



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

واحد پزشکی بهداشتی

سال دهم - بهار و تابستان ۱۳۹۸



شماره مسلسل : ۱۹



دوفصلنامه پیک سلامت (ویژه کارکنان)

سر دبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

خانم الهام ارشدی

برای تهیه اشتراک نشریه با واحد پزشکی
(داخلی ۱۰۸) تماس بگیرید

از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی - بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده عناوین " تازه های سلامت"، "سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله تألیفی یا ترجمه ای با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید:

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
سلامت باشیم	۴۵۰

- ۵- از ارائه نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

منابع این شماره:

۱. **Vitamin E Inadequacy in Humans: Causes and Consequences;** *Adv. Nutr.* 5: 503-514
۲. **Evaluating Elevated Bilirubin Levels in Asymptomatic Adults;** *JAMA.* 313(5): 516-517
۳. **ویتامین ئی؛ نوین پزشکی؛** ویژه نامه تغذیه ۸۹
۴. **تازه های سلامت؛** نشریه اخبار پزشکی؛ آبان ۹۶، تیر و آبان ۹۷
۵. **سوء هاضمه؛** کتاب طب عمومی مورتاگ؛ انتشارات تیمورزاده
۶. **جعبه کمکهای اولیه؛** تفاهم نامه اجرایی و هماهنگی امور سلامت در مجتمع معلّم (پیوست ۳)

فهرست مطالب

۱ **نامه به سردبیر:** خاص مثل اثر انگشت

۲-۵ **بخش اول:** تازه های سلامت

همه رو یکجا بزن!

اخبار نویدبخش از درمان آلرژی غذایی

حالا می توانید پیچ و مهره هم بخورید!

زخم معده را جدی بگیرید

هوای مغزم مه آلود شده

۶-۱۰ **بخش دوم:** بدانیم و سلامت باشیم

ویتامین ئی را هم دریابید

با بیلی روبین آشنا شوید

گلاب به روی شما...

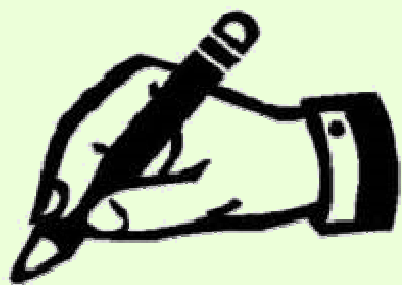
۱۱-۱۵ **بخش سوم:** سلامت در مجتمع معلّم

چه کسانی در آفتاب درخشیدند؟

چشم قرمزها را شناسایی کنید

جعبه ای که باید باشد

۱۶ **طنز سلامت:** شوخی با مطالب پیک



نامه به سردبیر

خاص مثل اثر انگشت

این روزها بیشتر افراد برای رفع نگرانی و مشکلات شان اقدام به تحقیق و جستجو در فضای مجازی می کنند شاید این مساله در بسیاری از مصادیق راهگشا باشد اما در مورد سلامتی نمی توان چنین ریسکی کرد؛

بدن ما و فیزیولوژی هر کس، مثل اثر انگشت اش خاص است و قطعا خود-درمانی می تواند سلامتی ما را دچار چالش کند.

پزشکی یک علم است که با انبوهی از اطلاعات بهم پیوسته و پیچیده بدنبال سلامتی انسان هاست و اطلاعات ناقص و از هم گسسته ی ما نمی تواند نه در تشخیص یک بیماری و نه در پیدا کردن راهکار درمان برای ما مفید باشد.

گاهی اوقات همین قرص های ساده که ما با تشخیص خودمان مثل نقل و نبات مصرف می کنیم برای ما باعث بروز مشکلات پیچیده و عوارض طولانی میشود. خیلی وقتها برای بهبود بیماری هایمان لازم نیست دارو مصرف کنیم بلکه کافی است تا با اصلاح سبک زندگی و تغذیه سلامتی مان را باز یابیم.

الهام ارشادی

منشی واحد پزشکی و مشاوره



تازه های سلامت



۱- همه رو یکجا بزن!

برنامه واکسیناسیون دوران کودکی فشرده و متعدد است؛ هنوز از یک مرحله واکسن زدن همراه با معطلی در مرکز بهداشت و سایر دروسرها مثل تب و مشکلات بعد از واکسن خلاص نشده اید، نوبت بعدی فرا می رسد و روز از نو... روزی از نو...

چه خوب میشد که فرزند ما همه واکسن های لازم را یکجا دریافت می کرد! اما این آرزو به این دلیل تاکنون محقق نشده است که برای ایمنی نسبت به بیشتر بیماری ها **دوز یادآور** لازم است، یعنی بدن کودک باید در چند مرحله در معرض آنتی ژن یا میکروب ضعیف شده قرار بگیرد تا پادتن کافی ترشح کند.

اما این موضوع هم راه حل دارد که محققان ام.آی.تی به دنبال عملی کردن آن هستند: **واکسن های مورد نیاز در ذرات کیسولی ذخیره شده و به صورت یکجا تزریق می شود اما در بدن کودک هر کیسول در زمان خاصی باز شده و محتویات آن آزاد می شود.**

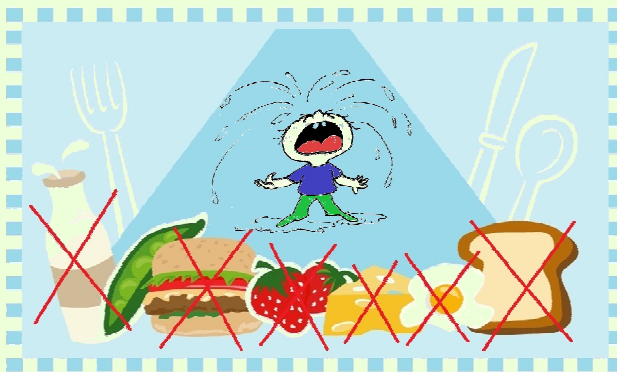
فعلاً این روش روی موشها جواب داده پس به آینده امیدوار باشید.



۲- اخبار نویدبخش از درمان آلرژی غذایی

هر غذایی که ما به راحتی می خوریم ممکن است در گوشه ای از جهان برخی افراد را دچار واکنشهای حساسیتی شدید و خطرناک بکند اما هشت ماده غذایی مسبب اکثر حساسیت های غذایی هستند: **تخم مرغ- شیر- بادام زمینی- سایر آجیل ها- ماهی- حلزون- گندم و سویا.**

بسیاری از مواد غذایی اصلی و ضروری ما در همین فهرست جای دارند



بنابراین زندگی برای افرادی که برای سالها یا تا آخر عمر از خوردن نان گندم یا تخم مرغ یا شیر محروم هستند دشوار است.

حساسیت زدایی راهکاری است که به روشهای گوناگون (خوراکی، زیرزبانی یا پوستی) مرحله به مرحله، بدن را آماده دریافت ماده غذایی حساسیت زا می کند. این راهکار، جدید نیست ولی میزان موفقیت آن تاکنون مطلوب نبوده است.

اما روشهای حساسیت زدایی که اخیراً در **مرکز طبّی کودکان تهران** مورد پژوهش قرار گرفته موفقیت بالایی داشته اند و بسیاری از کودکانی که در این مرکز درمان شدند می توانند روزانه و مداوم از نان و مواد حاوی گندم استفاده کنند و یا روزانه ۱۲۰ سی سی شیر بنوشند.



۳- حالا می توانید پیچ و مهره هم بخورید!

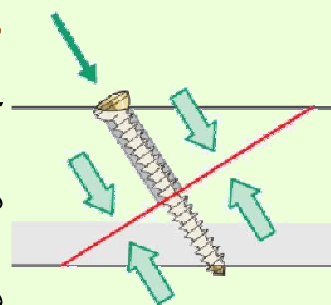
بعد از ساخت بخیه های قابل جذب، پیشرفت بزرگی در اعمال جراحی پدید آمد چرا که جراحان توانستند اندامهای داخل بدن را با نخ هایی بدوزند که نیاز به کشیدن آنها نبود و به مرور جذب بدن میشد.

اما سالهاست که عمل های ارتوپدی با رنج مضاعف بیماران همراه است؛ یا باید برای برداشتن پیچ و پلاکهای استفاده شده، عمل مجدد انجام دهند و یا تا آخر عمر حضور ناخوشایند اجسام خارجی فلزی را در بدن خود تحمل کنند.

این بار **محققان ایرانی** به یاری بیماران آمده اند و با پشتیبانی صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران موفق به طراحی و ساخت **پیچ های ارتوپدی قابل جذب** شده اند. این پیچ ها به نام علمی

BioAbsorbable Interference Screws

خوانده می شوند و فعلاً در جراحی ترمیمی رباط صلیبی قدامی زانو (ACL) قابل استفاده است. یک مزیت دیگر این پیچ ها وزن کم آنهاست.



۴- زخم معده را جدی بگیرید

اغلب افرادی که زخم های گوارشی دارند دچار زخم دوازدهه هستند اما در گویش عامه به همه زخمهای گوارشی "زخم معده" می گویند.



زخم های دوازدهه شایع تر، خوش خیم و به دلیل میکروب هلیکوباکتر پیلوری یا مصرف برخی داروها ایجاد می شوند. لذا بعد از یک دوره درمان دارویی به شرط رعایت پرهیزهای غذایی لازم، بهبود می یابند و نیاز به بررسی بیشتر ندارند.

اما خبر ما در مورد **زخم معده** است که شیوع کمتری دارد اما می تواند **زمینه ساز بروز سرطان معده** باشد. پس همه ی زخم های معده نیاز به بررسی بیشتر و نمونه برداری از طریق آندوسکوپی دارد.

۵- هوای مغزم مه آلود شده

بیماری **روماتیسم مفصلی** (آرتریت روماتوئید) همانطور که از نامش پیداست مفاصل را درگیر می کند اما متأسفانه محدود به مفاصل نیست.



محققان متوجه شده اند که بیماران روماتیسمی از تمرکز کم و مشکلات حافظه هم شاکی هستند و حالا MRI مغزی گروهی از بیماران (که کاهش حجم ماده خاکستری مغز و تغییر در الگوی ارتباطات را نشان می دهد) این مطلب را تایید کرد. این علایم که به **”مه مغزی“**

معروف است در بیماری **ام.اس** و **سندرم شوگرن** هم مشاهده می شود.

خوشبختانه با روشهای درمان مناسب، بیماران می توانند از علایم مه مغزی در امان بمانند





بدانیم و سلامت باشیم

۱- ویتامین ئی را هم دریابید

چندسال است که همه جا صحبت از ویتامین **دی** و شیوع بالای کمبود آن است به طوری که وزارت بهداشت طرح کشوری مصرف مکمل ویتامین دی را برای همه ی گروه های سنی توصیه کرده است. ویتامین **آ، ث و گروه ب** هم که از مدتها قبل شناخته شده بودند و اغلب تا حدی با منابع و علایم کمبود آنها آشنا هستیم. اما **ویتامین ئی (E)** اغلب مورد غفلت قرار می گیرد چون به نظر می رسید کمبود آن نادر است، اما مشخص شد که بیش از ۹۰٪ مردم آمریکا (و احتمالاً سایر کشورها) کمتر از نیاز روزانه ی خود ویتامین ئی دریافت می کنند.

سوال اول- کمبود ویتامین ئی یعنی چه؟

پاسخ- اگر غلظت ویتامین ئی در خون کمتر از ۱۲ میکرومول در لیتر باشد، یعنی فرد دچار کمبود است.

سوال دوم- اگر فرد دچار کمبود ویتامین ئی باشد چه مشکلاتی دارد؟

پاسخ- افزایش عفونت ها، کمخونی (به دلیل کوتاه شدن عمر گلبولها)، مشکلات بارداری (هم برای مادر و هم جنین)، کندی رشد (در کودکان)،



اختلال سیستم عصبی (عدم تعادل) و تخریب بافت ماهیچه ای

سوال سوم- پس چرا در چکاپ متداول اسمی از ویتامین ئی نیست؟

پاسخ- اندازه گیری و تفسیر عدد غلظت ویتامین ئی در خون کار آسانی نیست چون این ماده در خون به کمک چربیهای خون منتقل می شود و غلظت چربیها در وضعیتها و سنین مختلف تغییر می کند. با افزایش چربی خون، به نظر می رسد که غلظت ویتامین ئی هم در خون بالا رفته است اما ممکن است عملاً بافتهای بدن دچار کمبود باشند. بنابراین برخی محققان به دنبال نشانگر دیگری برای اندازه گیری هستند مثلاً اندازه گیری ماده حاصل از تجزیه ویتامین ئی در ادرار ممکن است کارساز باشد که هنوز به طور کامل مورد مطالعه قرار نگرفته است.

سوال چهارم- چه کسانی بیشتر دچار کمبود ویتامین ئی می شوند؟

پاسخ- کودکان؛ چون رشد سریعتر و ذخایر کمتری دارند.

سوال پنجم- برای مقابله با کمبود ویتامین ئی چه کنیم؟

پاسخ- مواد غذایی مثل جوانه گندم، سویا، میگو، دانه آفتابگردان و مغزجات منبع ویتامین ئی هستند. اما برای مصرف مکمل های دارویی حتماً با پزشک مشورت کنید.



۲- با بیلی روبین آشنا شوید

اردیبهشت امسال به همت کادر اجرایی و همکاری یکی از اولیای مقطع دبستان دو، بسیاری از همکاران مورد چکاپ کلی قرار گرفتند. یکی از مواردی که در آزمایش بسیاری از همکاران غیرطبیعی گزارش شده بود همین جناب بیلی روبین! بود و این پرسش را برای بسیاری از شما ایجاد کرد که ما را با این جناب چه کار؟!

بیلی روبین برخلاف اسم رابین هود گونه اش یک نام آشنای قدیمی هم دارد: **صفرا** ... اما -چه بیلی، چه صفرا- بیا بید او را بهتر بشناسیم:

صفرا محصول طبیعی حاصل از تجزیه هموگلوبین در خون است که توسط کبد برداشت و فرآوری (کونژوگه) شده و به مجاری صفراوی ترشح می شود. پس ما دوجور صفرا در بدن داریم: **صفرای غیرکونژوگه** (قبل از فرآوری کبدی) و **صفرای کونژوگه** (بعد از دخالت کبد).

حالا می رسیم به پاسخ سوال شما: “چرا صفرا زیاد می شود؟”

اگر صفرای غیرکونژوگه بیشتر بالا رفته است... سه حالت دارد:

- **یا تولید آن (یعنی تجزیه هموگلوبین) افزایش یافته** است: تمام بیماریهایی که عمر گلبولهای قرمز را کوتاه می کنند.
- **یا برداشت کبدی مختل شده:** داروها متهم اصلی اند مثلاً جم فیبروزیل
- **و یا فرآوری کبدی کند شده** است: مثل بیماری مادرزادی ژیلبرت



اما اگر صفراوی کونژوگه بیشتر بالا رفته است یعنی مراحل تولید، برداشت کبدی و فرآوری مشکلی ندارد پس فقط یک حالت دارد: مجاری صفراوی (در جایی درون یا بیرون کبد) دچار انسداد شده اند

- علل انسداد درون کبدی: داروها، سموم، هپاتیت، کبد چرب، سیروز و...
- علل انسداد خارج کبدی: سنگ صفرا، التهاب لوزالمعده، عفونت مجاری صفراوی و...

در پایان این نکته را اضافه کنیم که اغلب بیماریهای ذکر شده در کسانی که افزایش خفیف بیلی روبین دارند نیاز به بررسی نداشته و علت گزارش بیلی روبین بالا برای اغلب همکاران (صرفنظر از احتمال خطای آزمایشگاه) علل شایع تر مثل **کبد چرب** است.

۳- گلاب به روی شما...

دکتر یانگ جمله معروفی در کتاب خود دارد که: "نیمی از بیمارانی که نیمه شب از خواب بیدار شده و تصور می کنند در حال مرگ هستند، به خاطر باد معده دچار مشکل شده اند!"

سوء هاضمه یا رودل تعریف دقیق یا مشخصی ندارد اما علامت های معمول آن عبارت است از:

- ◇ تهوع، سوزش سر دل، ترش کردن یا برگشت محتویات معده به دهان
- ◇ احساس درد یا ناراحتی در بالای شکم یا پایین قفسه سینه
- ◇ اتساع شکم و احساس پُری معده که اغلب منجر به آروغ زدن مکرر یا دفع پی در پی گاز می شود



اگرچه سوء هاضمه به علل مختلفی ایجاد می شود که برخی مهم و فوریتی هستند... اما در بیشتر موارد، ناشی از سبک غلط تغذیه است که رعایت چند نکته ساده اما مهم آن را بهبود می دهد. دو مورد شایع:

* **نفخ** بیشتر در افراد مضطربی رخ می دهد که چون با عجله می خورند و می نوشند، همراه با غذا هوای زیادی می بلعند. پس:

- ◇ از قورت دادن مکرر آب دهان خودداری کنید.
- ◇ با دهان بسته و به آرامی غذا بخورید و قبل از بلع کاملاً آن را بجوید.
- ◇ وسط غذا مایعات ننوشید.
- ◇ جویدن آدامس و نوشابه های گازدار را کنار بگذارید.
- ◇ غذاهای پروتئینی و نشاسته ای را کمتر باهم مصرف کنید.

* **تجمع گاز در شکم** دو منبع دارد: هوای بلع شده و تخمیر غذاهای هضم نشده توسط باکتریهای دستگاه گوارش. برای جلوگیری از بلع هوا که پیش تر نوشتیم، برای پیشگیری از تخمیر هم این موارد را رعایت کنید:

- ◇ میزان مصرف حبوبات، کلم، پیاز، انگور، کشمش و مواد غذایی حاوی فیبر را در رژیم غذایی خود تعدیل کنید.
- ◇ سبزیجات مصرفی را کاملاً بپزید.
- ◇ ممکن است جزو افرادی باشید که نمی توانند لاکتوز (قند شیر) را هضم کنند، مدتی از رژیم غذایی فاقد لاکتوز استفاده کنید.



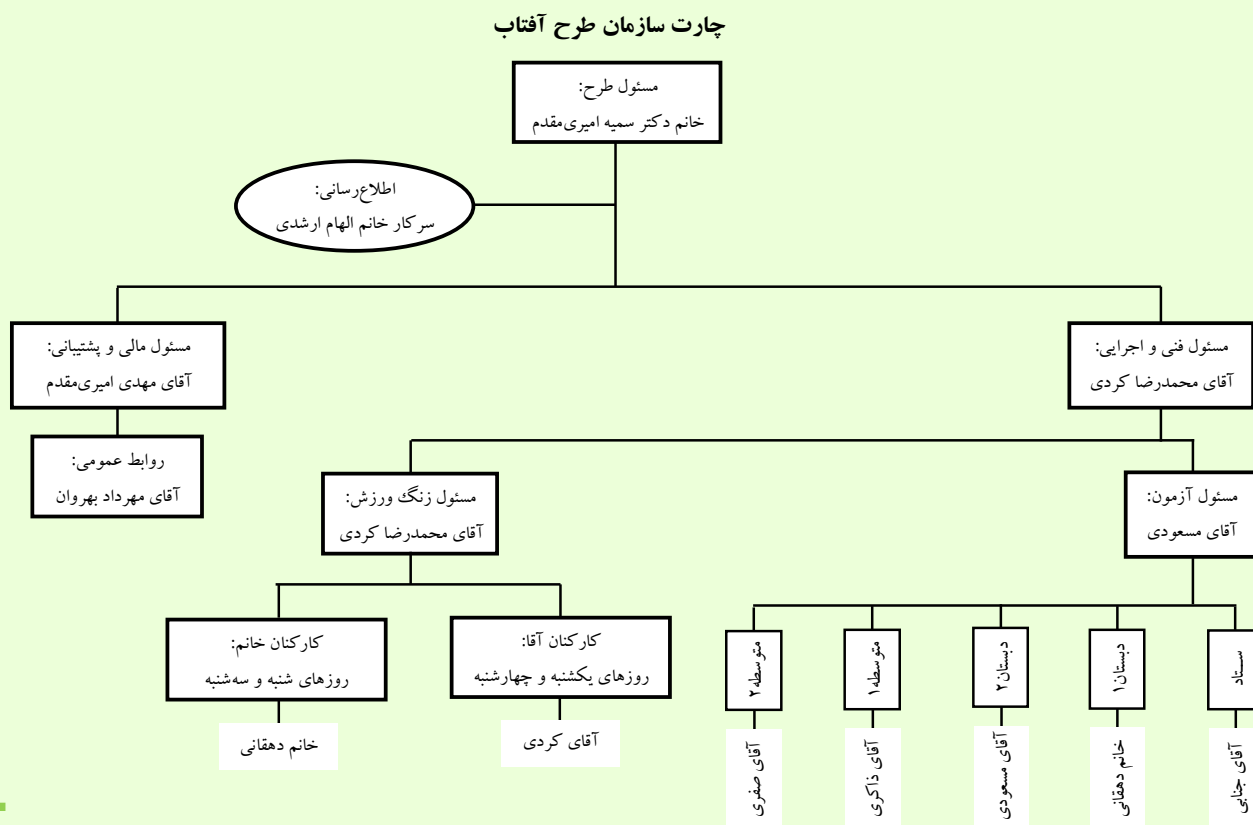


سلامت در مجتمع معلم

۱- چه کسانی در آفتاب درخشدند؟

طرح آفتاب را که فراموش نکرده اید؟ طرح "افزایش تحرک و آمادگی بدنی" که بعد از فراخوان سال گذشته و گردآوری پیشنهادهای شما عزیزان تدوین شد و سال اول اجرای آن را با فراز و نشیب های بسیار به پایان بردیم. ناگفته نماند که شاکله ی آن بر اساس طرح برندگان اول (آقای محمدرضا کردی) و دوم (آقای جمشیدی) بود که توسط واحد پزشکی به شکل اجرایی تدوین شده و به تصویب شورای مدیران رسید.

همکاران آفتاب در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ را بهتر بشناسید:



و اما افرادی که در سال اول اجرا مشمول تشویق واقع شدند:

الف - همکارانی که در آزمون، نمره ی متوسط به بالا کسب کردند:

سرکار خانم ها حسینی - دهقانی - رحیمی.

جناب آقایان بوذری - مرتضی دورانی - دیندوست -

دیهول - صبوری - محمد عبادی - فرجی - کوزه گران -

مژدهی - مطلبی.



ب - عزیزانی که در آزمون دوم نسبت به آزمون اول پیشرفت داشتند:

سرکار خانم ها ارشدی - نیلوفر بهادری.

ج - همکاران گرامی که در زنگ ورزش حضور فعال داشتند:

سرکار خانم ها امیری مقدم - حمزه لو - رحیمی - رضوی - میرزایی.

جناب آقایان حمیدرضا آقاجانی - پریوری - جنابی - حسینی - دیهول -

محمد، مسعود و مهدی کردی - مظهری - موسوی.

د - بزرگواران پیش کسوتی که به صورت

اختیاری در آزمون شرکت کردند:

جناب آقایان پیکی نژاد - هادی صفری -

محمد رضا کردی - فرامرز مژدارانی و وکیلی.

لطفاً برای اجرای بهتر طرح آفتاب در سال

تحصیلی پیش رو، پیشنهادهای و نظرات

سازنده ی خود را از ما دریغ نکنید.



۲- چشم قرمزها را شناسایی کنید

در یکی دو سال اخیر چند موج ابتلا به **عفونت چشمی** را در مقاطع مختلف مجتمع معلّم شاهد بودیم؛ عفونتی که به دلیل سرایت شدید، منجر به همه گیری در میان دانش آموزان و معلّمان شده و خسارت های آموزشی زیادی به دنبال داشت.

گردو نیست! هر چشم عفونت چشم نیست و دیگری از جمله: آلرژی، خونریزی یا ... داشته باکتریایی ملتحمه چشم **کونژنکتیویت (چرکی)**



از آنجایی که هر گردی قرمز هم نشان دهنده ی ممکن است دلایل خستگی چشم، ضربه، باشد. اما چون عفونت (با نام علمی

بسیار مُسری است و نیاز به توجه فوری و جداسازی بیمار از سایرین دارد قویاً از شما درخواست می کنیم به محض مشاهده ی چشم قرمز چه در دانش آموزان و چه همکاران، ایشان را به واحد پزشکی ارجاع دهید.

چند نکته ی مهم برای پیشگیری از همه گیری:

⊗ متأسفانه مواردی مشاهده شد که دانش آموز مبتلا به پزشک مراجعه کرده اما درمان کامل انجام نشده و منجر به بیماری سایرین شده است. لذا همه افراد مشکوک به بیماری (حتی کسانی که به پزشک مراجعه داشته اند) باید به واحد پزشکی ارجاع شوند.

⊗ هیچ دلیلی (مثلاً درس مهم) نباید مجوّزی برای حضور دانش آموز یا کارمند بیمار در مدرسه شود.



⊗ افراد بهبود یافته قبل از تماس با سایرین و حضور در کلاس باید به واحد پزشکی مراجعه و گواهی سلامت دریافت کنند.

⊗ تمام کسانی که با بیمار مبتلا به کونژنکتیویت چرکی تماس داشته اند باید دستهای خود را در اولین فرصت با آب و صابون بشویند و نسبت به علائم بیماری هوشیار باشند (به زودی جزوه آموزشی در این زمینه تدوین خواهد شد).

⊗ اگر تعداد مبتلایان در یک کلاس زیاد شود اقدام شدیدتر (درمان دارویی پیشگیرانه برای کل کلاس و حتی تعطیلی کلاس) لازم خواهد شد.

۳- جعبه ای که باید باشد

ممکن است بعضی عزیزان تصور کنند چون مجتمع معلّم دارای واحد پزشکی و پزشک مستقر هست، دیگر نیازی به وجود جعبه ی کمکهای اولیه در مقاطع ۴گانه نیست، اما به دلایل متعدد (فوریت ها، الزامات قانونی، اردوها، احتمال عدم دسترسی به تجهیزات واحد پزشکی در زمانی خاص و...) وجود جعبه ی ثابت و سفری کمکهای اولیه در هر مقطع ضروری است.



قبل از شروع رسمی سال تحصیلی سه فهرست صفحه بعد را بررسی و نقایص را تکمیل کنید. یادآوری می کنیم که اغلب مواد مصرفی پزشکی را باید از نظر انقضای تاریخ مصرف، بررسی دوره ای نمایید.

الف- تجهیزات لازم برای بیماران یا معاینات غربالگری دانش آموزان:

تخت دیواره دار: ۱	با کاور یکبار مصرف/ در دبستان ارتفاع آن کوتاه یا همراه با زیرپایی تهیه شود
پتو و بالش: ۱	در فواصل زمانی مشخص شستشو شود
ترازو: ۱	در متوسطه؛ ترازو باید تا وزن ۱۳۰ کیلوگرم را پوشش دهد
شاخص قد: ۱	بطور ثابت نصب و دقت شود که شاخص روی زمین عدد صفر را نشان دهد
فشارسنج: ۱	دیجیتال بازویی
آینه دندانپزشکی (یکبار مصرف)	در دبستان به تعداد کل دانش آموزان- در متوسطه به تعداد هفتم / دهم

ب- اقلام جعبه کمکهای اولیه ثابت در مقطع (حداقل مورد نیاز ذکر شده):

چراغ قوه	۱	بتادین یا الکل	۱	باند پانسمان	۵-۶ عدد
قیچی و پنس	هر کدام ۱	سرم شستشو	۲	باند کشی	۵-۶ عدد
پنبه توپک	۱ بسته	چسب زخم	۲۰	گاز استریل	۵-۶ عدد
دستکش لاتکس	۱ بسته	چسب	۱ حلقه	پد چشمی	۵-۶ عدد

در تهیه ی باند و باندکشی دقت شود که در دبستان سایز ۵ و ۱۰ سانت و در متوسطه سایز ۱۰ و ۱۵ سانت خریداری شود.

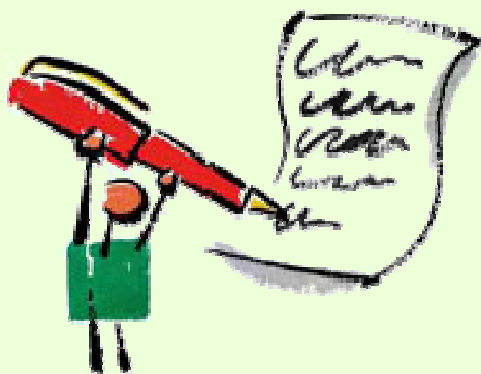
ج- اقلام جعبه کمکهای اولیه سفری (حداقل مورد نیاز ذکر شده):

قیچی و پنس	هر کدام ۱	گاز استریل	۵-۶ عدد	باند پانسمان	۵-۶ عدد
چراغ قوه	۱	پد الکلی	۵-۶ عدد	باند کشی	۵-۶ عدد
کمپرس سرد/گرم	۱	چسب	۱ حلقه	پنبه توپک	۵-۶ عدد
دستکش لاتکس	۵-۶ عدد	چسب زخم	۵-۶ عدد	پد چشمی	۵-۶ عدد
دارو	پماد سوختگی یا آ+د (۱ عدد) ، پودر او-آر-اس (۳-۴ عدد) ، قرص هیوسین- رانیتیدین- استامینوفن- بروفن- سرماخوردگی- دیمن هیدرینات (هر کدام ۱ ورق)				

در تهیه ی باند و باندکشی دقت شود که در دبستان سایز ۵ و ۱۰ سانت و در متوسطه سایز ۱۰ و ۱۵ سانت خریداری شود.



طنز سلامت



شوخی با مطالب پیک

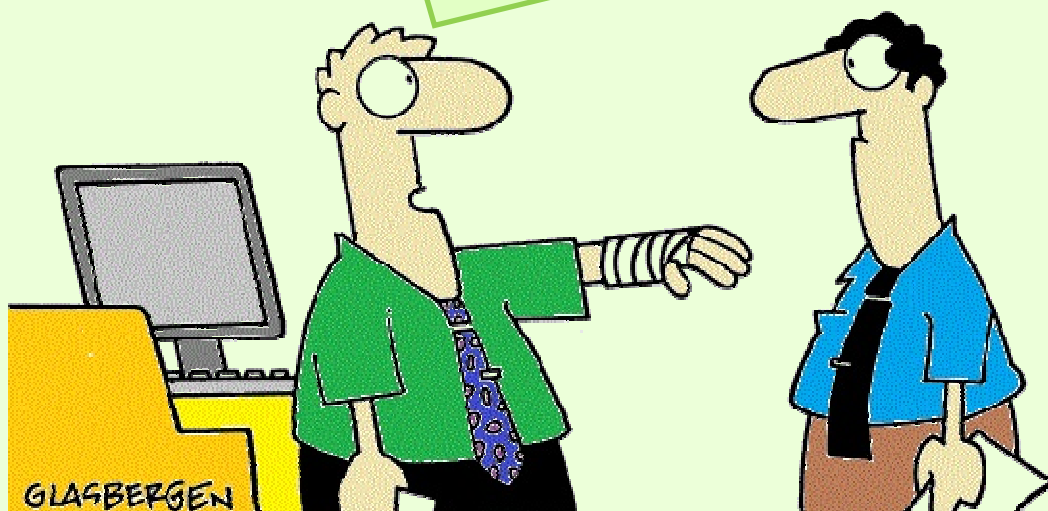
چرا این بار
سرنگ واکسن
اینقدر بزرگه؟



مامانت که خیلی خوشحاله
که همه واکسن ها رو یکجا
بهت تزریق می کنیم!

همه رو یکجا بزن (صفحه ۲)

دست شکسته م رو با پیچ و پلاک جذبی جراحی
کردند... حالا هرروز صدای سلولهام رو میشنوم
که دارند پیچ و مهره ها رو میخورن! میترسم
اشتهاشون وا بشه و برن سراغ جاهای دیگه!



حالا می توانید پیچ و مهره بخورید (صفحه ۴)



از اینکه این شماره با تاخیر- در مهرماه- به
دست شما می رسد پوزش می طلبیم...

واحد پزشکی



تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع

آموزشی پسرانه معلّم، مقطع متوسطه یک، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir