

به نام شفا بخش جسم و جان



فصلنامه پیک سلامت

متوسطه اول

دوره یازدهم - پاییز ۱۳۹۸



حساسیت روی پوست !



برخی از انواع لباسها باعث ایجاد حساسیت و مشکلات پوستی میشوند. با این حال بیشتر افراد از منشاء مشکلشان غافل هستند و هرگز متوجه نمیشوند علت چنین واکنشهای غیرعادی پوست در لباسهایشان نهفته است. واکنشهای حساسیت زا ناشی از جنس لباسها، معمولا باعث ایجاد

التهاب پوستی میشوند که با نام "اگزمای تماسی حساسیت زا" شناخته میشود. ممکن است برخی از این علائم بلافاصله چند ساعت بعد از تماس با لباس نامرغوب یا بعد از چند روز خود را بروز دهند. معمولا ناحیه پشت زانوها، رانها، باسن، زیر بغلها یا محل تا شدن آرنجها بیشتر در معرض آسیب و حساسیتهای قرار دارد

لباس های پشمی را به تنهایی نپوشید در فرایند تولید برخی لباسهای پشمی از لانولین استفاده میشود ، خاصیت ارتجاعی بالا، نرمی، خاصیت گرمایشی و قدرت جذب بالا، خاصیت ضدچروکی نسبی و رنگپذیری آسان پشم ناشی از بافت ویژه آن است که باعث میشود در صنعت تولید پوشاک به طور گسترده ای مورد استفاده قرار بگیرد. مشکل اینجاست که گاهی همین پشم طبیعی باعث بروز واکنشهای حساسیت زا میشود، به طوری که حتی ممکن است باعث بروز اگزما در هر نوع پوستی شود. البته مشکل از پشم نیست، بلکه مساله اصلی در روند تولید الیاف پشمی است، از علائم این حساسیت میتوان به خارش یا احساس سوزن سوزن شدن پوست اشاره کرد. علاوه بر این رنگ شدن پشم با مواد شیمیایی نیز از دیگر عوامل محرک است.

پس به خاطر داشته باشید که از پوشیدن لباسهای پشمی روی پوست بپرهیزید و حتما زیر این لباسها تیشرت یا بلوز نخی بپوشید تا از تماس مستقیم با پوستتان جلوگیری شود.

یک فنجان سلامتی



فصل پاییز که شروع سردی و خشکی هواست می‌تواند مسبب دردهای مختلفی برای بدن شما باشد؛ دردهایی مثل کمردرد، بیماری‌های پوستی، حساسیت و تورم مخاط‌های گوش و حلق و بینی و بهترین راه برای مبارزه با این ناراحتی‌ها استفاده از دمنوش‌های پاییزی است.

دمنوش زنجبیل

دمنوش زنجبیل به دلیل اینکه حاوی میزان زیادی مواد مغذی است باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر نفوذ میکروب و ویروس‌های فصل پاییز می‌شود. برای از بین بردن انقباضات دردناک و گرفتگی عضلات و همچنین برای درمان سرماخوردگی می‌توان از دمنوش زنجبیل استفاده کرد.

دمنوش آویشن

دمنوش گیاهی آویشن به دلیل اینکه خاصیت ضد عفونی و ضد باکتری دارد از بروز بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آرتروز که باعث آسیب وارد شدن به بدن افراد می‌شود جلوگیری می‌کند. این دمنوش برای از بین بردن درد مفاصل، نقرس، ورم مفاصل و درد سیاتیک، دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی، برونشیت، سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفسی مفید است. همچنین آویشن ضد سرفه و خلط آور است.

دمنوش نعناع

مهم‌ترین خاصیت دمنوش نعناع، تأثیر آن بر دردهای دستگاه گوارش شامل درد معده، روده، نفخ، دل‌پیچه، تهوع و اسهال است. همچنین برای رفع سینه درد و سرفه نیز بسیار مؤثر است.



پس لرزه های اضطراب

هر موقعیتی که بهتر زیستن ما را به خطر بیندازد حالت

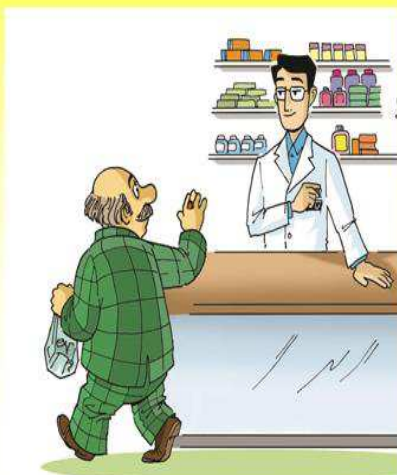
اضطراب را بوجود می آورد. مواردی مثل خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت نفس، فشار برای کارهای بیش از توانمندی های ما، و..... همه ایجاد اضطراب می کنند. اضطراب هیجان ناخوشایندی است که اغلب با کلماتی مثل ”نگرانی“، ”دلشوره“، ”وحشت“، بیان می شود. هیجان اضطراب ناخوشایند است و نمی توان آن را در مدت درازی تحمل کرد پس همه افراد به دنبال راه حلی برای تخفیف آن هستند. راه حل هایی که افراد مختلف به کار میبرند عبارتند از :

۱- خط مشی مسأله محور : راه حل هایی که مستقیماً موضوعی که اضطراب را ایجاد کرده بررسی می کند تا آن را برطرف کرده یا از آن دوری کنند که روشی منطقی تر است.

۲- خط مشی هیجان محور : راه حل هایی که به جای حل مسأله بر کاهش اضطراب تمرکز دارند .

اگرچه راه حل اول گرایش سالمتری دارد اما در برخی موارد شدید ما به ترکیبی از هر دو راه حل نیاز داریم تا ضمن حل مسأله اضطراب خود را کاهش دهیم.

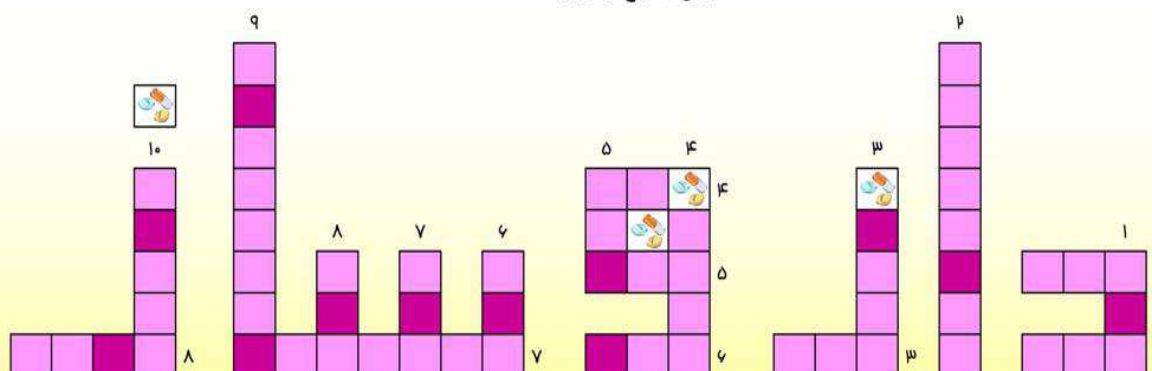
جدول



افقی ←

عمودی ↓

- | | |
|--|--|
| ۱. نام دیگر بیماری دیابت | ۱. یکی از اشکال دارویی خوراکی و جامد |
| ۲. سلامتی | ۲. علم مربوط به دارو |
| ۳. ضربان قلب | ۳. یکی از اشکال دارویی خوراکی و مایع |
| ۴. با رشد کودک بلند می‌شود. | ۴. برای درمان به او مراجعه می‌کنیم. |
| ۵. رنگ پوست در بیماری یرقان | ۵. یکی از علائم شایع بیماری‌ها |
| ۶. یکی از اشکال دارویی که به پوست مالیده می‌شود. | ۶. با کمبود مصرف لبنیات استخوان‌ها می‌شود. |
| ۷. دارو در آنجا ساخته می‌شود. | ۷. یکی از مواد غذایی حاوی کلسیم است. |
| ۸. وسیله‌ای برای تزریق داروها | ۸. نام دیگر دارو |
| | ۹. برای تهیه دارو به آنجا مراجعه می‌کنیم. |
| | ۱۰. یکی از انواع میکروب‌ها |



رمز جدول کلمه ای ۱۲ حرفی و یکی از وظایف مهم داروساز حاضر در داروخانه است.
برای یافتن رمز جدول حروف خانه‌های بنفش رنگ را به درستی در کنار هم قرار دهید.

موفق باشید



دست اندازهای صورت !

گاهی غدد چربی پوست بیش از حد فعال می شوند و در اثر تجمع چربیهای اضافی در پوست جوش بوجود می آید، اکثر پسران در حدود سن ۱۳ سالگی دچار این عارضه می شوند اما این فقط مشکل نوجوانان و جوانان نیست و برخی افراد میانسال هم ممکن است دچار آن شوند. اثر هم در پیدایش جوش صورت مؤثر است.

پیشگیری و درمان :

روزانه ۸ لیوان آب بنوشید

روزی یک یا دوبار از صابون ملایم و غیرمعطر صورتتان را بشویید

اگرچه تأثیر برخی خوراکی ها مثل شکلات و غذاهای سرخ شده بر پیدایش جوش هنوز اثبات نشده است اما اگر بر اثر خوردن غذای خاصی دچار جوشمی شوید از خوردن آن اجتناب کنید.

هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه پوست صورت، چانه و یا گردن خود را روی دستها و بازوان قرار ندهید و سعی کنید به روی صورت نخوابید.

به جوش صورت دست نزنید چون موجب بدتر شدن آن می شود.

برای درمان سریعتر و بهتر حتما با پزشک مشورت کنید.

ورزش زیر سایه آلودگی هوا



این روزها یکی از مشکلات جامعه ما مشکل آلودگی هواست، چون

که آلودگی هوا رو به افزایش است همانطور که می دانید فعالیت های

هوازی یکی از راهکارهای کلیدی برای حفظ سلامتی است. با اینحال اگر شما مرتباً در هوای آلوده ورزش

کنید، آثار نامطلوبی را بر سلامت شما خواهد داشت؛ به ویژه اگر مبتلا به آسم و دیگر بیماری های مزمن

ریوی، بیماری های قلبی، عروقی و دیابت باشید. مطالعات نشان می دهد در طی فعالیت های هوازی (حتی

فعالیت هایی با شدت کم) تا ۱۰ مرتبه هوای بیشتری را نسبت به حالت استراحت استنشاق می کنید،

همچنین احتمال زیادتری دارد که هوای بیشتری را به عمق ریه های خود فرو ببرید و تنفس دهانی تان

افزایش می یابد. تنفس دهانی سیستم فیلتراسیون و پاک کنندگی گذرگاه بینی را ندارد. این عوامل دست

به دست هم می دهند تا بیشتر در مواجهه با آلوده کننده ها قرار بگیرید؛

ورزش های مناسب در هوای آلوده ورزش هایی مانند یوگا و تای چی هستند که برای تقویت قفسه سینه،

دیافراگم و عضلات سر و گردن انجام می شود، در شرایطی که هوا سرد یا آلوده است توصیه می شود. تمام

ورزش ها در فضای بسته انجام شود و در این فضاها دستگاه های تصفیه هوا وجود داشته باشد.



سردبیر این شماره:

خانم الهام ارشدی

