



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال پانزدهم - پاییز و زمستان ۱۴۰۳

شماره مسلسل : ۲۹



پاییز و زمستان

همکار گرامی؛ از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید سلامت با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، ویرایش و یا خلاصه سازی مطالب آزاد است.
- ۲- مقاله‌ی تألیفی یا ترجمه‌ای با ذکر دقیق منابع قابل قبول است.
- ۳- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه‌های سلامت	۲۰۰
بدانیم و سلامت باشیم	۴۵۰

از ارائه‌ی نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

همه شماره‌های نشریه به صورت آنلاین و pdf در دسترس است:
http://medical.moallem.sch.ir/peik_salamat/karkonan/



دوفصلنامه پیک سلامت

(ویره‌ی کارکنان)

سردبیر: دکتر سیمه امیری مقدم

منابع این شماره:

- * آشنایی با ۱۴ عامل مستعدکننده‌ی فرسایش مغز (دمانس) (تازه‌های پزشکی از رفرنس معتبر- ترجمه از Lancet)
- * اختلال تیک عصبی (وب سایت تخصصی روانشناسی دکتر سنایی)
- * ارتباط میان شیرین‌کننده‌ی زایلیتول و سکته قلبی و مغزی (تازه‌های پزشکی از رفرنس معتبر- ترجمه از medical daily)
- * چگونه تشخیص دهیم که هموگلوبین بالایی داریم؟ (عصر ایران)
- * دو واکسن جدید در برنامه واکسیناسیون کشوری (خبرگزاری فارس)
- * کاهش وزن سریع یا آهسته؟ (تازه‌های پزشکی از رفرنس معتبر- ترجمه از health line)
- * مصرف قند کمتر طی ۱۰۰۰ روز اول زندگی و ... (تازه‌های پزشکی از رفرنس معتبر- ترجمه از WebMD)
- * هموگلوبین نرمال چند است؟ (دکتر تو)
- * و تصاویری از سایت‌های: ترنج، درمانکده، دکتر کاظم ملکوتی، روزنامه جام جم، شهدای اصفهان و ...

* مقاله اول این شماره (نامه به سردبیر) به قلم جناب آقای **امیر محمد عمادی** (از مقطع متوسطه ۲) نگارش شده است. مقاله ایشان همراه با منابع علمی متعدد (۲۰ رفرنس) بود که به دلیل کمبود فضا در بخش اول، از ذکر منابع صرفنظر شد.

** از این پس در بخش آخر هر شماره پیک سلامت، **مسابقه با جایزه** برای همکاران گرامی خواهیم داشت. فرصت شرکت در مسابقه و برنده شدن را از دست ندهید...

فهرست مطالب

نامه به سردبیر:



۱ برچسب نزنیم و برچسب را پررنگ ننمایم

۲-۴

بخش اول: تازه های سلامت



دوران سرنوشت ساز
اضافه شدن دو واکسن به برنامه واکسیناسیون کودکان
خبری ناگوار برای طرفداران زایلیتول
فهرست عوامل موثر در زوال عقل، طولانی تر شد

۵-۸

بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



کم خون یا پر خون؟
چرا کاهش سریع وزن، روش درستی نیست؟
تیک عصبی در کودکان و روش های درمانی غلط

۹-۱۱

بخش سوم: سلامت در مجتمع معلم



درسی از یک تجربه ی ناخوشایند
چند اسلاید؛ رهاورد کارگاه تابستانه فشارخون بالا

مسابقه سلامت:



۱۲

مار و پله ی سلامت

نامه به سردبیر



برچسب نزنیم و برچسب را پررنگ ننماییم

کار با دانش آموزان، ارتباط با فرهنگ و تربیت‌های متفاوت است. اگر دانش آموزی براساس نگرش ما رفتار ننمود نباید به دنبال دسته بندی و برچسب گذاری او باشیم. این نگرش اشتباه، به جز تفاوت‌های فرهنگی ممکن است ناشی از عدم آگاهی به روانشناسی، عدم شناخت کافی از نسل‌های دانش‌آموزی و یا وجود اختلال رفتاری در خود ما باشد.

باید بدانیم برچسب زدن با تاکید بر اختلال رفتاری دانش آموزان، کلیشه‌های منفی را در آنان تقویت می‌کند یا اختلال رفتاری را تشدید و مزمن می‌نماید. کلام می‌تواند اثر بخشی بسیاری در افراد ایجاد نماید. آزار کلامی به طور قابل توجهی باعث تشدید مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی، اضطراب و اعتماد به نفس پایین خواهد شد. تحقیقات نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض آزار کلامی با پریشانی روانی و رفتار مخرب در کودکان مرتبط است.

چند روش مناسب، جایگزین فرهنگ غلط برچسب گذاری در مدرسه:

آموزش همدلانه: افزایش آگاهی در مورد سلامت روان، علائم اختلال و گزینه های درمانی همراه با تقویت درک و همدلی.

گفتگوی باز و زبان محترمانه: فضای امنی برای گفتگو در مورد سلامت روان ایجاد نمایید و افراد را تشویق کنید تا تجربیات خود را بدون ترس از قضاوت به اشتراک بگذارند. حمایت و پشتیبانی: مثلاً امکانات مشاوره را در مدرسه فراهم نمایید.

ایفای نقش رهبری توسط مسئولان مدرسه: مسئولان باید الگوهایی برای چالش های سلامت روان طراحی کنند و از فرهنگ ضد انگ در مدرسه حمایت نمایند.

امیرمحمد عمادی

مسئول پایه یازدهم در مقطع متوسطه ۲ مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم





تازه های سلامت

۱- دوران سرنوشت ساز

هزار روز اول زندگی، احتمالاً سرنوشت سازترین دوران زندگی هر فرد در تعیین سلامت آینده‌ی اوست. این هزار روز شامل: ۹ ماه بارداری و ۲ سال پس از تولد است.

کافیست فقط به نتیجه یک تحقیق توجه کنید تا بخشی از اهمیت این دوران آشکار شود:

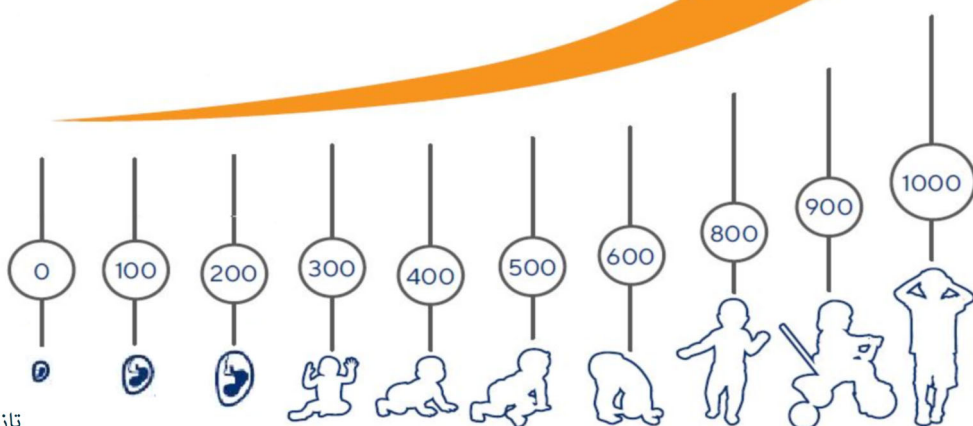
اگر در ۱۰۰۰ روز اول زندگی میزان مصرف قند محدود شود، این نتایج به دست می آید:

۳۵٪ کاهش احتمال ابتلا به دیابت در طی زندگی

۲۰٪ کاهش احتمال ابتلا به فشارخون بالا در طی زندگی

و کاهش احتمال بروز چاقی و بهبود سلامت دهان و دندان در آینده

۱۰۰۰ روز اول زندگی



۲- اضافه شدن دو واکسن به برنامه واکسیناسیون کودکان

اخیراً دو واکسن به برنامه واکسیناسیون کودکان ایران اضافه شده است؛
 ۱- روتا ویروس: از اسهال های شایع ویروسی کودکان پیشگیری می کند، خوراکی است و در سه نوبت ۲، ۴ و ۶ ماهگی ارائه می شود.
 ۲- پنوموکوک: پنوموکوک یک باکتری است که می تواند باعث ذات الریه، سینوزیت و عفونت گوش میانی شود. پنوموکوک می تواند بیماری های شدید ایجاد کند و اخیراً نیز نسبت به آنتی بیوتیک ها مقاومت زیادی پیدا کرده است. واکسن پنوموکوک تزریقی است و در سه دوز برای ۲ ماهگی، ۴ ماهگی و یک سالگی پیش بینی شده است.

۳- خبری ناگوار برای طرفداران زایلیتول

حتماً شما هم حین خرید با خوراکی هایی که برچسب "بدون قند" دارند اما در عین حال شیرین هستند، مواجه شده اید. راز آنها استفاده از شیرین کننده هایی است که چندین برابر قند معمولی شیرین هستند و برای همین مصرف مقدار بسیار کمی از آنها برای ایجاد طعم شیرین کافی است.

برخی گمان می کنند که وجود این محصولات در بازار، یعنی کنار گذاشتن رژیم های سخت کم قند برای افراد چاق یا دیابتی. اما تحقیقات روشن کرده است مصرف مقدار زیاد یا درازمدت قندهای مصنوعی خطر آفرین است. در آخرین مورد هم مشخص شده مقدار بالای زایلیتول با سکتة قلبی و مغزی مرتبط است.



خبر خوب: زایلیتول به مقدار کم

(در حد مصرف آدامس یا خمیر دندان) خطری ندارد.

۴- فهرست عوامل موثر در زوال عقل، طولانی‌تر شد

برای خیلی از ما، زوال عقل ترسناک‌ترین آینده‌ای است که ممکن است برای خودمان تصور کنیم. ما اغلب ردپای این وحشت را در ژنتیک و نسل‌های قبل از خود جستجو می‌کنیم که البته نقش زیادی هم دارد. اما سبک زندگی نیز تاثیر به‌سزایی در احتمال و زمان بروز این وضعیت دارد. تا کنون ۱۲ عامل غیر ژنتیک گناهکار شناخته شده بودند که دو عامل دیگر نیز افزوده شدند: «کلسترول بالا» و «مشکلات بینایی درمان نشده»

فهرست ۱۴ تایی عوامل موثر در بروز زوال عقل با میزان درصد تقصیر:

* کاهش شنوایی - ۷ درصد.

* کلسترول بالا - ۷ درصد.

* تنهایی - ۵ درصد.

* کم سوادی - ۵ درصد.

* آسیب مغزی - ۳ درصد.

* آلودگی هوا - ۳ درصد.

* افسردگی - ۳ درصد.

* دخانیات - ۲ درصد.

* دیابت - ۲ درصد.

* فشار خون بالا - ۲ درصد.

* کاهش بینایی - ۲ درصد.

* کم تحرکی - ۲ درصد.

* الکل - ۱ درصد.

* چاقی - ۱ درصد.



بدانیم و سلامت باشیم



بدانیم و سلامت باشیم

۱- کم خون یا پُر خون؟

هموگلوبین ماده ای است که در گلبول‌های قرمز وجود دارد، به اکسیژن متصل شده و این ماده‌ی حیاتی را به اندام‌ها و سلول‌های مختلف بدن می‌رساند.

هموگلوبین که کم شود، بیماری «کم‌خونی» نام دارد و اگر افزایش یابد به آن... نه! «پرخونی» نمی‌گویند! نام علمی بیماری «پُلی سائیمی» است که البته به صورت عامیانه از اصطلاح «غلظت خون» هم استفاده می‌شود.

محدوده طبیعی هموگلوبین	شرایط سنی و جنسیتی
۱۴ تا ۲۴ گرم در دسی لیتر	نوزاد (از تولد تا ۲ ماهگی)
۹٫۵ تا ۱۳ گرم در دسی لیتر	شیرخوار (۲ ماهه تا ۱ ساله)
۱۱٫۵ تا ۱۳٫۵ گرم در دسی لیتر	کودک و نوجوان
۱۲ تا ۱۶ گرم در دسی لیتر	زن بالغ
۱۴ تا ۱۸ گرم در دسی لیتر	مرد بالغ

میزان طبیعی هموگلوبین در شرایط مختلف فرق می‌کند، جدول روبرو را ببینید ←

حالا از کجا بفهمیم دچار کم‌خونی یا غلظت خون شده‌ایم؟

هموگلوبین زیاد یا کم، علامت مشخصه قطعی ندارد اما اگر مجموعه‌ای از علائم زیر را داشتید، منطقی‌ست که شک کنید و آزمایش خون بدهید.

علائم کم‌خونی	علائم غلظت خون
ضعف- سبکی سر- کرختی و سردی اندام- طپش قلب- رنگ پریدگی پوست، مخاط و ناخن- سردرد- مشکلات تمرکز و یادگیری- بی‌خوابی و...	خارش- سردرد- سرگیجه- تعریق زیاد- خستگی- زردی چشم- کبودی یا خونریزی سریع و غیرعادی تورم و درد مفاصل- برافروختگی پوست و...

اغلب افراد می‌دانند که چرا دچار کم‌خونی می‌شویم؛ مثلاً کمبود آهن، اسید فولیک یا ویتامین ب ۱۲ که مصالح ساخت هموگلوبین هستند، یا بیماری‌هایی که در تولید، اختلال ایجاد می‌کنند، مثل کم‌کاری تیروئید، بیماری کلیه و کبد، تالاسمی و برخی سرطان‌ها

اما چرا در بدن برخی افراد، هموگلوبین بیش از اندازه تولید می‌شود؟ جواب در جمله‌ی اول مقاله است؛ بدن برای دسترسی به اکسیژن، هموگلوبین تولید می‌کند. اگر اکسیژن کافی نرسد، به تنها حربه ای که دارد متوسل می‌شود که همان افزایش تولید گلبول قرمز و هموگلوبین است، البته این پاسخ بدن، اغلب مشکل را پیچیده‌تر می‌کند.

کسانی که معمولاً دچار غلظت خون می‌شوند:

زندگی در ارتفاعات و مناطق کوهستانی که درصد اکسیژن هوا کمتر است
سیگار، قلیان و زندگی در مناطقی که هوای آلوده و صنعتی دارد (از جمله تهران)
بیماری‌های مزمن ریوی که باعث کاهش عبور اکسیژن به جریان خون می‌شوند
بیماری‌های قلبی که توانایی پمپاژ قلب را کم می‌کنند
برخی سرطان‌ها

کم شدن آب بدن به هر دلیل

و مصرف بی‌رویه یا نابجای برخی داروها یا مکمل‌های دارویی مثل آهن



۲- چرا کاهش سریع وزن، روش درستی نیست؟

برخی به کم کردن وزن در یک زمان کوتاه افتخار می‌کنند و آن را نشانه‌ی اراده‌ی بالا می‌دانند، در حالی که کاهش وزن سریع به دلایل گوناگون برای سلامتی خوب نیست.

۱. در کاهش سریع؛ همراه با چربی، مقدار قابل توجهی از بافت ماهیچه هم از دست می‌رود که جزو دارایی‌های ارزشمند بدن بوده و جبران آنها گاهی غیرممکن است.

۲. کاهش وزنی پایدار خواهد بود که همراه با اصلاح سبک تغذیه باشد و این امر بدون صرف زمان کافی و استفاده از رژیم‌های غذایی که برای درازمدت پیش بینی شده باشند، ممکن نیست

۳. تجربه نشان داده که کاهش سریع وزن معمولاً با بازگشت سریع وزن همراه است.

۴. کاهش وزن سریع، سوء تغذیه ایجاد می‌کند که باعث بروز مشکلاتی مثل کاهش انرژی، ریزش مو، ضعف ایمنی و تغییر خلق و خو می‌شود.

۵. در کاهش سریع با افزایش بار مواد دفعی، احتمال بروز برخی مشکلات جدی مثل سنگ کیسه صفرا یا آسیب به کبد و کلیه‌ها بالا می‌رود.

چطور وزن کم کنیم که سرعت آن برای بدن مناسب باشد؟

هر هفته، نیم الی یک درصد وزن خودتان را کم کنید. یعنی یک فرد ۱۰۰ کیلویی، می‌تواند در هفته نیم الی یک کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد. اما اگر مثلاً ۸۰ کیلو هستید، باید ۴۰۰ تا نهایتاً ۸۰۰ گرم در هفته وزن کم کنید.



۳- تیک عصبی در کودکان و روش‌های درمانی غلط

تیک یعنی حرکات و یا صداهای غیرمنتظره، نامنظم، تکراری و غیرقابل کنترل ماهیچه‌های بدن که با حالات طبیعی فرد تفاوت دارد. سن بروز تیک معمولاً در ۵ سالگی و در پسران سه برابر دختران است.

انواع	ساده (حرکت‌های ناگهانی و کوتاه)	پیچیده یا ترکیبی
تیک حرکتی	چشمک زدن، تکان دادن سر، تکان دادن سریع بازوها بالا انداختن شانه، درهم کشیدن بینی، باز کردن دهان	حرکت‌های آرام به ظاهر هدفمند مانند لمس کردن، پریدن، ضرب گرفتن، چمباتمه زدن، لی‌لی کردن.
تیک صوتی	سرفه، خُرخر کردن، فین فین کردن، صاف کردن گلو، جیغ زدن	تکرار یک صدا یا عبارت، فحش، تکرار کلمات دیگران، بیان کلماتی به صورت تکراری و خارج از موضوع گفتگو

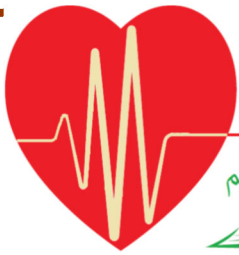
برخی روش‌های درمانی غلط ممکن است در کوتاه‌مدت مؤثر باشد اما در درازمدت به علت اینکه به تنش فرد اضافه می‌کند، بروز تیک را افزایش می‌دهد. این روش‌ها را به افراد دچار تیک توصیه نکنید:

۱. خودداری از تیک یا به تاخیر انداختن تیک
۲. پنهان کردن تیک با حرکات دیگر
۳. پنهان کردن تیک با کلاه و یا لباس یا هر چیز دیگر
۴. اجتناب از موقعیت‌های معمول زندگی به خاطر ترس از بروز تیک
۵. تمرکز ذهنی بر تیک به منظور جلوگیری از بروز آن
۶. سفت نگه داشتن همه بدن یا ماهیچه‌های یک طرف برای مقابله
۷. دائماً راه رفتن یا گرفتن ژست خاصی در بدن

پس چه کنیم؟

در درمان تیک مجموعه‌ای از رفتاردرمانی شامل ایجاد آگاهی، آموزش رفتار جایگزین مناسب و برخی تغییرات در فعالیت روزمره لازم است. گاهی نیز از دارو و درمان عصبی تخصصی کمک گرفته می‌شود. پس کار را به کاردان بسپارید.





سلامت در مجتمع معلم

۱- درسی از یک تجربه‌ی ناخوشایند

روز دوشنبه ۷ آبان ۱۴۰۳ شبیه روزهای دیگر آغاز شد...

اما بعداز بازگشت به منزل، به تدریج تعدادی از دانش‌آموزان و همکاران دچار علایم شدید گوارشی؛ تهوع و استفراغ مکرر شدند. شروع انفجاری و شدت علایم در حدی بود که اغلب افراد از درمان خانگی صرف نظر کرده و همان شب به درمانگاه مراجعه نموده و قریب به اتفاق تحت درمان تزریقی قرار گرفتند. مشکل برخی افراد با درمان اولیه بهبود پیدا کرد، اما برخی دیگر در ادامه دچار اسهال چندروزه نیز شدند...



سلامت در مجتمع معلم

اوضاع برای گروه آموزشی و دانش‌آموزان پایه ۱۱ و ۱۲ که از بخت بد، همان روز با قطار راهی اردو شده بودند، سخت‌تر بود!

چرا، چطور و چگونه؟

چنین الگویی از بیماری (همه گیری) قطعاً ناشی از یک عفونت است که اغلب از طریق فرد بیمار یا آب و غذای آلوده شده، منتقل می‌شود. وقتی شروع علائم سریع باشد، به طور منطقی، اولین انگشت اتهام به سمت «مسمومیت غذایی» می‌رود.

تقریباً همه‌ی کارکنان از غذای تهیه شده در آشپزخانه مجتمع می‌خورند، اما بررسی آماری دانش‌آموزانی که روز بعد به دلیل بیماری گوارشی غیبت کرده بودند، نشان داد که حدود نیمی از مبتلایان، برای ناهار از غذای منزل استفاده کرده بودند... و معماً پیچیده‌تر شد.

اشتباه ساده‌ی یکی از همکاران به حل معماً کمک کرد؛ یکی از همکاران که جزو بیماران گوارشی بود، چکاپ سالیانه خود را بدون توجه به عدم بهبود کامل علائم، در همان روزهای میانی آبان انجام داد؛ گلبول‌های سفید افزایش یافته همراه با افزایش درصد نوتروفیل‌ها یکی از مشخصات بارز عفونت مستقیم توسط باکتری است.

با یکی از متخصصین عفونی در این مورد مشورت شد؛
۱- علت‌های احتمالی چیست؟

آلودگی آب (آب در غذاخوری ارائه نمی‌شود و منتفی به نظر می‌رسد) و **آلودگی انسانی**

۲- آیا انجام پیش از موعد آزمایش برای کارکنان آشپزخانه لازم است؟
خیر، عفونت باکتری ظرف مدت کوتاه بهبود می‌یابد و در آزمایش نیز فقط آلودگی انگلی بررسی می‌شود که الگوی بیماری متفاوتی دارد
۳- چگونه از موارد مشابه پیشگیری کنیم؟

شستشوی دست‌ها پیش از غذا و نظافت صحیح و روزانه غذاخوری
دو کار ساده و مهمی که به راحتی از آن غفلت می‌شود...

۲- چند اسلاید؛ رهاورد کارگاه تابستانه فشارخون بالا

فشارخون باید چند باشه؟

- عدد مناسب فشارخون وابسته به «سن» است.
- مثلاً فشارخون ۱۱۵/۸۰ :
- در بچه ۵ ساله بالا است
- در جوان ۲۵ ساله طبیعی است
- در میانسال ۶۰ ساله پایین است
- در خانم‌های باردار نیز شرایط فشارخون متفاوت است و باید پایین‌تر از معمول باشد.

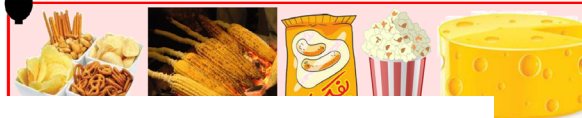
سن	کمترین	معمولی	بیشترین
۱ تا ۱۳ ماهه	۷۵/۵۰	۹۰/۶۰	۱۰۰/۷۵
۱ تا ۵ ساله	۸۰/۵۵	۹۵/۶۵	۱۱۰/۷۹
۶ تا ۱۳ ساله	۹۰/۶۰	۱۰۵/۷۰	۱۱۰/۷۹
۱۴ تا ۱۹ ساله	۱۰۵/۷۳	۱۱۷/۷۷	۱۲۰/۸۱
۲۰ تا ۲۴ ساله	۱۰۸/۷۵	۱۲۰/۷۹	۱۳۲/۸۳
۲۵ تا ۲۹ ساله	۱۰۹/۷۶	۱۲۱/۸۰	۱۳۳/۸۴
۳۰ تا ۳۴ ساله	۱۱۰/۷۷	۱۲۲/۸۱	۱۳۴/۸۵
۳۵ تا ۳۹ ساله	۱۱۱/۷۸	۱۲۳/۸۲	۱۳۵/۸۶
۴۰ تا ۴۴ ساله	۱۱۲/۷۹	۱۲۵/۸۳	۱۳۷/۸۷
۴۵ تا ۴۹ ساله	۱۱۵/۸۰	۱۲۷/۸۴	۱۳۹/۸۸
۵۰ تا ۵۴ ساله	۱۱۶/۸۱	۱۲۹/۸۵	۱۴۲/۸۹
۵۵ تا ۵۹ ساله	۱۱۸/۸۲	۱۳۱/۸۶	۱۴۴/۹۰
۶۰ تا ۶۴ ساله	۱۲۱/۸۳	۱۳۴/۸۷	۱۴۷/۹۱

محدوده طبیعی فشارخون در سنین مختلف

اسلاید مهم و کاربردی

آند واحد پزشکی مجتمع معلم - مرداد ۱۴۰۳

آموزش علمی؛ چی نخوریم؟ چه کار نکنیم؟



بی‌محابا سدیم مصرف نکنید

- نمک سفید
- نمک پخت و یز
- غذاهایی که ذاتاً شور هستند

مصرف کافئین را کم کنید

- قهوه، شکلات، نوشابه و چای

از عادات غلط دوری کنید

- دوری از دود و دم و اهالی آن
- استرس و افراط در هیجانان
- سرکوب هیجان بدتر از بروز

26

آموزش علمی؛ چی بخوریم؟ چه کار بکنیم؟

مصرف غذاهای حاوی پتاسیم را زیاد کنید (تصوره دارد)

- میوه‌ها به‌ویژه مرکبات و سبزیجات منبع پتاسیم هستند

به چاشنی‌های جایگزین نمک فکر کنید

- چاشنی‌ها: آب‌لیمو، ماست و...
- سبزیجات خشک: مرزه، ترخون، سیر، ریحان، آویشن و...
- ادویه‌ها: گلپر، فلفل، زنجبیل، خردل و...

حتی اگر کمی اضافه وزن دارید، وزن کم کنید

پتاسیم

۱۰ غذای غنی از پتاسیم
1. آویشن (۳۰٪)
2. کدو حلو (۲۶٪)
3. سبزیجات (۲۴٪)
4. سیب زمینی (۲۴٪)
5. ماهی سالمون (۲۲٪)
6. پودر خشک شده (۲۲٪)
7. سیر (۱۹٪)
8. آب لیمو (۱۷٪)

اسلاید کاربردی

بررسی عوارض؛ چه کسانی دچار عوارض فشارخون می‌شوند؟

در کسانی رخ می‌دهد که یا دیر متوجه بیماری خود شده‌اند و یا در کنترل آن ناموفق بوده‌اند

- سوال اول- آیا بررسی عوارض برای همه بیماران لازم است؟ چگونه؟

بله و این کار باید هرچند وقت یکبار تکرار شود
 مراجعه به متخصص قلب: بررسی سلامت قلب
 انجام آزمایش‌های مربوط به سلامت کلیه
 مراجعه به متخصص چشم: معاینه ته چشم (شبکیه) برای بررسی سلامت چشم

- سوال دوم- چه کسانی در کنترل فشارخون ناموفق هستند؟

کسانی که سبک زندگی ناسالم دارند و به خصوص نمک زیاد مصرف می‌کنند
 کسانی که جزو ۱۰٪ افراد با علت ثانویه فشارخون بالا هستند که درمان نشده‌اند
 کسانی که مشکل زمینه‌ای (مثل چاقی) دارند که در درمان تداخل می‌کند
 کسانی که داروهای خود را منظم مصرف نمی‌کنند

بازگشت به اسلاید ۶ برای یاد آوری عوارض فشارخون بالا

سیزدهمین کارگاه تابستانه واحد پزشکی مجتمع معلم - مرداد ۱۴۰۳

31



مسابقه سلامت

مار و پله سلامت

در این مار و پله، رفتار سالم، نردبان و رفتار ناسالم، مار است. برای نمونه، نتیجه ی یک رفتار سالم و ناسالم را برای شما نوشته ایم (خانه ۴۳ و ۲۴). خانه های علامت ؟ را با عبارات کوتاه تکمیل کنید و تا قبل از روز پدر به واحد پزشکی تحویل دهید.

سلامت باشید	۷۱	کم تحرکی	۷۰	۶۹	۶۸	مواد سرخ شده و محصولات قنادی	۶۷	۶۶	؟
۵۸	۵۹	؟	۶۰	۶۱	۶۲	استرس های مخرب	۶۳	۶۴	۶۵
۵۷	سیگار کشیدن	۵۶	۵۵	۵۴	۵۳	؟	۵۲	استفاده از پله (بجای آسانسور)	۵۱
۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۱	۴۰	؟	۴۸	۴۹	۵۰
۴۲	؟	۴۱	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	نوشیدنی گازدار	آبمیوه های مصنوعی
۲۸	خواب منظم و به اندازه	۲۹	۳۰	۳۱	؟	۳۲	ورزش	۳۳	هوای و منظم
۲۷	غذاهای شور و فراوری شده	۲۶	۲۵	۲۴	تامین ویتامین های لازم و سلامت گوارشی	۲۳	رعایت دستورات دین و سلامت معنوی	۲۲	؟
۱۵	۱۶	مصرف سبزی و میوه	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	؟	؟
۱۴	؟	۱۳	۱۲	بی توجهی به انجام چکاپ های پزشکی معمول	۱۱	۱۰	۹	۸	؟
۱	۲	؟	۳	۴	۵	۶	؟	۷	کاهش مصرف نمک روزانه

مسابقه سلامت



مثل آن شیشه که در
هممهی باد شکست

ناگهان باز دلم یاد تو
افتاد... شکست

سردار شهیدرج قائم سلیمانی

پنج سال
گذشت...

شهر شهیدان خدا
shohada-esf.ir

تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی
پسرانه معلّم، مقطع متوسطه دو، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir

