



کدام حشره مرا نیش زده؟

سفرهای بهاره و تابستانه در پیش است

و هوا کم کم گرم می شود یعنی سر و کله ی حشرات بیشتر از قبل پیدا می شود، به خصوص وقتی که در مکان های ناآشنا می خوابیم. اگر صبح از خواب بیدار شدید و چند دانه ی قرمز خارش دار روی پوست خود دیدید، ممکن است حشره های غیر از پشه شما را گزیده باشد. به تصویر روبرو نگاه کنید...

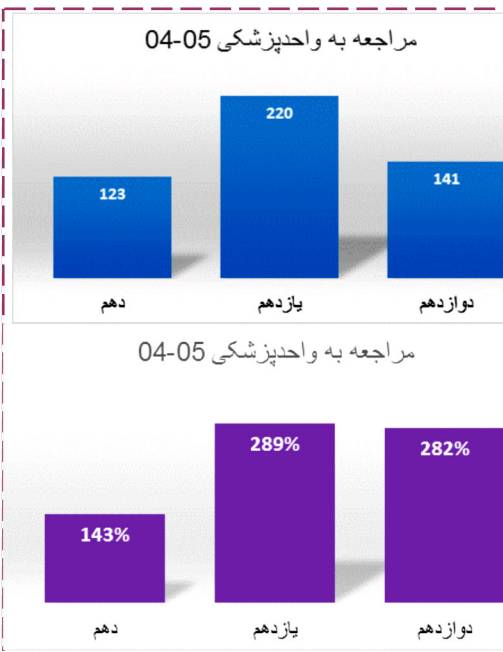
چه اهمیتی دارد بدانیم کدام حشره ما را گزیده است؟

گزش هر حشره اقدام خاص خود را لازم دارد مثلاً **کنه ها** از آن جهت اهمیت دارند که ناقل بیماری های بعضاً خطرناک هستند. **ساس ها** به سختی ریشه کن می شوند و گاهی لازم است حتی برخی وسایل خانه عوض شوند و...

آماري از مراجعات شما به واحد پزشکی

مدارس در روزهای زیادی از سال تحصیلی ۰۴-۰۵ غیرحضورى بودند؛ اما آمار مراجعات امسال به واحد پزشکی، معادل میانگین ۵ساله ی اخیر است که نشان از روزهای شلوغ واحد در همان ایام معدودی! است که به مدرسه آمدید.

نمودار آبی را ببینید... داده های آن خام است و فقط تعداد مراجعات را نشان می دهد. برای اینکه بهتر متوجه بشویم دانش آموزان کدام پایه مراجعه بیشتری به پزشک داشته اند، در نمودار بنفش از درصد مراجعات (تعداد مراجعه تقسیم بر تعداد هر پایه × ۱۰۰) استفاده کردیم و حالا بهتر مشخص می شود که میزان مراجعه بچه های ۱۱ و ۱۲ دوبرابر دهمی ها بوده است! و اما رتبه های اول تا سوم در تعداد مراجعه... هر سه عنوان به دانش آموزان پایه ۱۱ تعلق گرفته که به دلیل حفظ اسرار بیماران از فاش کردن نام آنان (حتی با حروف اختصاری!) معذوریم، همینقدر بدانید که به ترتیب ۱۵، ۱۲ و ۱۱ بار مراجعه به واحد پزشکی داشته و معمولاً متقاضی رفتن به منزل بوده اند.



نیش کدام حشره؟

برای تشخیص نیش هر حشره، باید به علائم و نشانه هایی که ایجاد می کنه دقت کنی. البته این علائم می تونن بسته به نوع حشره و حساسیت بدن فرد متفاوت باشن.

علائم عمومی رو بشناس!

پشه خارش دار و برجسته ظاهر: جوش های کوچک، گرد، قرمز و متورم. نشانه: خارش شدید و گاهی احساس سوزش اولیه.	زنبور دردناک و فوری ظاهر: یک نقطه مرکزی قرمز یا سفید با تورم شدید دور آن. نشانه: درد فوری، تپش غیرطبیعی پوست و گرما در محل گزش	ساس خطی و ردیفی ظاهر: برجستگی های کوچک قرمز که معمولاً در یک ردیف یا خوشه قرار دارند. نشانه: خارش شدید که معمولاً صبح ها متوجه آن می شوید
کنه دایره گونه ظاهر: یک برجستگی کوچک قرمز که گاهی شبیه (هدف) (دایره دار) به نظر می رسد. نشانه: معمولاً بدون درد است، اما در صورت مشاهده بثورات حلقوی، مراجعه به پزشک ضروری است.	عنکبوت دو نقطه ای ظاهر: دو نقطه کوچک کنار هم (محل ورود نیش) نشانه: تورم و قرمزی دردناک، اگر با سرگیجه یا تنگی نفس همراه بود، فوراً به اورژانس بروید.	مورچه چند نقطه پشت سر هم ظاهر: تاول های کوچکی شبیه تاول آبله یا سوختگی که معمولاً پراز مایع شفاف یا شیری رنگ هستن نشانه: هارد و سوزش، خارش، قرمزی و تورم و تاول

هشدار مهم: اگر محل گزش دچار تورم شدید، چرک، تب یا مشکلات تنفسی شد، اصلاً صبر نکنید و سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

حدیث سلامت از امام اول

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام:

مَنْ يَعْمَلْ يَزِدُّ قُوَّةً

مَنْ يَقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدُّ قِتْرَةً

هر کس کار (بدنی) کند،

قوی تر می شود

هر کس در کار کردن کوتاهی کند

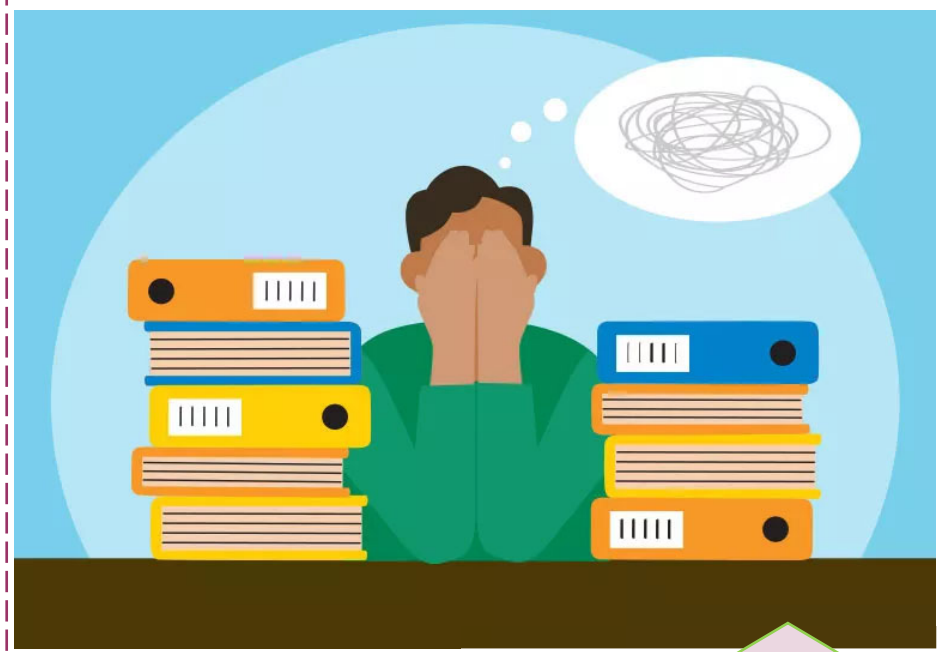
ضعیف تر می شود

غرالحکم، جلد ۵، صفحه ۲۰۴



شرایط تغییر کرده، اما...

تا ۲ ماه پیش طبق روال منظمی به مدرسه می رفتید و درس می خواندید اما جنگ ناگهان روال عادی را به هم زد. شاید این روزها محیط زندگی و وظایف شما تغییر کرده باشد اما اصل لزوم درس خواندن پابرجاست. فرصت ها زودگذرنند، تردیدها را کنار بگذارید و برنامه جدیدی برای درس خواندن بچینید



اگر در نظم دهی مجدد برنامه درسی مشکل دارید، از مشاوران مدرسه راهنمایی بگیرید

پیک سلامت پاییزستان دوره دوم

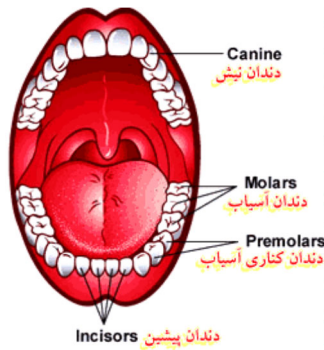
گوشت یا سبزی؟ به دندانهایت نگاه کن

مدت هاست که گوشت خوارها و گیاه خوارها مطالبی درمورد مفید و مضر بودن خوردن گوشت یا سبزی منتشر می کنند که می تواند هرکسی را سردرگم کند...

اگر به دنبال حقیقتی باید به خلقت خود توجه کنی؛ به دندان هایت نگاه کن:

دندان های آسیاب مناسب جویدن گیاهان هستند و دندان های نیش برای پاره کردن گوشت خلق شده اند، یعنی بشر برای خوردن هردو آفریده شده است.

نکته مهم: تعداد دندان های آسیاب پنج برابر دندان های نیش است که همین تناسب باید در خوردن نیز رعایت شود. تصویری را که با اشاره مشخص کرده ایم به خاطر بسپار و رژیم غذایی روزانه ات را اصلاح کن.



مراقب ریه های خود باشید

شاید در اقوام خود کسی را داشته باشید که پیوند کلیه، کبد و حتی قلب گرفته باشد اما بعید است آدمی با پیوند ریه از نزدیک دیده باشید چون ریه اولین عضوی است که بعد از مرگ مغزی می میرد و شانس پیوند آن بسیار کم است.

رفتارها و عادت هایی که به ریه تان آسیب میزند

به اندازه کافی آب نوشیدن	استفاده از خوشبوکننده های هوا	قرار گرفتن در معرض دود دست دوم و سوم سیگار	مکرراً از شومینه های هیئمی استفاده کردن	استفاده از پاک شیمیایی	بسته نگه داشتن پنجره ها
سیگار و قلیان کشیدن	یه ندرت خانه را گردگیری کردن	به اندازه کافی ورزش نکردن	روشن نکردن تهویه هنگام دوش گرفتن	بازسازی خانه ای که آرتست دارد	ورزش کردن در مناطق آلوده
مکرراً دست ها را نشستن	هرگز ریه ها را چکاپ نکردن	اجاق گاز را تمیز نکردن	پخت و پز با هود خاموش	تمیز نکردن دستگاه بخور	استفاده از رنگ های شیمیایی