

به نام شفا بخش جسم و جان



پیک سلامت

دوره چهاردهم - بهار ۱۴۰۲

* در این شماره بخوانید: ۱- روزهای سلامت: هفته‌ای برای واکسن (۱۰-۴ اردیبهشت)
۲- سبک زندگی و بهداشت روان: اضطراب با ما چه می‌کند؟ ۳- دین و سلامت:
سلامت و بیماری هر دو نعمت است ۴- بیماری و سلامت: مرض ماشینی ۵- تغذیه
و سلامت: یاران آب بدن در فصل گرما ۶- سلامت و سرگرمی: تنگ‌گرام بسازید
** منابع: با آموزگار، خبرگزاری مهر، Dinos & comics، Patient.info، Very Well.

روزهای سلامت

هفته ای برای واکسن (۴ الی ۱۰ اردیبهشت)



حدود یکصد سال است که واکسیناسیون امروزی در کشورهای مختلف اجرا می‌شود، اما خیلی قبل‌تر هم مردم هر جامعه از روشهای سنتی معادل واکسن امروزی استفاده می‌کردند...
مثلاً افراد خود را عمدتاً به آبله گاوی که بیماری سبک‌تری نسبت به آبله انسانی بود مبتلا می‌کردند تا بدن خود را نسبت به آبله انسانی مقاوم کنند

ایران سالهاست که یکی از موفق‌ترین کشورهای جهان در اجرای واکسیناسیون همگانی است اما بعد از همه‌گیری کرونا، هیاهوی جهانی در مورد واکسن کرونا باعث شد که بعضی افراد نسبت به همه واکسن‌ها دچار سوال یا هراس شوند و حتی از واکسن سرخک و دیگر بیماری‌ها خودداری کنند.

حالا اگر نسبت به واکسن سوالی داری؛ سوالت را روی کاغذی بنویس و به واحد پزشکی برسان تا به امید خدا جواب علمی به سوالات شما داده شود.



اضطراب با ما چه می کند؟

عصبی می شوی... دهانت خشک می شود...
سرگیجه یا تهوع می گیری... ماهیچه های
سفت و دردناک می شود... آرام و قرار نداری...
حتی شب خوابت نمی برد...

اینها همه از علایم استرس است

البته استرس همیشه هم بد نیست! چون میزان
کمی از استرس، کارآیی شما را در شرایط
سخت و دشوار افزایش می دهد... اما فقط در
شرایط سخت (مثلاً در حال مبارزه هستید یا امتحان
مهمی دارید). همیشه که شرایط سخت و دشوار
نیست؟ هست!؟

اگر ذهن شما فکر می کند که شما همیشه در
شرایط سخت و دشوار هستید و علایم استرس



در بدن شما ایجاد می کند، یعنی شما به بیماری اضطراب مبتلا
هستید و باید به فکر درمان خود باشید و گرنه بعد از مدتی ذهن
شما که همیشه در حالت آماده باش است فرسوده می شود و
هم اینکه جسم خود را بیمار می کنید.



سلامت و بیماری هر دو نعمت است!

گاهی تا حدّ امکان نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت می کنیم، اما باز بیمار می شویم. در این مواقع، خشم و ناراحتی از بیمار شدن غصه بزرگتری نسبت به بیماری است. اما شاید ماجرا روی دیگری هم داشته باشد... بخشهایی از **مناجات امام سجاد علیه السلام در زمان بیماری** را بخوانید (دعای پانزدهم صحیفه سجادیه):

بارخدایا، تو را سپاس بر نعمت تندرستی بدن که همواره و پیوسته از آن برخوردار بودم و سپاس تو را بر آن بیماری که در جسم پدید آورده‌ای.

خدای من نمی‌دانم که کدام‌یک از این دو حال برای شکر به درگاهت سزاوارتر است و کدام‌یک از این دو وقت حمد تو را شایسته‌تر؟

آیا زمان سلامت که روزی‌های پاکیزه‌ات را بر من گوارا ساخته‌ای... و به سبب تندرستی به من نیرو داده تا به طاعتت توفیق یابم

یا به هنگام بیماری که مرا به آن پاک می‌سازی... و آگاهی‌ام دهی که پلیدی گناه را به توبه از دل بشویم... بارخدایا... تحمل آنچه را بر من وارد نموده‌ای آسان ساز... و لطفی کن... از این اندوه و گرفتاری به راحت تو خلاص یابم، و از این دشواری به فرج و گشایش تو سلامت یابم

اما از دیدگاه پزشکی؛

سیستم ایمنی بدن وقتی تقویت می شود که بدن تجربه تماس با عوامل بیماریزا به صورت مستقیم (یعنی بیمار شدن) و یا غیرمستقیم (یعنی واکنش زدن) را داشته باشد. سیستم ایمنی بدن مثل ارتش است که اگر هزاران چندگانه کار دفاعی یا رزمایش انجام ندهد، به تدریج فرسوده و ناکارآمد می شود.



مرض ماشینی!

بعضی افراد در وسیله نقلیه در حال حرکت دچار حالت تهوع می شوند که بسیار آزاردهنده است. مردم به آن بیماری ماشین می گویند اما اسمش بیماری حرکت (motion sickness) است.

این مشکل در سنین کودکی خیلی معمول است اما با بالا رفتن سن، مشکل خیلی ها حل می شود.

من هم اینطوری ام.... چکار کنم؟



قبل از حرکت؛

بهتر است معده خالی نباشد پس یک ساعت قبل، یک وعده غذای سبک بخورید، اما پرخوری یا روی هم خوری نباید بکنید. غذاهای تند هم ممنوع است.

صندلی مناسب انتخاب کنید که کمترین میزان تکان و بوی مواد سوختی داشته باشد؛

ماشین: صندلی جلو هواپیما: روی بال اتوبوس و قطار: کنار پنجره

هنگام حرکت؛

به هیچ وجه از تبلت یا موبایل استفاده نکنید، کتاب نخوانید و به مناظر بیرون که متحرکند نگاه نکنید بلکه به داخل ماشین یا افق ثابت نگاه کنید، یا اینکه کلاً چشمهای

خود را ببندید و با شنیدن (موسیقی و...) خود را سرگرم کنید.

در توقف ها از ماشین پیاده شوید و هوای آزاد تنفس کنید.

داروهایی هم وجود دارند که شاید برای شما تجویز شود.



یاران آب بدن در فصل گرما

۸ درمان خانگی موثر برای گرمزدگی

گرمزدگی با دمای بیش از ۴۰ درجه بدن می تواند باعث آسیب جدی به اندام های داخلی می شود. با روش های خانگی برای کنترل دمای بدن و غلبه گرمزدگی آشنا شوید.

طراح اینفوگرافیک: مهدیه گودرزی

آلو سیاه



آلو سیاه منبع عالی آنتی اکسیدان هاست و بسیار آبدار است و خواص ضد التهابی دارد.

آب گشنیز یا برگ نعناع



برگ نعناع اثر خنک کننده بر بدن دارد و آب گشنیز برای کاهش و قرمزی پوست استفاده می شود.

دانه رازیانه



دانه رازیانه را شب تا صبح خیس کرده و بعد از آن میل کنید. این کار از بدن در مقابل گرما محافظت می کند.



سرکه سیب

سرکه سیب را به شربت عسل یا آبمیوه اضافه کنید. این کار مواد معدنی و الکترولیت هایی از دست رفته بدن را جبران می کند.

خاکشیر



با شربت کم شکر خاکشیر، آب بدن را افزایش دهید، خاکشیر با آب سرد بدن را خنک می کند.

تخم شربتی



تخم شربتی تنفس انسان را متعادل می کند و آب از دست رفته بدن را جبران می کند.

آب تمبر هندی



تمبر هندی را در آب جوش خیس کنید. آن را فشار دهید و آب آن را با مقداری شکر بنوشید.

آب انبه

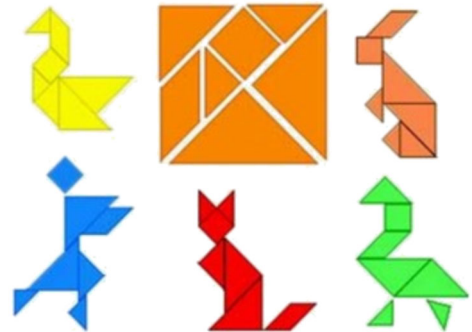
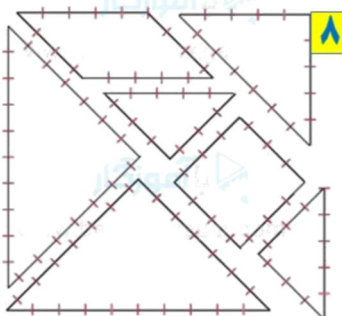
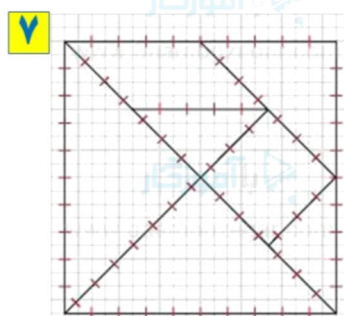
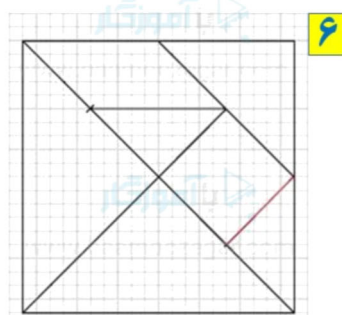
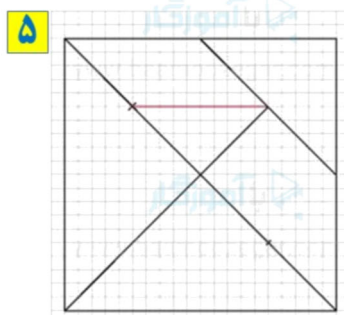
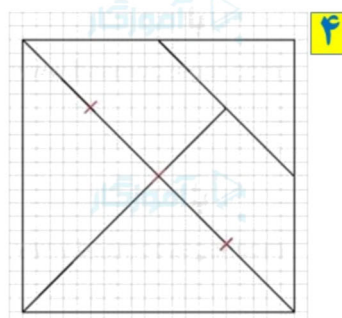
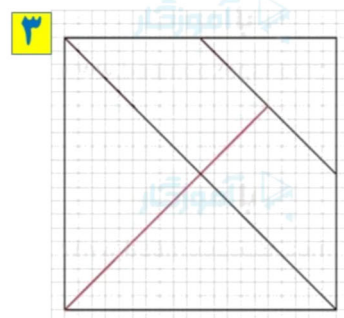
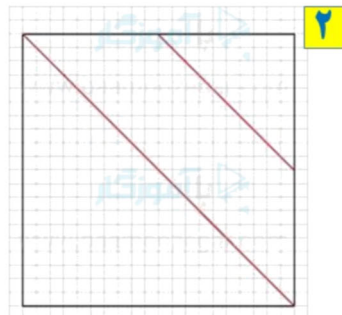
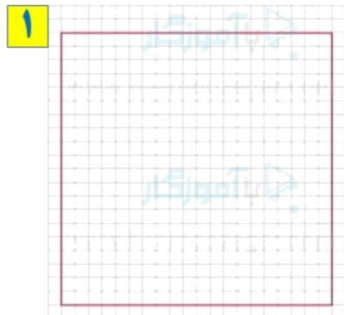


آب انبه را با ادویه جات خنک کننده مانند زیره سبز، رازیانه و... مخلوط کرده و میل کنید.

در هوای عادی، آبی که وارد بدن می شود (خوردن- نوشیدن- سوخت و ساز) با آبی که خارج می شود (ادرار- مدفوع- عرق- تنفس) برابر است اما در گرما، میزان عرق ممکن است سه برابر شود پس مهم است که این مقدار آب و املاح از دست داده را به سرعت جبران کنیم.

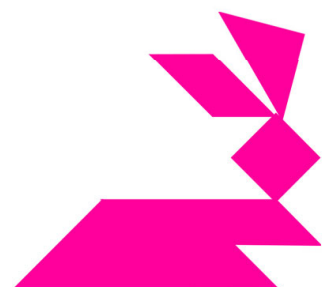


تنگرام بسازید



تنگرام که به آن ۷ قطعه‌ی جادویی نیز می‌گویند یک بازی فکری است که به فرد کمک کند تا تصاویر مختلفی را با همین ۷ قطعه بسازد و خلاقیت خود را بهبود بخشد.

برای شروع سعی کنید این دو خرگوش نسبتاً ساده را بسازید ↓





**از غرفه واحد پزشکی در نمایشگاه ۲۲ اردیبهشت دیدن کنید و
در مسابقه شرکت کنید**

سوالات مسابقه از سه شماره پیک سلامت امسال

(پاییز ۱۴۰۱، زمستان ۱۴۰۱ و بهار ۱۴۰۲)

طراحی شده است

قبل از روز موعود پیک ها را بازخوانی کنید!

