



## دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال پانزدهم - بهار و تابستان ۱۴۰۳

شماره مسلسل : ۲۸



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 سیمه امیری مقدم

منابع این شماره:

- \* **Five Keys to Safer Food** (World Health Organization- poster)
- \* **Gonadotropin Secretion Rate** (graph from ?)
- \* **How is Oral Health Linked to Hypertension?** (Gentle Dental)
- \* **Hypotension** (Medscape)
- \* **Poor Oral Health and Blood Pressure Control Among US Hypertensive Adults** (Hypertension: 2018, 72, 6)
- \* امکان آلودگی باکتریایی جوهرهای خالکوبی - تاتو (تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر - خلاصه ترجمه از ASM)
- \* تاثیر پتانسیل رشد اجتماعی و امید به آینده در قد انسان (تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر - خلاصه ترجمه از ساینس)
- \* فشارخون پایین (سایت دکتر چک - پوستر)
- \* معاون دانشگاه علوم پزشکی بوشهر: نخستین بیمار مبتلا به تب دانگ در استان بوشهر شناسایی شد (باشگاه خبرنگاران جوان)
- \* و تصاویری از: وبلاگ آیناز کارتون

\* مقاله اول این شماره به قلم سرکار خانم **زهرا محفوظی** (دبستان ۱) نگارش شده است.

\* در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ خانم **ها ملک‌زاده** و **دهقا نی** (دبستان ۱) و آقایان: **صاحب‌جمعی** (دبستان ۲)، **زنگنه** (متوسطه ۱)، **مسلمی** (متوسطه ۲) و **حیدری** (ستاد) به عنوان **رابط هر مقطع با واحد پزشکی** همکاری خواهند داشت که از عزیزان ممنونیم.

## فهرست مطالب

### نامه به سردبیر:



۱

ارتباط مؤثر

۲-۴

### بخش اول: تازه های سلامت



هزار علت برای قد کوتاه و بلند!

آیا مسواک نزدن و فشارخون بالا به هم ربط دارند؟

جوهر از قلم نیفتد

آئدس بالاخره به ایران رسید

۵-۸

### بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



چیزهایی که باید بدانیم اما ممکن است نتوانیم بپرسیم.

آیا پایین بودن فشارخون مهم است؟

فقط پنج کار ساده...

۹-۱۱

### بخش سوم: سلامت در مجتمع معلم



چند آمار کوتاه جالب از فعالیت‌های سال ۰۲-۰۳

کارگاه تابستانه ۱۴۰۳

۱۲

### طنز سلامت:



شوخی با مطالب پیک



# نامه به سردبیر

## ارتباط مؤثر

نحوه‌ی برقراری ارتباط مؤثر بین افراد یک مجموعه‌ی کاری، از موضوعات مورد علاقه‌ی صاحب‌نظران حوزه‌ی روانشناسی و مدیریت است چراکه می‌تواند عامل کاهش تعارضات منفی و عادات غلط در مجموعه باشد. ارتباط مؤثر حداقل پنج اثر مفید دارد:

۱. تقویت اعتماد به نفس
۲. درک مقابل
۳. رضایت خاطر
۴. احساس سودمندی
۵. انتقال صریح پیام به دیگران

تمرکز روی نقاط مثبت رفتاری خود و دیگران، منجر به هم‌افزایی توانمندی‌ها در سازمان می‌گردد اما راهکارهای ایجاد ارتباط مؤثر را می‌توان این‌گونه خلاصه کرد:

- ♦ پذیرش تفاوت افراد با یکدیگر
- ♦ باور این گزاره که هم من خوب هستم، هم شما خوب هستید.
- ♦ مهارت خوب گوش دادن
- ♦ بیان مطالب در قالب سخنانی روشن، کوتاه و گزیده
- ♦ توجه به اشتراکات سازمانی و نه تمرکز بر اهداف فردی
- ♦ اهمیت به درک صحیح قوانین، مقررات و منشور مجتمع
- ♦ جدایی رفتار افراد از شخصیت آنها
- ♦ بروز رفتارهای همدلانه به هنگام شرایط سخت مجتمع

امید آنکه در کنار همکاران مجتمع آموزشی وزین معلم، سال تحصیلی پیش رو، مملو از اتفاقات خوشایند برای دانش‌آموزان عزیز، والدین گرامی و مربیان پر تلاش باشد.

### زهرا محفوظی

مشاور مقطع دبستان یک مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم





# تازه های سلامت

## ۱- هزار علت برای قد کوتاه و بلند!

اگر فرزند شما در مورد علت بلند یا کوتاه بودن قد خودش یا شما بپرسد چه جواب می‌دهید؟ ژن... تغذیه... ورزش... اقلیمی که زندگی می‌کنیم...؟ پاسخ‌های شما درست است، اما آسان شدن جابجایی‌ها در عصر جدید که باعث افزایش مهاجرت و تداخل نژادها شده است هر روز علت جدیدی به این فهرست اضافه می‌کند.

مثلاً وقتی افرادی از اقلیم کوتاه قد به جامعه بلندقد مهاجرت می‌کنند، به تدریج نسل‌های بلندتر به وجود می‌آیند که در گذشته آن را فقط ناشی از تغییر روش تغذیه می‌دانستند اما این حالت حتی در خانواده‌هایی که فرهنگ تغذیه خود را تغییر نمی‌دهند هم دیده می‌شود. یا دیده شده در جوامعی که موقعیت اجتماعی افراد نقش پررنگی دارد، اختلاف قد بیشتر است که بازهم نمی‌توان علت آن را در تغذیه بهتر خلاصه کرد؛ مثلاً در کشورهای غربی که فرزند اول خانواده همیشه موقعیت اجتماعی بالاتر دارد، فرزندان اول بلندقدتر از سایرین می‌شوند با اینکه همه از یک سفره غذا می‌خورند!

اما چرا؟ فعلاً به این جواب بسنده کنید که "جایگاه اجتماعی بالاتر و بودن با بلندقدها ما را بلندتر می‌کند" تا بعد!

به این پدیده "رشد استراژیک" می‌گویند که در حیوانات هم وجود دارد.

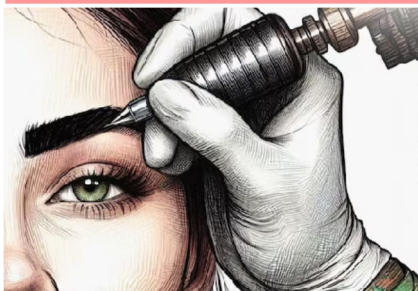
## ۲- آیا مسواک نزدن و فشارخون بالا به هم ربط دارند؟

اگر پاسخ شما "نه" همراه با تکان دادن سر و گفتن "چه حرفها!" ست، کاملاً در اشتباه هستید!

جواب دقیق تر این است: مسواک نزدن و عدم رعایت بهداشت دهان منجر به التهاب لثه می شود که در اصطلاح دندانپزشکی، پریودنتیت نام دارد. همان عوامل عفونی که باعث پریودنتیت هستند می توانند در جدار رگ ها و حتی در ریچه های قلب نیز التهاب به وجود بیاورند و بیمار را به سمت پرفشاری خون سوق بدهند.

همچنین تحقیقات نشان داده افراد دچار پریودنتیت در درمان دارویی و کنترل فشارخون ناموفق تر هستند. این رابطه در مورد موارد از دست دادن دندانها هم صدق می کند.

## ۳- جوهر از قلم نیفتد



در سالهای نه چندان دور فقط گروه های خاص جامعه که خوشنام نبودند، خالکوبی می کردند؛ اما حالا خالکوبی فراگیر شده و کاربردهای دیگری نیز (مثل ترمیم ابرو) پیدا کرده است.



بیشتر ما از خطرات سوزن آلوده آگاه هستیم و سعی می کنیم به مراکز بهداشتی برای تاتو مراجعه کنیم اما جوهر مورد استفاده چطور؟ تحقیقات جدید نشان می دهد ۳۵٪ جوهرهای

آکبند تاتو آلودگی میکروبی ای دارند که در اغلب موارد بیماری زا است.

## ۴- آئدس بالاخره به ایران رسید

پشه آئدس که در تصویر می‌بینید، در مناطق گرمسیری و استوایی زندگی می‌کند و بومی ایران نیست؛ اما اکنون در نواحی جنوبی ایران مشاهده شده است که علت احتمالی آن را تغییرات زیست محیطی ناشی از سیل در کشور امارات می‌دانند.

آئدس برخلاف بیشتر پشه‌ها، روزها می‌گزد و می‌تواند چهار بیماری تب دانگی، زیکا، تب زرد و چیکونگونیا را منتقل کند و مهمتر آنکه عامل عفونت را به نسل بعدی خود انتقال می‌دهد. پس مهمترین قدم برای مبارزه با این بیماری‌ها مقابله با این پشه و جلوگیری از تکثیر آن است. تاکنون مواردی از تب دانگی در ایران مشاهده شده است



# بدانیم و سلامت باشیم



بدانیم و سلامت باشیم

۱- چیزهایی که باید بدانیم اما ممکن است نتوانیم بپرسیم

مسائل مربوط به تفاوت‌های جنسی در اغلب فرهنگ‌ها جزو تابوهاست و باعث می‌شود افراد نتوانند به راحتی یا به شکل صحیح درمورد آنها اطلاعات کسب کنند. پس آموزش نوشتاری در این موارد، یک پیشنهاد خوب است:

## سوال اول- منظور از هورمون‌های جنسی چیست؟

هورمون‌های موثر بر تغییرات جنسی دو دسته هستند:

۱- هورمون‌هایی که از خود اندام جنسی (زنان: تخمدان / مردان: بیضه) ترشح می‌شوند. شاخص‌ترین Est (استروژن) و Prog (پروژسترون) در زنان و Test (تستوسترون) در مردان است.

۲- هورمون‌هایی که از مغز ترشح می‌شود تا مقدار هورمون اندام جنسی و تغییرات آن را تنظیم کند. درواقع کنترل اصلی در اختیار مغز است. مؤثرترین هورمون‌های جنسی مغز FSH و LH هستند.

## سوال دوم- چرا همه افراد هورمون جنس مخالف را نیز دارند؟

اول بهتر است تصور خود از هورمون را اصلاح کنیم. هورمون، محصول کارخانه‌ای با یک شکل ثابت نیست! بلکه یک ماده شیمیایی است که با



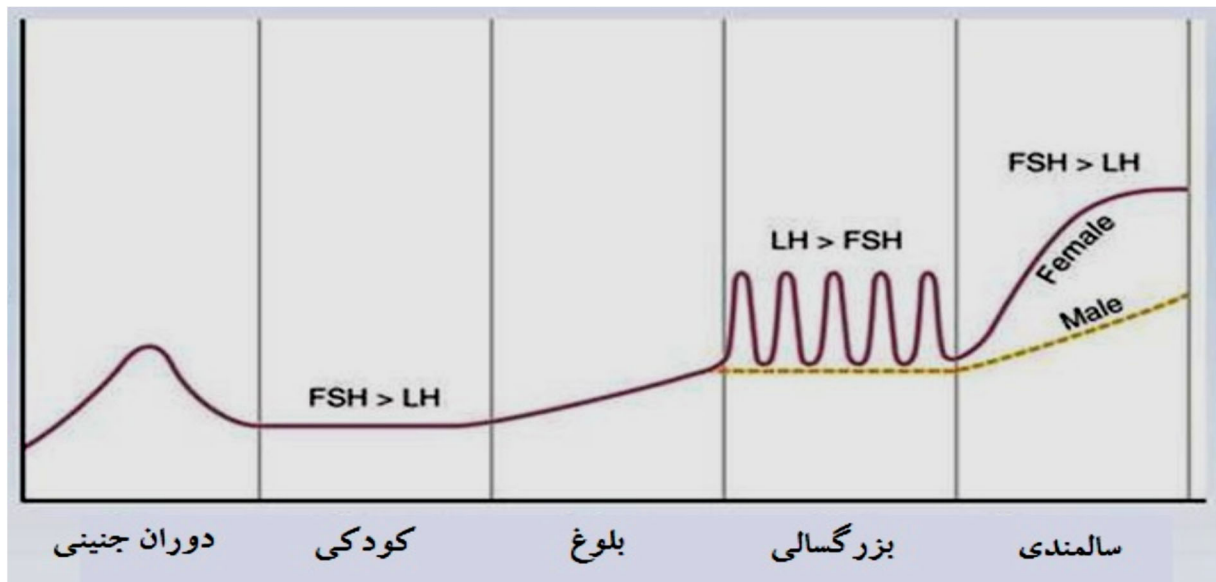


کم و اضافه شدن یک یا چند اتم می تواند به ماده دیگری تبدیل شود. هورمون‌های جنسی زنانه و مردانه هم در برخی بافت‌های بدن مثل پوست، قابل تبدیل به هم هستند!

دوم اینکه **غده فوق کلیه** بدون توجه به اینکه شما مرد یا زن هستید! هر دو نوع هورمون جنسی را ترشح می‌کند که صد البته براساس نیاز در خلقت ایجاد شده است.

### سوال سوم- هورمون‌های جنسی چه تغییرات سنی دارند؟

نمودار هورمون‌های مغزی موثر بر اندام جنسی (FSH و LH) را ببینید:



بعد از بلوغ، نحوه ترشح هورمون‌ها در زن و مرد متفاوت می‌شود. نوسانات شدید هورمونی در زنان بالغ (خط ممتد) منجر به چرخه قاعدگی و بسیاری دیگر از تغییرات جسمی و روحی ماهیانه در زنان است که یکی از زیبایی‌ها و شگفتی‌های خلقت است. **در سالمندی** هم تغییرات هورمونی در زنان بیشتر از مردان است و سبب می‌شود یائسگی زنان زودتر و با تغییرات مشخص همراه باشد.

## ۲- آیا پایین بودن فشارخون مهم است؟

به امید خدا به زودی کارگاه تابستانه "مروری بر فشارخون بالا" برای همکاران برگزار خواهد شد، اما فشارخون پایین را هم نباید نادیده گرفت.

### علائم فشار خون پایین :

- 1 احساس ضعف
- 2 احساس گنگی
- 3 غش کردن
- 4 سرگیجه یا احساس سبکی سر
- 5 احساس بیماری
- 6 تاری دید

به آرامی از جایتان بلند شوید

پوشیدن جوراب ساق بلند

تغییر داروها یا دوز آن‌ها

آب کافی بنوشید

وعده های غذایی کوچک بخورید

**درمان فشار خون پایین**



داروهای باعث فشارخون پایین

نوع دارو	مثال
اغلب داروهای فشارخون بالا	پرازوسین هیدرو کلروتیازید لازیکس متورال و...
برخی داروهای ضد افسردگی	دوکسپین ایمی پرامین و...
داروهای پارکینسون	لوو دوپا آمانتیدین و...
داروهای ناتوانی جنسی	ویاگرا سیالیس و...

اگر فشارخون شما پایین است اولین اقدام علت‌یابی توسط پزشک است. گاهی پایین بودن فشار به دلیل یک تغییر طبیعی در بدن (مثل بارداری) است که مشکلی ندارد و فقط نیاز به آموزش است، گاهی در اثر تغییر غیرطبیعی (مثل خونریزی داخلی یا کم شدن آب بدن) رخ می دهد که نیاز به اقدام فوری دارد.

اما برخی افراد به صورت مزمن و دائمی دچار فشارخون پایین هستند که بررسی پزشکی لازم دارد. این افراد باید از نظر تغذیه، وضعیت قلب، تحرک، واریس، رژیم دارویی و برخی بیماریهای دیگر ارزیابی شوند.

## ۳- فقط پنج کار ساده...

تابستان فصل شیوع اسهال، مسمومیت غذایی و بیماری‌های گوارشی است که فقط با پنج کار ساده از بیشتر آنها می‌توان پیشگیری کرد.

**۱**

**رعایت بهداشت با شستشوی دست**

- قبل و حین کار آشپزی دستها را مرتب بشوید
- تخته برش و پیشخوانی که روی آن غذا آماده می‌شود باید مرتب شسته و ضدعفونی شوند
- حشرات و حیوانات خانگی از آشپزخانه دور باشند

راحت‌ترین راه انتقال برای میکروب‌ها دستان ماست! البته تخته برش آشپزخانه هم هم‌بطور

**۲**

**جدا نگهداشتن مواد خام و پخته**

- در یخچال و ظروف غذا، گوشت‌های خام را از سایر مواد غذایی جدا نگهدارید
- وسایل آماده‌سازی گوشت (چاقو و تخته برش) نیز باید از نان و سبزیجات خام جدا باشد

شیرابه‌های گوشت، مرغ و ماهی خام حاوی میکروب‌ها و خطرناک هستند

**۳**

**پخت کامل غذا**

- به خصوص پخت کامل گوشت، مرغ، تخم مرغ و محصولات دریایی خیلی مهم است
- غذاهای آبدار بهتر است روی گاز بجوشد
- غذاهای سرد شده قبل از مصرف گرم شوند

پخت کامل که دمای مواد داخل غذا را به ۷۰ درجه برساند تقریباً همه میکروب‌ها را نابود می‌کند

**۴**

**نگهداری غذا در دمای مناسب**

- غذای پخته شده بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق باقی نمانده و در یخچال قرار داده شود
- غذایی که می‌خواهید گرم بماند را در دمای بالای ۶۰ درجه نگهدارید

دمای اتاق مناسب برای تکثیر میکروب‌هاست مواد غذایی با در یخچال و یا دمای بالای ۶۰ درجه باشتند

**۵**

**مواد سالم و شستشو با آب بهداشتی و تصفیه**

- مواد اولیه تازه و سر حال تهیه کرده و از مصرف موادی که تاریخ انقضای آن گذشته خودداری کنید
- از لبنیات پاستوریزه استفاده نمایید و موادی که خام خورده می‌شود را با آب شرب بشوید

آب و مواد خام ممکن است با سموم مختلف آلوده شوند مواد از منبع مطمئن تهیه شود پوست مواد مشکوک جدا شود

Food Safety World Health Organization



# سلامت در مجتمع معلم

## ۱- چند آمار کوتاه جالب از فعالیت‌های سال ۰۳-۰۲

الف- سالی که گذشت حدود ۱۸۰۰ ویزیت رایگان در واحد پزشکی انجام شد که ۴۰۰ ویزیت آن سهم کارکنان بود.

\* **کارکنان ستادی** برای پنجمین سال متوالی! بیشترین آمار

مراجعه را هم از نظر تعداد و هم درصد به خود اختصاص دادند.

\* **بیشترین درصد مراجعه** دانش‌آموزان مربوط به پایه **دوم، نهم و**

**یازدهم** بود. پیشنهاد می‌کنیم علل غیرپزشکی بررسی شود.

\* **اما دانش‌آموزان آمادگی و پیش دبستان، چهارم، پنجم و ششم**

کمترین مراجعه را داشتند که احتمالاً دورتر بودن مسیر تا

واحد پزشکی بی‌تاثیر نبوده است!

ب- سال گذشته با همکاری همکاران عزیز، **بهترین آمار تکمیل پرونده**

**سلامت و انجام معاینات کارکنان** را داشتیم. از همه عزیزانی که

پیگیری داشتند سپاسگزاریم. باشگاه صددرصدی‌ها شامل:

\* **کارکنان ستاد:** پرونده سلامت ۱۰۰٪ ☺

\* **دبستان یک:** پرونده سلامت ۱۰۰٪ ☺ معاینات ۱۰۰٪ ☺

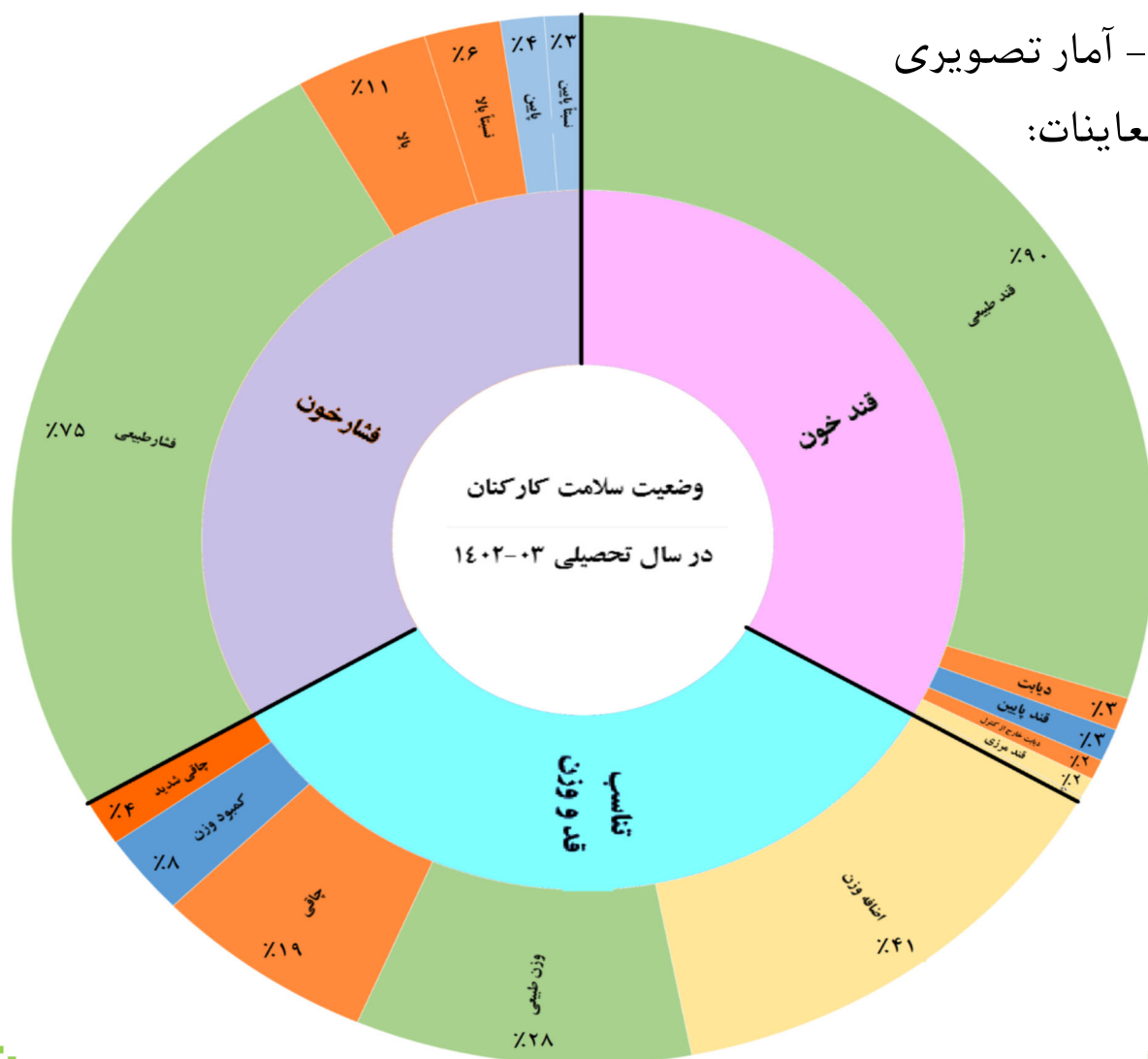
\* **دبستان دو:** معاینات ۱۰۰٪ ☺

\* **متوسطه یک:** معاینات ۱۰۰٪ ☺

ج- از میان بیماری‌های داخلی که کارکنان در پرونده سلامت خود گزارش کرده بودند، **فشارخون بالا و بیماریهای قلبی** بیشترین آمار را داشت (عنوان کارگاه تابستانه ۱۴۰۳ هم به همین علت انتخاب شده است)، اما از میان سایر بیماریها **کمردرد** شایعترین است که به امید خدا در برنامه‌های آموزشی آینده در نظر گرفته خواهد شد.

د- برای اولین بار توانستیم از نتیجه آزمایش‌های همکاران هم گزارش آماری تهیه کنیم که امیدواریم همکاران به آن توجه بیشتری کنند؛  
\* **کمبود ویتامین دی** شایع‌ترین مشکل است و یک سوم همکاران درگیر آن هستند. **چربی خون بالا** نیز شیوع زیادی دارد

ه- آمار تصویری  
معاینات:



واحد پزشکی برگزار می کند:



دوازدهمین کارگاه آموزشی تابستانه کارکنان؛

## مروری بر فشارخون بالا



### زمان:

چهارشنبه ۱۰ مرداد (ساعت ۱۴ الی ۱۶)

برای همکاران متوسطه و ستاد

چهارشنبه ۱۷ مرداد (ساعت ۱۰ الی ۱۲)

برای همکاران دبستان و ستاد

### مکان:

سالن اجتماعات دبیرستان (سالن ۴۰ نفره)

همکاران عزیز برای ثبت نام در کارگاه به رابط مقطع خود مراجعه نمایید  
(اسامی رابطین هر مقطع در ابتدای پیک - قبل از فهرست - درج شده است)

# طنز سلامت



شوخی با مطالب پیک

آندس بالاخره به ایران رسید، ص ۴

این چندسالی که کرونا اومده،  
به نقش من در بیماری‌ها کم توجهی شده  
بود... گفتم جبران کنم!



من مدرسه‌م رو  
دوست دارم... چرا  
باید برم جای دیگه

هزار علت برای قد کوتاه  
و بلند، ص ۳



اینجا دوست‌ها قد کوتاه هستند.  
تو پیک نوشته برای قد بلند شدن  
باید با بلندقدها دوست باشی!!

چیزهایی که باید بدانیم اما ممکن است نتوانیم پپرسیم، ص ۵ و ۶

سوال - حالا که ترشح هورمون‌ها بعد از بلوغ در زن و مرد فرق میکنه، چه تاثیری داره؟

مرد زن

در طی یک ماه

جواب:

مرد زن

در طی یک ماه



دیروز ایران، افغانستان، لبنان، بوسنی، سوریه و... **امروز فلسطین**

ندای یاری طلبی امام حسین علیه السلام در طول تاریخ خاموش نشده  
است.

اما گوش شنوا و همت پایدار باید تا قلبی لبیک گوید.

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)

