

پیک سلامت

دوستان دوره دوم

شاید آگرژی پشت در باشد

امسال زمستان گرمی را تجربه می کنیم

تغییرات آب و هوایی ممکن است باعث بروز آگرژی زودتر و طولانی تر از سالهای گذشته شود. ورزش شدید باد نیز به افزایش علامت آگرژی کمک می کند، زیرا باد می تواند کرده گیاهان، علفها و درختان را تا بیش از ۱۶۰ کیلومتری منبع خود جابه جا کند. بنابراین لازم است افراد برای جلوگیری از مشکلات بیشتر، پیشگیری هایی انجام دهند



مقابله با آگرژی را زودتر از موعد شروع کنید
مصرف داروهای آگرژی خود را حدود دو هفته قبل از زمان معمول شروع علامت خود شروع کنید

با کپکها مقابله کنید
برای حمام از هواکنی استفاده کرده و بلافاصله آب را کف را تمیز کنید. کپک قابل رویت در سطوح را با مواد شوینده و آب بشویید و کاملاً خشک کنید

کردهها را دور نگه دارید
کفشهای خود را درب منزل بگذارید و بعد از کار یا بازی در فضای باز، دوش بگیرید، موهای خود را بشویید و لباسهای خود را عوض کنید

برای مقابله با آگرژی مجهز باشید
در فضای باز از ماسک فیلتر دار N95 استفاده کنید. دستکش بپوشید تا کرده را به چشم یا پوست خود منتقل نکنید

به پزشک متخصص مراجعه کنید
به متخصص آگرژی خود مراجعه کنید. این متخصصان آموزش دیده اند تا آگرژی شما را شناسایی کنند و یک برنامه درمانی مشخص ارائه دهند

مسابقه؛ نام بیماری را حدس بزن

هر بیماری یک سری علائم معمول و کلاسیک دارد که با آنها شناخته می شود اما همیشه اینطور نیست! گاهی بیماری با علائم غیر معمول بروز می کند که ممکن است پزشک و بیمار را سردرگم کند. به نظر شما مشکلات جدول "از علائم غیر معمول کدام بیماری است؟" تلاش زیاد برای مخفی کردن مشکلات کم خوابی یا پر خوابی و واکنش بیش از حد، خشم بدبینی نسبت به آینده که کم اشتها یا پر خوری و زودرنجی در مسائل عادی همراه با ناامیدی می شود

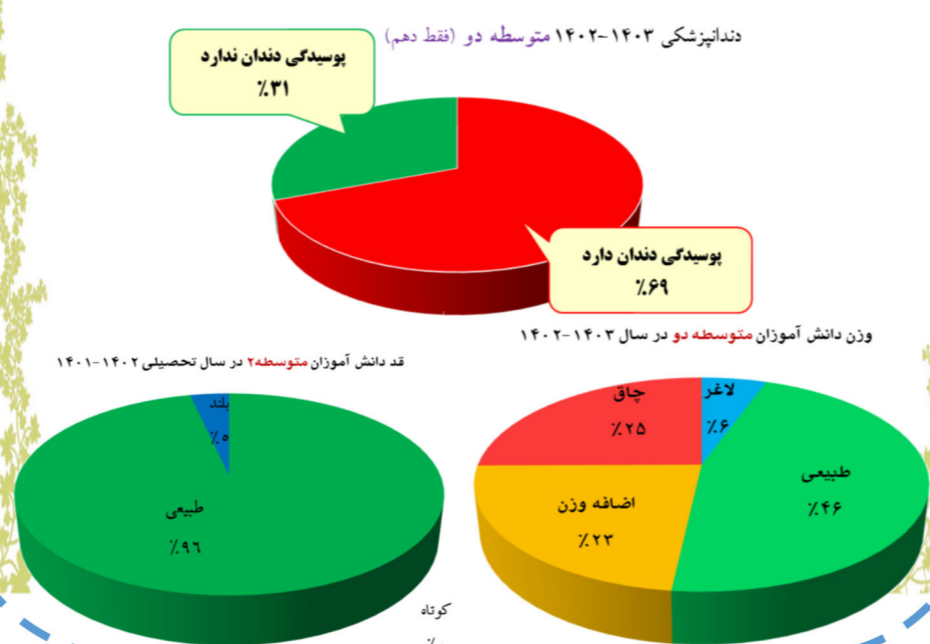
تلاش زیاد برای مخفی کردن مشکلات	فلسفه بافی مداوم در مورد پیشرفت فردی و زندگی	بهبانۀ تراشی برای فرار از مهمانی و عدم معاشرت
کم خوابی یا پر خوابی	واکنش بیش از حد، خشم	بدبینی نسبت به آینده که همراه با ناامیدی می شود
کم اشتها یا پر خوری	زودرنجی در مسائل عادی	

این مسابقه جایزه دارد



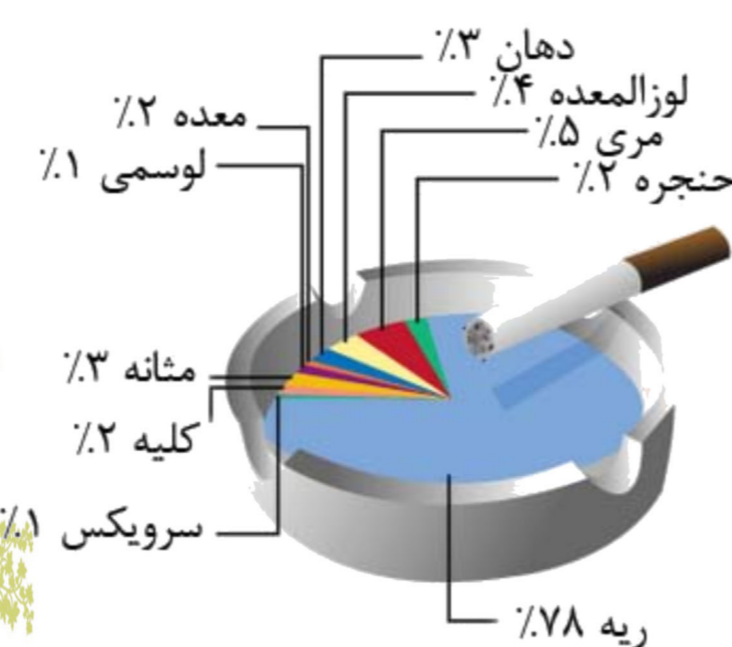
وضعیت سلامت شما (بخش اول)

میانگین قد به ترتیب در پایه های ۱۱، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ عبارت بود از: ۱۷۴، ۱۷۷ و ۱۷۷ سانتی متر و میانگین وزن به همان ترتیب: ۷۹، ۷۹ و ۷۷ کیلوگرم یعنی یازدهمی ها از دیگران سنگین وزن تر هستند.



سیگار و سرطان

سیگار به طور مستقیم عامل چه سرطان هایی هست؟ ببینید... توجه کنید که قلیان و ویپ نیز از این خطرات مستثنی نیستند!



چطور به یک سرمازده کمک کنیم؟

اگر می خواهید به مصدوم سرمازده واقعاً کمک کنید، این مثلث را به ذهن بسپارید! اولین اقدام شما باید شکستن زاویه های این مثلث مرگبار باشد. یعنی:

مصدوم را به یک سرپناه بیاورید که از باد درامان باشد، برای مقابله با رطوبت، لباسهای خیس را از تن خارج کنید برای مقابله با سرما؛ بدن او را با هر پوشاننده خشکی که در دسترس دارید کامل بپوشانید (پتو، حوله، حتی روزنامه). اما قدم بعدی شما وابسته به شرایط است:

اگر امکانات امدادی تخصصی به شما نزدیک است، باید برای اعزام مصدوم به مرکز درمانی و یا اعزام درمانگر به سرپناه اقدام کنید. اما اگر به کمک تخصصی فوری امید نیست، باید شروع به گرم کردن محیط سرپناه (مثلاً با آتش) و مصدوم (با آب گرم) کنید اما اعضای سرمازده را ماساژ ندهید

منبع: Guidelines for First Aid, American Red Cross

ناخن دردناک

آیا تصویر روبرو برایتان آشناست؟

بله! یعنی شما هم تجربه ی فرورفتن ناخن در گوشت را داشته اید. کوتاه کردن بیش از اندازه یا غلط ناخن باعث ایجاد این حالت می شود. راه اصلی پیشگیری از این مشکل آزاردهنده این است:

وقتی که ناخن کوتاه می کنید، باریکه ای از بخش سفید ناخن را باقی بگذارید و ضمناً ناخن را به شکل منحنی برش ندهید. به جای برش گرد، صاف ببرید و بعد لبه ها را سوهان بزنید.

اگر ناخن در گوشت فرو رفت چه کنیم؟

در موارد خفیف (قرمزی کم و بدون ترشح چرکی) می توانید این کارها را امتحان کنید:

◇ انگشت را در آب و صابون غوطه ور کنید،

◇ از پماد ترکیبی آنتی بیوتیک و ضد التهاب استفاده کنید

◇ زیر لبه ناخن تکه ای از نخ دندان یا نوار پنبه ای بگذارید

اما در موارد شدید (درد و قرمزی زیاد و ترشح چرکی) و یا مواردی که کارهای قبلی مؤثر نبوده، لازم است به پزشک مراجعه کنید تا بخشی از ناخن را با جراحی جدا کند.

با واحد پزشکی بیشتر آشنا شوید:

<http://medical.moallem.sch.ir/>

پیک سلامت در سال تحصیلی ۳ شماره دارد:

۱- پاییز ۲- زمستان ۳- بهار

این شماره: زمستان ۱۴۰۲

(دوره پانزدهم)