

به نام شفا بخش جسم و جان

فصلنامه

پیک سلامت

متوسطه دو

دوره دوازدهم - پاییز ۱۳۹۹



* سردبیر این شماره: دکتر سمیه امیری مقدم

**** در این شماره بخوانید: ۱- سبک زندگی سالم: یکی از اولین عوارض درس خواندن آنلاین؛ قوز پشت!**

۲- بهداشت فردی: ورزش در روزهای کرونایی ۳- هر فرد، یک امدادگر: هجوم از درون ۴- طب ایرانی:

بازگشت به ریشه ها! ۵- اخبار سلامت مدرسه: تغییر برنامه ی معاینات در روزهای کرونایی

***** منابع این شماره: پایگاه اطلاع رسانی حوزه، جزوه اصول کمکهای اولیه مجتمِع معلم برای درس آمادگی دفاعی،**

دانشگاه ع.پ شهید بهشتی، سایت دکتر تو، گروه چندرسانه ای ایمننا، لالای فرشته و first aid for free

سبک زندگی سالم

یکی از اولین عوارض درس خواندن آنلاین؛ قوز پشت!

قوز کردن ناشی از تمایل طولانی مدت به خم شدنِ رو به جلو است که در دنیای صفحه های رایانه‌ای و گوشی‌های همراه، بیش از حد معمول دیده می‌شود. با گذشت زمان، این عادت باعث ایجاد انحنای غیرطبیعی در مهره‌های کمر و گردن می‌شود. قوز عوامل مستعد کننده‌ی دیگری (مثل پوکی استخوان، آرتروز، حمل مکرر اجسام سنگین، داروهای کورتونی و...) هم دارد اما اغلب این موارد در سنّ و سال و وضعیت شما بعید است.

معمولاً کسی دوست ندارد که آن هم در سنین جوانی یک قوز پشتش سبز شود... اما حتی اگر ادعا می‌کنید که ظاهر زشت یا زیبا برایتان اهمیتی ندارد بهتر است بدانید که قوز به جز بدهیتی در ظاهر، مشکلات دیگری هم به همراه می‌آورد:

* مشکلات دیسک ستون فقرات؛ که خستگی گردن و کمردرد مداوم هم به دنبال خود دارد.

* اختلال عملکرد ماهیچه ها؛ کم کم عضلات گزگز کرده، دچار ضعف و گرفتگی می شود و حتی کارهای عادی مثل ایستادن، راه رفتن و نگاه کردن به بالا برایتان خسته کننده می شود.

* مشکلات تنفسی و گوارشی؛ عوارض قوز به استخوانها و ماهیچه ها ختم نمی شود و در موارد شدیدتر اختلال در نفس کشیدن، افزایش بازگشت اسید معده به مری (ریفلاکس) و حتی اختلال بلع را به همراه می آورد.

صحبت از عوارض کافیت، به فکر پیشگیری و درمان باشیم. اما قوز یک شبه از بین نمی رود و ممکن است مدت زمان زیادی طول بکشد... صبرِ مردان و دلِ امیدواران باید داشت...

۱. **صاف بنشین؛** اولین و مهمترین توصیه که گفتنش ساده و انجامش مشکل است! اما تلاش مداوم و آگاهانه برای صاف نشستن، صاف ایستادن و صاف راه رفتن معجزه می کند.

۲. **استخوان ها و ماهیچه هایت را تقویت کن؛** رژیم غذایی روزانه باید طوری باشد که نیاز بدن

به کلسیم و ویتامین "د" تامین شود و در صورت لزوم از مکمل های دارویی استفاده شود. ورزش های تقویت کننده ی ماهیچه های پشت را هم از معلم ورزش بیاموزید.

۳. **قوزبند؛** گاهی قوز مزمن شده و نیاز به وسایل اصلاحی (تصویر روبرو) دارد. برای استفاده از قوزبند با پزشک مشورت کنید.



ورزش در روزهای کرونایی

بهبود سیستم ایمنی بدن ✓ کاهش شدت بیماری ✓



پرهیز از ورزش در فضاهای پرجمعیت



ورزش هوازی با شدت متوسط



ورزش با وسایل ورزشی شخصی

ورزش هوازی در محیط باز



دوچرخه سواری



طناب زدن



پیاده روی

ورزش هوازی در منزل



دوچرخه ثابت



طناب زدن



تردمیل

استفاده از بطری یکبار مصرف
برای نوشیدن آب



خودداری از مصرف
غذاهای یوقه باشگاه



همراه داشتن
محلول ضد عفونی



هر فرد، یک امدادگر

هجوم از درون



برای همه ممکن است اتفاق بیفتد... روبرو شدن با کسی که ناگهان بر زمین افتاده و تشنج می کند... اگر بدانید که چه باید کرد، این موقعیت چندان هولناک نیست...

* تشخیص تشنج اغلب ساده است: از دست رفتن ناگهانی هوشیاری، بالا رفتن سیاهی چشم، قفل شدن فک، سفت شدن بدن و حرکاتی شبیه دست و پا زدن، خروج کف از دهان و گاهی ادرار غیرارادی (اما همیشه همه‌ی این علائم ظاهر نمی شود).

۱- محیط را ایمن سازی کنید تا به او آسیب نرسد یعنی اشیاء نوک تیز یا خطرناک را از اطرافش دور نمایید و جسم نرمی را زیر سر او قرار دهید.

۲- باز بودن راه تنفسی بیمار را چک کنید اما برای باز نگه داشتن دهانش جسمی را به زور وارد دهان نکنید.



وضعیت بهبود

۳- بیمار را در وضعیت بهبود قرار دهید تا مایعات خروجی دهان، او را خفه نکند.

۴- تا هوشیاری کامل (حدود نیم ساعت بعد)، وی را تنها نگذارید.

اگر تشنج بیش از ۵ دقیقه طول کشید به اورژانس اطلاع دهید.

طبّ ایرانی

از مباحث قدیمی طبّ که هنوز می توان از فواید آن سود برد، بایدها و نبایدهای تغذیه ای است.

بازگشت به ریشه ها!

در گذشته سهم سبزیجات از غذای روزانه ی بشر بیشتر بوده اما با صنعتی شدن زندگی، به مرور میزان مصرف کم شده و همین تغییر، متهم اصلی افزایش سرطانهای دستگاه گوارش (به خصوص روده بزرگ) است. بعضی ها مصرف سبزیجات را مساوی خوردن سبزی همراه با غذا می دانند اما اگر قرار



باشد بخشی از کالری از سبزیجات تامین شود باید به خوردن صیفی و ریشه ها روی بیاوریم...

انواع ترب، شلغم، هویج و زردک طبع گرم و تر دارند

ترب را پیش از مصرف در نمک یا سرکه بخیسانید. آب ترب پخته در رفع سرفه ی مزمن مؤثر است. شلغم بهتر است با چاشنی هایی مثل فلفل، زیره، خردل یا سرکه پخته شود. برای هویج و زردک ادویه های گرم بهتر است.

چغندر، کلم قمری، پیاز، سیر و موسیر طبع گرم و خشک دارند

پیاز ادرار و تعریق را زیاد کرده و به هضم غذا کمک می کند و سیر رقیق کننده ی خون است. بهتر است چغندر همراه با آبغوره یا سرکه پخته شود.

سیب زمینی طبع سرد و تر دارد

سیب زمینی را با دارچین یا زنجبیل یا آویشن مصرف کنید تا طبع آن اصلاح شود.

اخبار سلامت مدرسه

بسته‌ی خبری - تغییر برنامه‌ی معاینات در روزهای کرونایی

با توجه به همه‌گیری کرونا و لزوم رعایت شیوه‌نامه‌های پیشگیرانه، برنامه‌ی معاینات غربالگری سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به شرح زیر تغییر کرد:

* **قد، وزن و بررسی رشد؛** اندازه‌گیری قد و وزن در منزل انجام می‌گیرد و سپس واحد پزشکی نتایج را تحلیل و توصیه‌های لازم را ارائه می‌کند.

* **دندانپزشکی؛** به دلیل خطر بالا، از برنامه‌ی معاینات امسال حذف شد.

* **معاینات قلب و ریه همراه با بررسی وضعیت عمومی؛** امسال فقط برای ورودیه‌های جدید و دانش‌آموزانی که نتیجه‌ی معاینه‌ی قبلی ایشان غیرطبیعی بوده است انجام می‌شود. ضمناً شرکت در معاینه اختیاری است و به تدریج و با نوبت دهی قبلی انجام خواهد شد.

* **بررسی ساختار قامتی؛** فعلاً امکان برنامه‌ریزی نیست، بعداً اطلاع‌رسانی می‌شود.

* **اندازه‌گیری فشارخون؛** این معاینه نیز امسال اختیاری بوده و با نوبت دهی قبلی و همزمان با معاینات قلب و ریه، فقط برای ورودیه‌های جدید و دانش‌آموزانی که نتیجه‌ی معاینه‌ی قبلی ایشان غیرطبیعی بوده است انجام می‌شود.

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

نهج البلاغه-کلمات قصار ۹۱

همانا این دل‌ها

همانند بدن‌ها افسرده می‌شوند

برای شادابی دل‌ها،

به دنبال سخنان زیبای حکمت آمیز باشید

