



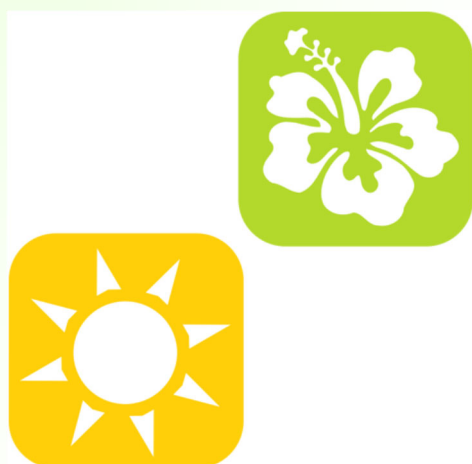
## دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال چهاردهم - بهار و تابستان ۱۴۰۲

شماره مسلسل : ۲۶



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/](http://medical.moallem.sch.ir/peik_salamat/karkonan/)



دوفصلنامه پیک سلامت

(ویره‌ی کارکنان)

سردبیر: دکتر سیمیه امیری مقدم

منابع این شماره:

- \* **Clinical antihypertensive efficacy and safety of Iran plants: a systematic review** (J Med Plants; 2023)
- \* اثر بخشی آموزش چرتکه بر افزایش یادگیری ریاضی و هوش فضایی در دانش آموزان دبستانی مبتلا به اختلال نقص توجه/ بیش فعالی (نشریه پرستاری کودکان، بهار ۱۴۰۲)
- \* اختلالات شخصیت (توان درمان)
- \* ارتباط نوع گوشت مصرفی و ابتلا به مولتیپل اسکلروزیس: یک مطالعه مرور سیستماتیک و متاآنالیز مطالعات مورد شاهی (مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، بهار ۱۴۰۲)
- \* راههای مبارزه با پشه‌ها در تابستان (نورنیوز)
- \* لزوم توجه به ویژگی‌های کاربردی خون مصنوعی در خونریزی متعاقب تروما (نشریه ابن سینا، تابستان ۱۴۰۲)
- \* معلم شاداب، دانش آموز سالم (مجله رشد معلم، ۱۴۰۰)
- \* و کاریکاتورهای Glasbergen

\* مقاله اول این شماره به قلم جناب آقای **مهدی محمدیان** (دبستان ۲) نگارش شده است.

\*\* در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ خانم‌ها و آقایان: **سمیه ملک زاده** (پیش دبستان)، **شیدا دهقانی** (دبستان ۱)، **احمد سربار** (دبستان ۲)، **محمد زنگنه** (متوسطه ۱)، **قاسم اسماعیلی** (متوسطه ۲) و **محسن حیدری** (ستاد) به عنوان **رابط کارکنان هر مقطع با واحد پزشکی** همکاری دارند که از عزیزان ممنونیم.

## فهرست مطالب

### نامه به سردبیر:



۱ معلم شاداب، دانش آموز سالم

۲-۴

### بخش اول : تازه های سلامت



خون مصنوعی هم آمد!

بررسی یک نظریه در مورد ام.اس

پیشنهادی برای آموزش ریاضی به بچه های بیش فعال

گیاهان پایین آورنده فشارخون که در ایران می رویند

۵-۸

### بخش دوم : بدانیم و سلامت باشیم



چیزهایی که نشانه شخصیت ما و شماست!

نمره هوشیاری چند؟

پشه کشی!

۹-۱۱

### بخش سوم : سلامت در مجتمع معلم



مروری کوتاه بر فعالیتهای واحد پزشکی

عنوان کارگاه یازدهم چگونه انتخاب شد؟

### طنز سلامت:



۱۲

شوخی با مطالب این شماره

# نامه به سردبیر



## معلم شاداب، دانش آموز سالم

معلمان رکن اصلی آموزش و پرورش و میدان دار صحنه تعلیم و تربیتند. معلم پرورش دهنده ذهن، شخصیت و هویت دانش آموزان است و باید سالم و بانشاط باشد تا بتواند در حوزه مسئولیتی اش موفق و اثربخش ظاهر شود.

در بحث سلامت جسمی معلمان، موضوع سبک زندگی فعال بسیار حیاتی است.

در حال حاضر؛ بی تحرکی، سکون و فرورفتن در چنبره تربیت فضاهای مجازی، تحرک را از زندگی افراد ربوده است. یکنواختی زندگی، پژمردگی و دلزدگی را با خودش به همراه می آورد. این وضعیت برای معلم که شغلی اجتماعی دارد، اثر مضاعف دارد چرا که همین روحیه به خانواده و مدرسه هم انتقال می یابد.

فضای تعلیم و تربیت و یادگیری بر انگیزه مبتنی است. انگیزه اساس فعالیت دانش آموزان و یادگیری محسوب می شود. کسی می تواند دانش آموز را انگیزه مند کند که از انرژی درونی و نشاط روحی لازم برخوردار باشد. این سرمایه اولیه، در کنار اندوخته علمی معلم، زمینه ای را فراهم می آورند که او بتواند دانش آموز را به انجام فعالیت ترغیب کند. چراکه ترغیب کردن، جوشش، انگیزه و نیروی درونی می خواهد.

شادابی و سلامت معلمان پیشران انتشار سلامتی و نشاط دانش آموزان است. معلمی که سلامت است و سبک زندگی فعال دارد، از حوصله بالاتری هم برخوردار است. لذا توصیه می شود به عنوان یک معلم تاثیر گذار، با انگیزه، با نشاط و ترغیب کننده و برای داشتن سبک زندگی فعال از فعالیت های ورزشی غافل نشویم.

برگرفته از مقاله ای به همین عنوان در مجله رشد معلم

مهدی محمدیان

مدیر دبستان شماره دو مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم



# تازه‌های سلامت



## ۱- خون مصنوعی هم آمد!

انتقال خون پرکاربردترین پیوند عضو است و سالانه حدود ۸۵ میلیون واحد خون در سراسر جهان تزریق می‌شود. البته این روش پرکاربرد، چالش‌های بزرگی هم دارد: از احتمال انتقال عفونت تا واکنش‌های حساسیتی و مهمتر از همه، کمبود ذخایر خونی در مواقع بحرانی...

برای رفع این مشکلات و به خصوص در حوادث و شرایط جنگی، مدت‌هاست که ایده خون مصنوعی در حال پژوهش است و آنچه اکنون در دسترس است برای انتقال اکسیژن، از شکل دارویی خاصی از هموگلوبین با نام PFC استفاده می‌کند.

اگرچه این خون مصنوعی نیاز به سازگاری گروه خونی ندارد، عفونت را انتقال نمی‌دهد و در دمای معمول ماندگاری طولانی تری دارد؛ اما هنوز یک چالش بزرگ وجود دارد که کاربرد آن را محدود می‌کند:

خون طبیعی در بدن گیرنده ۳۴ روز دوام دارد اما خون مصنوعی فعلی فقط ۲۰ الی ۳۰ ساعت در بدن ماندگاری دارد.

پس فعلاً از اهدای خون غافل نشوید.



## ۲- بررسی یک نظریه در مورد ام.اس

ام.اس سالیان اخیر در ایران رایج شده و اغلب افراد کنجکاو هستند بدانند چه چیزهایی احتمال بروز این بیماری را بیشتر یا کمتر می کند. مثلاً برخی معتقدند گیاهخواری اثر مفید و گوشتخواری اثر مضر دارد.

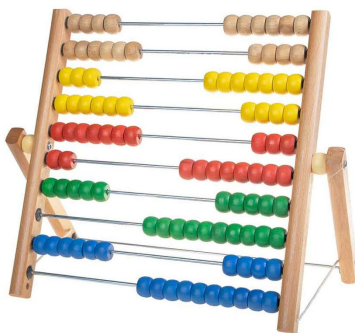
حالا محققان سبزواری و همدانی مقالات ۲۲ سال اخیر (۱۸۶ تحقیق) در رابطه با اثر انواع گوشت بر ام.اس را بررسی و پس از حذف مطالعات ضعیف یا ناکامل، اینطور جمع بندی کرده اند:

۱- مصرف **گوشت سفید** احتمال ابتلا به ام.اس را کاهش می دهد

۲- **گوشت قرمز فقط فرآوری شده\*** احتمال ابتلا را افزایش می دهد

\* گوشت فرآوری شده گوشتی است که با نمک سود، دودی کردن، پختن و یا اضافه شدن مواد نگهدارنده حفظ می شود. شامل: سوسیس، کالباس، کوکتل و انواع گوشت های آماده

## ۳- پیشنهادی برای آموزش ریاضی به بچه های بیش فعال



یک پژوهشگر یاسوجی ۴۰ دانش آموز بیش فعال دبستانی را به طور تصادفی به دو گروه ۲۰ نفره تقسیم کرد تا در ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه ای آموزش ریاضی ببینند. گروه اول بطور معمول ریاضی را آموزش دیدند و به گروه دوم به کمک چرتکه آموزش داده شد.

در آخر به طور معناداری میانگین نمره **یادگیری ریاضی** و **هوش فضایی** بچه های گروه چرتکه بالاتر شد.

## ۴- گیاهان پایین آورنده فشارخون که در ایران می رویند

تا سال ۲۰۲۲ بیش از ۲۰۰ مطالعه بین المللی در مورد اثر گیاهان روینده در ایران بر کنترل فشارخون بالا انجام شده است. محققان پژوهشگر گیاهان دارویی کرج، بعد از حذف مطالعاتی که صرفاً در آزمایشگاه یا روی حیوانات انجام شده، به یک جمع بندی در مورد مؤثرترین گیاهان ایرانی بر فشارخون بالا رسیدند:



### ۱- چای ترش: مؤثرترین پایین آورنده

فشارخون (به ویژه فشار سیستولی) که تاثیر آن در ۱۱ مقاله به ثبت رسیده است.



### ۲- سیر: بیشترین مطالعه روی این گیاه انجام

شده و عارضه جانبی هم گزارش نشده است.



### ۳- زیتون: تعداد مقالات زیاد نیست اما در همه

موارد مؤثر بوده است. البته جهت یادآوری که پژوهشها قطعاً با زیتونهای شور شده انجام نشده اند!



### ۴- قره قاط: در سه مطالعه انجام شده تاثیر

مثبت داشته است.

\* گیاهانی که مطالعاتی در مورد آنها انجام شده اما فعلاً تاثیر آن در پایین آوردن فشارخون اثبات نشده است، عبارتند از: آمله (انگور هندی)، دارچین، چغندر لبویی، سماق و گوجه فرنگی

قبل از مصرف گیاهان دارویی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

# بدانیم و سلامت باشیم



## ۱- چیزهایی که نشانه‌ی شخصیت ما و شماست!

بدانیم و سلامت باشیم

خداوند متعال انسان‌ها را با طبایع و ویژگی‌های شخصیتی مختلفی خلق کرده است و این ناهمگونی در خلق و خوی انسانها طبیعی است. اما این ویژگی‌های مختلف شخصیتی اگر از حالت متعارف و مقبول جامعه فاصله بگیرد منجر به **اختلال شخصیت** می‌شود.

اختلال شخصیت با بیماری روانی فرق دارد و در واقع الگوهای رفتاری غیرعادی درازمدتی هست که اغلب برای اطرافیان آزاردهنده است.

برای درک بهتر اختلالات شخصیت، آنها را به ۳ دسته تقسیم می‌کنند:

**گروه اول/ کسانی که تفکر یا رفتار عجیب و غریب غیرعادی دارند**

با دو نمونه آشنا شوید

اختلالات شخصیت دسته ۸:

### اسکیزوئید

- انزوای اجتماعی
- بین تفاوتی نسبت به افراد دیگر
- گوشه‌گیر
- بیان احساسات بسیار اندک و محدود
- ناتوانی در لذت بردن از اکثر فعالیت‌ها
- عدم علاقه یا علاقه اندک به رابطه جنسی
- عدم علاقه به رابطه اجتماعی و خصوصی

توان دریمان

شخصیت منزوی

اختلالات شخصیت دسته ۸:

### پارانوئید

- مشکوک
- بی اعتماد
- سوءظن نسبت به دیگران
- تمایل به ادامه و نگه داشتن کینه‌ها
- تعبیر سخنان غیر تهدیدآمیز به عنوان توهین یا حمله شخصی

توان دریمان

شخصیت بدبین





## گروه دوم / کسانی که در افکار و روابط عاطفی مشکل دارند

با سه نمونه آشنا شوید

اختلالات شخصیت  
دسته B:

### خودسفته



- حس خود بزرگ بینی
- حق به جانب بودن
- استفاده ابرازی از دیگران
- فقدان همدلی
- داشتن حس تکبر و غرور
- حسادت به دیگران
- عدم درک نیازها و احساسات دیگران

توان دریمان

اختلالات شخصیت  
دسته B:

### ضد اجتماعی



- بی توجهی به قوانین و هنجارهای اجتماعی
- دروغ گفتن مداوم
- سرقت
- درگیری با دیگران
- رفتار تکانشی
- عدم پشیمانی از رفتار
- بی توجهی به نیازها یا احساسات دیگران

توان دریمان

اختلالات شخصیت  
دسته B:

### نمایشی



- به دنبال جلب توجه دیگران
- بیش از حد احساساتی و نمایشی
- استفاده از پراکنجستگی جنسی برای جلب توجه دیگران
- صحبت با قاطعیت ولی سخنان سطحی
- به راحتی تحت تاثیر دیگران قرار گرفتن
- نگرانی بیش از حد در مورد ظاهر
- دارای احساسات سطحی و متخیر

توان دریمان

## گروه سوم / کسانی که تفکر و رفتار مضطرب یا وحشت زده دارند

با دو نمونه آشنا شوید

اختلالات شخصیت  
دسته C:

### وسواسی-جبری



- اشتغال ذهنی به نظم و ترتیب
- کمالگرایی
- تمایل به کنترل افراد، وظایف و موقعیتهای
- جدیت زیاد و لجباز بودن
- غیر انعطاف پذیر بودن
- داشتن استانداردهای بالا
- کنترل سخت بودجه و خسیس بودن

توان دریمان

اختلالات شخصیت  
دسته C:

### وابسته



- ترس از تنها بودن
- آستانه تحمل پایین
- وابستگی بیش از حد به دیگران
- احساس نیاز به مراقبت
- مشکل در ابراز مخالفت با دیگران
- عدم اعتماد به نفس
- ترس از عدم تایید

توان دریمان

اختلال شخصیت معمولاً در نوجوانی ظاهر می شود و ادامه می یابد.

## ۲- نمره هوشیاری چند؟

اگر تاکنون در نزدیکان و آشنایان خود مصدوم ضربه مغزی داشته‌اید، احتمالاً اصطلاح **GCS** یا **ضریب هوشیاری** (گاهی به غلط ضریب هوشی گفته می‌شود!) به گوش تان خورده است. معمولاً همراهان می‌خواهند بدانند که عدد این ضریب نشانه چیست و چه اهمیتی دارد...

برای ضریب هوشیاری، سه مورد مهم بررسی می‌شود:

وضعیت چشم‌ها:	
۴	خود به خود باز می‌شوند:
۳	با درخواست باز می‌شوند:
۲	با تحریک دردناک باز می‌شوند:
۱	هیچ گونه واکنشی نشان نمی‌دهند:
پاسخ‌های کلامی:	
۵	آگاهی، کامل به زمان، مکان و اشخاص را دارد:
۴	گیج و منگ است ولی صحبت می‌کند:
۳	از کلمات نامناسب استفاده می‌کند:
۲	از اصوات و سخنان غیر قابل درک استفاده می‌کند:
۱	هیچ گونه پاسخ کلامی وجود ندارد:
پاسخ‌های حرکتی:	
۶	بیمار از دستورات اطاعت می‌کند:
۵	بیمار محل درد را معین می‌کند:
۴	بیمار محرک دردناک را از خود دور می‌کند:
۳	فلکسیون غیرطبیعی اندام‌ها (دکورتیکه):
۲	اکستنسینون غیرطبیعی اندام‌ها (دسریره):
۱	هیچ گونه پاسخ حرکتی وجود ندارد:

۱- **وضعیت چشم‌ها** (۱ الی ۴ نمره)

۲- **توانایی صحبت** (۱ الی ۵ نمره)

۳- **قدرت حرکت** (۱ الی ۶ نمره)

جزئیات در جدول آمده است؛

**نمره ۱۵** (حداکثر) نشانه **هوشیاری**

**طبیعی** و **نمره ۳** (حداقل) نشانه

**کمای عمیق** است و در نهایت نمرات

بینابینی درجات مختلفی از اختلال هوشیاری را نشان می‌دهد.

**نکته مهم:** دقت این ضریب فقط برای افرادی است که دچار حادثه شده‌اند و قبل از حادثه معلولیت خاصی نداشته‌اند.

اگر فرد قبل از حادثه دچار اختلال تکلم، شنوایی یا فلج اندام باشد، نمره به طور کاذب پایین‌تر محاسبه می‌شود. گاهی هم **GCS** را در بیمار سکتی مغزی محاسبه می‌کنند که دقت کافی ندارد چون ممکن است فرد به دلیل فلج ناشی از سکتی نتواند صحبت کند یا اندام را حرکت دهد.

# راه های مبارزه با پشه ها در تابستان



**ظرفهای هر وعده غذایی را زود بشوید**



**پشه ها با یاد پنکه میانه خوبی ندارند**



**از گلهای شمعدانی غافل نشوید**



**در گلدان یا باغچه ریحان و نعناع بکارید**



**از اسپری آب و زنجبیل استفاده کنید**



**از قرص های حشره کش استفاده کنید**



**نوارهای چسبناک تله خوبی برای از بین بردن پشه ها هستند**



**برای روشنائی خانه از نور زرد استفاده کنید**



**پشه ها از بوی سرکه نفرت دارند**



**سطل زباله را همیشه بسته نگهدارید**

## با نیش پشه چی کار کنیم؟



**از خمیر بلغور جو روی جای نیش استفاده کنید**



**زدن عسل برای نیش پشه خاصیت ضدالتهابی دارد**



**ترکیب جوش شیرین و آب را جدی بگیرید**



**ژل آلوئه ورا به بهبود نیش پشه کمک می کند**



**برای جای گزیدگی از کمپرس سرد استفاده کنید**



# سلامت در مجتمع معلم

## ۱- مروری کوتاه بر فعالیتهای واحد پزشکی

- ◇ برای دانش آموزان و کارکنان مدرسه **پرونده سلامت** تشکیل می شود که آنلاین و همیشه در دسترس شما و اولیای دانش آموزان است.
- ◇ هرساله دانش آموزان عزیز و کارکنان گرامی مورد **معاینات غربالگری** قرار می گیرند و با توجه به نتایج معاینات، توصیه های پزشکی لازم در پرونده پزشکی آنلاین، ثبت می شود.
- ◇ مدرسه **پزشک مقیم** دارد؛ دانش آموزان و کارکنان در هنگام بیماری یا بروز حوادث، خدمات درمانی رایگان دریافت می کنند.
- ◇ واحد پزشکی **پیشگیری** را وظیفه خود می داند لذا برنامه های آموزشی متنوع حضوری و نوشتاری را اجرا می کند.

### پرونده پزشکی آنلاین



## معاینات غربالگری



معاینات غربالگری کارکنان در حال حاضر شامل بررسی **تناسب وزن، فشارخون و قندخون** است که باید هر چندسال تکرار شود.

و اما برنامه های آموزشی...

نشریه ای که مطالعه می کنید یکی از برنامه های آموزشی واحد پزشکی است که به سال چهاردهم انتشار خود رسیده است؛ اما علاوه بر مطالب نوشتاری، **هر تابستان یک کارگاه آموزشی رایگان برای همکاران** برگزار می شود. برای اطلاع از برنامه کارگاه تابستانه امسال، صفحه بعد را مطالعه کنید.

## ۲- عنوان کارگاه یازدهم چگونه انتخاب شد؟



یازدهمین کارگاه آموزشی تابستانه واحد پزشکی

### نفسگیر و جگر سوز

### از ریه تا کبد

جلسه اول: آلرژی تنفسی

جلسه دوم: کبد چرب



شنبه ۳۱ تیر ۱۴۰۲

سلامت در مجتمع معلم

بر اساس بررسی پرونده سلامت همکاران عزیز مشخص شد ۴ مشکل: آلرژی تنفسی، دردهای استخوانی و مفصلی، کبد چرب و فشارخون بالا شیوع بالاتری نسبت به سایر مشکلات دارند. این ۴ مورد از همکاران نیازسنجی شد و دو عنوان **آلرژی تنفسی** و **کبد چرب** برگزیده گشت.

# طنز سلامت



شوخی با مطالب این شماره

زنگ شیرین ریاضی!

صفحه ۳

می دونستی به ما بیش فعال ها  
جایزه یک چرتکه میدن؟!



تو هم بیا مثل من از این به بعد، به  
جای قرص فشارخون **سیر** بخور!

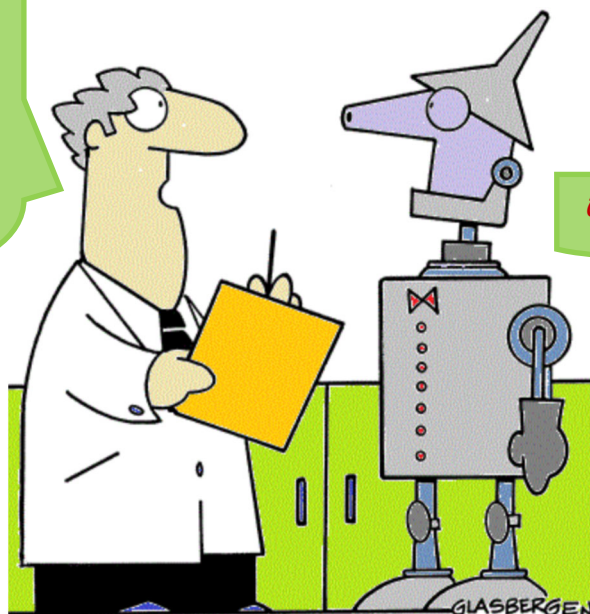
صفحه ۴



تو منزوی هستی، به دیگران بی تفاوتی،  
احساست رو بیان نمی کنی، از کارها لذت  
نمیبری و علاقه ای به برقراری ارتباط با افراد  
نداری...

بی شک دچار **اختلال شخصیت اسکیزوئید**  
هستی!

صفحه ۵



## همکاران عزیزی که تاکنون در نگارش مقاله اول پیک سلامت کارکنان (نامه به سردبیر) همکاری داشته اند:

نویسنده	شماره مسلسل پیک و عنوان مقاله	نویسنده	شماره مسلسل پیک و عنوان مقاله
خانم فاطمه مهرابی	پیک ۱۴: تربیت بدن برای زندگی بهتر	آقای ابوالفضل امیری مقدم	پیک ۱: آموزش؛ گامی اساسی در گسترش فرهنگ سلامت
آقای محمداصداق جعفریان	پیک ۱۵: سلامت روان دانش آموزان و سهم مدرسه	آقای فرامرز حاجی مزدارانی	پیک ۲: مدارس؛ پیشرو در آموزش بهداشت
آقای احمد سریار	پیک ۱۶: تغذیه سالم؛ قطعه گمشده پازل سلامت	آقای سیدحسن وکیلی	پیک ۳: بهداشت روانی، ضرورتی فراتر از نیاز
آقای حمید طالقانی	پیک ۱۷: دو گمشده ی زندگی امروز	آقای علی صفار	پیک ۴: مدرسه، کانون زندگی
خانم فرشته اسکندریان	پیک ۱۸: خانواده و سلامت روان فرزندان	خانم فاطمه مهرابی	پیک ۵: تغافل در مدیریت نکته‌ای در سلامت روان
خانم الهام ارشدی	پیک ۱۹: خاصّ مثل اثر انگشت	زنده یاد شهید حمید مشکگی	پیک ۶: بهداشت مدارس، شاخصه مهم بهداشت جامعه
آقای محمد کردی	پیک ۲۰: ورزش و هورمون شادی	آقای محمود زارع پور	پیک ۷: اثر نمازخواندن بر پیشگیری از آلزایمر
آقای پرویز سلطانی	پیک ۲۱: مهارت ارتباط مؤثر	خانم اشرف عطایی	پیک ۸: با فشارهای روحی- روانی مقابله کنیم
آقای محمد صادقی	پیک ۲۲: فصل پریشانی...	آقای مجید طهرانیان	پیک ۹: کودکی و نوجوانی زمان آموزش رفتار بهداشتی
آقای جواد رفعتی	پیک ۲۳: بهداشت عمومی؛ ضامن تندرستی فراگیر	آقای روح ... میرزاآقاسی	پیک ۱۰: مدرسه موفق
آقای رضا دورانی	پیک ۲۴: مقابله با فراموشی	آقای غلامرضا پیکی نژاد	پیک ۱۱: تربیت کردن یا تربیت شدن
خانم سمیه فراهانی	پیک ۲۵: تأثیر معلمان در سلامت روان دانش آموزان	آقای محمدحسن صاحب‌دل	پیک ۱۲: بهداشت روانی
آقای مهدی محمدیان	پیک ۲۶: معلم شاداب، دانش آموز سالم	آقای محمد نصراللهی	پیک ۱۳: والدین و عادات درست و نادرست فرزندان

تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی

پسرانه معلّم، مقطع متوسطه دو، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

[medical.moallem.sch.ir](http://medical.moallem.sch.ir)

