

پیک سلامت

افسردگی را بهتر بشناسیم

اول پایین صفحه را ببینید و پاسخ مسابقه‌ای که برنده‌ای نداشت را با مشخصات آن مرور کنید. با توجه به اینکه کسی نتوانست متوجه شود سوال مسابقه زمستان در مورد بیماری افسردگی بود، به این نتیجه رسیدیم که در این شماره از پیک در مورد افسردگی بیشتر برای شما بنویسیم.

غمگینی	بدبینی	احساس شکست	ناراضی‌تبی	احساس گناه	خود تنبیهی
خود بی‌زاری	خود سرزنشی	افکار خودکشی	گریستن	انزوا یا اجتماعی	تصمیم‌گیری
سستی و کندی	زودرنجی	کاهش اشتها	اشکال در تمرکز	خستگی پذیری	میل جنسی

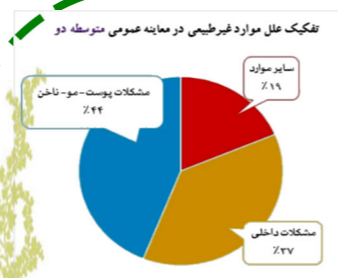
تأثیرات معمول بیماری افسردگی بر وضعیت جسمی و روحی را در تصویر می‌بینید، به برخی علائم هم که در سوال مسابقه پیک زمستان (جدول پایین صفحه) اشاره کردیم. علاوه بر اینها، **دردهای مزمن با علت نامشخص** نیز یکی از علائم مهم افسردگی است... اما علائم افسردگی بسیار گسترده و پیچیده و حتی گاهی متناقض است. مثلاً این تفاوت‌ها در افسردگی مردانه و زنانه را ببینید:

علائم افسردگی در زنان:				
غشود	گریه‌های بی‌دلیل	داشتن دلواپسی	احساس ترس	پرخوری یا سرزنشگری کم
علائم افسردگی در مردان:				
سرزنش کردن دیگران	ابتلا به بیماری‌های گوارشی	کم‌رود و سردرد	انجام رفتارهای پرخطر	انجام کار زیاد

افسردگی در نوجوانان (سن شما) هم گاهی متفاوت با دیگران است و به صورت **پرخاشگری** بروز می‌کند. و افسردگی **فصلی** هم داریم! که برخی افراد در فصول **پاییز و زمستان** که طول روزها کوتاه است، دچار می‌شوند.

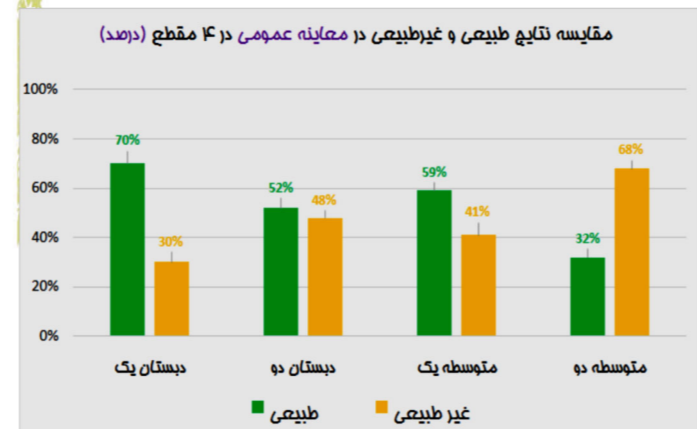
دپیرستان دوره دوم

وضعیت سلامت شما (بخش دوم)



کمخونی، بزرگی تیروئید، وضعیت پوست یا ناخن و... در بررسی پزشکی عمومی ارزیابی می‌شود.

معاینه **وضعیت عمومی** برای ورودی‌های جدید هر مقطع انجام می‌شود، در مقطع شما، دانش آموزان دهم و افراد جدیدالورود پایه ۱۱ و ۱۲ (کلاً ۷۶ نفر) معاینه شدند.

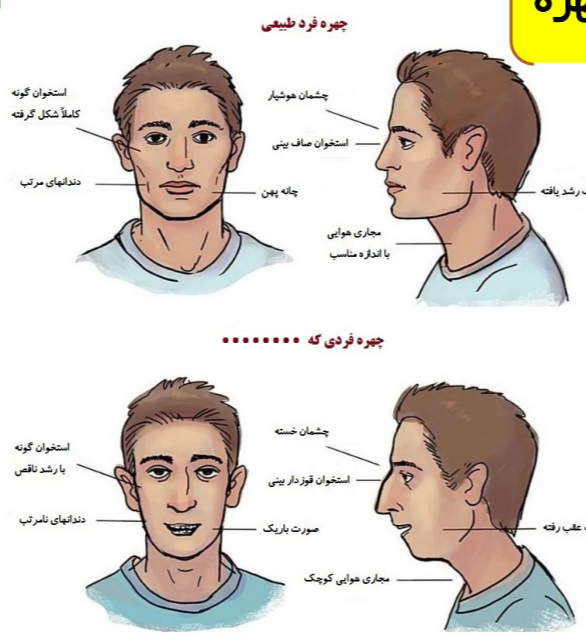


حالا نمودار را ببینید: متوسطه ۲ تنها مقطعی است که برای بیش از ۵۰٪ معاینه شونده‌گان نتیجه **غیرطبیعی** ثبت شده است.

برای رؤیت نتیجه معاینه خود و توصیه‌های پزشکی به سام مراجعه کنید

samam.moallem.sch.ir

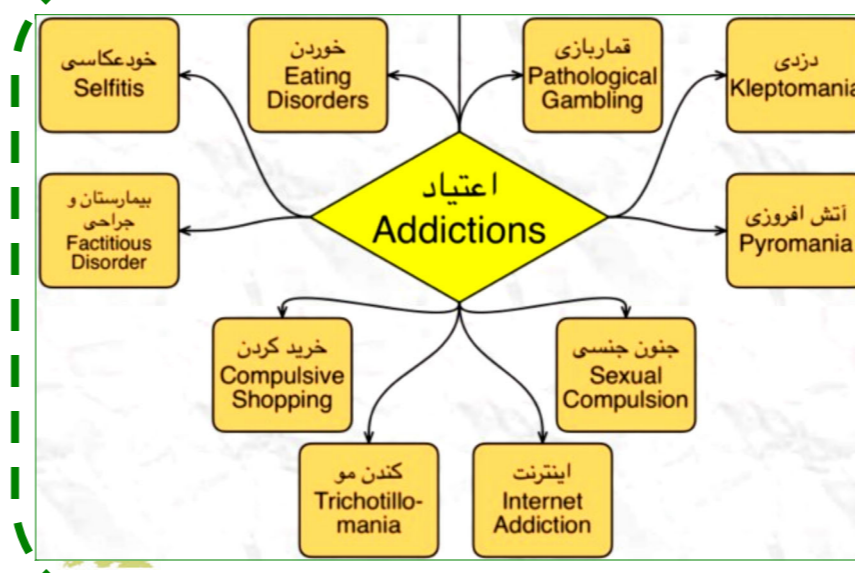
مسابقه؛ بیماری تغییر چهره



برخی بیماری‌ها اگر به موقع درمان نشوند، تأثیرات دائمی ایجاد می‌کنند. به چهره رخ و نیم رخ فرد روبرو نگاه کنید. کدام بیماری در درازمدت منجر به این تغییرات در چهره می‌شود؟ راهنمایی: این بیماری درمان قطعی دارد.

فقط نام بیماری را همراه با نام، نام خانوادگی و کلاس خود نوشته و به واحد پزشکی (خانم عاشوری) تحویل دهید.

فقط تا روز معلم فرصت دارید

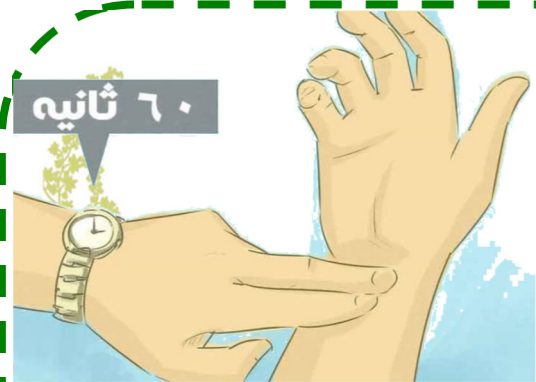


تلاش زیاد برای مخفی کردن مشکلات	فلسفه بافی مداوم در مورد پیشرفت فردی و زندگی	بهبانه تراشی برای فرار از مهمانی و عدم معاشرت
کم خوابی یا پرخوابی کم اشتها یا پرخوابی	واکنش بیش از حد، خشم و زودرنجی در مسائل عادی	همراه با ناامیدی می‌شود

پاسخ مسابقه زمستان بیماری "افسردگی" بود و برنده نداشت!



نبض؛ نشان زندگی



معمولاً وقتی می‌خواهیم از زنده بودن کسی مطمئن شویم، اولین کار گرفتن نبض اوست که البته بهتر است از شاهرگ گردن او انجام شود. اما نبض؛ یعنی همین فشار ضربه‌ای خون در سرخرگها در محل عبور از روی استخوان کارکردهای زیادی در تشخیص سلامت انسان هم دارد.

اغلب نبض (تعداد ضربان در دقیقه) ۶۰ الی ۱۰۰ را طبیعی در نظر می‌گیرند اما این عدد در شرایط مختلف فرق می‌کند مثلاً وقتی به خواب می‌رویم تا ۴۰ بار در دقیقه اُفت می‌کند و در زمان ورزش به ۲۲۰ هم می‌رسد! همچنین شرایط سنی و جسمی هم در تعداد نبض تأثیر دارد: شیرخواران: ۱۰۰ الی ۱۷۰، کودکان: ۸۰ الی ۱۲۰، سالمندان: ۵۰ الی ۷۰. ضمناً ورزشکاران حرفه‌ای در زمان استراحت تعداد ضربان پایین‌تری (۴۰ الی ۶۰) نسبت به سایرین دارند.

مراقب مچ دست باش



سندروم تونل کارپال سندروم تونل کارپال یک بیماری دردناک برن دست‌ها است. در حدود ۴ درصد افراد به این اختلال دچار می‌شوند.

افزایش این بیماری در نوجوانان و جوانان به دلیل استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیکی (لپ‌تاپ گوشی هوشمند).

علائم شایع: این حس، از دست دادن حس و دراز دست، بخصوص سرانگشتان و شست احساس درد در انگشتان، دست و مچ دست مشکل در حرکت طبیعی دست احساس غیرطبیعی در سوراخ دست و انگشتان درد پالاونده در ساعت و شانه شخفت در عضلات و لیزش دست شخفت در گرفتن اجسام و کم شدن قدرت دست مشکل در انجام حرکاتی که نیاز به ثبات انگشتان و دست‌ها دارد احساس ضربه‌ای و تورم، بخصوص در شب و زمان بیدار شدن گاهی اوقات از دست دادن حس انگشتان که با قرار گرفته است

عوامل خطر شایع:

- انجام حرکات تکراری و مکرر یا دست‌ها با قسمت تحتانی ارنج
- انجام حرکات مکرر که نیاز به خم شدن یا کشیده شدن بیش از حد دست و مچ دست دارند

چه کسانی؟

- افراد که ساعت‌ها بازی در روز یا کامپیوتر کار می‌کنند
- تجارها
- قصاب‌ها و گوشت‌ها
- نوازندگان
- مکانیک‌ها
- محیطه‌سازها
- ورزشکاران (باوژدر)، کتف، دوچرخه‌سواری، تنیس)

راه برای جلوگیری:

- کشیدن دست و مچ
- هیچ چیزی را زیاد نگه ندارید
- استفاده از تجهیزات بهتر و وسایل بزرگتر
- وضعیت‌های بدن مناسب را تمرین کنید
- رژیم غذایی مملو و ضد التهاب

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 ۱۴۰۳**
(دوره پانزدهم)