



پیک سلامت

دوستان دوره دوم

با واحد پزشکی بیشتر آشنا شوید:

<http://medical.moallem.sch.ir/>

پیک سلامت در سال تحصیلی ۳ شماره دارد:

۱- پاییز ۲- زمستان ۳- بهار

این شماره:

زمستان ۱۴۰۴

(دوره هفدهم)

حمله‌ی وحشت

علائم و نشانه‌های حمله پانیک



هجوم ناگهانی حس ترس و اضطراب...

همراه با علائم جسمی شبیه حمله‌ی قلبی یا تنفسی...

و حس نزدیک بودن مرگ!

همه ممکن است این حالت را تجربه کنند؛ اما اگر مکرر و مداوم شود، نشانه‌ی یک بیماری اضطرابی به نام **حمله‌ی پانیک** است.

در حمله‌ی پانیک؛ علائم و سطح ترسی که تجربه می‌کنیم با عامل شروع‌کننده تناسبی ندارد. وحشتی که شروع ناگهانی دارد، شدید است و به فرد احساس قطع ارتباط با دنیا را می‌دهد. او دچار یک سری علائم جسمی می‌شود که شبیه اورژانس‌های پزشکی است (تصویر بالا را ببینید).

چرا پانیک رخ می‌دهد؟ علت نامشخص است اما وجود برخی **عادات** (نوشتن قهوه زیاد یا اعتیاد دارویی) و **بیماری‌ها** (بیماری‌های قلبی و تنفسی، مشکلات تیروئید، افسردگی و اضطراب) تاثیر دارد. درمان؟ اگر آموزش مناسب ببینید، سخت نیست

حبوبات؛

از دیدگاه تغذیه جدید و قدیم



دانه‌های کوچکی که می‌پزیم و می‌خوریم...

دانه‌های حبوبات (برخلاف دانه‌های غلات که به

ساقه چسبیده‌اند) داخل یک غلاف هستند؛ نسبت به غلات، کربوهیدرات و انرژی کمتر ولی فیبر و پروتئین بیشتری دارند.

طب ایرانی توصیه می‌کند حبوبات را با هم به نسبت درست ترکیب کرده و مصرف کنیم. بهترین روش طبخ آنها پخت با حرارت کم است.

مزاج انواع حبوبات را در طب ایرانی ببینید:

گرم و خشک: لپه- نخود

گرم و تر: انواع لوبیا

سرد و خشک: باقلای خشک- عدس- ماش

سرد و تر: باقلای تازه- نخود سبز

بیماری گوارشی و روزه

راهنمای مختصر و مفید بیماران گوارشی در ماه رمضان

❖ اگر دچار **ریفلاکس** (بالا آمدن اسید از معده به مری) هستید؛

۱- پرخوری نکنید و نوشیدنی‌های گازدار ننوشید ۲- تا دو سه ساعت بعداز غذا نخوابید (یعنی قید خواب بعداز سحری را بزنید!)

❖ اگر دچار **یبوست** هستید؛ ۱- در فاصله افطار تا سحر مایعات زیادی نوشیده و سالاد سبزیجات میل نمایید ۲- بعداز صرف غذا مدتی پیاده روی آرام داشته باشید

❖ اگر دچار **سوءهاضمه** (درد معده بعداز خوردن غذا) هستید؛ ۱- وسط غذا مایعات زیادی ننوشید ۲- مصرف داروهایتان را به هیچ وجه فراموش نکنید

❖ اگر خیلی زود دچار **درد معده ناشی از گرسنگی** می‌شوید؛

۱- وعده سحری را حذف نکنید ۲- در وعده سحر از غذاهای پروتئینی (مثل تخم مرغ) استفاده کنید

روزه برای بیشتر بیماری‌های گوارشی مفید است به شرط آنکه نکاتی را رعایت کنید

مقایسه‌ی قد و وزن با هم‌کلاسی‌ها

امسال معاینات رشد آذرماه انجام شد و اغلب شما از نتیجه معاینه

خودتان مطلع هستید. اگر بخواهید قد و وزن خودتان را با دیگر

هم‌پایه‌ای‌ها مقایسه کنید، جدول روبرو به شما کمک می‌کند...

اما آیا می‌خواهید بدانید نسبت به دانش‌آموزان سال‌های قبل چه وضعیتی دارید؟

جالب است بدانید آمار ۱۶-۱۵ساله قد و وزن دانش‌آموزان در واحدپزشکی موجود است! و نشان می‌دهد که:

دهمی‌ها همواره میانگین قد ۱۷۷-۱۷۱ و میانگین وزن ۸۲-۶۸ داشته‌اند

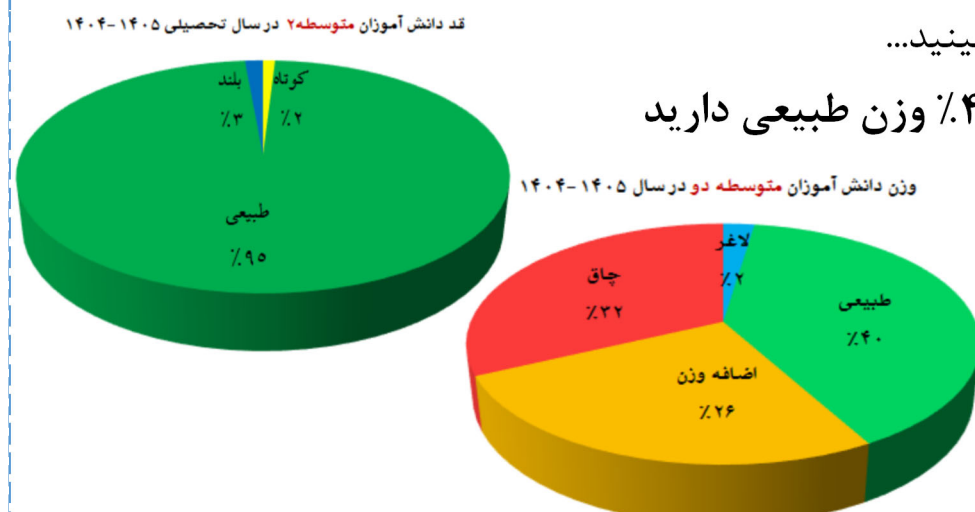
در پایه ۱۱ میانگین قد در محدوده ۱۷۸-۱۷۳ و میانگین وزن در طیف ۸۵-۷۲ بوده است

و **دوازدهمی‌های** سالهای قبل نیز در محدوده‌ی قد ۱۸۰-۱۷۴ و وزن ۸۹-۷۷ بوده‌اند

پس شما به هیچکدام از رکوردهای لاغرتین، چاق‌ترین، کوتاه‌ترین یا بلندترین دو دهه دست پیدا نکرده‌اید!

و اما وضعیت امسال را در دو نمودار روبرو ببینید...

خلاصه اینکه **۹۵٪** قد طبیعی ولی فقط **۴۰٪** وزن طبیعی دارید



ضمناً به افرادی که نتیجه‌ی قد یا وزن

آنها غیرطبیعی است، توصیه‌هایی

کرده‌ایم که در **سمام** ثبت شده است

راهکارهای فردی چقدر مؤثرند؟



هرکس روشی برای خلاصی از عوارض آلودگی هوا توصیه می‌کند ولی یادمان باشد که آلودگی

هوا مجموعه‌ای از **گازها** (دی اکسید و مونو اکسید کربن، دی اکسید گوگرد و...) و **ذرات معلق** است.

۱- **گیاهان آپارتمانی؛** دی اکسیدکربن را تصفیه می‌کنند ولی بر روی گازهای دیگر که خطرناک‌تر هستند، تاثیری ندارند.

۲- **ماسک؛** ماسک‌های ساده برای مدت کوتاه ذرات معلق درشت را فیلتر می‌کنند، ماسک‌های فیلتر دار برای مدت طولانی‌تر اثر دارند و ذرات ریز را هم فیلتر می‌کنند ولی هیچکدام مانع عبور گازهای سمی نمی‌شوند چرا که در این صورت راه عبور اکسیژن را هم مسدود می‌کردند!

۳- **دستگاه تصفیه هوا؛** هنوز میزان اثر آنها دقیق مشخص نیست اما نکته مهمتر این که فیلتر دستگاه تا مدت زمان خاصی می‌تواند مانع عبور ذرات معلق شود. پس لازم است در روزهایی که هوا پاک یا سالم است برای مدتی پنجره‌های خانه را باز بگذارید تا کل هوای خانه عوض شود.