

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت متوسطه یک

دوره دوازدهم - زمستان ۱۳۹۹

* سردبیر این شماره: الهام ارشدی

* در این شماره می خوانید: ۱- بهداشت فردی: واکسن کرونا ۲- بیماریهای شایع: کویر پوستی
۳- تغذیه و سلامت: چالش با سیب زمینی ۴- سلامت و سرگرمی: واژه یابی در جدول ۵- سلامت در مدرسه ی ما: معاینات پزشکی در روزهای کرونایی و برندگان مسابقات

بهداشت فردی

واکسن کرونا



* واکسن برای بیماری های ویروسی از چه چیزی تهیه می شود؟

قدیمی ترین (و آزمایش شده ترین) روش ساخت واکسن،

استفاده از **ویروس کامل** است یعنی ویروس مولد بیماری را ضعیف یا غیرفعال کرده (ویروس کشته)، تزریق می کنند. برای بیشتر بیماریهای ویروسی که تاکنون نسبت به آنها واکسینه شدید از این شیوه استفاده شده است، مثل: سرخک، سرخجه، اوریون و فلج اطفال. اما بعداً استفاده از بخشی از ویروس به عنوان واکسن هم تایید شد. مثلاً در واکسن هپاتیت ب فقط از آنتی ژن ویروس (که یک پروتئین است) استفاده می شود.

* تولید واکسن چند مرحله دارد و چرا برای کرونا اینقدر طول کشید؟

ابتدا باید واکسن در محیط غیرجاندار پاسخ مناسب بدهد. بعد روی حیوانات آزمایش می شود و اگر نتیجه رضایت بخش بود مجوز آزمایش انسانی می گیرد. کارآزمایی انسانی سه مرحله دارد که در هر مرحله تعداد آزمایش شوندگان بیشتر می شود تا ایمنی، عوارض، اثربخشی و دوز لازم واکسن مشخص شود.

با این حساب واکسن کرونا زود هم توزیع شده است! یعنی به دلیل شرایط بحرانی جهان گیری کرونا، سازمان بهداشت جهانی (WHO) مجوز توزیع واکسن همراه با مرحله سوم آزمایش را داد

مرحله	نوع واکسن	شرکت سازنده
مرحله ۱ کارآزمایی انسانی	ویروس غیرفعال	موسسه برکت
مجوز کارآزمایی انسانی داده شد	پروتئین نوترکیب	واکسن سازی رازی
مرحله ۲ کارآزمایی انسانی (در کوبا)	پروتئین نوترکیب	انیستیتوپاستور (مشترک با کوبا)
درخواست مجوز کارآزمایی انسانی	بخشی از محتوای ژن (mRNA)	شرکت دانش بنیان؟
درخواست مجوز کارآزمایی انسانی	ویروس غیرفعال	وزارت دفاع
آزمایش حیوانی	ناقل ویروسی غیر تکثیرشونده	شرکت دانش بنیان؟؟
آزمایش حیوانی	پروتئین نوترکیب	دانشگاه بقیه ...
آزمایش حیوانی	ویروس غیرفعال	شرکت دانش بنیان ???

بیماریهای شایع

کویر پوستی

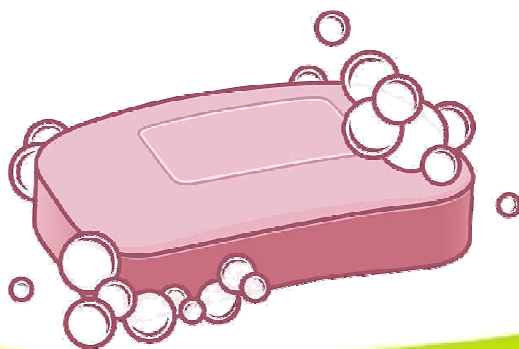


این روزها و با وجود کرونا یکی از هشدارهای مهم وزارت بهداشت استفاده از ژل های ضد عفونی کننده و الکل برای از بین بردن ویروس است.

علاوه بر آن شست و شوی مکرر دست ها و استفاده از مایع دستشویی و صابون باعث شده تا مشکل خشکی پوست بیش از گذشته مورد اهمیت قرار بگیرد.

برای رفع این عارضه می توانیم برخی از کارهای زیر را انجام دهیم.

- * استفاده مداوم از مرطوب کننده (به خصوص بعد از شستشوی دست)
- * نوشیدن مایعات کافی و استفاده از غذاهای سالم و حاوی فیبر
- * دوری از استحمام طولانی مدت و با آب گرم (از آب ولرم استفاده کنید)
- * استفاده از پاک کننده های ملایم (اغلب شوینده ها قلیایی هستند و با از بین بردن چربی پوست باعث خشکی بیشتر میشوند، افرادی که پوست حساسی دارند باید از صابون های خنثی و گلیسرینه برای شستشو استفاده کنند)



تغذیه و سلامت



چالش با سیب زمینی

سیب زمینی یکی از سبزیهای نشاسته ای است که برای قلب و لته ها و نیز درمان درد و زخم معده مناسب است همچنین حاوی آهن می باشد، اما پرکالری است و قند خون را نیز به سرعت بالا می برد که می تواند منجر به اضافه وزن شود. از سوی دیگر سیب زمینی دارای ویتامین ث و پیش ساز ویتامین آ است پس یک ماده غذایی ضدسرطان است اما...

سیب زمینی سرخ کرده: سرخ کردن سیب زمینی عیب چاق کنندگی آن را افزایش می دهد و از طرف دیگر در حین سرخ کردن ترکیبی سمی به نام «آکریلامید» ایجاد می شود که سرطان زاست.

سیب زمینی تنوری یا آب پز: چون از روغن استفاده نمی شود پس ضررهای سرخ کردن را ندارد. اگر قبل از پخت، پوست سیب زمینی گرفته نشود، آهن و ویتامین های آن هم تلف نمی شود.

پس اگر سیب زمینی دوست دارید بجای استفاده از چیپس از انواع تنوری و آب پز آن به همراه سالاد سبزیجات تازه استفاده کنید.

سلامت و سرگرمی

واژه یابی در جدول؛ کلمات زیر را در جدول پیدا کنید

اوره- بتادین- برگه- بستر- پارادایم- پست- پماد- پوست- تاول- تبخال- تراکت-
ترک- تسلی- تسویه- جراید- خال- داور- درمانگاه- دندانساز- دنده- دیابت- رسمی-
روماتیسم- ریش- زخم- زنبور- ساس- سرم- سکوت- فوری- کاف- کافور- کرونا-
کلیه- کوتاه- ماسک- ماشین- مبارزه- مراقبت- ناهار- نسیم- نمک- نوافن- وزن

ل	ه	ت	س	و	ی	ه	م	ک	م	ن	ت	ز
ن	ی	ش	ا	م	ب	ا	ر	ز	ه	س	د	ا
م	ل	ب	س	ت	ر	ت	س	و	پ	ی	ر	س
ر	ک	ر	و	ن	ا	و	ک	س	ا	م	م	ن
ا	ا	گ	م	و	ز	ک	و	ب	ر	د	ا	ا
ق	ف	ه	ل	ا	خ	ب	ت	ا	د	ی	ن	د
ب	و	ش	ا	ف	م	ا	س	ک	ا	ا	گ	ن
ت	ر	و	ب	ن	ز	و	ل	ت	ی	ر	ا	د
ش	ی	ر	و	م	ا	ت	ی	س	م	ج	ه	ه

دقت کنید که واژه ها ممکن است از بالا به پایین، پایین به بالا، راست به چپ، چپ به راست و حتی مورب در جدول جایگزین شده باشند.

سلامت در مدرسه‌ی ما

معاینات پزشکی در روزهای کرونایی

در شرایط خاص امسال، برای معاینات فشارخون، وضعیت عمومی، قلب و ریه این اقدامات انجام شد:

* با تمام اولیا محترم پایه **هفتم** تماس گرفته شد و ضمن توضیحات لازم پیرامون نوع معاینات با توجه به رعایت شیوه نامه های بهداشتی، نوبت معاینه داده شد. بیش از پنجاه درصد دانش آموزان پایه هفتم مورد معاینات قلب، ریه، وضعیت عمومی و فشارخون قرار گرفتند.

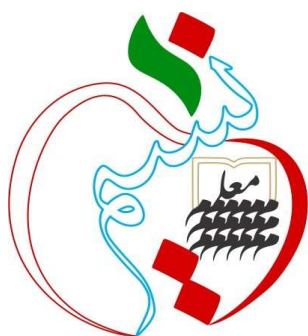
* در پایه های **هشتم و نهم** تنها با دانش آموزانی که جدیدالورود بودند و یا در معاینات سال گذشته آنان نکته ای وجود داشت، برای معاینه تماس گرفته شد.

* برای اطلاع از نتیجه معاینات به سامانه نسیم (med.moallem.sch.ir) مراجعه و از منوی واحد پزشکی، زیرمنوی کارت سلامت را انتخاب کرده و نتایج سال تحصیلی جاری را مشاهده نمایید.

برندگان مسابقات

* در مسابقه طراحی نشان برای سامانه نسیم فراخوانی برای کارکنان، دانش آموزان و فارغ التحصیلان مجتمع داده شد که دانش آموز **سیدعلی میرغضنفری** از پایه **هفتم** برنده شدند. همچنین از آقایان میرجبرئیلی و صادقی پایه نهم و آقای طیبی پایه هفتم جهت ارسال طرح تشکر می نمایم.

* برنده مسابقه پیک پاییز، دانش آموز **شهاب طیبی** از پایه **هفتم** هستند. پاسخ صحیح مسابقه در پشت جلد پیک درج شده است.



مسابقه سلامت

سوال مسابقه: کدام لیوان یکبار مصرف؟

پاسخ صحیح: ظروف سفید یا شیری بهترین ظروف هستند
ظروف شفاف حاوی لایزر و ظروف رنگی حاوی رنگدانه
هستند که هر دو این مواد می توانند وارد غذا شوند.



مقام معظم رهبری

۲۲ بهمن و دهه فجر برای ما
روز با زیبایی خاطره انقلاب است

