



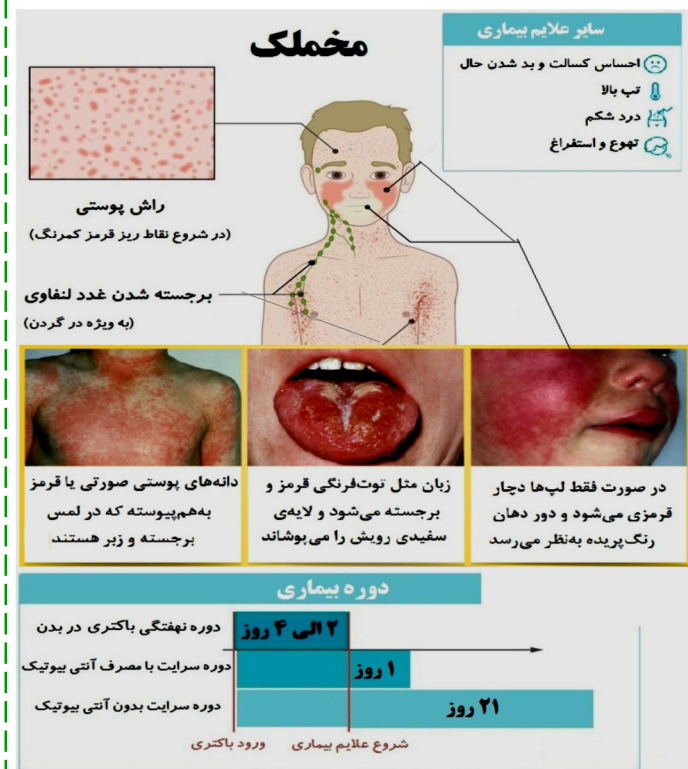
پیک سلامت

دبیرستان دوره اول

با واحد پزشکی بیشتر آشنا شوید:
<http://medical.moallem.sch.ir/>
 پیک سلامت در سال تحصیلی ۳ شماره دارد:
 ۱- پاییز ۲- زمستان ۳- بهار
 این شماره:
بهار ۱۴۰۴
 (دوره شانزدهم)

اگر پنی سیلین نزنم...

همه‌ی افراد از کوچک تا بزرگ ممکن است دچار گلودرد چرکی بشوند اما درمان گلودرد چرکی در سن ۵ تا ۱۵ سالگی اهمیت خاصی دارد. در این دوران اگر برای گلودرد چرکی درمان مناسب انجام نشود، احتمال تبدیل آن به مخرمک وجود دارد. مخرمک قبلاً شیوع بالا داشت، وقتی آنتی بیوتیک در دسترس همه قرار گرفت شیوع آن کم شد. اما اخیراً که ترس از پنی سیلین زیاد شده، دوباره سروکله‌ی مخرمک پیدا شده است. مخرمک واکسن ندارد. این بیماری مُسری است و عوارض خطرناکی می‌تواند داشته باشد. در حالیکه با مصرف به موقع دارو می‌توانستید از آن پیشگیری کنید. درمان آن چیست؟ تزریق پنی سیلین!



تیپ «آ» هستی یا «ب»؟

به هم کلاسی‌ها و اطرافیان توجه کنید. بیشتر افراد را می‌توان در یکی از دو دسته «آ» یا «ب» قرار داد:

تیپ A	تیپ B
رقابتی	آرام
فوریت زمانی	صبور
پرخاشگر	راحت طلب
مکالمه تند با پاسخ آبی به سوالات	مکالمه کند و مکث پیش از پاسخگویی
چهره اغلب مصمم یا خصمانه	چهره آرام و دوست داشتنی

به طور خلاصه؛ افراد تیپ آ رقابتی و تیپ ب رفاقتی هستند. اگر الگوی رفتاری «آ» را داری، باید بدانی که بیشتر احتمال دارد از جمع دوستان منزوی بشوی و یا در معرض فشارخون بالا قرار بگیری؛ اما این به معنی بی‌عیب بودن الگوی «ب» نیست چون راحت‌طلبی آنان موجب می‌شود به موفقیت‌هایی که قابلیت آن را دارند، نرسند. توصیه می‌شود به گروه «ث» که تعادلی از رقابت و آرامش را در رفتار خود پیاده کرده‌اند، ملحق شوید.

مسابقه؛

چرا چای نبات؟



حتماً این جمله‌ی طنزآمیز را شنیده اید که «مادربزرگ‌ها همه‌ی بیماری‌ها به جز قطع عضو را با چای نبات درمان می‌کنند!» اما تا حالا آیا فکر کرده‌اید که...

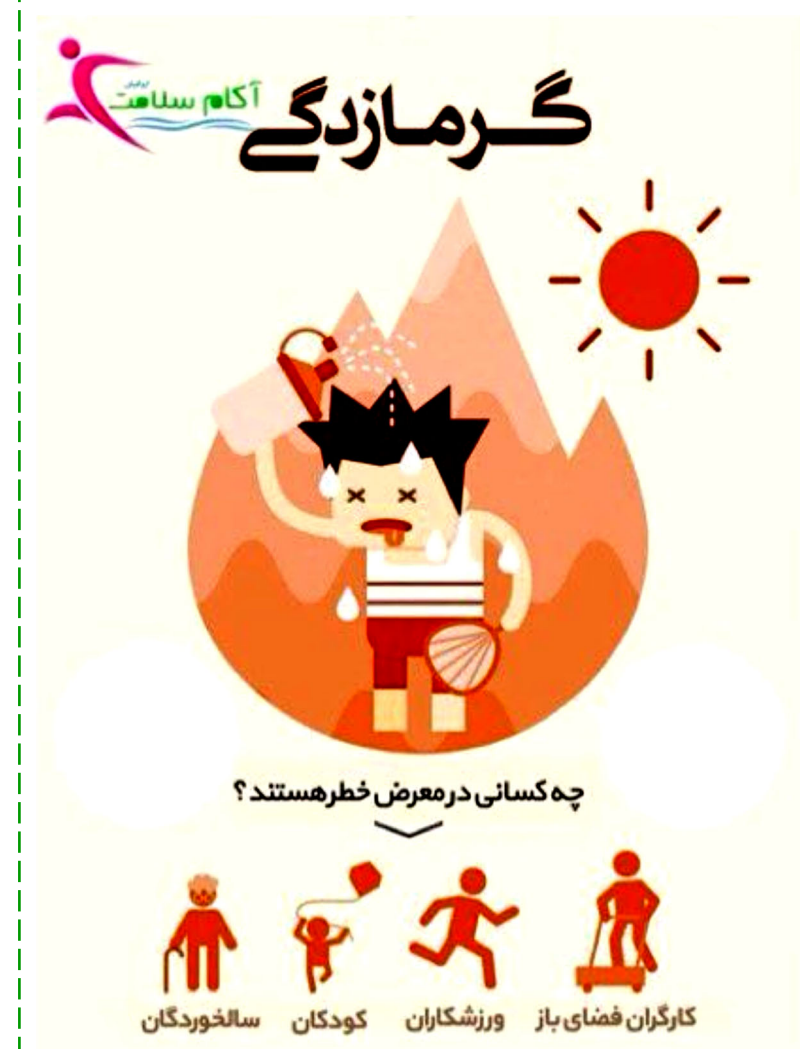
چرا در مواقعی مثل دل درد به شما چای نبات می‌دهند و چای را با قند یا شکر شیرین نمی‌کنند؟ پاسخ خود را با نام، نام خانوادگی و کلاس روی کاغذی نوشته و تا پیش از روز تولد امام رضا علیه‌السلام به جناب آقای رضایی تحویل دهید. بهترین پاسخ که علمی، مستند و در عین حال مختصر باشد برنده‌ی کارت امتیاز می‌شود.

برندگان ۲۰۰ امتیازی مسابقه پیک زمستان:

عرفان بابایی (هفتم) و ارمیا یوسفی (نهم)

تابستان نزدیکتر از تصوّر ماست!

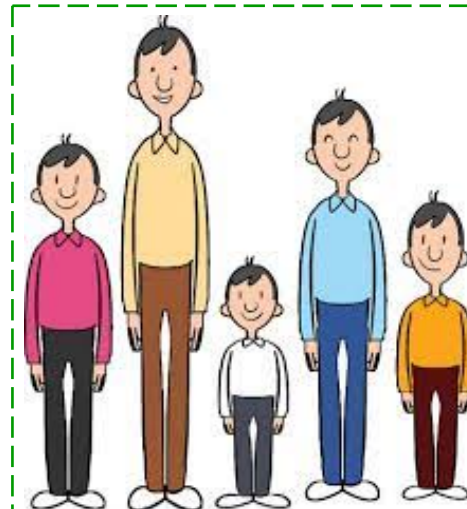
ما در اقلیم نیمه‌خشک زندگی می‌کنیم پس اگر قرار باشد فقط سه مطلب از کمک‌های اولیه یاد بگیریم یکی از آنها پیشگیری و مقابله با گرمادگی است. برای کودکان و نوجوانان گرمادگی اغلب به خاطر بازی یا ورزش در ساعات نامناسب و زیر آفتاب اتفاق می‌افتد.



دیر و زود داره سوخت و سوز نداره

در دوران دبستان بیشتر بچه‌ها تقریباً قد و قامت شبیه به هم دارند. اما وقتی که دوران بلوغ فرا می‌رسد، به ناگهان اختلاف در قد و جثه، زیاد می‌شود. بعضی نوجوانان از اینکه نسبت به همکلاسی‌های خود خیلی بلندتر یا کوتاه‌تر هستند دچار آشفته‌گی ذهنی می‌شوند. اما بهتر است بدانید که ...

این همه اختلاف قد در این دوران موقتی است



جهش قد پسران در دوران بلوغ اغلب بین ۱۲ تا ۱۶ سالگی رخ می‌دهد. این زمان در بعضی زودتر و بعضی دیرتر است. گاهی افرادی که زودتر دچار بلوغ می‌شوند یعنی در ۱۴-۱۳ سالگی از بقیه همکلاسی‌ها بلندتر هستند به دلیل اینکه رشد استخوانی آنها زودتر از دیگران به پایان می‌رسد در بزرگسالی جزو بلند قد‌ها نیستند و برخی که در این سالها کوتاه تر از دیگران هستند، بلوغ دیررس آنها باعث می‌شود بیشتر قد بکشند.

حرف آخر؛ درمورد قد و قامت خود فکر و خیال بیش از اندازه و بیهوده نداشته باشید و با مقایسه‌های نابجا، مفیدترین سالهای زندگی خود را تباه نکنید. اجازه بدهید بدن شما رشد و مسیر طبیعی خود را طی کند، مگر آنکه معاینات رشد سالیانه مورد غیرطبیعی گزارش کند و از نظر پزشکی نیازمند درمان‌های دارویی باشید.

چند آمار جالب از واحدپزشکی

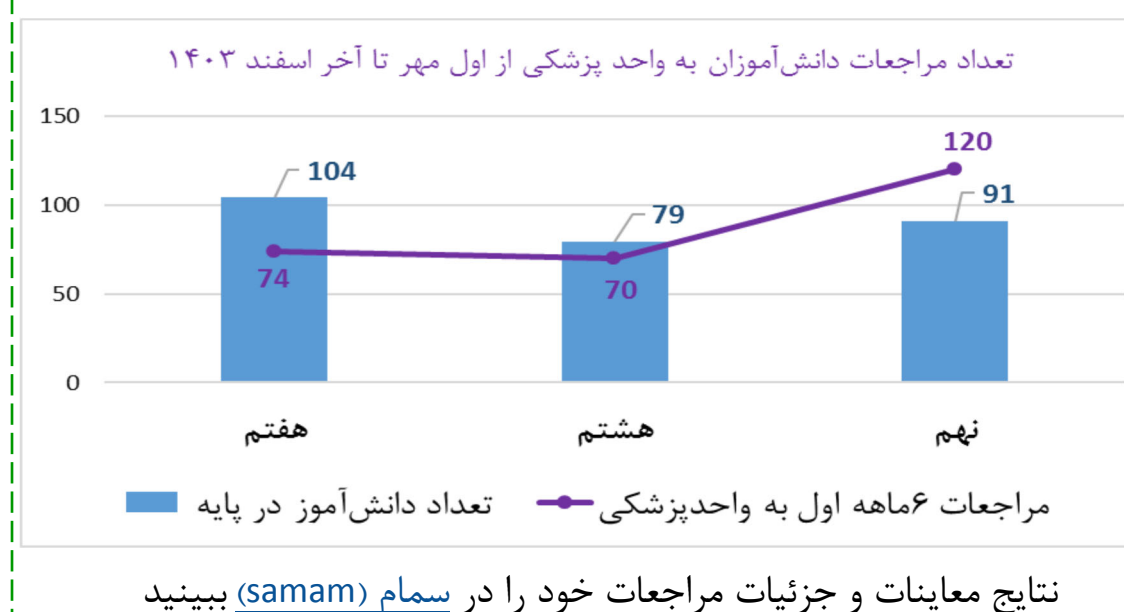
بعد از معاینه قد و وزن مشخص شد:

- ۹۱٪ شما قدی در محدوده سنّ خود دارید، ۱٪ کوتاه‌تر و ۸٪ بلندتر از طیف طبیعی هستند.
- فقط ۴۸٪ وزن طبیعی دارید، لاغرها ۶٪ هستند، ۱۹٪ اضافه وزن دارند و ۲۷٪ بقیه چاقند.

بعد از معاینه فشارخون مشخص شد:

- فشارخون ۸۰٪ شما طبیعی بود، ۸٪ جزو گروه فشار بالاها بودند و ۱۲٪ فشار پایین داشتند.

۶ماه اول سال تحصیلی، نهمی‌ها بیشتر از بقیه به واحدپزشکی مراجعه کردند! چرا؟



نتایج معاینات و جزئیات مراجعات خود را در سامان (samam) ببینید

