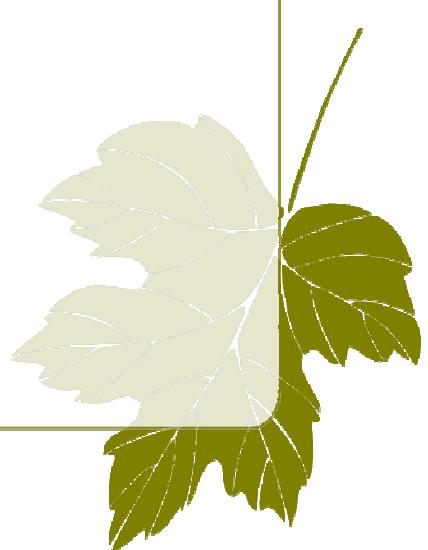
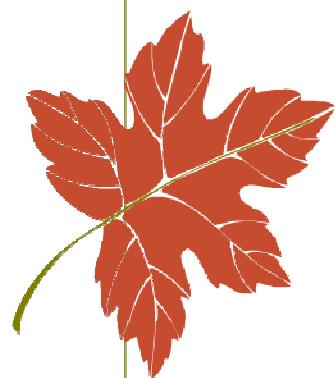


به نام شفای خش جسم و جان

فصلنامه پیک سلامت

متوسطه دو

دوره یازدهم - پاییز ۱۳۹۸



* سردبیر این شماره:

دکتر سمیه امیری مقدم

** در این شماره می خوانید: ۱- سبک زندگی سالم: دور ماندن از مواد مخدر ۲- بهداشت فردی: با شبیوه های سالم، بازده درسی خود را بالا ببریم ۳- هر فرد، یک امدادگر: آتل بندی ۴- طب ایرانی: چند راهکار خانگی برای گلودرد و سرفه ۵- اخبار سلامت مدرسه: امداد و نجات دهم + برنامه معاینات

*** منابع این شماره: جزوای آموزشی ستاد مبارزه با مواد مخدر و کمکهای اولیه هلال احمر، سایت های تجارب طب سنتی و رنگی رنگی

سبک زندگی سالم

دور ماندن از مواد مخدر

شاید بدانید که اغلب معتادان از بد و تولد معتاد نبودند و معمولاً از دوران مدرسه – در اثر ناآگاهی، کنجکاوی و یا رفاقت با دوستان ناباب- شروع به مصرف مواد کرده اند.

ما اطمینان داریم که بیشتر شما عزیزان در مقابل تعارف سیگار یا مخدّر مقاومت می کنید و پاسخ منفی می دهید اما خیلی از مخدّرهای جدید در ظاهر ساده و کم خطر به نظر می رسد و یا شیوه‌ی مصرف غیرمعمولی دارند که شیوه به تصوّرات ذهنی ما از مصرف مواد مخدّر نیست. در جدول رویرو شما را با برخی از این انواع، آشنا کرده ایم تا در اثر ناآگاهی دچار اعتیاد به آنها نشوید. فراموش نکنید که این مواد ممکن است خورده شوند، مثل دم نوش دم شوند، جوییده شود، روی یخ گذاشته و بخارات آن استشمام شود و یا روی خراشهای بدن گذاشته شوند!

پس در مقابل تعارف هر چیز مشکوکی... بگوییم: نه

نام ها	شکل	ترکیبات	تاثیرات
کروکودیل (نمک حمام)	قرص های بلور شکل	بنزین! تینرا! جوهرنمک! کدئین! و فسفر قرمز!	ابتدا دچار ضعف سیستم ایمنی بدن، سبز شدن پوست، زخم و قانقاریا می شوید و در کمتر از یک سال خواهید مُرد.
ماشروم	شبیه برگه کاغذ که قطعات مکعب کوچک روی آنها قرار دارد.	از یک قارچ سمی	توهم زایی آن شدید و طولانی بوده و عملکرد اعضای حیاتی بدن مثل قلب، تنفس، فشارخون و کلیه ها را مختل می کند. مردمکها گشاد، عضلات سفت و حرارت بالا می رود. گیجی، دردشکم، اسهال، تهوع و خواب آلودگی و مرگ به دنبال دارد.
گل (شهرزاد/ علف/ سیگاری)	پودر سبز رنگ (شبیه جهفری خشک شده)	از گیاه ماری جوانا تهییه می شود	گل باعث اضطراب، وحشتزدگی، خنده بی مورد، خشکی دهان، افزایش ضربان قلب، فراموشی، بی انگیزگی، اشتهاي سیری ناپذیر و توهمند شدید می شود.
تسبيح	رشته هایی از دانه های گرد (شبیه تسبيح)	ترکيب اصلی آمفاتامین اما آيس و اسيد هم دارد.	و مصرف آن عوارض وحشتناکی دارد از جمله: سکته مغزی، از دست دادن بوبایی و چشایی، فراموشی و ضعف بینایی.
بُرنز	؟	؟	مستقیماً روی اعصاب تاثیر می گذارد. کاهش هوشیاری، اختلال در شناسایی (مثلاً کوتاه دیدن ارتفاعات) و حتی تشخیص ندادن اعضای خانواده!
نخ	شبیه برنج خوراکی سوخته است	؟	کاهش هوشیاری، اختلال در شناسایی (مثلاً کوتاه دیدن ارتفاعات) و حتی تشخیص ندادن اعضای خانواده!
پان پراغ	در قالب آدامس پاستیل و پودرهای خوشبوکننده دهان	ترکیبی شبیه ناس (ماده مخدّر مرسوم جنوب شرقی ایران)	این ماده دشمن لثه ها و زمینه ساز بروز سلطان های دهان، حنجره و لثه است. البته روی دستگاه تنفسی و قلب و عروق هم اثرات زیانباری دارد.
اسيد	قرص- کپسول- کاغذ	از قارچی به نام ارگوت	گشادی مردمک- بالا رفتن ضربان، فشارخون و حرارت- تعریق- لرز و رعشه- سرگیجه- تاری دید- تهوع- بی خوابی- بی اشتهاي- توهم- مشکلات تنفسی و کما

بهداشت فردی

با شیوه های سالم، بازده درسی خود را بالا ببریم

روزهای امتحان که فرا می رسد، همه به دنبال روش های میانبر می گردد تا کمتر بخوابند و بیشتر درس بخوانند... یا کمتر درس بخوانند ولی بیشتر به خاطر بسپرنند! اما غافل از اینکه اغلب روش های میانبر به ییراهه می رسد و هرچقدر که با کم خوابی، به هم زدن برنامه غذایی روزانه، مصرف زیاد چای و قهوه و یا جایگزینی خواب روزانه به جای شبانه زندگی خود را از نظم و انضباط دور کنید، کمتر نتیجه خواهد گرفت.

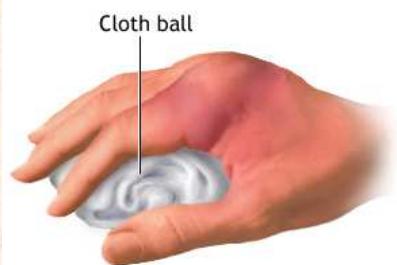
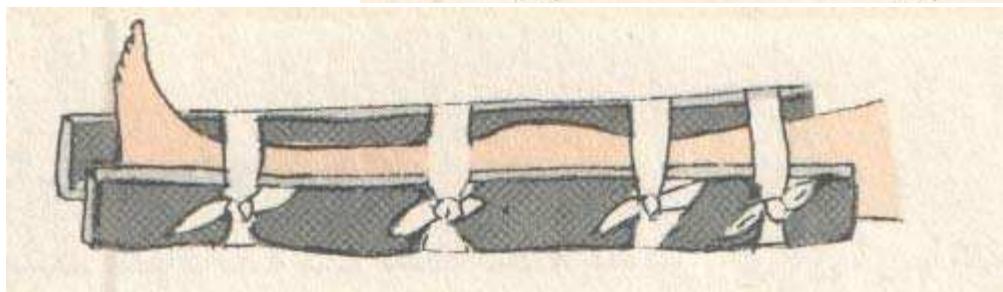
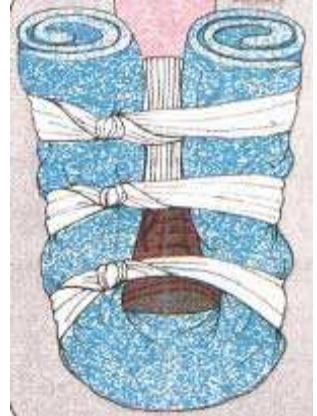
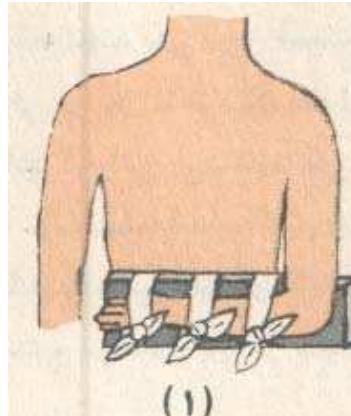
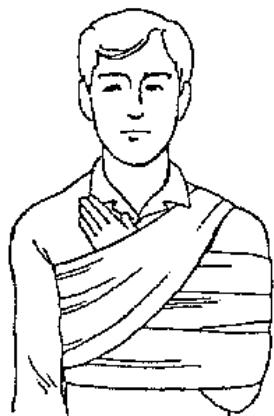
زیرا بدن انسان و بخصوص مغز بیشترین بازده خود را وقتی دارد که منظم و هماهنگ با ساعت درونی پیش رفته باشد.



هر فرد، یک امدادگر

آتل بندی

در آسیب های استخوان، بی حرکت کردن عضو (آتل بندی) اهمیت زیادی دارد چون با جابجایی استخوان شکسته، هم درد بیشتر می شود و هم احتمال صدمه به بافت های اطراف وجود دارد. چند نمونه آتل ابتکاری را در تصاویر زیر بینید:



قبل از آتل بندی؛ ساعت، انگشت و ... را خارج و زخم ها را پانسمان کنید.
آتل را روی لباس بیندید و فاصله های خالی بین آتل و عضو را با الیاف نرم پر کنید.
بعداز آتل بندی؛ نبض پایین تر از محل آتل را کنترل کنید تا مطمئن شوید جریان خون در اندام آسیب دیده مشکلی ندارد.

طب ایرانی

چند راهکار خانگی برای گلودرد و سرفه

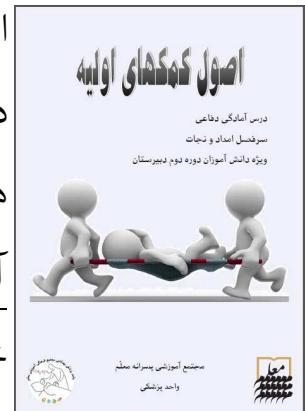
- * عسل بخصوص به شکل آب عسل برای گلودرد مفید است.
- * لیموترش را با آب گرم مخلوط کرده و با محلول به دست آمده غرغره کنید. روزی چند بار انجام دهید تا گلودرد از بین برود.
- * لیموترش را در آب داغ بچکانید و به آن عسل اضافه کنید، هم بزنید و روزی چند نوبت میل کنید.
- * یک قاشق مربا خوری آویشن را (ترجیحاً با چند دانه عناب) دم کرده و روزی سه چهار لیوان میل کنید.
- * به دانه یا لعاب گل ختمی (وقتی مدتی دانه های به را در آب جوش هم بزنید لعاب می دهد) نیز برای التهاب ناحیه گلو و سرفه بسیار مفید است.



اخبار سلامت مدرسه

خبر اول- کلاس امداد و نجات برای پایه دهم

امسال نیز چون سه سال تحصیلی گذشته، یک جلسه از آمادگی دفاعی پایه دهم به "امداد و نجات" اختصاص یافت و کلاس آموزشی طی سه روز در هفته‌ی آخرآبان و هفته‌ی اول آذر برگزار شد. پیشنهاد می‌کنیم جزوه‌های آموزشی را پیش خود نگه دارید و روش‌های زخم بندی را با دوستان یا خانواده‌ی خود تمرین کنید (هر دو جزو در medical.moallem.sch.ir موجود است).



خبر دوم- از برنامه زمانی معاینات امسال آگاه شوید

* پایه دهم: ورودی جدید مقطع هستند و معاینات مفصل تری دارند؛
انجام معاینات رشد و ساختار قامتی در حال انجام است.

معاینات وضعیت عمومی، قلب، ریه و فشارخون (به طور همزمان) اول و دوم بهمن انجام می‌شود.
و معاينه دندانپزشکی برای زمستان پیش بینی شده که تاریخ آن به زودی اعلام می‌شود.

* پایه یازدهم و دوازدهم:

معاینات رشد در همین ماه انجام شد.
و معاينه فشارخون برای یازدهمی‌ها روز ۲۱ آبان انجام شد و برای دوازدهمی‌ها روز ۱۱ دی انجام خواهد شد.

نتایج معاینات از طریق med.moallem.sch.ir در دسترس اولیای شما قرار خواهد گرفت.



ارزش پیدا کردن جواب یک سوال چقدر است

۲۵ آذر روز پژوهش

