معاینات چه شد؟

خبر اول - میانگین قد و وزن امسال

میانگین قد و وزن پایه خود را در جدول ببینید و با قد و وزن خود مقایسه کنید... حالا تصور کنید که یک دانش آموز

دوازدهم	یازدهم	دهم	
۱۷۸	۱۷۵	۱۷۳	میانگین قد
۷۹	۷۲	۷۶	میانگین وزن
۲۵	۲۳	۲۵	میانگین BMI*

فرضی وجود دارد که از میانگین بچه های پایه شما ساخته شده است!

هر سه آقای میانگین در صدک قد ۹۷-۵۰ کشوری (طبیعی قدبلند) قرار دارند که خبر خوبی است. اما از نظر وزن؛ میانگین دهم اضافه وزن دارد، میانگین یازدهم طبیعی است و میانگین دوازدهم در مرز اضافه وزن است

\* شاخص توده بدنی که با نام اختصاری BMI شناخته می شود از تقسیم وزن بر مجذور قد حاصل می شود.

خبر دوم - وضعیت فشارخون

۸۵٪ بچه ها فشارخون طبیعی داشتند، بیشترین موارد فشارخون بالا و پایین در پایه ۱۲ ثبت شده است. از طریق سام [samam.moallem.sch.ir](http://samam.moallem.sch.ir) می توانید نتیجه معاینه خود

و توصیه های واحد پزشکی را ببینید. برخی دانش آموزان به متخصص ارجاع شده اند. لطفاً در اولین فرصت

مراجعه کنید و نتیجه را در سام ثبت کنید.



پیامبر رحمت صلی الله علیه وآله:

شعبان ماه من است  
هر که ماه مرا روزه بدارد،  
در روز قیامت شفیع او خواهد بود

بهارالانوار ج ۹۷ ص ۸۴  
atrequran



سردبیر:  
دکتر سمیه امیری مقدم

