



به نام شفابخش جسم و جان



پیک سلامت

زمستان ۱۴۰۰

دوره سیزدهم

متوسطه اول

* سردبیر این شماره: الهام ارشدی

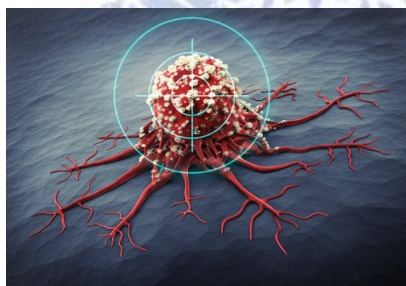
** در این شماره می خوانید: ۱- مناسبت های پزشکی: خرچنگ ۲- سلامت در مجتمع

ما: نتایج معاینات رشد ۳- بهداشت فردی: بارش فراوان برف در منطقه مو ۴- سلامت و

سرگرمی: نقاشی سه بعدی ۵- پشت جلد: شوخی با مطلب پیک

*** منابع: سایت ویکی پدیا، سایت آرگا

خرچنگ (روز جهانی سرطان)



سرطان که واژه اصیل ایرانی آن چنگار است، گروهی از بیماری

های پیش رونده را در بر میگیرد این نام در زبان یونانی کارسینوما

گذاشته شد که یک دانشنامه نویس رومی آن را زبان به لاتین به

کانسر (cancer) ترجمه کرد که به معنی خرچنگ نیز هست. این نام برگرفته از ظاهر سطح

برش از یک تومور بدخیم توپر با رگ های منشعب شده به اطراف است که ظاهری مانند

خرچنگ و پاهای آن داشته است.

بقراط انواع متعددی از سرطان ها را شرح داد. از آنجا که باز کردن بدن در تقابل با سنت

یونانی بود، بقراط تنها به توصیف و ترسیم تومورهایی بسنده کرد که به ظاهر بر روی پوست

و بینی و سینه مشاهده می شد. تا آن زمان، درمان بر اساس مایعات (اخلاط) چهارگانه بدن

یعنی خون، بلغم، صفرا و سودا صورت می پذیرفت و نیز با توجه به طبع بیمار به صورت رژیم

غذایی یا حجامت یا استفاده از مسهل انجام می شد.

قدیمی ترین شرح درمان جراحی سرطان، در مصر کشف شده است که قدمت آن به حدود ۱۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می رسد.

یکی دیگر از درمان های جراحی اولیه برای سرطان را ابن سینا در دهه ۱۰۲۰ میلادی در کتاب قانون در طب شرح داده است. او اظهار می دارد که برداشتن عضو باید رادیکال باشد و همه بافت بیمار باید خارج شود که شامل قطع کردن عضو و برداشتن عروق تغذیه کننده تومور است. وی همچنین توصیه می کند که در صورت لزوم از روش سوزاندن برای منطقه تحت درمان استفاده شود .

تا قرن نوزدهم استفاده از عمل جراحی برای درمان سرطان، به دلیل مشکلات بهداشتی نتایج ضعیفی به همراه داشت. تا اینکه با استفاده از تکنیک های ضد عفونی، بهداشت عمل جراحی بهبود یافت و به دنبال آن بازماندگان از عمل جراحی سرطان نیز افزایش پیدا کردند و برداشتن تومور به عنوان درمان اولیه سرطان قرار گرفت.

زمانی که در اواخر قرن نوزدهم، ماری کوری اشعه را کشف کرد، به طور اتفاقی اولین درمان موثر غیرجراحی سرطان کشف شد. به دنبال این نکته، اولین نشانه از رویکردهای چند منظوره برای درمان به وجود آمد. دیگر جراح به تنهایی درمانگر بیمار نبود، بلکه با کمک رادیولوژیست به مداوای بیماران می پرداخت.

اینروزها تغییر سبک زندگی، استرس و عدم تحرک کافی رشد این بیماری را در جوامع زیاد کرده است.

بارش فراوان برف در منطقه مو!



پوست انسان در خارجی ترین سطح خود به دلیل داشتن کراتین مدام در حال بازسازی سلولی است. این بازسازی

در تمام سطح بدن وجود دارد ولی هنگامی که در اسکالپ سر به دلیل این روند مرگ سلولی افزایش پیدا کند به شکل ذرات قابل دیدن یا به اصطلاح شوره سر پدید می آید.

شوره خشک

این دست از شوره‌ها قابل دیدن و به شکل لایه‌هایی از پوست سر می‌باشند. سفید، مسطح، و به آسانی جدا شونده هستند. بیشتر کسانی که به این نوع شوره دچار می‌شوند موهای خشکی دارند. در بیشتر موارد سبب خارش آزار دهنده‌ای می‌شوند و خاراندن آن، روند افزایش و تکثیرشان را تندتر می‌کند. همچنین خارش آن‌ها سبب ملتهب شدن پوست سر و تلاش بیشتر پوست برای نوسازی و در نتیجه افزایش شوره می‌شود.

شوره چرب

ذرات کوچکتر، گرد تر و کمی زرد رنگ هستند. به صورت ذرات چربی به پوست سر چسبیده و جدا کردن آن‌ها سخت تر و باعث زخم شدن می‌شود. سبب احساس خارش زیادی می‌شوند و اغلب نشانی از ریزش مو می‌باشند و با توجه به این نکته از خارش سر در شوره چرب باید اکیداً پرهیز شود. در کل این ذرات زردرنگ و چرب هستند و به پوسته سر چسبیده اند و در بسیاری موارد از زیر پوست سر ایجاد می‌شوند و چاره اش استفاده از

پماد های دارویی است تا خشک شده و جدا گردد.

در ایجاد شوره سر علت های مختلفی می توانند دخالت کنند ولی نوع خشک یا چرب آن بستگی به نوع پوست بیمار دارد. از دلیل های اصلی ایجاد شوره می تواند:

♦ اختلال در سیستم هورمونی

♦ تغذیه نامناسب و ناهماهنگ

♦ استرس به ویژه در دوره های مداوم و شدید

♦ کامل نبودن شستشوی سر و باقی ماندن مواد شوینده روی پوست سر

در درمان شوره سر علاوه بر راه های دارویی و استفاده از شامپو های ویژه ضد شوره می توان از روش های مراقبت پوست نیز استفاده نمود.

پرهیز از خارش پوست سر

ماساژ پوست سر و استفاده از فشار پخش شده دوش آب در هنگام شستشو

خشک کردن موی سر بدون استفاده از خشک کن و در صورت استفاده با دمای پائین

بهداشت سر و عوض کردن دائم روکش بالش خواب

استفاده از شامپوی ملایم و مناسب با توجه به پوست سر (از نظر خشکی یا چرب بودن)

امسال در معاینات دانش آموزان این موضوع بسیار زیاد و رایج بود که باید دقت شود!

نتیجه معاینات رشد در مقطع دبیرستان دوره اول

با وارد کردن نتیجه قد و وزن دانش آموزان در سامانه واحد پزشکی و انجام محاسبات رشد

باتوجه به سرعت تغییرات رشد در سنین بلوغ، مشخص گردید که تغییر سبک زندگی و کم تحرکی در ایام تحصیلات آنلاین و قرنطینه های بهداشتی، اثر محسوسی بر افزایش وزن دانش آموزان داشته است که لازم است مورد توجه ویژه قرار بگیرد.



به نسبت سالهای قبل روند افزایش وزن در هر سه پایه ۴ تا ۷ درصد افزایش داشته است.

افزایش وزن آن هم در دوران نوجوانی می تواند اثرات زیانباری بر سلامتی شما در سالهای پیش رو داشته باشد. ابتلا به پرفشاری خون و انواع بیماری های اسکلتی کمترین و شایع ترین این آسیب هاست.

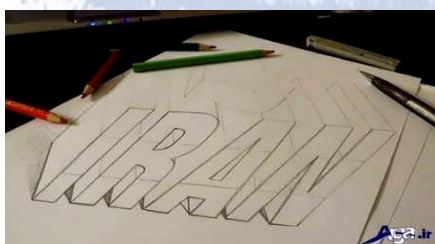
بزرگترین اشکال در اینست که سرعت افزایش وزن بسیار بیشتر از کاستن آن است!

ورزشهای ساده و کوتاه که نیازی به انواع وسایل پیچیده و گران قیمت ورزشی ندارند، بسیار کارآمد خواهد بود.

از همین امروز با یک جستجوی ساده این ورزش ها را، شروع کنید زیرا افزایش وزن درست به منزله ورود به منطقه خطر سلامتی است آن هم زمانی که در ابتدای مسیر زندگی هستید.

نقاشی سه بعدی

اولین اقدام برای کشیدن نقاشی سه بعدی، انتخاب طرح مورد نظر و کشیدن آن بر روی کاغذ سفید است. نوشته های انگلیسی یا فارسی می توانند بهترین طرح برای یادگیری نقاشی سه بعدی باشند. ابتدا طرح مورد نظر را روی کاغذ سفید ببندازید و آن را رنگ آمیزی کنید.

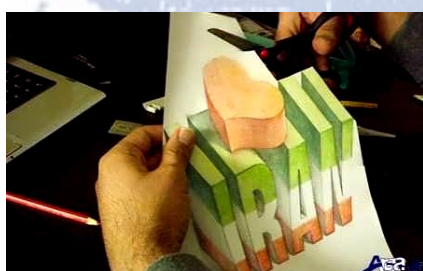


این سبک نقاشی دقت بالاتری دارد و به خوبی می توان سایه روشن ها را در آن نشان داد. تمام قسمت های نقاشی را همانند تصاویر زیر رنگ آمیزی نمایید.



بعد از کامل شدن رنگها و سایه روشن های دقیق آن، با استفاده از قیچی تیز، لبه های طرح را برش بزنید و به

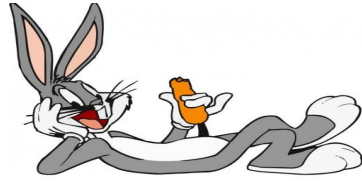
اصطلاح دوربری کنید. در این مرحله و قبل از اقدام به برش خطوط را مجسم نمایید و سعی کنید آنها را از مکان مشخص شده برش بزنید.



حال نقش خود را بر روی کاغذی سفید قرار داده و از آن عکس بگیرید. شاهد نقاشی سه بعدی زیبا و جالبی خواهید بود.

فکر می کنید بتوانید طرح زیر را خودتان طراحی کنید؟





شوفی با نتایج معاینات رشد



من چاق نیستم
فقط بیش از
دیگران
در معرض دید
قرار دارم



اگه قرار نیست
نصف شب چیزی
بخوریم، پس چرا
توی یخچالها
چراغ گذاشتن!؟



الان ۳۰۰۰ کالری
سوزوندم.

یادم رفت پیترز را از
درون فر بیرون
بیارم

