

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

دوره نهم - زمستان ۱۳۹۶



دوقلوهای ناهمسان



در باور عمومی سرماخوردگی همان آنفلوآنزا است اما حقیقت آنست که با هم تفاوت دارند.

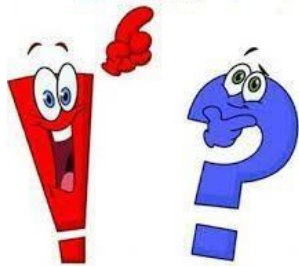
محل عفونت در سرماخوردگی دستگاه تنفسی فوقانی است اما در آنفلوآنزا کل دستگاه تنفسی درگیر می شود. شروع علائم سرماخوردگی تدریجی بوده و طی یک تا ۳ روز بروز می کند اما علائم آنفلوآنزا ناگهانی و طی چند ساعت خواهد بود. تب و لرز در سرماخوردگی گاهی و خفیف است اما در آنفلوآنزا به صورت مشخص تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد است که ۲ تا ۴ روز به طول می انجامد. سردرد در سرماخوردگی مداوم و معمولاً خفیف است اما آنفلوآنزا سردردهای شدید به دنبال دارد. سرماخوردگی با درد عمومی خفیف بدن یا بدون درد خواهد بود اما درد عمومی بدن در آنفلوآنزا اغلب شدید و در کل بدن خواهد بود.

در سرماخوردگی خستگی یا وجود ندارد و یا بسیار خفیف است اما در آنفلوآنزا خستگی معمولاً ممکن است شدید باشد و ۲ تا ۳ هفته به طول انجامد.

به منظور جلوگیری از انتشار سرماخوردگی و آنفلوآنزا رعایت بهداشت فردی و عمومی ضروری است.

تازه های پزشکی

بخون و بدون



وب گردی در اواخر شب باعث چاقی می شود

محققان به همه افراد توصیه می کنند پیش از خواب مانیتورهایشان را خاموش کنند. نور آبی مانیتورها مغز شما را که برای خواب آماده می شود دچار اختلال کرده و خوابیدن را سخت می کند. دقیقا به همین دلیل است که خواندن کتاب های کاغذی قبل از خواب توصیه می شود.

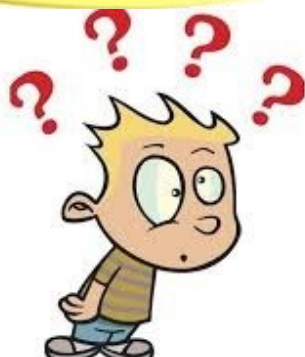
غذا خوردن قبل از خواب برای سلامتی مضر است

مصرف مواد غذایی چند دقیقه قبل از خواب و در اواخر شب، منجر به افزایش سطح انسولین می شود. این روند خود کاهش تولید هورمون ملاتونین را به دنبال دارد و منجر به کاهش کیفیت خواب شبانه می شود. برای جلوگیری از بروز این مشکل، توصیه این است که ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب چیزی نخورید.

مغز از هر رویدادی دو نسخه خاطره ذخیره می کند!

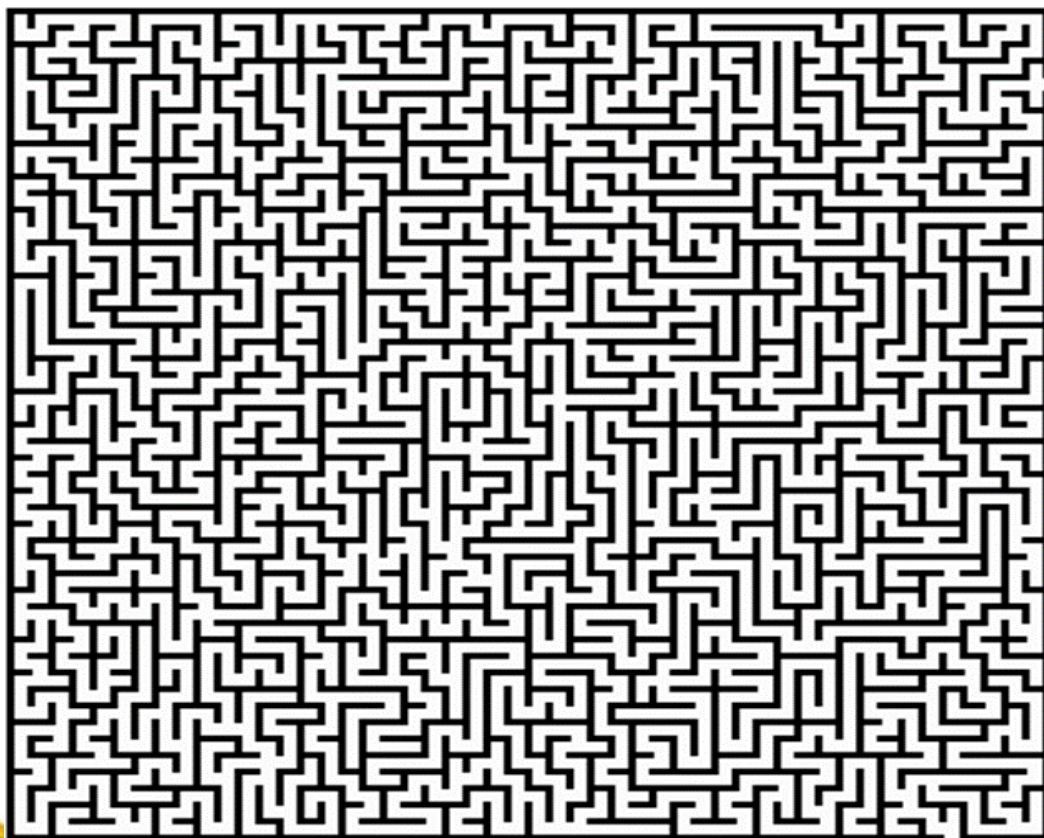
فردی به اسم مولیسن تحت عمل جراحی صرع قرار گرفت و بخش هیپوکامپ مغزش آسیب دید. این عارضه باعث شد که او نتواند از رویدادهای جدید خاطره بسازد و فقط خاطرات خود قبل از عمل جراحی را به یاد داشت. هیپوکامپ، محل حفظ خاطرات کوتاه مدت و کورتکس مغز جایی برای حفظ خاطرات درازمدت است. آزمایشات جدید نشان داده است که خاطرات همزمان در این دو بخش ذخیره میشوند.

ماز مزرعه ذرت



ماز مزرعه ذرت در دیکسون آمریکا بزرگترین و سخت ترین ماز در دنیاست و به عنوان یک جاذبه گردشگری شناخته می شود. این ماز در نگاه اول بسیار آسان است اما با وارد شدن به آن متوجه اصل سختی ها و راه های فریبنده خواهید شد .

بسیاری از افرادی که از میان ذرت ها خارج می شوند چندین ساعت در حال امتحان راه های بن بست بودند و در نهایت با کمی شانس از آن خارج شده اند. سختی این ماز را زمانی متوجه خواهید شد که بدانید عده ای برای خروج از این مهلکه با آتش نشانی یا پلیس تماس گرفته اند. چند نفری هم به خاطر پیچیدگی از مسئولین این معما به دادگاه شکایت کرده اند . حالا شما هم با حل کردن این ماز مسیریابی خود را بیازمایید.



مغزها هم خورده می شوند !!



براساس تحقیقات جدید اگر به اندازه کافی ن خوابید مغز شما شروع به خوردن بخشی از خود می کند... محققان ایتالیایی متوجه شدند که سلول های تمیزکننده مغز موش های آزمایشگاهی در زمانی که کمبود خواب داشتند، بیشتر از همیشه فعالیت می کنند.

سلول هایی که به نام استروسیت شناخته می شوند در زمان کمبود خواب، سلول هایی را که وظیفه اتصالات مغزی دارند به کلی مختل و از هم گسیخته می کنند. این هشدار به ظاهر نگران کننده در واقع کشف مثبتی است؛ دانشمندان هم اکنون براساس تحقیقات پیشین می دانند که فعالیت پایدار این سلول ها در مغز از علائم بیماری آلزایمر و اشکال دیگر تخریب عصبی است. پیش از این تحقیقاتی رابطه کم خوابی و بروز بیماری های قلبی را به اثبات رسانده است. همچنین مطالعه ای دیگر نشان داده است که خواب کمتر از ۶ ساعت در شب، خطر مرگ های ناگهانی و ابتلا به سندروم متابولیک (ترکیبی از دیابت، فشار خون و چاقی) را افزایش می دهد.

خواب یکی از مهم ترین فاکتورهای سلامت انسان است و کمبود بیش از حد آن می تواند بیماری های جدی در سلامت روان را در پی داشته باشد.



همه چیز روی خط سرعت

همینطور که بزرگتر می‌شوید، تغییرات زیادی در شما اتفاق می‌افتد، مخصوصاً وقتی به بلوغ نزدیک می‌شوید. بلوغ زمانی است که بدن‌تان شروع به رشد و تغییر می‌کند.

بزرگ شدن شما نشانه‌های زیادی دارد، مثل رشد کردن بدن‌تان، تغییر کردن صدایتان و موهایی که همه جای بدن‌تان رشد می‌کند. بلوغ در بیشتر پسرها بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شود. اما به خاطر داشته باشید که بلوغ زمانی شروع می‌شود که آمادگی‌اش را داشته باشید و هر پسری با سرعت مخصوص خودش رشد می‌کند.

در این دوران غدد عرق زیر بغلتان بیشتر فعالیت می‌کند که باعث افزایش تعریق می‌شود. غدد چربی هم پرکارتر می‌شوند. این دو سبب تولید بوی خاصی می‌شود که ناراحت کننده است. پس در این دوران بیش از گذشته نیاز به استحمام دارید.

شاید در دوران کودکی به برخی امور توجه چندانی نداشتید مثلاً یک خط در میان مسواک می‌زدید، موقع گرسنگی هرچه بدستتان می‌رسید می‌خوردید یا استراحت و ورزشتان به اندازه کافی نبود اما اکنون که زمان بلوغ شماست این موارد اهمیت بیشتری پیدا کرده است پس برای استراحت و ورزشتان برنامه داشته باشید و به بهداشت خود اهمیت بدهید.

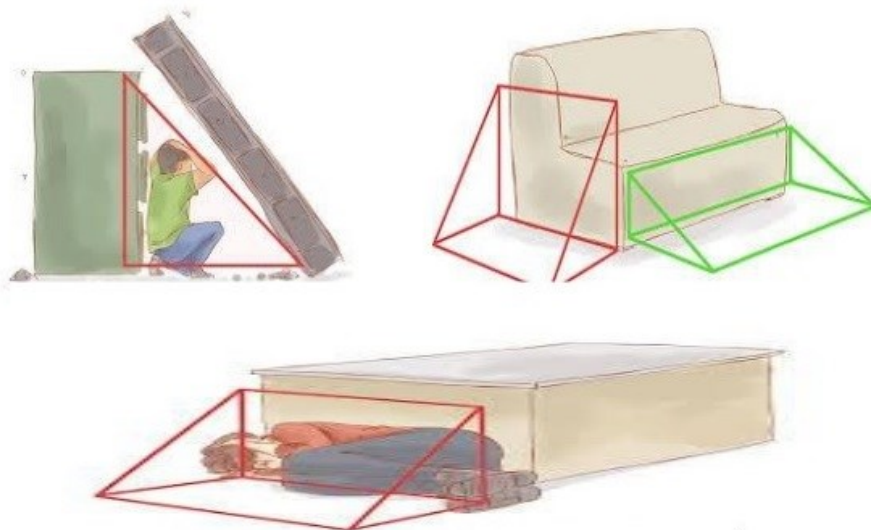
مثلث حیات



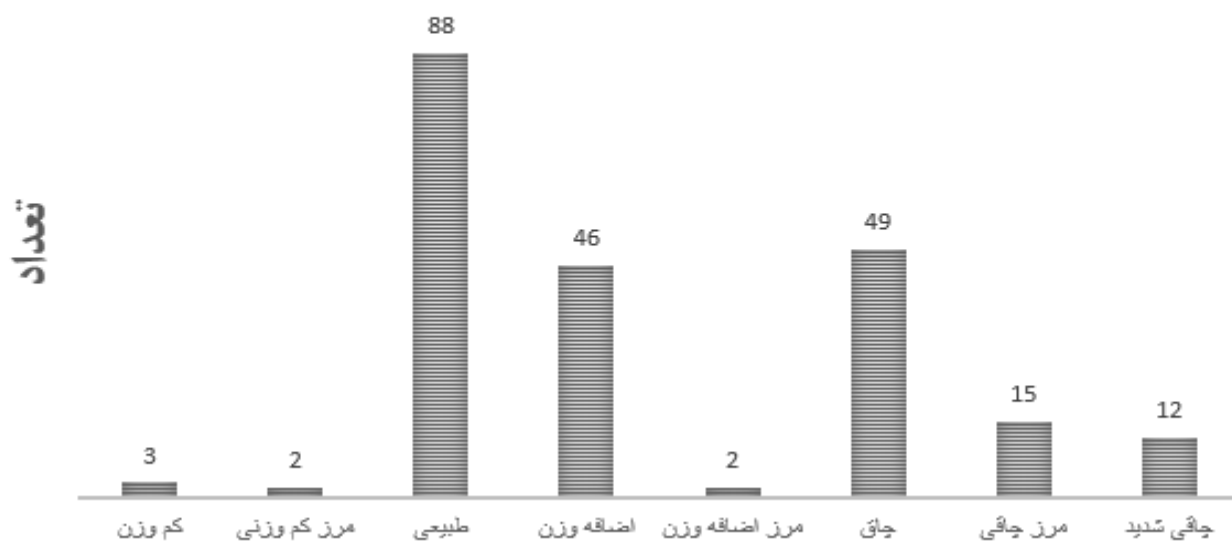
آنچه بیشتر از خود حوادث خطرناک است رفتار ما در قبال آن است. زلزله یکی از حوادثی است که این روزها موضوع پرمخاطبی شده است.

واقعیت آن است که خانه هایی که از سازه های بتونی و آهنی ساخته شده اند هنگام زلزله تماماً ویران نخواهند شد. پس کافی است در زمان زلزله تنها در نقطه ای امن از خانه پناه بگیریم و پس از اتمام لرزه با آرامش و احتیاط از ساختمان خارج شویم.

زمان فروریختن سقف در هنگام زلزله، اجسام بزرگ و مقاومی نظیر یخچال، کاناپه یا مبل سبب ایجاد فضایی خالی می شود که تا ۹۰ درصد از تلفات جانی را کاهش می دهد که به این مکان های جدید "مثلث حیات" گفته می شود.



نتیجه معاینات رشد دبیرستان دوره اول



با توجه به نتیجه معاینات رشد در پایه های دبیرستان دوره اول ، اقدامات ذیل انجام شد :

۷۳ مورد اطلاع رسانی برای اقدام مناسب

۶۰ مورد درج توصیه کتبی

۳ مورد درخواست ویزیت مجدد و مراجعه به واحد

پزشکی

۶۱ مورد ارجاع به متخصص تغذیه

۱۶ مورد ارجاع به متخصص غدد



سر دبیر این شماره:

خانم الهام ارشادی

