

فصلنامه پیک سلامت



متوسطه دو

دوره یازدهم - زمستان ۱۳۹۸



* سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

* در این شماره بخوانید: ۱- طب ایرانی: آیا سبزیجات همیشه مصلح غذاهای طبع سرد هستند؟
۲- اخبار سلامت مدرسه: معاینات غربالگری امسال به ایستگاه پایانی رسید + از نتایج معاینات رشد آگاه شوید ۳- بهداشت فردی: شاید بی ربط به نظر برسد، اما ۴- سبک زندگی سالم: از کار نیمه تمام حذر کنید ۵- همه میتوانند امدادگر باشند: ارزیابی سطح هوشیاری مصدوم ۶- زنگ تفریح: تنگنار
*** منابع: پرستاری ایرانیان، مجله hypertension، رنگی رنگی، لالای فرشته / تصاویر از timtim و با آموزگار

طب ایرانی

آیا سبزیجات همیشه مصلح غذاهای طبع سرد هستند؟

اغلب ریشه ها و سبزیجات (تره و شاه تره- جعفری- شاهی- پونه و نعنا- چغندر و برگ آن- ریحان- شوید- پیاز و پیازچه- کرفس و کنگر- ترخون- سیر و موسیر- مرزه- شنبلیله) طبع گرم و خشک دارند؛ برای همین معمولاً از سبزیجات خشک برای اصلاح مزاج غذاهای سرد استفاده می شود. هویج، شلغم و تربچه هم طبع گرم و تر دارند.
اما باید به استثناء ها دقت شود: اسفناج- خرفه- بامیه- قارچ- کاسنی- کاهو- لوبیاسبز و سیب زمینی طبع سرد و تر دارند. ریواس و گشنیز هم سرد و خشک هستند.

اخبار سلامت مدرسه



خبر اول - معاینات غربالگری امسال به ایستگاه پایانی رسید

برای یازدهمی و دوازدهمی ها که برنامه‌ی معاینه‌ی سبک تری (رشد و فشارخون) دارند، معاینات امسال به پایان رسیده است.

برای دهمی ها هم معاینات رشد، وضعیت عمومی، قلب و ریه،

فشارخون، دندانپزشکی انجام شده است و فقط "بررسی ساختار قامتی" باقی مانده که به زودی توسط دبیر ورزش انجام خواهد گرفت.

خبر دوم - از نتایج معاینات «رشد» آگاه شوید

برای اطلاع از نتایج معاینات خود باید به "نسیم" مراجعه کنید؛

نسیم مخفف «نرم افزار سلامت یار مدرسه» است که تمام

اطلاعات پزشکی شما (معاینات غربالگری و مراجعات به

واحد پزشکی از ابتدای ورود به مجتمع معلم تا پایان حضور) در آن ثبت می شود تا والدین از میزان

سلامت شما مطلع شوند.

درحال حاضر نتایج معاینات رشد (قد و وزن) وارد نسیم شده است و سایر معاینات هم به زودی

وارد نسیم می شود و در دسترس شما قرار می گیرد.



بهداشت فردی

شاید بی ربط به نظر برسد اما...

یک واقعیت است... عدم رعایت بهداشت دهان و دندان با بیماری فشارخون مرتبط است! خلاصه‌ی مقاله‌ی ای که در اکتبر ۲۰۱۸ در مجله Hypertension (فشارخون) به چاپ رسیده است نشان می‌دهد افرادی که دچار عفونتهای لثه و دندان هستند هم فشارخون سیستولیک بالاتری دارند و هم بیشتر دچار مقاومت دارویی در درمان فشارخون بالا می‌شوند (یعنی شرایطی که بدن فرد به داروهای ضد فشارخون پاسخ نمی‌دهد و بیماریش کنترل نمی‌شود).



برای بسیاری افراد این کشف کمی دیر هنگام است... اما برای شما نه. و اگر علاقمند به دانستن جزئیات مطلب هستید عنوان مقاله این است:
Poor Oral Health and Blood Pressure Control Among US Hypertensive Adults

و در Hypertension 2018;72:1365-1373

به چاپ رسیده است

سبک زندگی سالم

از کار نیمه تمام حذر کنید

آزار ناشی از یادآوری مداوم کارهایی که به سرانجام نرسیده است، یک عامل مهم مختل کننده‌ی بهداشت روان است.



همه می توانند امدادگر باشند

ارزیابی سطح هوشیاری مصدوم

احتمالاً در تلویزیون دیده اید که می گویند سطح هوشیاری بیمار به فلان عدد رسیده... سطح هوشیاری که در پزشکی **GCS** نامیده می شود در مصدومین (به خصوص افراد دچار ضربه مغزی) اهمیت زیادی دارد و طبق جدول زیر نمره دهی می شود. نمره ی طبیعی ۱۵ و پایین ترین نمره ۳ است که همان گُمای عمیق خواهد بود.

وضعیت چشم ها:	
۴	خود به خود باز می شوند:
۳	با درخواست باز می شوند:
۲	با تحریک دردناک باز می شوند:
۱	هیچ گونه واکنشی نشان نمی دهند:
پاسخ های کلامی:	
۵	آگاهی، کامل به زمان، مکان و اشخاص را دارد:
۴	گیج و منگ است ولی صحبت می کند:
۳	از کلمات نامناسب استفاده می کند:
۲	از اصوات و سخنان غیر قابل درک استفاده می کند
۱	هیچ گونه پاسخ کلامی وجود ندارد:
پاسخ های حرکتی:	
۶	بیمار از دستورات اطاعت می کند:
۵	بیمار محل درد را معین می کند:
۴	بیمار محرک دردناک را از خود دور می کند:
۳	فلکسیون غیرطبیعی اندام ها (دکورتیکه):
۲	اکستانسیون غیرطبیعی اندام ها (دسربره):
۱	هیچ گونه پاسخ حرکتی وجود ندارد:

زنگ تفریح

تنگرام یک بازی معمایی ظاهراً ساده است اما با شروع بازی دیگر ساده به نظر نمی رسد!

اول به کمک شکل سمت چپ با مقوّا یک تنگرام برای خود بسازید.

سپس سعی کنید با اجزای تنگرام دو شکل دلفین و گربه‌ی زیر کامل کنید



