



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال هفدهم - بهار و تابستان ۱۴۰۵

شماره مسلسل : ۳۲



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/



دوفصلنامه یک سلامت

(ویژه‌ی کارکنان)

سرپرست: دکتر سیمه امیری مقدم

منابع این شماره:

* Glasbergan Cartoon Service

- * ۵۹ درصد نودل‌های موجود در بازار با استاندارد مطابقت ندارد (پایگاه خبری سالم‌خبر)
- * بررسی تمامی روشهای درمان خانگی خشکی گلو (دکتر تو)
- * صفر تا صد هانتاویروس (خبرگزاری فارس)
- * طبقه‌بندی کم‌خونی (آزمایشگاه راز)
- * عادت‌هایی که فرآیند پیری مغز را تسریع می‌کنند (سلامت نیوز)
- * غذاهای مفید و مضر برای کبد چرب (سلامت نیوز؛ مصاحبه‌ی نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با هم‌شهری)
- * فهرست انواع میوه برای خشکی گلو (دکتر تو)
- * کدام دمنوش برای خشکی گلو گزینه بهتری است؟ (دکتر تو)

* مقاله اول این شماره (نامه به سردبیر) به قلم همکار گرامی؛ جناب آقای ابوالقاسم هیزجی (معاون آموزشی متوسطه یک) نگارش شده است.

** از شروع جنگ رمضان سایت واحد پزشکی دچار اختلال بوده و به‌روز نشده است اما ان‌شاءالله به زودی **سایت جدید واحد پزشکی** با طرح نو و شمایی هماهنگ‌تر با سایت اصلی مجتمع، رونمایی می‌شود (آدرس سایت جدید در پشت جلد درج شده است).

فهرست مطالب

نامه به سردبیر:



۱ نبض سلامت در راهروهای مدرسه

۲-۴

بخش اول: تازه های سلامت



چهره‌ی امسال ویروس‌ها؛ هانتا
نودل‌ها از آنچه نوشته‌اند، چرب‌تر و شورتر هستند.
توصیه‌های انجمن تغذیه ایران برای کبد چرب
عادت‌هایی که مغز را پیر می‌کند

۵-۸

بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



خلاصی از خشکی گلو
کم‌خونی و هزار علت...
راهنمای جمع‌وجور یک ویزیت موفق

۹-۱۱

بخش سوم: سلامت در مجتمع معلم



سی پیام آموزشی پزشکی در روزهای جنگی
وضعیت سلامت همکاران بر اساس معاینات اولیه
وضعیت سلامت همکاران بر اساس پرونده پزشکی

مسابقه سلامت:



۱۲

موقعیت طنز بسازید



نامه به سردبیر

نبض سلامت در راهروهای مدرسه

شغل معلمی، به رغم قداست، فشارهای جسمی و روانی خاصی را به همراه دارد. ایستادن‌های طولانی، کار با رایانه و استرس مدیریت کلاس، معلمان و کادر اجرایی را در معرض آسیب‌های مزمن قرار می‌دهد. شناخت این آسیب‌ها، اولین قدم پیشگیری است.

۱. ایستادن مداوم منجر به **واریس و کمردرد** می‌شود.

* راهکار: هنگام تدریس، وزن خود را مدام از یک پا به پای دیگر منتقل کنید. استفاده از کفش طبی با کفی مناسب (۳ سانتی‌متر) الزامی است. در زمان استراحت، حرکات کششی ساده برای گردن و مچ دست انجام دهید.

۲. **گرفتگی صدا (لارنژیت)** از شکایات رایج است.

* راهکار: از فریاد زدن پرهیزید. نوشیدن جرعه جرعه آب ولرم در طول ساعت کاری، تارهای صوتی را مرطوب نگه می‌دارد. از مصرف بیش از حد کافئین که باعث خشکی گلو می‌شود، پرهیز کنید.

۳. فشار کاری می‌تواند منجر به **خستگی مفرط و کاهش تمرکز** شود.

* راهکار: "تکنیک تنفس عمیق" در زنگ‌های تفریح و جداسازی مسائل کاری از محیط خانه، به بازسازی قوای روانی کمک می‌کند. چکاپ سالانه سطح ویتامین دی (و آهن برای خانم‌ها) توصیه می‌شود.

کلام آخر: معلم سالم، جامعه‌ای پویا می‌سازد. با اصلاح تغذیه و سبک فعالیت و نیز اختصاص تنها ۱۰ دقیقه در روز به حرکات اصلاحی، می‌توان از بخش بزرگی از بیماری‌های دوران بازنشستگی پیشگیری کرد.

ابوالقاسم هیزجی

معاون آموزشی مقطع متوسطه یک



تازه های سلامت



۱- چهره‌ی امسال ویروس‌ها؛ هانتا

بعد از فروکش کردن نسبی همه‌گیری کرونا و کاهش توجه افکار عمومی به خبرهای آن، رسانه‌ها هرسال روی یک ویروس زوم می‌کنند و امسال نوبت به هانتاویروس رسیده است.

دلیل این توجه چیست؟ هانتا ویروسی است که میان جوندگان شیوع داشته و ابتلای انسانها تاکنون موردی و اتفاقی و فقط به طریق انتقال از حیوان به انسان بوده است. اما در یک کشتی تفریحی آمریکای جنوبی که مدتها بین بنادر مختلف جهان در حال حرکت بوده و ۸مورد ابتلا با ۳مورد مرگ از آن گزارش شده، شواهدی از انتقال انسان به انسان دیده شده است؛ سناریویی که ما را یاد شروع همه‌گیری کرونا می‌اندازد...

پیشگیری: بهترین راه مقابله

 جلوگیری از ورود موش و جوندگان به ساختمان	 ضد عفونی و نظافت منظم سطوح و استفاده از محلول کلردار	 استفاده از ماسک و دستکش هنگام نظافت انبار و محیط	 دور نگه داشتن مواد غذایی و زباله‌ها از دسترس جوندگان	 دور نگه داشتن مواد غذایی و زباله‌ها از دسترس جوندگان
---	--	---	--	---

نکات مهم


انتقال از طریق تماس
با فضولات، ادرار یا
بزاق جوندگان آلوده
نیز ممکن است.



نادر بودن انتقال
انسان به انسان

نکته کلیدی کجاست؟ تماس نزدیک و طولانی مدت با فرد مبتلا و قرار گرفتن در معرض ترشحات تنفسی یا بزاق او، در فضای بسته

۲- نودل ها از آنچه نوشته اند، چرب تر و شورتر هستند

در مذمت غذاهای فرآوری شده (نیمه آماده) مطالب زیادی نوشته شده و خوانده ایم...



اما خبرهایی که از سوی سازمان ملی استاندارد ایران منتشر می شود نشان می دهد برخی از این غذاهای رایج، حتی استانداردهای مصوب برای غذاهای نیمه آماده را نیز رعایت نمی کنند.

جدیدترین مثال، خبری درمورد نودل هاست که نشان می دهد ۵۹ درصد نمونه ها از ۳۱ استان کشور با استاندارد کشوری مغایرت دارند.

مغایرت در چه مواردی؟ بیشتر بودن میزان نمک، چربی پراکسید، طعم دهنده مونوسدیم گلوتمات و باکتری از نوع باسیلوس سرئوس!

۳- توصیه های انجمن تغذیه ایران برای کبد چرب



فهرست غذاهای مضر برای کبد را اغلب می دانیم: نوشابه، آب میوه های صنعتی، دسرهای شیرین، سس ها و فست فود، سرخ کردنی ها، غذاهای فرآوری شده (مثل سوسیس، کالباس و نودل) و غلات تصفیه شده.

و مفیدها را در شکل ببینید:

فراموش نکنید که **سبک زندگی، مقدار غذایی که می خورید و رعایت زمان مناسب**

مصرف هم به اندازه ی آنچه می خورید، اهمیت دارد.

۴- عادت‌هایی که مغز را پیر می‌کند

ممکن است فکر کنید افزایش سن باعث تحلیل رفتن مغز و کاهش توانایی آن می‌شود، اما نقش عوامل دیگر در این مشکل مؤثرتر از افزایش سن است. اخیراً روانشناسان عوامل مؤثر بر پیری مغز بعد از ۵۰ سالگی را فهرست کرده‌اند:

۱- **انزوا؛** نقش سمی انزوا ۷ سال پیش به اثبات رسید. اکنون می‌دانیم که سلامت ماده خاکستری مغز وابسته به تعامل با مردم است و افراد منزوی از جامعه، حجم بیشتری از ماده خاکستری را از دست می‌دهند.

۲- **روزمرگی؛** بسیاری از افراد بعد از ۵۰ سالگی در چرخه‌ی تکرار عادت‌های خود اسیر می‌شوند و دست از یادگیری مطالب و روش‌های تازه برمی‌دارند و همین روند ملال‌آور دومین عامل پیری مغز است.

۳- **حل نکردن فشارهای عصبی؛** اگر به رفع استرس‌ها توجه نشود، سطح کورتیزول (هورمون استرس) به طور مداوم در بدن بالا می‌ماند که منجر به نابودی برخی سلولهای مغزی و کوچک شدن قشر پیش‌پیشانی مغز می‌شود. هر کس باید روش مناسب خود برای کاهش فشار عصبی را بیاموزد و به کار ببندد.

۴- **تغذیه نادرست؛** در اینکه رژیم غذایی سالم، معمار سلامت مغز است، شکی نیست؛ بخصوص مصرف گوشت قرمز و غلات تصفیه شده کاهش یابد.

۵- **کاهش کیفیت خواب؛** بدن حین خواب، مواد مضرّی که منجر به آلزایمر می‌شود را پاکسازی می‌کند و کم‌خوابی مزمن منجر به افت حافظه و تضعیف مهارت‌های استدلالی می‌شود اما کیفیت خواب مهم‌تر از مدت آن است.

۶- **کم تحرکی؛** عجیب به نظر می‌رسد اما نشستن طولانی، حافظه را ضعیف می‌کند. علت این است: برای جریان خون مناسب در مغز، فعالیت بدنی لازم است.

۷- **حذف تفریح از زندگی؛** توضیح پیچیده‌ای دارد اما همینقدر ساده بدانید که سلامت مغز به لذت از زندگی نیز ربط دارد. سرگرمی بخش لازم زندگی است.

بدانیم و سلامت باشیم



بدانیم و سلامت باشیم

۱- خلاصی از خشکی گلو



روزهای سرد سال را پشت سر گذاشته‌ایم، اما یادگیری روش‌های بهتر برای برطرف کردن خشکی گلو همیشه می‌تواند مفید باشد. علل خشکی گلو متعدد است: خشکی هوا، کم آبی بدن، سرماخوردگی، حساسیت و... راهکارهای خانگی برای درمان آن هم متنوع هستند. شما با چه روش‌هایی آشنا هستید؟

الف- غرغره آب نمک

این روش وقتی که خشکی گلو ناشی از سرماخوردگی یا التهاب گلو است، کاربرد دارد چون تحریک گلو را کم کرده و به شستشوی ترشحات کمک می‌کند.



نکته: میزان مصرف؛ نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب ولرم حل کرده ۳ بار در روز غرغره کنید. در میزان نمک و دفعات زیاده‌روی نشود.

ب- نوشیدن مایعات گرم

نوشیدن مایعات گرم دو کاربرد دارد؛ اول اینکه به تامین آب بدن کمک می‌کند و دوم اینکه گرمای آن باعث رفع اسپاسم ماهیچه‌های ناحیه گلو می‌شود



نکته: دقت شود مایعات بیش از اندازه داغ نباشد که مخاط را بسوزاند.

برخی دمنوش‌ها علاوه بر دو خاصیت ذکر شده به خاطر ترکیباتی که دارند، نقش بیشتری در بهبود علایم ایفا می‌کنند مثلاً لایه محافظی روی بافت تحریک شده می‌سازند و احساس خشکی و سوزش کم می‌شود یا خواص خلط‌آور ملایم دارند و به پاکسازی ترشحات کمک می‌کنند و یا اینکه آرام‌بخش هستند. این سه نمونه مفید را ببینید؛



ج- بخور

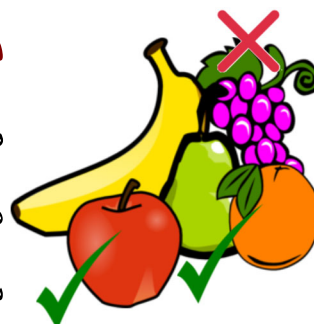
تامین رطوبت هوا که معمولاً به کمک دستگاه بخور سرد یا گرم انجام می‌شود، یک راهکار مؤثر در هوای خشک است. بهترین زمان استفاده: در طی خواب شبانه



نکته: افزایش بیش از حد میزان رطوبت، خطر رشد قارچ در منزل را افزایش می‌دهد لذا از استفاده‌ی شبانه‌روزی از بخور خودداری کنید.

د- مصرف روزانه میوه با انتخاب درست

برخی میوه‌ها مثل هندوانه محتوای آب بالایی دارند، مرکبات به ترشح بزاق کمک می‌کنند و میوه‌هایی مثل سیب و گلابی به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی مفیدند.



نکته: میوه را مدتی در دمای اتاق بگذارید، سپس میل کنید. میوه ترش یا نارس باعث تحریک گلو می‌شود، میوه پخته یا پوره شده برای گلو بهتر است.

۲- کم خونی و هزار علت...

وقتی یک پزشک با فردی که دچار اضافه بار آهن در بدن شده است روبرو می‌شود، محتمل‌ترین علت این است: بیمار به دلایلی مثل احساس ضعف یا سرگیجه برای خود تشخیص کم خونی گذاشته و شروع به مصرف مکمل آهن کرده است! کاری که به ویژه در آقایان خطرناک است.

اما همانطور که هر گردی گردو نیست، هر ضعفی از کم خونی نیست و هر کم خونی نیز به دلیل کمبود آهن نیست...

راه تشخیص کم خونی را اغلب می‌دانیم؛ اندازه‌گیری **هموگلوبین** خون (Hb) خوب حالا اگر هموگلوبین پایین بود و کم خونی داشتیم چه؟ اینجا است که باید به دومین شاخص توجه کنیم: **حجم گلبولهای قرمز (MCV)**

در این حالت محتمل‌ترین تشخیص کمبود آهن است اما تنها تشخیص احتمالی نیست!

تالاسمی، مسمومیت با سرب و برخی بیماری‌های مزمن طول کشیده نیز همین نوع کم خونی را ایجاد می‌کنند

اگر گلبول‌ها
کوچک شده
باشند
($MCV < 80$)

در این حالت باید به فکر کمبود ویتامین‌های گروه ب بود؛ اسید فولیک یا ب۱۲

اما باز هم علل دیگری محتمل است: کم کاری تیروئید، مصرف الکل، داروهای شیمی درمانی و...

اگر گلبول‌ها
بزرگ شده
باشند
($MCV > 100$)

معمولاً یعنی خون در حال از دست رفتن است؛ یا به طریق بیرونی مثل خونریزی و یا نابودی درونی (همولیز) مثل فعال شدن بیماری فاویسم
سایر علل: التهاب و عفونت، سرطان، نارسایی کلیه و...

اگر گلبول‌ها
اندازه **طبیعی**
داشته باشند
(80-100)

کلام آخر و جمع‌بندی؛ تشخیص علت و نحوه درمان کم خونی را به عهده پزشک بگذارید!



۳- راهنمای جمع‌وجور یک ویزیت موفق

از خود بپرسید برای چه موضوعی می‌خواهید به پزشک مراجعه کنید؟ سرماخوردگی چندروز اخیر؟ کمردردی که از دو ماه پیش دارید؟ یا شکایت از اذیت و آزار بچه‌ها؟! حتی اگر جواب شما "همه موارد" است یک موضوع را اولویت خود قرار دهید و شرح حال را با آن شروع کنید.



رعایت چند نکته کوچک پیش از ترک منزل به شما و پزشک شما کمک زیادی می‌کند؛ دوش گرفتن، مسواک، پوشیدن لباس راحتی که امکان معاینه را فراهم کند و همراه داشتن داروهای مصرفی و آزمایش‌های اخیر

پزشک پیشگو نیست... سالهای طولانی درس خوانده تا بتواند آنچه به عنوان شکایت از شما می‌شنود و آنچه را که در معاینه از شما می‌بیند کنار هم بگذارد و برای تشخیص و درمان تصمیم بگیرد. پس در بیان علایم صداقت کامل داشته باشید و در معاینه همکاری کنید.



علم پزشکی بر دو اصل استوار است؛ **شنیدن علایم بیمار و دیدن علایم بیمار...** هیچکدام از روشهای کمکی مثل آزمایش، عکس و... حتی هوش مصنوعی نمی‌تواند به طور کامل جایگزین این دو اصل شود. ویزیت از راه دور قطعاً درصد نتیجه مطلوب را کم می‌کند.

شکیبایی و حرکت گام به گام بهترین روش زندگی است... در درمان؛ اول اصلاح سبک زندگی، بعد داروی خوراکی، سپس تزریقی و در آخر روشهای تهاجمی (مثل جراحی) قابل توجه عشاق سرم‌زدن در همه‌وقت حتی سرماخوردگی!





سلامت اور جنت میں

جنگ تحمیلی آمریکا و رژیم صهیونیستی، دانش‌آموزان را از حضور در مدرسه محروم کرد اما آموزش تعطیل‌بردار نیست...

اولین پیام آموزشی واحد پزشکی در روز دهم جنگ منتشر شد و تا پایان فصل اول آن (در اواسط اردیبهشت)، ۲۱ پیام ویدئویی و ۹ پیام تصویری در کانال اولیا و دانش‌آموزان منتشر شد. فصل دوم این برنامه در صورت درخواست مقاطع یا اولیاء اجرا می‌شود.



روش گشایش

- استریل
- پیچیدن باند نواری دور ناحیه
- محکم کردن انتهای باند بدون فشار زیاد
- قطع کردن باند
- پیچیدن ماریجی با فشار مناسب
- ثابت کردن انتها با گیره یا چسب، به فشار متوسط
- گشایش نهایی
- باز آوردن در دست راست
- باز آوردن در دست چپ
- بستن دست در وضعیت راحت

نکته: باند را به بیش از حد دست نیندازید. در صورت گشودن، پیچیدگی، سردی یا افزایش درد، باند را از فرد متخصص کمک بگیرید.

#پیام_آموزشی_واحدی_شکی

اولیا و دانش آموزان گرمی
سلام
در شرایط جنگی کنونی
ممکن است دسترسی به
مراکز درمانی آسان نباشد،
❖ بیایید هر روز یک نکته
درمانی بیاموزیم.

روز دوازدهم: احیای قلبی ریوی بزرگسالان

کمک‌های اولیه برای زخم‌های ناشی از ترکش



هشدار مهم

در صورت خونریزی شدید، بیهوشی، مشکل در تنفس یا چندین زخم، رسیدگی فوری اورژانس ضروری است.

#پیام_آموزشی_واحدی_شکی

اولیا و دانش آموزان گرامی
سلام

در شرایط جنگی کنونی ممکن است دسترسی به مراکز درمانی آسان نباشد،
 باید هر روز یک نکته درمانی بیاموزیم.

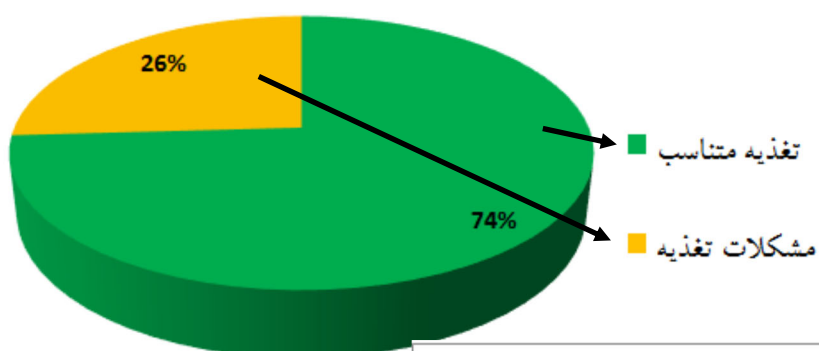
برای ۹۶٪ کارکنان معاینه انجام شده است (دبستان یک ۱۰۰٪ و سایر مقاطع ۹۵٪).
از نظر تناسب وزن **ستادی‌ها** پیش‌رتاز هستند و بالاترین آمار را دارند (۴۴٪).
از نظر فشارخون و قندخون **دبستان ۱ و متوسطه ۲** وضع بهتری دارند و نتیجه فشارخون در سه چهارم کارکنان و قندخون در بیش از ۹۰٪ طبیعی بوده است.
وضعیت در **متوسطه ۱** نگران کننده‌تر است (فشارخون بالا ۳۸٪ چاقی ۳۶٪ دیابت ۱۰٪)



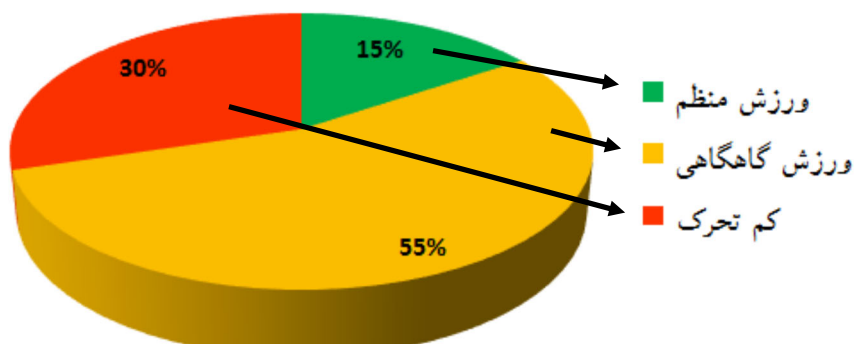
۳- وضعیت سلامت همکاران بر اساس پرونده پزشکی

۹۴٪ شما پرونده پزشکی خود را تکمیل کرده‌اید (دبستان یک ۱۰۰٪ و سایر مقاطع ۹۰٪).
از نظر وضعیت تغذیه شایعترین اختلال گزارش شده **پُراشتهایی** (۱۸٪) و در مورد مشکلات خواب بیشترین شکایت مربوط به **دیرخوابی** (۱۲٪) است.
بیشترین درصد ورزشکاران در مقاطع **ستاد** و **دبستان دو** هستند.

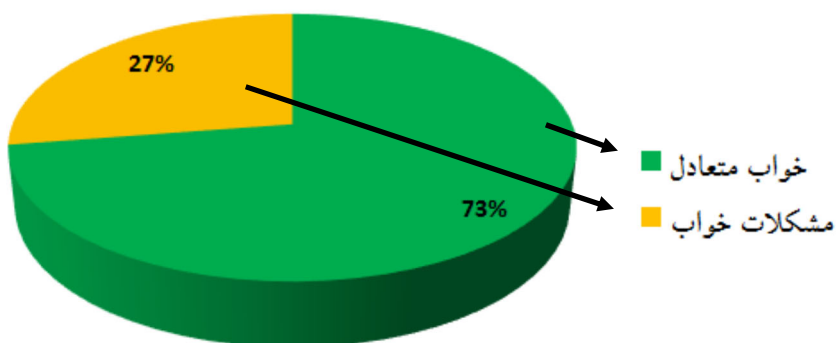
وضعیت تغذیه کارکنان



وضعیت تحرک کارکنان



وضعیت خواب کارکنان

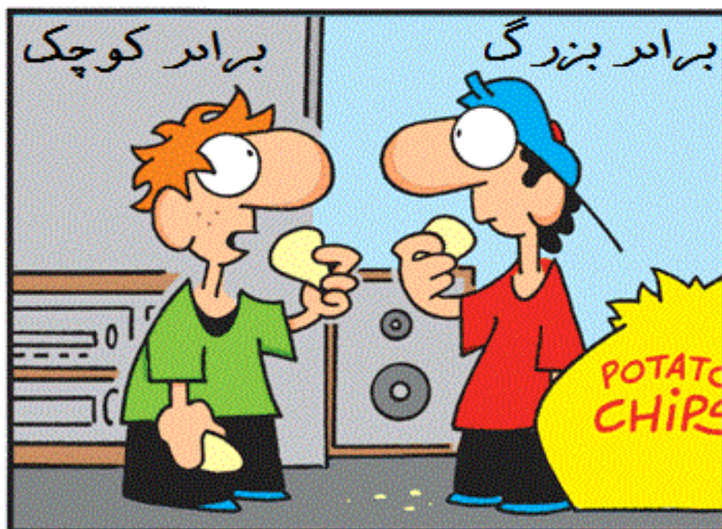


مسابقه سلامت



موقعیت طنز بسازید

سه کاریکاتور بدون کلام برای شما تصویر کرده‌ایم تا با خلاقیت خود گفتگوی طنزآمیز بسازید. می‌توانید یک تصویر یا هر سه را انتخاب کنید تا احتمال برنده شدن خود را افزایش دهید.



نکته مهم: موضوع گفتگو شوخی با یکی از مطالب همین شماره از پیک باشد.

برای شرکت در مسابقه تا عید غدیر فرصت دارید (پاسخ را به واحد پزشکی تحویل دهید)

تصاویر و اسامی برندگان مسابقه شماره قبل پیک
(طراحی جدول برای پیک دانش آموزان)



رتبه اول و برنده جایزه ۱۵ میلیون ریالی: سرکار خانم مائده روح نواز (دبستان ۱)

رتبه دوم با جایزه ۵ میلیون ریالی: جناب آقای امیرحسین رضابنده لو (دبستان ۲) و سرکار خانم لیلا زروئی (ستاد)

رتبه سوم با جایزه ۲/۵ میلیون ریالی: جناب آقای محمدمهدی ترابی (دبستان ۲) و سرکار خانم فاطمه فرامرزی (دبستان ۱)

تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی
پسرانه معلّم، مقطع متوسطه دو، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

moallemschool.com/medical/

