

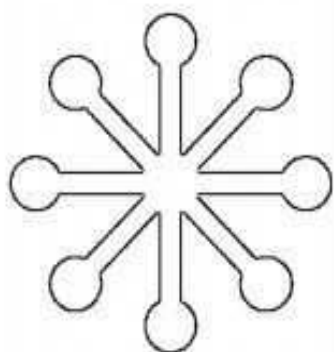
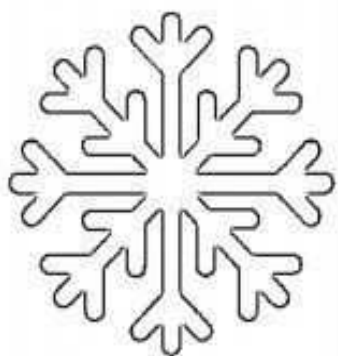
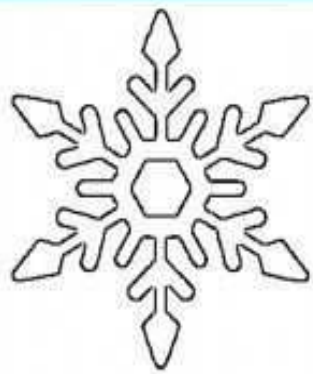
به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه

پیک سلامت

متوسطه دو

دوره دوازدهم - زمستان ۱۳۹۹



* سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

**** در این شماره بخوانید:** ۱- بهداشت فردی: واکسن کرونا ۲- سبک زندگی سالم: شادی پایدار

۳- هر فرد، یک امدادگر: اول جلوی خونریزی را بگیر ۴- طب ایرانی: چند نکته در مورد انواع گوشت

۵- اخبار سلامت مدرسه: آماری از معاینات رشد

***** منابع محتوایی-تصویری:** پوستر ۲۲ بهمن (عصر انتظار)، کارهای ضدشادی (رنگی رنگی) و کمکهای اولیه

(ویدئوآل) / سایتها خبرگزاری مهر، دانشگاه زاهدان و لالای فرشته / نتایج آماری نسیم (نرم افزار سلامت یار مدرسه)



بهداشت فردی

واکسن کرونا

قطعاً سوالات زیادی درمورد واکسن کرونا در ذهن شما هست که در این فضای اندک مجال پاسخگویی به همه‌ی آنها نیست اما سعی می‌کنیم کلیات آنچه باید درمورد واکسن بدانید را برایتان بنویسیم:

* واکسن برای بیماری‌های ویروسی از چه چیز تهیه می‌شود؟

قدیمی‌ترین (و آزمایش شده‌ترین) روش ساخت واکسن، استفاده از **ویروس کامل** است یعنی ویروس مولد بیماری را ضعیف یا غیرفعال کرده، تزریق می‌کنند. برای بیشتر بیماری‌های ویروسی که تاکنون نسبت به آنها واکسینه شدید از این شیوه استفاده شده است، مثل: سرخک، سرخجه، اوریون و فلج اطفال. اما بعداً استفاده از بخشی از ویروس به عنوان واکسن هم تایید شد. مثلاً در واکسن هپاتیت ب فقط از آنتی ژن ویروس (که یک پروتئین است) استفاده می‌شود.

* تولید واکسن چند مرحله دارد و چرا برای کرونا اینقدر طول کشید؟

ابتدا باید واکسن در محیط غیرجاندار پاسخ مناسب بدهد. بعد روی حیوانات آزمایش می شود و اگر نتیجه رضایت بخش بود مجوز آزمایش انسانی می گیرد. کارآزمایی انسانی سه مرحله دارد که در هر مرحله تعداد آزمایش شوندگان بیشتر می شود تا ایمنی، عوارض، اثربخشی و دوز لازم واکسن مشخص شود.

با این حساب واکسن کرونا زود هم توزیع شده است! یعنی به دلیل شرایط بحرانی جهان گیری کرونا، سازمان بهداشت جهانی (WHO) مجوز توزیع واکسن همراه با مرحله سوم آزمایش را داد (همه ی کشورهای که واکسیناسیون را آغاز کرده اند در واقع در حال انجام کارآزمایی مرحله ۳ هستند).

* در ساخت واکسن های ایرانی کرونا از چه روشی استفاده شده و چه مرحله ای هستند؟

شرکت سازنده	نوع واکسن	مرحله
موسسه برکت	ویروس غیرفعال	مرحله ۱ کارآزمایی انسانی
واکسن سازی رازی	پروتئین نو ترکیب	مجوز کارآزمایی انسانی داده شد
انیستیتوپاستور (مشترک با کوبا)	پروتئین نو ترکیب	مرحله ۲ کارآزمایی انسانی (در کوبا)
شرکت دانش بنیان ؟	بخشی از محتوای ژن (mRNA)	درخواست مجوز کارآزمایی انسانی
وزارت دفاع	ویروس غیرفعال	درخواست مجوز کارآزمایی انسانی
شرکت دانش بنیان ؟؟	ناقل ویروسی غیر تکثیر شونده	آزمایش حیوانی
دانشگاه بقیه ...	پروتئین نو ترکیب	آزمایش حیوانی
شرکت دانش بنیان ؟؟؟	ویروس غیرفعال	آزمایش حیوانی

سبک زندگی سالم

شادی پایدار

هرکسی ممکن است که از چیزی لذت ببرد: خوردن خوراکی های مورد علاقه، بازی با دوستان، خواندن یک کتاب سرگرم کننده یا تماشای یک فیلم زیبا.

اما اغلب این موارد فقط برای مدت محدودی ما را خوشحال می کنند. برای به دست آوردن شادی پایدار سبک زندگی ما باید طوری باشد که احساس رضایت درونی ایجاد کند. **داشتن هدف، خیرخواهی برای هموعان، حفظ رابطه ی قلبی و عبادی با خداوند و الگوهای رفتاری مثل نظم و نظافت** از جمله ی مواردی است که رضایت قلبی و شادی پایدار ایجاد می کنند.



با برخی رفتارهای نابودکننده ی شادی هم آشنا شوید»

البته به مورد دوم (تلویزیون) باید وقت گذرانی طولانی و بیهوده در شبکه های مجازی را هم افزود!

هر فرد، یک امدادگر

اول جلوی خونریزی را بگیر

معمولاً وقتی حادثه ای رخ می دهد که منجر به خونریزی می شود هر کس یک نظری می دهد: الکل بزن... پودر قهوه بریز... خمیر دندان بمال... زنگ بزن اورژانس!

اما همیشه اولین اقدام صحیح، **جلوگیری از خونریزی بیشتر با فشار دادن محل خونریزی** است که اغلب فراموش می شود.

• خونریزی شدید



۱. پارچه گاز استریل یا بانداز را روی زخم فشار دهید. همچنین می توانید به جای آن ها از دست، لباس، حوله یا هر نوع پارچه دیگر استفاده کنید.

۲. اگر خون از بانداز بیرون می زند آن را از روی زخم بردارید، به جای آن یک بانداز یا پارچه دیگر روی بانداز قبلی قرار دهید.

۳. به یاد داشته باشید: فقط در خونریزی های شدید شریانی از شریان بند (شریان بند وسیله ای است که جریان خون را به طور کلی در دست و یا پا متوقف می کند) استفاده کنید.

• خونریزی های شریانی



۱. قبل از هر کاری روی زخم را مستقیماً فشار دهید، باند را محکم دور زخم ببندید، تا جایی که می توانید عضو آسیب دیده را از مفصل خم کنید و روی شریان را با انگشت فشار دهید.

۲. اگر هیچ کدام از کارهای بالا اثرگذار نبود، یک شریان بند روی لباس فرد مصدوم بگذارید. اگر فرد مصدوم لباس بلند تنش نبود، یک تکه پارچه را بین شریان بند و پوست او قرار دهید.

۳. ثبت زمانی که شریان بند را روی زخم قرار داده اید بسیار مهم است، چون در هنگام نیاز این اطلاعات را باید در اختیار دکتراها قرار دهید.

• خونریزی ضعیف

۱. جای خراش یا بریدگی کوچک را با آب شست و شو دهید.
۲. از قرار دادن نمک یددار روی زخم خودداری کنید. به جای آن از پراکسید هیدروژن استفاده کنید.
۳. زخم را با باند ببندید.

• خون دماغ



۱. گوشه های بینی فرد مصدوم را با دو انگشت خود بگیرید و از او بخواهید رو به پایین خم شود و فقط از دهان نفس بکشد.

۲. هیچ گاه از فرد مصدوم نخواهید از پشت خم شود چون ممکن است خون وارد نای یا معده او شده و باعث تهوع شود.

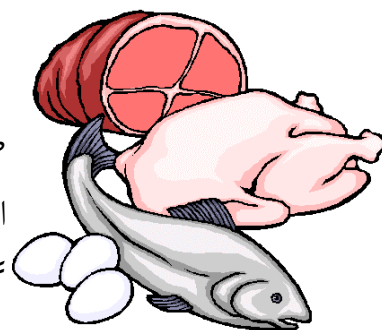
۳. اگر خونریزی بعد از 15 تا 20 دقیقه بند نیامد، با اورژانس تماس بگیرید.

طب ایرانی

از مباحث قدیمی طب که هنوز می توان از فواید آن سود برد، باید ها و نبایدهای تغذیه ای است.

چند نکته در مورد انواع گوشت

طب سنتی و نوین توافق دارند که گوشت حیوانات جوان بهتر از حیوانات پیر است. برخی نکات دیگر هم در طب ایرانی وجود دارد که به ما در انتخاب انواع گوشت، شیوه ی پخت و زمان مصرف آن کمک می کند.



گوشت گوسفند

موافق ترین گوشت برای مزاج انسان بوده و به سرعت هضم می شود. دل، جگر و قلوه ی گوسفند هم مفید است اما زیاد خوردن مغز آن باعث کند ذهنی و فراموشی می شود.

گوشت گاو

دیر هضم است و خون غلیظ تولید می کند که ممکن است در ایجاد بیماری های سوداوی مانند سرطان، وسواس و برخی بیماری های مفصلی مؤثر باشد. بهترین فصل خوردن آن بهار است.

گوشت مرغ

بهتر است با ادویه ی گرم پخته شود، ضمناً چربی خروس کمتر از مرغ است.

گوشت ماهی

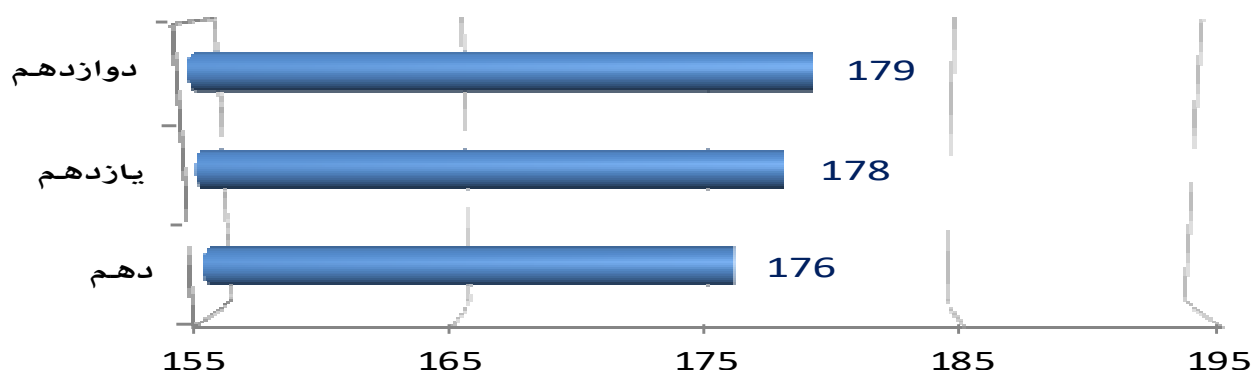
در گرم مزاجان اثر مفیدی در درمان بیماری های مختلف دارد اما برای سرد مزاجان معمولاً مضر است که با مصرف مصلحات (زنجبیل، آویشن و ادویه های گرم) ضرر آن برطرف می شود. ماهی زود هضم بوده و پخت کبابی بهتر از سرخ کردن در روغن است. خوردن همزمان با شیر، گوشت و تخم مرغ و نیز نوشیدن آب بلافاصله بعد از خوردن ماهی موجب بیماری می شود.

اخبار سلامت مدرسه

آماري از معاینات رشد (قد و وزن)

آیا نسبت به میانگین همکلاسی‌ها بلندتر هستید یا کوتاه‌تر؟ چاق‌تر یا لاغرتر؟ نمودار را ببینید:

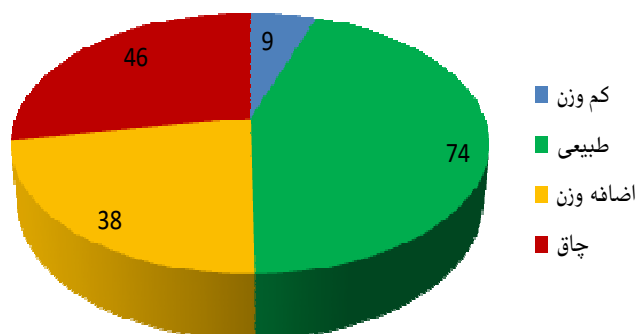
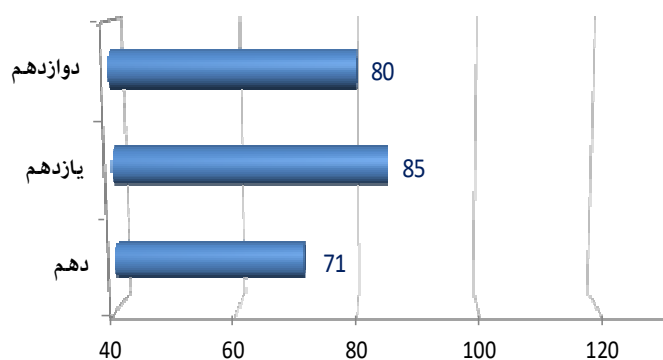
میانگین قد



یک نکته عجیب: میانگین وزن یازدهمی‌ها پنج کیلوگرم بیشتر از دوازدهمی‌هاست!

وضعیت تناسب وزن دانش‌آموزان متوسطه دو در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰

میانگین وزن



به نتایج معاینات و توصیه‌های لازم از طریق med.moallem.sch.ir دسترسی دارید.

