

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

دوره یازدهم - بهار ۱۳۹۹



خستگی مفرط

اگر روزهای بهاری برای شما همراه با کسالت و خواب آلودگی است، این مطلب را بخوانید تا در جریان علل این مشکل قرار بگیرید

۱- خواب نا کافی

یکی از شایع ترین دلایل خستگی در روز، کم خوابی شبانه است

۲- قطع تنفس در خواب (آپنه خواب)

در واقع قطع موقتی تنفس در خواب است که چند ثانیه طول میکشد. اضافه وزن و بزرگی لوزه ها دوتا از علل آپنه است.

۳- نخوردن صبحانه :

همچنین خوردن غذاهای اشتباه ! می تواند موجب خستگی شود . اگر روز خود را با خوردن شیرینی جات شروع کنید، قند خون شما به سرعت افزایش یافته و به همان سرعت نیز پایین می آید در نتیجه پس از مدت کوتاهی احساس کسالت و خستگی می کنید.

۴- خوردن کافئین زیاد

از خوردن چای ، قهوه و شکلات به مقدار زیاد پرهیز کنید.

۵- برخی بیماریها:

کم خونی، کم کاری تیروئید ، افسردگی ، عفونت پنهان ادرار و

۲۵ می، روز جهانی تیروئید

اهمیت غده تیروئید

تمام فعالیت های متابولیک، وضعیت خلق و خوی، ضربان قلب و دمای بدن شما وابسته به غده تیروئید است. ناتوانی تیروئید عواقب جدی برای سلامت به دنبال دارد و اگر کنترل نشود، کیفیت زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد.

پرکاری تیروئید



علائم تیروئید کم کار



در معاینات عمومی دانش آموزان،

تیروئید مورد بررسی قرار می گیرد. نتایج نشان می دهد که تعداد قابل توجهی از دانش آموزان دارای بزرگی تیروئید هستند که لازم است حتما بررسی تخصصی برایشان انجام بگیرد.

سرگرمی

بازی با حروف درهم ریخته

هر کدام از موارد زیر نام یکی از افرادی است که در قرآن از آنها نام برده شده آیا می توانید بفهمید هر کدام از موارد زیر به کدام شخصیت قرآنی اشاره میکند؟

* سیاه	* تولاط	* نوعرف	* دومرن
* سیبلا	* تولجا	* نموعش	* هارس

با تمام حروف به کار رفته در هر یک از کلمات زیر ، نام یک حیوان را پیدا کنید.

کارد	خسرو	تیلر	زغال
هویت	نادر	سرتوپ	جنس آب
آش تپه	برقع	کاخ کریم	ابروه
یرقان	مساحت	بی سماور	بقاع
شکل تاپ	برگه مهیا	پا خواست	آریا مهم
قوم نوبل	طبقی سرخ	وکیل کرد	

توصیه های طب سنتی برای حفظ سلامت در فصل بهار

۱. کم کردن مصرف غذاهای مولّد خون مثل گوشت و شیرینی ها
۲. استفاده از غذاهای لطیف (که هضم راحت تر دارند) و کاهش مصرف غذاهای غلیظ (به ویژه گوشت گاو، سوسیس و کالباس)
۳. کم کردن مصرف مواد خوراکی دارای طبیعت گرم مثل انواع شیرینی، شوری ها، مزه های تلخ و انواع ادویه های گرم (فلفل، دارچین، زیره و....)
۴. مصرف مواد خوراکی دارای طبیعت سرد مانند شربت زرشک، شربت نارنج و لیمو، آلبالو، سکنجبین، انار
۵. پرهیز از پرخوری
۶. پوشیدن لباسهای لطیف و سبک
۷. اجتناب از حمام خیلی گرم
۸. پرهیز از ورزش در وقت گرمی هوا (ورزش در هوای معتدل یا خنک انجام شود)
۹. پرهیز از هیجانات نفسانی (مانند خشم و غضب)

چگونه در دوران کرونا زندگی کنیم؟

*خوردنی ها و نوشیدنی ها

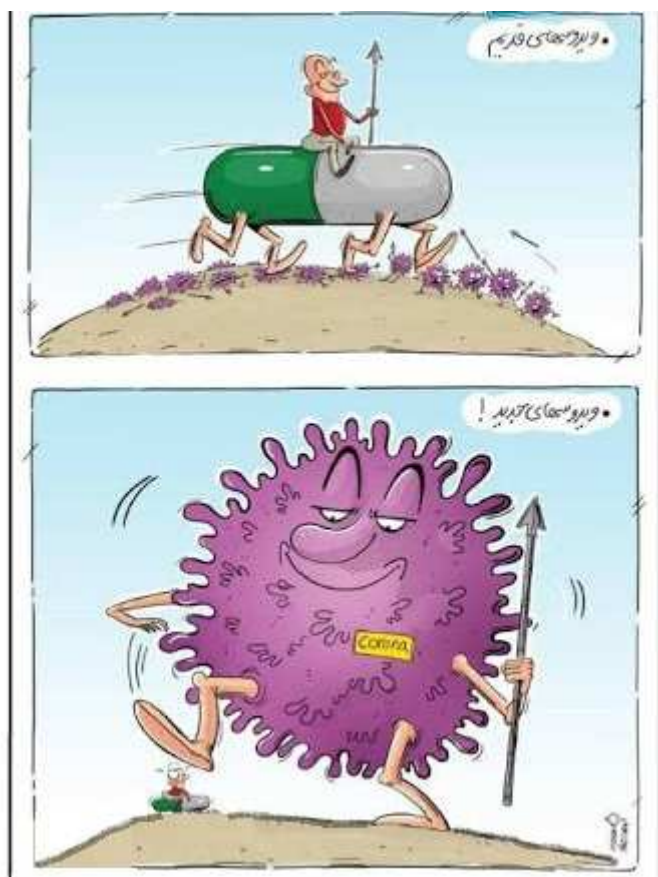
آنچه صحیح است: سبک تغذیه تاثیر زیادی بر سلامت سیستم ایمنی بدن دارد؛ غذای تازه، سالم و متنوع که نیازهای ویتامینی و غیره را تامین نماید به بدن کمک می کند تا در صورت مواجهه با ویروس کرونا بهتر عمل کند. حفظ رطوبت بدن با نوشیدن متعادل مایعات هم همینطور. از منظر طب ایرانی هم حفظ تعادل مزاجی به همین دلیل اهمیت دارد.

آنچه غلط است: اینکه فکر کنیم اگر خوراکی یا ماده ای را بخوریم کرونا نمی گیریم. آمار مرگ و میر و معلولیت ناشی از مصرف خوراکی الکل در برخی استانها بیشتر از آمار مرگ و میر کروناست! از سوی دیگر کلینیک های طب سنتی هرروزه پذیرای بیماران زیادی هستند که در اثر زیاده روی در مصرف خوراکیهایی مثل سیر، زنجبیل یا.....دچار سوء مزاج شده اند!

*ضدعفونی و گندزدایی

آنچه صحیح است: پوشیدن دستکش در خارج از منزل، دفع دستکش در سطل زباله ورودی خانه و شستن دستها به محض ورود (و قبل از تماس با سطوح دیگر)، شما را از انجام مکرر عملیات ضدعفونی بی نیاز می کند.

آنچه غلط است: استفاده از محلولهای کلری در فضای بسته و با حضور خانواده. هروقت نیاز به ضدعفونی بود ابتدا تهویه را برقرار کنید، سایر افراد را از محل دور کنید و خودتان هم ماسک و دستکش استفاده کنید تا آسیب کمتری ببینید.





سردبیر این شماره:

خانم الهام ارشدی

