



## دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال سیزدهم - پاییز و زمستان ۱۴۰۱

شماره مسلسل : ۲۵



از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی- بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلیص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده‌ی عناوین " تازه های سلامت"، "بدانیم و سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله‌ی تألیفی یا ترجمه‌ی ای با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

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

۵- از ارائه‌ی نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود دریغ نفرمایید.



دوفصلنامه پیک سلامت

(ویژه‌ی کارکنان)

سردبیر: دکتر سیمیه امیری مقدم

منابع این شماره:

\* **The role of leptin in osteoarthritis (Systematic Review and Meta-Analysis)**

\* بیماری خودایمنی و درمان آن چیست؟ (سایت غفاری ترجمه از healthline)

\* پانزده ماده غذایی سیرکننده (سایت دکتر سلام)

\* چگونه ارزش تغذیه‌ی ای فست فود را افزایش دهیم؟ (سایت مدیکال نت)

\* در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ سرکار خانم **ها ملک زاده و دهقانی** و جناب آقایان

**احمد سریار، محمد زنگنه، قاسم اسماعیلی و محسن حیدری** به عنوان رابط مقاطع / ستاد با واحد پزشکی همکاری می کنند که از عزیزان ممنونیم.

\*\* همکار این شماره (نامه به سردبیر)؛ **سرکار خانم فراهانی** از دبستان یک

هستند که از ایشان سپاسگزاریم

## فهرست مطالب

### نامه به سردبیر:



۱ تأثیر معلمان در سلامت روانی دانش آموزان

۲-۴

### بخش اول: تازه های سلامت



یک متهم جدید برای آرتروز

خبری برای روزه داران

۵-۸

### بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



بیماری های خودایمن

راههای میانبر برای سالم سازی رژیم غذایی

۹-۱۱

### بخش سوم: سلامت در مجتمع معلم



مروری بر وضعیت سلامت همکاران

تغییراتی که امسال در واحد پزشکی تجربه کردیم

### طنز سلامت:



۱۲

با جنایتکاران همگام نشویم و به شایعات دامن نزنیم

# نامه به سردبیر



## تأثیر معلمان در سلامت روانی دانش آموزان

به نام خدای شفیع و صبور خداوند دانش، خداوند نور

اول هر هفته مربی بهداشت کوتاهی ناخن، تمیزی مو و پاکیزگی لباس دانش آموزان را چک می‌کند؛ اما آیا تاکنون به عنوان معلمی که به مرتب بودن ظاهر شاگردانتان اهمیت می‌دادید، سلامت روان آنان را نیز در نظر گرفته‌اید؟

**بهداشت روان یعنی: توانایی سازگاری و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی**

معلمان مسئول اصلاح رفتار ناسازگار، تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش آموزان نیز هستند. نقش الگویی معلم و نفوذی که در انضباط دادن به رفتارهای شاگردانش دارد، بر همگان روشن است. اگر آموزگار از **ویژگی الگودهی** خوبی برخوردار باشد می‌تواند تأثیرات عمیقی در رشد شخصیت و بهداشت روانی دانش آموزان باقی بگذارد.

در مدرسه بچه‌ها دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه و چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسئولیت پذیری را می‌آموزند. آموزگار نباید کوشش خویش را صرف حکمرانی بر کودک کند، بلکه باید اعمال کودک را به سوی پیشرفت و سازگاری هر چه بیشتر سوق دهد.

**نهایتاً معلم باید برای تأثیر در بهداشت روانی کودک، ویژگی‌های زیر را داشته باشد:**

۱- از لحاظ روانی سالم باشد ۲- کودکان را دوست بدارد و به آنها احترام بگذارد ۳- رابطه میان تعلیم، تربیت و بهداشت روانی را بداند ۴- کودک را در بحران‌ها کمک نماید ۵- درمورد رشد جسمی و روانی کودک اطلاعات لازم داشته باشد ۶- علائم و نشانه‌های اختلالات رفتاری و روانی شاگردان را بداند ۷- برنامه‌تعلیماتی - آموزشی اش طوری باشد که رنجش خاطر، ناراحتی روحی و عصبی برای کودک ایجاد نکند.

**سمیه فراهانی**

قائم مقام مدیر دبستان یک مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم



# تازه‌های سلامت



## ۱- یک متهم جدید برای آرتروز

در دنیای پزشکی، "آرتروز" از آن شترهاست که بالاخره در خانه هرکسی می‌خوابد! اما دیر یا زود خوابیدن این شتر اتفاقاً خیلی مهم است. بعضی‌ها در ۳۵ سالگی دچار آرتروز می‌شوند و برخی در ۷۰ سالگی! و این تفاوت به اندازه یک عمر فعالیت یا حسرت فعالیت است.

تاحالا بر افزایش سن و آسیب فیزیکی (حوادث، ضعف ماهیچه‌ها یا وزن بالا) به عنوان متهمین اصلی ایجاد آرتروز تاکید میشد اما مرور مقالات دهه اخیر نشان می‌دهد که یک متهم بزرگ داخل بدن شناسایی شده است:

"لپتین" هورمونی است که از سلولهای چربی ترشح می‌شود و اینطور به نظر می‌رسید که فقط بر میزان اشتها و سیری تاثیر دارد، اما وقتی معلوم شد که در بیماران دچار آرتروز و روماتیسم (آرتریت روماتوئید) میزان این هورمون بیشتر از دیگران است، محققان نسبت به آن بیشتر کنجکاو شدند.

حالا می‌دانیم که اگر میزان لپتین از حد معمول بالاتر رود روی سلولهای استخوانی و غضروفی هم اثر دارد و باعث خوردگی غضروف و آرتروز می‌شود.

لپتین در چه کسانی بالا می‌رود؟ کسانی که سلولهای چربی بیشتری دارند... یعنی افراد چاق!

## ۲- خبری برای روزه داران

به زودی ماه مبارک رمضان آغاز می شود و یکی از سوالات پرتکرار این است: در وعده سحر چه بخورم که تا افطار گرسنه نشوم؟

حالا بگذارید به این سوال یک پاسخ علمی بدهیم...

چند سال قبل محققان با بررسی انواع مواد غذایی، شاخص سیری را به دست آوردند و غذاها را بر اساس قدرت سیرکنندگی رتبه بندی کردند. خوراکی هایی که نمره بالای ۱۰۰ گرفتند؛ یک غذای سیرکننده در نظر گرفته شدند. از جمله:



### \* سیب زمینی آب پز

سیب زمینی آب پز نمره ۳۲۳ دارد که نشان از قدرت سیرکنندگی بالای آن است.

### \* تخم مرغ

سفیده آن منبع پروتئین و زرده سرشار از مواد مغذی دیگر است. تخم مرغ به خصوص در وعده صبحگاهی بسیار سیرکننده است.



### \* خشکبار

بادام و گردو قدرت سیرکنندگی زیادی دارند اما قدرت آنها در خالی کردن جیب بیشتر است! پس فراموش کنید!



## \* حبوبات



حبوباتی مثل لوبیا، عدس و لپه جزو مواد سیرکننده هستند ضمن اینکه ارزش غذایی بالایی دارند.

## \* ماست و پنیر

نه اشتباه نمی کنیم! ماست و پنیر هم قدرت سیرکنندگی زیادی دارند به شرطی که ماست و پنیر محلی (پر پروتئین) باشد. ماست یونانی هم گزینه خوبی است.



## \* نکات کلیدی

- ◇ سه عامل سبب می شود که خوراکی قابلیت سیرکنندگی بالا داشته باشد: ۱- **پروتئین** چون سطح هورمون های سیری را تغییر می دهد. ۲- **فیبر** بالا که زمان هضم غذا را طولانی تر می کند. ۳- غذا هایی که حاوی **آب** مخفی هستند.
- ◇ غذاهای **کامل و فرآوری نشده** نسبت به خوراکی های فرآوری شده، احساس سیری بیشتری ایجاد می کنند.
- ◇ از میان گوشت ها، **گوشت گوساله** بیشترین شاخص سیرکنندگی را کسب کرده است. از میان غلات؛ **جو** به دلیل فیبر بالا و قابلیت جذب آب قدرت سیرکنندگی بیشتری دارد و از میان روغن ها، **روغن نار گیل** بیشترین امتیاز را دارد.

# بدانیم و سلامت باشیم



## ۱- بیماریهای خود ایمن

سیستم ایمنی بدن به طور طبیعی در برابر عوامل بیماری زا مثل ویروس با فرستادن سلولهای جنگنده (گلبولهای سفید) دفاع می‌کند. در شرایط عادی سیستم ایمنی می‌تواند تفاوت بین سلولهای بیگانه و سلولهای خودی را تشخیص دهد اما اگر اشتباهی به سلولهای خودی حمله کند، بیماری خودایمنی (auto-immune) ایجاد می‌شود.


تاکنون بیش از صد بیماری خودایمن کشف شده است و بر خلاف تصور، این بیماریها نادر نیستند. ضمناً زنان دوبرابر مردان گرفتار می‌شوند.

برخی بیماریهای خودایمن تنها به یک بافت بدن حمله می‌کنند، مثلاً فقط تیروئید آسیب می‌بیند و بیماری **هاشیموتو** (نوعی کم کاری تیروئید) به وجود می‌آید و برخی به کل بدن حمله می‌کنند مثل بیماری **لوپوس**

**چرا دچار بیماری خودایمن می‌شویم؟** فرضیه های زیادی برای علت حمله به خودی در بدن مطرح شده است که هیچکدام هنوز اثبات نشده اند مثلاً: خوردن بیش از حد غذاهای فرآوری شده یا برخی مواد شیمیایی و عفونت‌ها... اما فعلاً در مورد این بیماری ها می‌توان به این دو جمله اشاره کرد: «بیماری‌های خود ایمنی واگیردار نیستند؛ اما به صورت ژنتیکی به ارث می‌رسند»



**بیماری های خودایمن**

<p><b>مغز</b> ام.اس کین باره</p>		<p><b>تیروئید</b> هاشیموتو (کم کاری) گریوز (برکاری)</p>	
<p><b>خون و رگ ها</b> کمخونی همولیتیک کمخونی پرنیشیوز واسکولیت (التهاب رگ)</p>		<p><b>استخوان بندی</b> آرتریت روماتوئید اسپوندیلیت آنکیلوزان پلی میالژی روماتیکا</p>	
<p><b>گوارش</b> سلیاک بیماری کرون کولیت زخمی شونده</p>		<p><b>ماهیچه ها</b> دیستروفی عضلانی فیبرومیالژی میاستنی گراو</p>	
<p><b>غدد داخلی</b> دیابت نوع یک آدیسون هیاتیت خودایمن</p>		<p><b>پوست</b> اسکلرودرمی پسونیازیس ریش موی سکه ای برص (ویتیلیگو)</p>	
		<p><b>ریه</b> بیماری وکتر</p>	

به شکل بالا نگاه کنید... برخی اسامی عجیب و ناآشنا به نظر می رسند، اما اغلب این بیماری ها شیوع قابل توجهی در جامعه دارد.

**تشخیص:** بیماریها علائم مختلفی دارند اما برخی علائم مشترک است، مثل: ریزش مو- خستگی- تب- قرمزی و تورم- درد ماهیچه- تغییرات پوست- گزگز اندام. **ضمناً علائم گاهی حالت رفت و برگشتی دارند که به دوره شعله ور شدن و دوره بهبود معروف است.**

همچنین روشهای آزمایشگاهی برای کمک به تشخیص وجود دارد، چون در اغلب آنها سطح پادتن های مختلف مثل ANA افزایش می یابد. **درمان:** چون علت ناشناخته است فعلاً درمان قطعی وجود ندارد، اما تغییرات سبک زندگی و تغذیه همراه با داروهای کاهش دهنده فعالیت سیستم ایمنی یا ضد التهاب بخش اصلی درمان این بیماریهاست.

## ۲- راههای میانبر برای سالم سازی رژیم غذایی

می دونم که فست فود ها غذاهای سالمی نیستند اما چکار کنم؟ بچه ها عاشقش هستند.... می دونم شیرینی زیاد ضرر داره اما وقتی همسرم دوست داره و می خره و همیشه تو خونه هست؛ همیشه که نخورد.... می دونم غذاهای کنسروی و آماده سرشار از نمک و افزودنی های مضر هستند اما فرصت نداریم هرروز آشپزی کنیم...



اگر شما هم گاهی وقتها چنین جملاتی را با خود زمزمه می کنید، بدانید همیشه، همه جا و در هر شرایطی راههایی برای سالمتر کردن رژیم غذایی خانواده وجود دارد

\* اگر پیتزا را می پزید، تا حد امکان پنیر کمتری در آن بریزید. اگر سفارش می دهید، سعی کنید چاشنی ها و دورچین های سالم تر انتخاب کنید؛ سس گوجه فرنگی به جای سس مایونز- سیب زمینی تنوری به جای سرخ شده و دوغ به جای نوشابه

**نکته طب سنتی:** اگر کلاً نوشیدنی سرد بعد از غذا حذف شود و فقط کمی آب گرم میل شود بهتر است

\* در کنار غذای فست فودی، از سالاد سبزیهای سالم و تازه (فلفل دلمه، خیار، گوجه فرنگی، کاهو و...) بدون سس استفاده نمایید. سالاد حجم زیاد و کالری کمی دارد که به شما کمک می کند مقدار کمتری از غذای پرکالری و پرچرب فست فودی بخورید، ضمناً فیبر موجود در سبزیجات باعث کاهش جذب چربی غذا می شود.

**نکته طب سنتی:** حتماً به سالاد افزودنی های طبع گرم مثل پونه یا نعنا اضافه کنید



\* میان وعده سالم برنامه ریزی شده! یک کلید طلایی است؛ وقتی همه افراد خانواده گرسنه به خانه برمی گردند و غذایی برای خوردن نیست، معمولاً به سراغ در دسترس ترین خوردنی روی میز یا یخچال می روند. اینجاست که باید از قبل آماده بود:

شیرینی جات و انواع تنقلات شور را از دسترس خارج کنید و روی میز خشکبار (مثل توت خشک، خرما یا کشمش) داشته باشید. معمولاً بیسکویت‌ها از انواع کیک سالم تر هستند چون کیک‌ها برای نرم ماندن نیاز به مواد نگهدارنده دارند.

پاپ کورن ساده کم نمک بدون روغن از چیپس و پفک سالم تر است. نکته طب سنتی: روی هم خوری و عادت خوردن مداوم ناسالم ترین شیوه تغذیه است، حتی اگر سالم ترین خوراکی‌ها را انتخاب کنید!

\* اگر با افرادی که توانسته اند عادت‌های مثل سیگار را کنار بگذارند صحبت کنید متوجه می شود که همه آنان از طریق جایگزینی یک عادت دیگر (مثل ورزش) موفق شده اند؛ شما هم قبل از حذف یک ماده مضر، به فکر جانشین آن باشید.

مثلاً برای کاهش نمک مصرفی، چاشنی‌های خلاقانه دیگری انتخاب کنید: فلفل، آبلیمو، گلپر و...

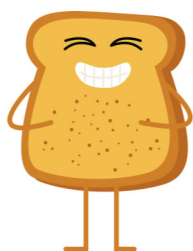
نکته طب سنتی: برای چاشنی مناسب هر غذا، از مصلح آن استفاده کنید

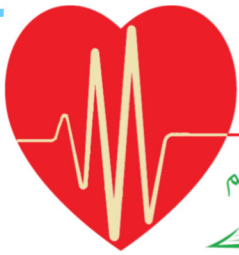
این دو دوست به شما کمک می کنند غذای خانگی سریع آماده کنید و

کمتر به سراغ فست فود بروید!

تخم مرغ و نان

آنها را همیشه در منزل داشته باشید.





# سلامت در مجتمع معلم

## ۱- مروری بر وضعیت سلامت همکاران

امسال بعد از گذشت ۵ ماه از سال تحصیلی با پیگیری های مجدانه خانم عاشوری و همکاری خوب رابطین واحد پزشکی در مقاطع، آمار تکمیل پرونده سلامت و معاینات پزشکی همکاران عزیز به ۹۵٪ رسید. **اول** مروری بر اطلاعات پرونده سلامت همکاران که خود شما ثبت کردید:



### وضعیت خواب همکاران

۲۶٪ همکاران از وضعیت خواب خود راضی اند...

خوش به حالشان

اما ۲۴٪ ناراضی؛ کسانی که گفته اند کم می خوابند از همه

بیشترند، در رتبه دوم کسانی هستند که مرتباً از خواب

بیدار می شوند و رتبه سوم هم متعلق به دیرخوابهاست.

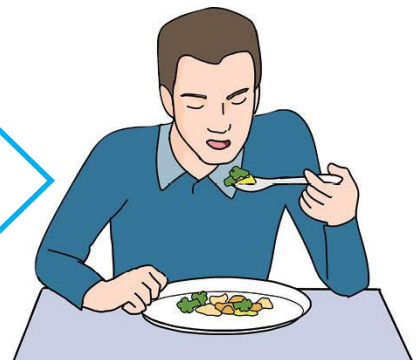
### تغذیه همکاران

۶۸٪ همکاران اعتقاد دارند که تغذیه سالمی دارند...

ان شاء... که اینطور است

اما بقیه؛ تعداد همکاران پراشتها دوبرابر افراد کم اشتهاست

و ۳٪ همکار هله هوله خور داریم



### میزان تحرک همکاران

۲۴٪ زندگی زنگ داریم که اقرار کرده اند کم تحرکند و

۱۶٪ رومی روم که منظم ورزش می کنند...

بقیه؟ مدعی اند که گاهی ورزش میکنند؛ ... اعلم





### شایع ترین بیماری ها

رتبه اول متعلق است به آلرژی تنفسی است

۶ نفر شدید و ۱۱ نفر خفیف

سایر مشکلاتی که بیش از ۱۰ نفر به آن گرفتارند؛

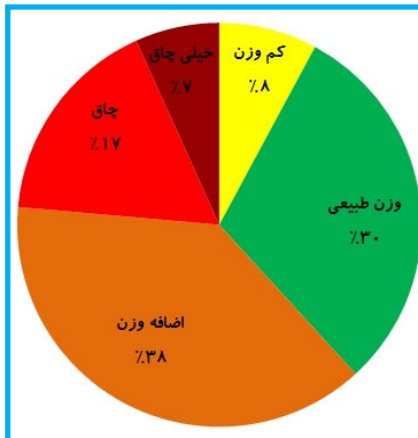
۱- مشکلات دیسک و سیاتیک: ۱۵ نفر

۲- بیماری های قلب و عروق: ۱۳ نفر

۳- بیماری های تیروئید: ۱۲ نفر

۴- فشارخون بالا: ۱۰ نفر

**و حالا** مروری بر نتایج معاینات واحد پزشکی:



### تناسب وزن

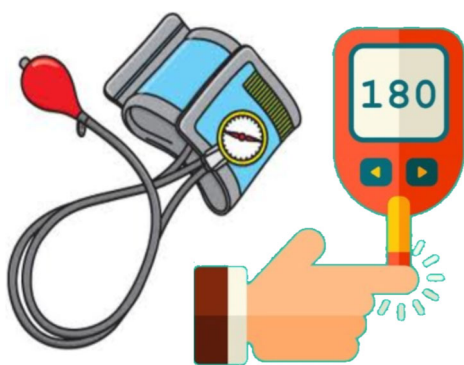
نمودار گویای همه

چیز است...

تبریک به ۵۴ نفر از

همکاران که وزن

متناسب دارند



### وضعیت قند و فشارخون

خوشبختانه در معاینه برای ۷۷٪ همکاران فشار

طبیعی و برای ۸۸٪ قند طبیعی ثبت شد.

فشارخون پایین: ۸ نفر / بالا: ۳۳ نفر

قندخون پایین: ۶ نفر / مرزی: ۳۳ نفر / دیابت: ۷ نفر

این ارقام و اعداد چه فایده ای دارد؟ اگر مدیران و برنامه ریزان فعالیتهای آموزشی و بهداشتی مدرسه قبل از تصمیم، به مشکلات شایع در وضع سلامت همکاران توجه کنند، قطعاً نتیجه کار مفیدتر خواهد بود.

## ۲- تغییراتی که امسال در واحد پزشکی تجربه کردیم

### ◇ اولین تغییر؛ جابجایی مکان واحد پزشکی و منشی جدید

نیمه دوم تابستان ۱۴۰۱ واحد پزشکی بعد از گذشت ۸ سال دوباره به مقطع دبیرستان بازگشت. شروع کار در محل جدید با شروع به کار همکار جدید (سرکار خانم عاشوری) همزمان شد.

### ◇ دومین تغییر؛ دسترسی کادر آموزشی مقاطع به سامانه پزشکی

نیمه اول مهرماه، سامانه پزشکی با یک تغییر بزرگ به روزرسانی شد. حالا مدیر، معاون آموزشی و مسوولین پایه ها به سوابق پزشکی، نتیجه معاینات و بخشی از اطلاعات مراجعات به واحد پزشکی **دانش آموزان** زیرمجموعه خود دسترسی دارند. لازم به ذکر است این دسترسی با اطلاع قبلی به خانواده ها و فقط در بخش دانش آموزی انجام شده است و هیچگونه تغییر دسترسی در سامانه پزشکی همکاران نداریم.

### ◇ سومین تغییر؛ افزایش دامنه برخی معاینات دانش آموزی

در دو سه سال گذشته به دلیل تبعات کرونا و حضور نامنظم دانش آموزان، برنامه معاینات دانش آموزی با نقص یا حذف برخی موارد انجام شد. برای جبران، سال گذشته معاینات فشارخون، عمومی، قلب و ریه متوسطه را از پایه هفتم و دهم به کل پایه ها گسترش دادیم.

و اما امسال... علاوه بر اضافه شدن **بینایی سنجی** متوسطه ۱ (با هماهنگی انجمن مقطع)، در دبستان ۱ همه پایه ها مورد معاینه **عمومی، قلب و ریه** و در متوسطه ۱ نیز همه پایه ها مورد معاینه **دندانپزشکی** قرار گرفتند (سالهای گذشته فقط برای ورودی های جدید مقطع انجام می شد).



# طنز سلامت

با جنایتکاران همگام نشویم و به شایعات دامن نزنیم

طنز سلامت



در واپسین روزهای زمستان آماده می شویم برای...

## تقارن زیبای بهار دل و بهار طبیعت



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)

