



## دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال شانزدهم - پاییز و زمستان

۱۴۰۴

شماره مسلسل : ۳۱



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، پیشنهادها 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 یک سلامت

(ویژه‌ی کارکنان)

سرپرست: دکتر سیمه امیری مقدم

منابع این شماره:

- \* **Guidelines for preventive activities in general practice 2021** (Royal Australian College of General Practitioners)
- \* **Seasonal Variation in Thyroid Hormone TSH May Lead to Overprescribing** (Medscape Medical News 2023)
- \* ارتباط یک شیرین کننده رژیمی محبوب با بیماری‌های کبدی (تازه‌های پزشکی رفرنس معتبر - ترجمه از SciTechDaily)
- \* باسن مرده: مقصر پنهان کمر و زانودرد! (تازه‌های پزشکی رفرنس معتبر - ترجمه از WebMD)
- \* پاسخی برای یک پرسش قدیمی: چرا خاطرات کودکی مان را به یاد نمی‌آوریم؟ (تازه‌های پزشکی رفرنس معتبر - ترجمه از HealthDay)
- \* نجات جان دیگران در ۳۰ ثانیه اول (تبیان آنلاین)
- \* هشدار در مورد جهش ویروس آنفلوآنزا: آیا یک زمستان سخت در راه است؟ (تازه‌های پزشکی رفرنس معتبر - ترجمه از bbc)
- \* و تصاویری از: اسلایدهای کارگاه تابستانه یازدهم (از ریه تا کبد)، معاونت فرهنگی دانشگاه ع.پ شهید بهشتی و منابع اینترنتی

از ابتدای سال تحصیلی جدید، واحد پزشکی جزو زیرمجموعه‌ی معاونت پرورشی مجتمع قرار گرفته است. به مناسبت همین تغییر چارت، مقاله اول این شماره (نامه به سردبیر) به قلم جناب آقای **سید احمد میران** (معاون پرورشی مجتمع) نگارش شده است.

## فهرست مطالب

### نامه به سردبیر:



۱ یا طبیب من لا طبیب له

۲-۴

### بخش اول: تازه های سلامت



سوریتول هم بی خطر نیست.

چرا پاییز امسال آنفلوانزا بیش از همیشه غوغا کرد؟

خاطرات قفل شده

چه فصلی آزمایش انجام می دهی؟

۵-۸

### بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



زمان چکاپ قلب

سندرم باسن مُرده!

زلزله یا جنگ... کارهایی که در ثانیه های اول باید کرد

۹-۱۱

### بخش سوم: سلامت در مجتمع معلّم



چند نکته از بررسی آماری نتایج آزمایشهای همکاران

گزارش تصویری استقبال همکاران از مسابقات پیک

۱۲

### مسابقه سلامت:



مسابقه طراحی جدول

# نامه به سردبیر

نامه  
به سردبیر

## یا طیب من لا طیب له

همکاران ارجمند و اعضای محترم خانواده بزرگ مجتمع معلّم

با سلام و احترام

مایه خرسندی است که نخستین یادداشت خود را در فصلنامه تخصصی واحد پزشکی، تقدیم شما بزرگواران می‌کنم؛ نشریه‌ای که با تلاش ارزشمند همکاران متخصص، طی سال‌های گذشته به یکی از منابع معتبر اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی در حوزه سلامت و بهداشت در محیط کاری مان تبدیل شده است.

در مجموعه‌ای با حدود دویست نیروی انسانی فعال، توجه به سلامت جسمی، بهداشت، پیشگیری از بیماری‌ها، مراقبت‌های پزشکی و ارتقای سواد سلامت نقش کلیدی در کیفیت عملکرد سازمانی، کاهش فرسودگی شغلی و افزایش رضایت همکاران دارد. تجربه نشان داده است که هر میزان سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت، مستقیماً به افزایش بهره‌وری و ایجاد محیطی آرام‌تر و کارآمدتر منجر می‌شود.

واحد پزشکی مجتمع، با ارائه خدمات پایش سلامت کارکنان و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه، نقشی محوری در ارتقای سلامت عمومی مجموعه بر عهده دارد. فصلنامه حاضر نیز به‌عنوان بخشی از این چرخه حمایتی، بستری برای ارائه نکات علمی و هشدارها، راهکارهای مراقبت فردی و توصیه‌های مرتبط با سبک زندگی سالم فراهم می‌کند تا همکاران بتوانند در فضایی آگاهانه‌تر و سالم‌تر فعالیت کنند.

از زحمات ارزشمند مجموعه واحد پزشکی که با دقت و نگاه علمی نشریه را تهیه می‌کنند قدردانی می‌کنم. امید است فصلنامه همچون گذشته گامی مؤثر در افزایش آگاهی و ارتقای سلامت همکاران باشد و با ارائه پیشنهادهای شما عزیزان روزبه‌روز پربارتر گردد.

سید احمد میران

معاون پرورشی مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلّم

نامه  
به سردبیر



## ۱- سوربیتول هم بی خطر نیست

در پیک سال گذشته خبری ناگوار برای طرفداران زایلیتول داشتیم. حالا می‌خواهیم طرفداران سوربیتول را ناامید کنیم!

سوربیتول جزو شیرین‌کننده‌های مصنوعی است که اغلب در دستگاه گوارش تجزیه نمی‌شود و یا فقط میزان کمی از آن قابل تجزیه است. سوربیتول جذب خون شده، به کبد می‌رود و در کبد به فروکتوز (قند میوه) تبدیل می‌شود.

پس اگر به امید آنکه می‌توانید با سوربیتول، رژیم غذایی کم کالری و کم‌قند خود را دور بزنید، میزان قابل توجهی سوربیتول مصرف کنید؛ همان بلایی به سر کبد شما می‌آید که در افرادی که در مصرف میوه افراط دارند رخ می‌دهد...

یعنی: کبد چرب.

این نتیجه معاینات حیوانی است که پاییز امسال منتشر شده است و مصداق دیگری بر این مثل قدیمی که: «پنیر مفت فقط در تله موش پیدا می‌شود»



## ۲- چرا پاییز امسال آنفلوانزا بیش از همیشه غوغا کرد؟

ویروس آنفلوانزا سویه‌های مختلفی دارد که معمولاً پاییز هر سال یکی از این سویه‌ها در جهان غالب می‌شود. امسال سویه H3N2 زودتر از همیشه گسترش پیدا کرد. محققان وقتی این شروع زودهنگام را بررسی کردند متوجه وجود حداقل ۷ جهش جدید در آن شدند. جهش‌ها علاوه بر آنکه سبب شروع طوفانی بیماری در جامعه است، باعث می‌شود واکسن آنفلوانزا که قبل از جهش سویه تولید شده نیز کم اثر شود و نتواند ایمنی کامل ایجاد کند.

البته کمبود واکسن در مراکز دولتی هم در این وضعیت بی‌تقصیر نیست

## ۳- خاطرات قفل شده

اولین خاطره‌ای که به یاد می‌آورید مربوط به چندسالگی شماست...؟ شاید شما هم جزو افرادی باشید که گمان می‌کنند در ماه‌های ابتدایی زندگی، خاطرات اصلاً در مغز ذخیره نمی‌شوند، اما تحقیقات تازه چیز دیگری می‌گویند؛ بررسی کودکان ۴ ماهه تا ۲ ساله با fMRI نشان داد که فرآیند تشکیل خاطرات در شیرخواران انجام می‌شود و ما از ابتدا در حال ذخیره‌سازی اطلاعات هستیم؛ پس چرا چیزی به یاد نمی‌آوریم؟ چون به دلیلی که هنوز کشف نشده، دسترسی به این خاطرات نداریم!



گویی که داده‌ها را رمزنگاری کرده‌ایم اما رمز عبور را نداریم. گام بعدی محققان احتمالاً تلاش برای رمزگشایی است...

## ۴- چه فصلی آزمایش انجام می‌دهی؟



کسانی که مشکلات تیروئید دارند می‌دانند که باید هر چندماه یکبار با آزمایش خون هورمونهای تیروئید را بررسی کنند تا دوز داروی خود را تنظیم نمایند. اما هورمونهای بدن در شرایط مختلف آب و هوایی ترشح یکسان ندارند. مثلاً محققین ژاپنی اخیراً متوجه شده‌اند که میزان

TSH در نیمکره شمالی در فصل زمستان در اوج خودش است و در تابستان به کمترین میزان می‌رسد.

قابل ذکر است که ژاپنی‌ها ۷۰۰۰ فرد سالم را بررسی کرده‌اند تا به این نتیجه برسند.

این خبر به این معناست که در تفسیر آزمایش باید به تغییر فصل هم توجه کرد و مثلاً با افزایش مختصر TSH در زمستان نیازی به اضافه کردن دوز داروی لووتیروکسین نباشد. دیگر عواملی که بر میزان TSH اثر دارند عبارتند از: سن، بارداری، بیماریهای همزمان دیگر و مصرف داروها (به خصوص کورتون و بیوتین) جالب است بدانید که سال ۲۰۲۱ یک پژوهش دیگر در آمریکا نشان داد که ۹۰٪ تجویزهای غیرضروری لووتیروکسین در آمریکا به خاطر تغییرات فصلی TSH بوده است.

چطور مطمئن شویم که تجویز یا تغییر دوز دارو لازم است؟  
میزان هورمون تیروئید آزاد در خون (free thyroxine = fT4) تغییر فصلی ندارد. پس بر اساس آن باید تصمیم‌گیری کرد.

# بدانیم و سلامت باشیم



بدانیم و سلامت باشیم

## ۱- زمان چکاپ قلب

هدف از چکاپ و غربالگری‌ها، کشف بیماری‌هایی است که هنوز علامت‌دار نشده‌اند؛ اما هر آزمایش و بررسی پزشکی هم هزینه‌ها و مشکلات خودش را دارد پس باید در زمان مناسب انجام شود.

اگر شما کسی هستید که وزن متناسبی دارید، تا کنون در آزمایش‌های خون مشکلی نداشته‌اید و سابقه خانوادگی بیماری قلبی ندارید، بهتر است اولین بررسی قلب خود را در ۴۵ سالگی انجام دهید و طبق نظر پزشک هر دو سال یکبار بررسی‌های لازم را تکرار کنید تا به سن ۷۵ سالگی برسید.

اما اگر موردی در وضعیت سلامت یا سابقه خانوادگی شما وجود دارد که خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، توصیه این است که ۱۰ سال زودتر شروع کنید؛ یعنی ۳۵ سالگی

این توصیه یعنی اینکه شما باید جواب این دو پرسش را بدانید...

۱- منظور از سابقه خانوادگی بیماری قلبی چیست؟

اگر یک نفر از بستگان درجه ۱ (والدین، خواهر و برادر یا فرزند) زودهنگام (یعنی آقا قبل از ۵۵ سالگی یا خانم پیش از ۶۵ سالگی) دچار انواعی از بیماری قلبی که مربوط به رگهای قلب است، شده باشد

۲- چه مشکلاتی در وضعیت سلامت خطر بیماری قلبی را زیاد می‌کند؟

◇ چاقی (به خصوص چاقی شکمی)

◇ اختلالات چربی خون (تری گلیسرید و کلسترول هردو موثرند)

◇ فشارخون بالا

◇ کم تحرکی و بیماری افسردگی

◇ دیابت

◇ سبک زندگی کم‌تحرک و ناسالم (الکل، سیگار، دخانیات و...)

◇ نارسایی کلیه

◇ و...

## عوامل خطر بیماری قلبی عروقی



سیگار  
Smoking



استرس  
Stress



الکل  
Alcohol



فشار خون  
Hypertension



اعتیاد  
Drug Abuse



کلسترول بالا  
High Cholesterol



سن  
Age



چاقی  
Obesity



جنسیت  
Gender

سابقه فامیلی  
Family History



## ۲- سندرم باسن مُرده!

کمردرد یا زانودرد دارید؟

ممکن است مشکل مربوط به باسن باشد، یا به عبارت بهتر؛ مبتلا به «سندرم باسن مرده» شده باشید!

این نام عجیب به این خاطر است که ساعت های

طولانی نشستن روی صندلی یا پشت

فرمان، سبب ضعیف و بی کار شدن

عضلات سرین (باسن) می شود. ضمناً



در مدت نشستن، خون کمتری به این ناحیه می رسد که اثر تدریجی آن، کوتاه و سفت شدن ماهیچه های ران است. در نهایت مغز کم کم به این نتیجه می رسد که باسن را از برنامه حرکتی بدن کنار بگذارد. وقتی باسن از چرخه فعالیت حذف شود، بدن برای حفظ تعادل فشار را به نقاط دیگر منتقل می کند و این سرآغاز شکل گیری زنجیره ی درد از کمر تا لگن، زانو و حتی مچ پا است.

سندرم باسن مرده می تواند با این نشانه ها خود را نشان دهد:

- ♦ بی حسی یا حس گزگز ناحیه باسن پس از نشستن طولانی
  - ♦ درد یا سفتی پایین کمر، لگن یا کنار باسن با انتشار به زانو، ساق یا مچ
  - ♦ احساس ضعف یا خالی کردن پا هنگام ایستادن روی یک پا یا در پله ها
- برای درمان احتمالاً نرمش های ویژه یا فیزیوتراپی به شما توصیه شود اما مهمترین نکته در پیشگیری این است که زنجیره ی نشستن طولانی را قطع کنید: بعد از هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نشستن، برای چند دقیقه بایستید، کمی راه بروید یا یکی دو طبقه از پله بالا و پایین بروید.

### ۳- زلزله یا جنگ... کارهایی که در ثانیه‌های اول باید کرد

در لحظه حادثه، ثانیه‌ها تعیین‌کننده‌اند. با چند اقدام ساده، می‌توانید جان یک انسان را پیش از رسیدن امداد نجات بدهید.



۲

#### بازنگه داشتن راه تنفس

ببین نفس می‌کشد یا نه

اگره نفس نداره و گردنش سالمه،  
چونه رو بالا ببر و دهان رو باز کن

خاک یا خون رو از دهان  
و بینی پاک کن



۱

#### انتقال به جای امن

مصدوم رو از منطقه پرخطر (آتش،  
دود، آوار، شیشه‌پاشی) دور کن

فقط اگره حرکت دادن امنه و  
خطر شکستگی شدید نداره

کشیدن از زیر بغل یا  
پشت گردن، نه پا یا دست



۴

#### حفظ هوشیاری و دمای بدن

باهاش حرف بزن تا  
هوشیار بمونه

بدنش رو با لباس یا پتو بپوشون،  
حتی اگره گرم به نظر می‌رسه

نذار سرما یا شوک، حالش  
رو بدتر کنه



۳

#### کنترل خون‌ریزی

با دست یا پارچه تمیز  
روی زخم فشار بده

اگره امکان داره، عضو  
آسیب‌دیده رو بالا نگه دار

بند آوردن خون‌ریزی مهم‌تر  
از پانسمان خیلی دقیقه



در لحظه بحران، کمک‌های ساده ولی سریع مهم‌تر از  
کمک حرفه‌ای ولی دیررس است.





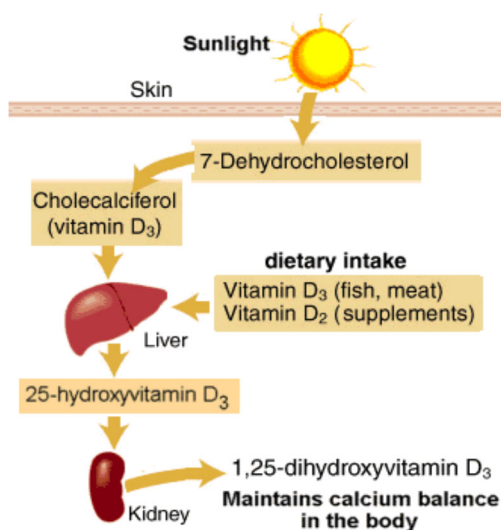
# سلامت در مجتمع معلم

## ۱- چند نکته از بررسی آماری نتایج آزمایشهای همکاران

بیش از ۶۰٪ همکاران مجتمع حداقل یک آزمایش ثبت شده در سامانه‌ی پزشکی دارند و بررسی آماری نتایج آزمایش‌ها نکات ارزشمندی می‌تواند به ما بیاموزد...

### ۱- شیوع کمبود (یا ناکافی بودن) ویتامین دی رکورددار است

در میان همکاران، نسبت افرادی که ویتامین دی کافی دارند به دیگران تقریباً ۴۰ به ۶۰ است و در اقلیت‌ند!



ویتامین دی منابع غذایی محدودی دارد و عمدتاً در پوست به کمک آفتاب ساخته می‌شود اما این روش طبیعی امروزه اغلب جوابگو نیست؛ اولاً آلودگی هوا مانع اثرات مفید آفتاب می‌شود و ثانیاً بیشتر افراد برای پرهیز از بیماری‌های پوستی ناشی از اشعه خورشید، از مواجهه مستقیم با نور آفتاب پرهیز می‌کنند. راهکار استفاده از مکمل دارویی - اما با نظر پزشک - است.

### ۲- در آزمایش خون، مشکلات کبدی رتبه دوم است

حدود یک‌پنجم همکاران آنزیم‌های کبدی افزایش یافته دارند که اغلب اولین هشدار چرب شدن کبد است.



اگر شما هم آنزیم کبدی بالا دارید، باید سونوگرافی کبد انجام دهید تا درجه کبد چرب مشخص شود اما درمان اصلی اصلاح سبک زندگی است: کنترل وزن، رعایت تغذیه سالم و پرهیز از مصرف بی رویه دارو

۳- از اهمیت آزمایش ادرار غافل نشوید.

ادرار فرد سالم خالی از اغلب ترکیبات شیمیایی ست و وجود هریک از این موارد در ادرار یک زنگ هشدار است. برای بیش از یک سوم همکاران در آزمایش، وجود یکی از مواد زیر (به ترتیب فراوانی) در ادرار ثبت شده است

- \* وجود گلبول سفید در ادرار معمولاً نشانه عفونت است؛ بهتر است کشت ادرار انجام شود تا وضعیت مشخص شده و در صورت لزوم درمان شروع شود.
- \* وجود خون در ادرار علل مختلفی دارد اما در درجه اول باید سلامت کلیه ها و احتمال وجود سنگهای ادراری بررسی شود

- \* وجود پروتئین در ادرار مهم است چون ممکن است نشان از شروع نارسایی کلیه باشد

- \* وجود کریستال در ادرار (اگزالات و...) یعنی کلیه در خطر سنگ سازی قرار گرفته است و باید شیوه تغذیه خود را اصلاح کنید و شاید داروی شما نیاز به تغییر دارد

## ۲- گزارش تصویری استقبال همکاران از مسابقات پیک

در مسابقه اول ۱۶ و در مسابقه دوم ۳۱ نفر شرکت کردند ولی سومی خاص تر است!

**اولین مسابقه پیک کارکنان (نشریه شماره ۲۹)؛ بهترین پاسخ ها و اسامی برندگان**

از میان پاسخ های رسیده برای هر سوال، بهترین جواب ها برگزیده شد (۱ تا حداکثر ۳ پاسخ)

| شماره خانه | پاسخ های برگزیده                                           |
|------------|------------------------------------------------------------|
| ۲- مار     | ابتلا به سرطان، بیماری های ریوی، غلظت خون، آسم- انسداد ریه |
| ۶- مار     | تشخیص دیر هنگام بیماری                                     |
| ۱۳- مار    | افزایش فشارخون                                             |
| ۲۱- نردبام | کنترل فشارخون                                              |
| ۲۲- مار    | چاقی و پوسیدگی دندان                                       |
| ۳۱- مار    | احتمال حملات قلبی، اختلالات گوارشی                         |
| ۴۲- نردبام | ترشح کافی هورمون رشد، تقویت تمرکز، تقویت سیستم ایمنی       |
| ۴۸- نردبام | تقویت قلب و افزایش انرژی، انرژی و تناسل اندام              |
| ۵۲- مار    | چاقی و دیابت                                               |
| ۶۰- نردبام | آرامش و رضایت درونی                                        |
| ۶۶- نردبام | تقویت عضلات                                                |

تعداد پاسخ های برگزیده هر شرکت کننده شمارش شد. دو برنده اصلی که هر کدام ۴ پاسخ برگزیده داشتند عبارت بودند از:

**جناب آقای امیر محمد عمادی و جناب آقای محمد نصر الهی**

هر دو نفر از مقطع متوسطه دو

جایزه نقدی مسابقه به صورت مساوی میان هر دو همکار عزیز تقسیم شد.

### مسابقه سلامت

مار و پله ی 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.

پیک سلامت کارکنان - سال شانزدهم - پاییز و زمستان ۱۴۰۳

## دومین مسابقه پیک کارکنان (نشریه شماره ۳۰)؛ پاسخ صحیح و اسامی برندگان

۳۱ نفر از همکاران در مسابقه شرکت کردند

که ۱۴ نفر پاسخ صحیح داده بودند

### اسامی برندگان

- ۱ خانم پریسا ابراهیمی (دبستان یک)
- ۲ خانم صدیقه بیدگلین (دبستان یک)
- ۳ خانم رحیمه حمزه لو (دبستان یک)
- ۴ خانم مانده روح نواز (دبستان یک)
- ۵ خانم لیلا زرویی (ستاد)
- ۶ خانم زینب شمس (دبستان یک)
- ۷ آقای شهرام عبادی (دبستان یک)
- ۸ خانم فاطمه فرامرز (دبستان یک)
- ۹ خانم سمیه فراهانی (دبستان یک)
- ۱۰ آقای بنیامین محمدی (متوسطه یک)
- ۱۱ خانم زهرا محفوظی (دبستان یک)
- ۱۲ خانم الهه مظلومین (دبستان یک)
- ۱۳ آقای محمد نصر الهی (متوسطه دو)
- ۱۴ خانم لیلا نور دیده (دبستان یک)

اگر مطالبی پیک را با دقت مطالعه کرده باشید، حل این جدول ساده است

جایزه نقدی مسابقه میان برندگان تقسیم می شود

پیک سلامت کارکنان - سال شانزدهم - بهار و تابستان ۱۴۰۴

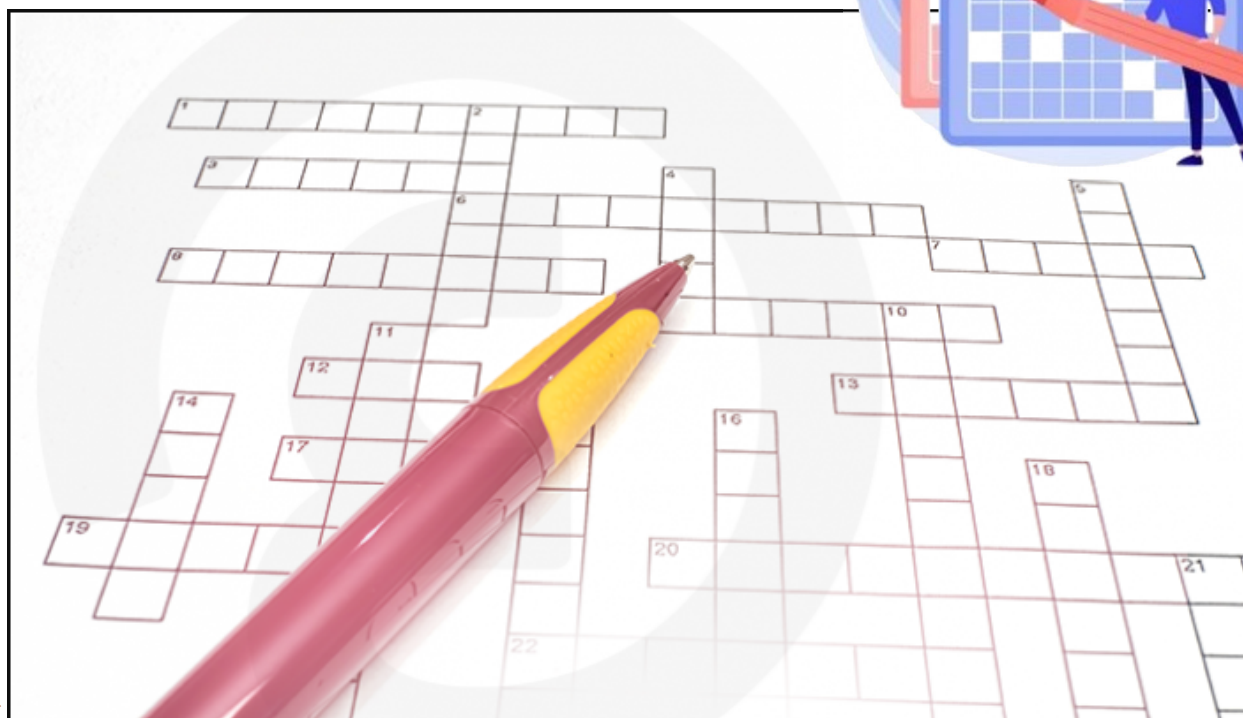


# مسابقه سلامت

## مسابقه طراحی جدول

با خلاقیت خود یک جدول کلمات متقاطع کوچک مناسب دانش آموزان طراحی کنید.  
جدول همراه با پاسخ را حداکثر تا مبعث به واحد پزشکی (یا vahed\_pezeshki@ در بله)  
تحویل دهید. جداول برنده با نام طراحان در پیک دانش آموزان چاپ می شود.  
 توجه:

- ۱- گروه مخاطب جدول خود را ذکر کنید (برای چه سنی مناسب است)
- ۲- سعی شود جدول کوچک و تعداد سوالات مختصر باشد تا در پیک بچه ها بگنجد.
- ۳- هرچه سوالات به سلامت مرتبط تر باشد، احتمال برنده شدن شما بیشتر است.
- ۴- برای اطمینان از اینکه طراحی جدول را خود شما انجام دادید، حداقل یک سوال، خاص مدرسه معلم باشد
- ۵- محدودیتی در شکل جدول وجود ندارد؛ هرچه خلاقانه تر، بهتر...





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)

