

به نام شفای خش جسم و جان

فصلنامه

# پیک سلامت

دوفده هفدهمین دوره



دوره سیزدهم - پاییز ۱۴۰۰



\* مطالب این شماره: ۱- بهداشت روان: استرس پس از حادثه ۲- سلامت فردی: بیماران تنفسی هم می توانند ورزش کنند ۳- سلامت جامعه: آیا راهی برای کم کردن مرگ های ناشی از سکته قلبی هست؟ ۴- سبک زندگی سالم: هرم غذایی/هرم ورزشی ۵- اخبار سلامت مدرسه: معاینات پاییزه، زمستانه و بهاره

\*\* منابع: اخبار پزشکی: 3 interventions could prevent millions of cardiovascular deaths  
پوستر: دانشگاه ع.پ قم (واکسن بزنیم)- سایت ها: پزشک خوب و دکتر سناپی- کتاب و کتابچه: جزوه آمادگی جسمانی دانشگاه امیرکبیر و روانشناسی مرضی کودک و نوجوان

## بهداشت روان

### استرس پس از حادثه

تا حالا شده واقعه ناگواری مثل تصادف یا زورگیری برایت رخ دهد، شبها کابوس آن را ببینی و بی اختیار وقایع آن مثل فیلم از جلوی چشم رد شود؟ یا شاهد اتفاق بدی مثلًا بیماری کرونا برای یکی از نزدیکان باشی و از آن به بعد دلهره بیمار شدن پیدا کنی؟

این موارد «اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)» نام دارد و در صورت عدم درمان شاید به افسردگی ختم شود. به نظر می رسد کرونا باعث شده آمار بیماران PTSD افزایش یابد.



در سن و سال شما (نوجوانی) PTSD با این علایم هم بروز می کند:

- \* علاوه بر آنکه کابوس واقعه یا بیماری را می بینید، احساس نیاز می کنید که این کابوسها را برای دیگران تعریف کنید تا تنفس شما کمتر شود.
  - \* مرتب گوش به زنگ هستید و ذهن شما برای یک اتفاق ناگوار در حالت آماده باش است.
  - \* طوری برنامه ریزی می کنید که مجبور نشوید یک بار دیگر در محل حادثه حاضر شوید یا از ترس بیمار شدن اصلاً نمی خواهید از خانه خارج شوید.
  - \* از رخدادهای معمول دوروبر برای خود نشانه سازی می کنید مثلاً چون قبل از تصادف فلان آهنگ را گوش می کردید با شنیدن همان آهنگ ذهن شما منتظر یک حادثه بد است.
- توجه کنید که همه این علایم تا چندروز بعداز حادثه ناگوار طبیعی است اما اگر علایم شما بیش از یک ماه طول کشید یعنی به PTSD مبتلا شده اید و باید برای درمان به روانشناس و گاهی روانپزشک مراجعه کنید.

## راهکارهای مقابله با اختلال استرس پس از سانحه



صرف زمان پیشتری  
با مردم



انجام تمرینات ورزشی



مشاوره با یک متخصص



رابطه خود را با خالق  
مسنحکم کنید



نوشتن یادداشت‌های  
روزانه



فعالیت‌های هنری



## بیماران تنفسی هم می توانند ورزش کنند

در سالهای اخیر به علل گوناگون که در این صفحه نمی گنجد آمار آسم و مشکلات تنفسی در مردم افزایش یافته است. با همه گیری کرونا و ادامه دار شدن علایم تنفسی در برخی بیماران، وضعیت بدتر هم شده است... اما همیشه راهی برای ورزش هست!

\* همیشه از ورزش ملایم شروع کنید و تدریجیاً شدت ورزش را افزایش دهید. افرادی که به تازگی از کرونا جسته اند تا مدت‌ها ظرفیت ریوی کمتری دارند و نباید در حدی ورزش کنند که خسته شده و به نفس نفس بیفتدند.

\* شیوه نفس کشیدن در ورزش را اصلاح کنید. دم را با بینی و بازدم را با دهان انجام دهید. بازدم با لبهای جمع شده (حالت سوت) یک تکنیک برای تنفس آرام تر و عمیق تر است.

\* وضعیت مناسب بدن در تنفس اهمیت زیادی دارد. تمرینات زیر را بینید:



ستون فقرات را صاف نگهارید... بردن دستها به پشت با کشیدن ماهیچه های قفسه سینه، تنفس را ساده تر می کند... نرمش های بالاتنه در تقویت ماهیچه های تنفسی موثر است و نرمش های چرخشی آنها را ریلکس می کند...

پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری بهترین ورزش برای کسانی است که مشکلات تنفسی دارند.



### آیا راهی برای کم کردن مرگ های ناشی از سکته قلبی هست؟



احتمالاً در جواب این سوال به مواردی مثل داروهای بهتر، پزشکان با تجربه و متعهدتر یا امکانات درمانی گسترده‌تر فکر می‌کنید...

آنها بیکاری که ذهن فعال تری دارند شاید به آموزش شناخت علایم مشکلات قلبی به مردم برای رساندن سریعتر بیماران به بیمارستان فکر کنند...

اما راهکار اصلی آن است که اصلاً قلب بیمار نشود و سکته نکند!

سازمان جهانی بهداشت در خبرنامه سال ۲۰۱۹ خود اعلام کرد که رعایت سه اصل در سبک زندگی عموم جامعه منجر به کاهش ۸۵٪ مرگ و میرهای ناشی از بیماری قلبی می‌شود.

این سه تغییر عبارت است از:

\* کنترل فشارخون

\* مصرف نمک کمتر

\* کاهش مصرف چربی‌های ترانس (روغن‌های جامد)

اگر عزم خود را جزم و تغییر را از همین حالا شروع کنید؛ با اصلاح سبک زندگی نسل شما، اثر این تغییرات در ۲۵ سال دیگر به حد نهایی می‌رسد... یعنی وقتی شما تازه وارد سینه میانسالی شده‌اید و می‌توانید از یک قلب سالم و زندگی توأم با سلامت و ان شاء الله ثمربخش لذت ببرید.

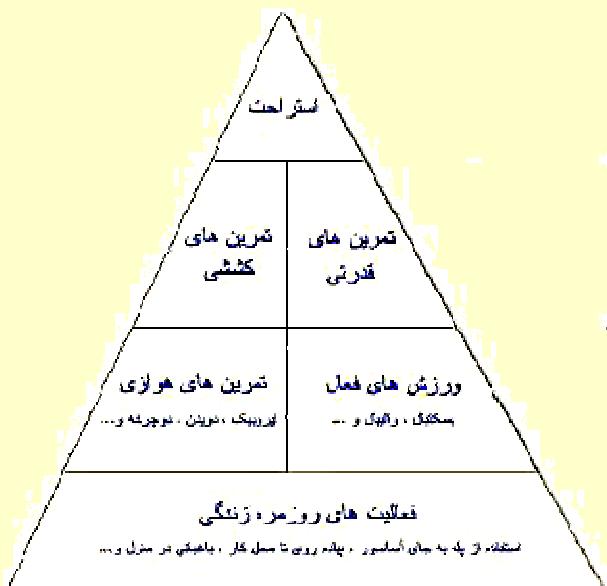


## هرم غذایی / هرم ورزشی



کافی است کمی به تصویر هرم غذایی توجه کنید تا متوجه شوید که بخش اصلی غذای ما باید از غلات و حبوبات تشکیل شود، میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنیم اما مواد پروتئینی مثل شیر و گوشت و تخم مرغ هم باید بخشی از غذای روزانه ما را تشکیل دهد و در نهایت مواد چرب و شیرین خیلی کم مصرف شوند.

اما برای فعالیت جسمی هم هرمی طراحی شده است که کمتر برای ما آشناست؛ قاعده هرم به ما می گوید که مهمترین بخش ورزش و حرکت با همین کارهای روزمره انجام می شود (مثلاً پله به جای آسانسور یا فعالیت در منزل) اما از بین ورزش ها هم لازم است زمان بیشتر را به ورزش های هوایی و گروهی فعال اختصاص دهیم. ورزش های قدرتی مثل بدنسازی برای سلامت بدن از درجه اهمیت کمتری برخوردارند و نباید در پرداختن به آنها افراط کرد.



## معاینات پاییزه، زمستانه و بهاره

قبل از جهانگیری کرونا، برنامه ثابت معاینات پزشکی مدرسه (مقطع دوره دوم دبیرستان) شامل اندازه گیری قد، وزن و فشارخون برای همه دانش آموزان و معاینات دندانپزشکی، قلب، ریه، ساختار قامتی و بررسی عمومی ویژه‌ی ورودی‌های جدید (پایه دهم) بود که با توجه به ادامه مشکل کرونا، فعلاً برنامه‌ای برای انجام معاینات دندانپزشکی نداریم. اما به لطف خداوند، یاری مسئولین مدرسه و همکاری شما عزیزان، سایر معاینات طبق برنامه اجرا خواهد شد.

امسال برای مشاهده نتایج معاینات نیازی نیست وارد سامانه نسیم شوید و تمام اطلاعات پزشکی شما در همان سامانه اداری و مالی مجتمع معلم (<http://signup.moallem.sch.ir/accounts/login>) در دسترس قرار می‌گیرد.

### معاینات پاییزه



اندازه گیری قد و وزن توسط کادر مدرسه به زودی آغاز و به تدریج انجام می‌شود سپس نتایج آن توسط واحد پزشکی بررسی شده و بعداز مقایسه با استانداردهای سلامت، همراه با توصیه‌های لازم به اطلاع شما خواهد رسید.

### معاینات زمستانه



بررسی عمومی، اندازه گیری فشارخون و معاینات قلب و ریه برای فصل زمستان (ترم دوم) پیش‌بینی شده و تاریخ انجام آن بعداً اطلاع رسانی می‌شود.

### معاینات بهاره



و در نهایت، معاینات ساختار قامتی پایه دهم به امید خدا در هوای دلپذیر فصل بهار انجام خواهد شد.



## # واکسن بزنیم



میگویند اگر واکسن هم بزنیم باز هم ممکن است کرونا بگیریم.

## پس چرا واکسن بزنیم؟

چون هدف اصلی از واکسن در اوج ایدمی کاهش مرگ و بستری است و واکسن ها بشدت انربخش اند.

چون تجربه موفق کشورها را داریم که با وجود مبتلایان بالا، افراد واکسینه شده بستری و فوت خیلی کمتری دارند.

چون راه حل کنترل ایدمی واکسیناسیون ۷۰-۸۰ درصد جامعه است و باید برای تحقق این هدف تلاش کنیم.

چون فازهای بالینی واکسنها در مطالعات روی هزاران نفر بررسی و آزمون شده و انربخشی آن دیده شده.

چون چند ده سال است انربخشی سایر واکسنها در کنترل و حذف بیماریهای عفونی را دیده ایم.

چون حتی اگر مبتلا شویم، اکثراً یا خفیف میگیریم یا در فاز حادتر، درصد بسیار ناچیزی دچار بدهالی و فوت میشوند.

چون برای قطع زنجیره انتقال باید جمعیت این زیاد شوند. برای تحقق این هدف باید تلاش کنیم.

چون از هر ده بستری بالای ۶۵ سال ایرانی در بیمارستانها، فقط دو نفر واکسن زدند و ۸ نفر واکسن نزده اند.

فقط به توصیه های متخصصین پزشکی توجه کنیم نه استوری و پست های فضای مجازی بدون سند.



سردبیر:

دکتر سمية امیری مقدم

