



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال چهاردهم - پاییز و زمستان ۱۴۰۲

شماره مسلسل : ۲۷



همکار گرامی؛ از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید سلامت با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، ویرایش و یا خلاصه سازی مطالب آزاد است.
- ۲- مقاله‌ی تألیفی یا ترجمه‌ای با ذکر دقیق منابع قابل قبول است.
- ۳- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه‌های سلامت	۲۰۰
بدانیم و سلامت باشیم	۴۵۰

از ارائه‌ی نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

همه شماره‌های نشریه به صورت آنلاین و pdf در دسترس است:
http://medical.moallem.sch.ir/peik_salamat/karkonan/



دوفصلنامه یک سلامت

(ویژه‌ی کارکنان)

سرپرست: دکتر سیمه امیری مقدم

منابع این شماره:

- * Chickenpox in Children (patient)
- * Diagnosis and Management of Smallpox (N Engl J Med, 2002)

* بخشنامه شماره ۵۱۰/۲۵۹ آموزش و پرورش

* سایت‌های: اخبار علمی، تسنیم، عصر ایران، مدیکال نت و ویکی پدیا

* مار و پله سلامت از: راهنمای زندگی سالم

* مقاله اول این شماره به قلم جناب آقای **حمید فخمی** (متوسطه ۱) نگارش شده است.

** در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ خانم‌ها و آقایان: **سمیه ملک زاده** (پیش دبستان)،

شیدا دهقانی (دبستان ۱)، **احمد سریار** (دبستان ۲)، **محمد زنگنه** (متوسطه ۱)،

نعمت جمشیدی (متوسطه ۲) و **محسن حیدری** (ستاد) به عنوان رابط کارکنان هر

مقطع با واحد پزشکی همکاری دارند که از عزیزان ممنونیم.

فهرست مطالب

نامه به سردبیر:



۱ خلق فضای آموزشی آرام و زنده با حضور گیاهان و رایحه ها

۲-۴

بخش اول: تازه های سلامت



آخرین شیوه نامه بوفه مدارس

توان آلوده کردن محیط زیست

عمر طولانی تر با خواب منظم تر

۵-۸

بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



آبله مرغان امسال زودتر به مدارس آمده است!

خطرناکترین عارضه سگ گزیدگی

۹-۱۱

بخش سوم: سلامت در مجتمع معلّم



پاسخ سوالات آزمون کارگاه «از ریه تا کبد»

واحد پزشکی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳

۱۲

طنز سلامت:



مار و پله ی بیماری و سلامت



نامه به سردبیر

خلق فضای آموزشی آرام و زنده با حضور گیاهان و رایحه ها

در جاده یادگیری، می‌توانیم با تلفیق دو عنصر جذاب عطرها و گیاهان، یک فضای آموزشی منحصر به فرد خلق کنیم.

عنصر اول؛ آرامش و خلاقیت در سایه سبزی‌ها: گیاهان ما را به دنیایی از آرامش و زندگی سبز می‌برند. بوی خوشایند و نشاطی که از گیاهان منتشر می‌شود، می‌تواند بر آرامش روحی و حالت ذهنی ما تأثیر گذار باشد. طبیعت به کاهش خستگی چشم و افزایش تمرکز معلمان و دانش‌آموزان کمک می‌کند. همچنین حضور گیاهان می‌تواند خلاقیت و تفکر نوآورانه معلمان و دانش‌آموزان را تحریک کرده و محیط آموزشی را به یک فضای پویا و پرانرژی تبدیل کند.

عنصر دوم؛ رایحه درمانی در کلاس درس: برخی عطرها می‌توانند به عنوان آرامش بخش عمل کنند. عطرهای اسطوخودوس (لاوندر)، نعناع هندی یا رزماری می‌توانند کمک کنند تا استرس را دور بریزید و تمرکز و حافظه خود را بهبود دهید.

تلفیق دو عنصر: آموزشی که همراه با بوی دلنشین و حضور دوستان سبز، گیاهان است، تجربه‌ای منحصر به فرد را برای معلمان و دانش‌آموزان فراهم می‌کند. این ترکیب خاص می‌تواند به بهبود تمرکز، حالت روحی و عملکرد معلمان و دانش‌آموزان کمک کند و با ایجاد یک محیط انگیزشی، آرامش‌بخش و زیبا در کلاس؛ آنها را به یک سفر آموزشی خاص و فراموش‌نشدنی ببرد.

حمید فخمی

معاون آموزشی مقطع متوسطه ۱ مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم





تازه های سلامت

۱- آخرین شیوه نامه بوفه مدارس

وزارت آموزش و پرورش در بخشنامه مرداد ۱۴۰۲ شیوه نامه جدید بوفه مدارس را جایگزین بخشنامه قبلی (که مربوط به آبان ۱۴۰۱ بود) کرد. خلاصه ای از اهم مطالب این شیوه نامه را ببینید:

جدول ۲: فهرست مواد غذایی که عرضه آن در پایگاه بهداشت و تغذیه سالم، غیرمجاز است

مواد غذایی غیرمجاز

۱. فرآورده های غلات حجیم شده مضر مانند انواع پفک، چی پلت، انواع چیپس (سیب زمینی و ذرت)، پاپ کورن های طعم دار و پنیری
۲. انواع یخمک و محصولات یخی میوه ای
۳. انواع نوشابه های گازدار، ماءالشعیر و دلستر
۴. دوغ گازدار
۵. سوسیس، کالباس، انواع پیتزا و کلیه فرآورده هایی که در آن ها سوسیس و کالباس وجود دارد.
۶. انواع همبرگر ها
۷. انواع لواشک و آلوچه بدون بسته بندی و فاقد مجوزهای بهداشتی وزارت بهداشت
۸. انواع آب نبات، کاکائو، آدامس و شکلات هایی که به سطح دندان می چسبند
۹. انواع آب میوه های صنعتی
۱۰. فلافل، سمبوسه و انواع سالاد الویه (با مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و یا فاقد مجوز بهداشتی)
۱۱. انواع اشترودل گوشتی در هر حالت (با مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و یا فاقد مجوز بهداشتی)
۱۲. انواع پیراشکی، دونات
۱۳. بستنی یخی و بستنی روکش دار
۱۴. پاستیل، ژله، مارشمالو
۱۵. خیار شور و انواع سس ها
۱۶. ناگت
۱۷. انواع شیرهای طعم دار و دسرهای بسته بندی شده حاوی قند بالا
۱۸. انواع کوکوها (سیب زمینی، سبزی، کدو، لوبیا سبز)

جدول ۱: فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه های بهداشت و تغذیه سالم

ردیف	مواد غذایی	فهرست مواد غذایی
۱	خشکبار، خرما و انواع مغزها و دانه ها (از نوع بدون نمک)	خشکبار (مثل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های خشک) و انواع لواشک و آلوچه و انواع مغزها و دانه ها (گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه ها)، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، غلات حجیم شده مفید مانند پاپ کورن ساده، سویق پفی غلات و حبوبات، انواع چیپس تهیه شده از میوه های خشک که همگی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۲	شیر و فرآورده های آن	انواع شیر ساده، بستنی (بجز بستنی یخی)، ماست و پنیر همه پاستوریزه یا استریلیزه و به صورت بسته بندی تک نفره و از نوع کم چرب و کم نمک (۲/۵٪ چربی و یا کمتر)، شیر برنج و فرنی پاستوریزه بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند. شیر بهتر است که به صورت غنی شده با ویتامین D باشد.
۳	نوشیدنی	آب معدنی و دوغ کم نمک و بدون گاز (دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت).
۴	میوه	انواع میوه مثل سیب، نارنگی، پرتقال، موز و ... (سالم سازی شده مطابق با دستورالعمل های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت) باشند.
۵	بیسکویت بدون کرم، کیک و کلوچه	شامل انواع بیسکویت، کیک و کلوچه، بیسکویت از نوع سبوس دار و بدون کرم، کیک و کلوچه ترجیحاً از نوع غنی شده با ریز مغذی ها مثل آهن، روی، ویتامین آ و تهیه شده با روغن حاوی اسید چرب با ترانس زیر ۵ درصد، کم قند و بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت باشند.
۶	لقمه سالم	نان و پنیر و گردو، نان و تخم مرغ (آب پز و سفت)، نان و پنیر و خیار، نان و پنیر و گوجه فرنگی در بسته بندی، ساندویچ های کلاب پنیر (کم چرب و کم نمک) و گردو و خرما (ترجیحاً سبوس دار) و نان و تخم مرغ با مجوز وزارت بهداشت باشند. انواع نان های حجیم و نیمه حجیم یک نفره و ترجیحاً همراه با انواع مغزها مانند کنجد، گردو و تخم آفتابگردان که دارای مجوزهای بهداشتی است بلامانع است. انواع اشترودل غیر گوشتی بسته بندی شده و ساندویچ نان و پنیر که دارای مجوزهای بهداشتی از وزارت بهداشت، پنیر از نوع پاستوریزه و ساده (کم چرب) باشند. خیار و گوجه فرنگی، سالم سازی شده مطابق دستورالعمل های مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت باشند. برای تهیه لقمه سالم بهتر است از انواع نان سبوس دار مثل سنگک و نان های حجیم و نیمه حجیم صنعتی از نوع سبوس دار استفاده شود و یا همراه با انواع مغزها (تخم آفتابگردان، کنجد، کدو و ...) استفاده گردد.
۷	غذاهای پخته	انواع آش و سوپ، لوبیا، عدسی، حلیم (همه کم نمک و کم چرب)، فرنی، شیربرنج، شله زرد و سمنو (همه کم شیرین و کم چرب)، سیب زمینی آب پز. مواد غذایی پخته باید دارای شرایط زیر باشند: - پخت به صورت روزانه - رعایت در شرایط بهداشتی و رعایت کامل نکات بهداشتی مطابق با آیین نامه بهداشت محیط مدارس - رعایت تنوع و تفاوت های فرهنگی در برنامه غذایی - مواد غذایی داغ در ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی مخصوص، مصرف شوند. - بلافاصله بعد از تهیه و پخت توزیع شود.

علاوه بر این موارد، مشخصاتی برای محل عرضه مواد غذایی و متصدی مشغول در بوفه ذکر شده است که برای اطلاع از جزئیات آن به بخشنامه ۵۱۰/۲۵۹ مورخ ۴ شهریور ۱۴۰۲ مراجعه کنید.

۲- تاوان آلوده کردن محیط زیست

اخیراً دانشمندان توانستند میکروپلاستیک را در خون ۸۰٪ افراد مورد آزمایش شناسایی کنند. یعنی انسان داخل چاهی که خود کنده بود افتاده است و زباله های پلاستیکی که در سرتاسر کره زمین گسترش داده ایم، اکنون وارد خون و بدن خود ما شده است. به نظر می رسد این ذرات از طریق آب، غذا و حتی هوا وارد بدن می شوند.



نیمی از نمونه ها حاوی PET بوده اند که معمولاً در بطری های نوشیدنی استفاده می شود. رتبه های بعدی به پلی استایرن (ظروف بسته بندی غذا) و پلی اتیلن (کیسه های پلاستیکی) اختصاص دارد.

۳- عمر طولانی تر با خواب منظم تر

معمولاً افراد برای داشتن زندگی سالم، به خواب کافی توصیه می کنند. اما پژوهش ها نشان می دهد خواب منظم مهمتر از میزان خواب است. مطالعه ای با شرکت ۶۱،۰۰۰ نفر با میانگین سنی ۶۳ سال انجام شده و نتایج آن در نشریه Sleep به چاپ رسیده است. این مطالعه نشان داد خواب منظم خطر مرگ در اثر سرطان و بیماری قلبی را کاهش می دهد.



توصیه نهایی پژوهش: همه روزهای هفته، زمان خواب و بیدار شدن مشخص داشته باشید؛ مهم نیست چه ساعتی به رختخواب می روید؛ سر ساعت معین بخوابید و سر ساعت مشخص بیدار شوید.

بدانیم و سلامت باشیم



بدانیم و سلامت باشیم

۱- آبله مرغان امسال زودتر به مدارس آمده است!

آبله مرغان آن قدر مسری است که فقط ۱۵ دقیقه حضور در فضای مشترک با بیمار یا اندکی تماس چهره به چهره با او برای ابتلا کافیهست! بیا ببینیم چند نکته اصلی در مورد آبله مرغان را با هم مرور کنیم:

* آبله مرغان از کجا می آید؟

در گذشته های نه چندان دور، بیماری دیگری شبیه به آبله مرغان اما سنگین تر و خطرناک تر با نام «آبله/pox» وجود داشت، شاید به همین خاطر نام نوع خفیف تر آن را آبله مرغان/chicken-pox گذاشته اند. منشأ آبله مرغان ویروس واریسلا-زوستر (VZV) است که توانایی ایجاد دو بیماری در انسان را دارد: آبله مرغان و زونا

بیمار مبتلا به آبله مرغان و مبتلا به زونا -هر دو- می توانند دیگران را آلوده کنند اما این سرایت همیشه به شکل آبله مرغان خواهد بود و کسی از دیگری زونا نمی گیرد. چرا؟ جدول صفحه بعد را ببینید.

* آبله مرغان چه علائمی دارد و چگونه منتقل می شود؟

مهمترین مشخصه آن تب و دانه های پوستی خارش دار است که اگر قبل از خشک شدن، با خاراندن بدن، از پوست جدا شوند، اثر آن همیشه روی پوست باقی می ماند. اما سیر بیماری را در جدول ببینید.



۱- دوره نهفتگی	۲- دوره پیش در آمد	۳- دوره ثورات	۴- ظهور مجدد
اغلب ۱۰ الی ۱۲ روز	۲ الی ۳ روز	۹ الی ۱۵ روز	؟
ویروس وارد مخاط شده، به خون و غدد لنفاوی می رسد و خود را در بدن تکثیر می کند.	با ورود دوباره ویروس به خون، بیمار دچار علائم شبه سرماخوردگی با تب بالا، سردرد و کمردرد می شود.	اول زبان، دهان و حلق دچار دانه قرمز شده، سپس صورت و بعد کل بدن... لکه قرمز ← دانه توپر ← دانه آبدار ← دانه چرکی ← خشک شدن روی دانه ها	آبله مرغان بهبود یافته اما ویروس در سیستم عصبی پنهان می شود هرگاه به هر دلیل ایمنی بدن ضعیف شود، ویروس دوباره فعال می شود
در این مدت بیمار هیچ علامتی ندارد اما ویروس از راه تنفسی قابل انتقال به دیگران است!	سیستم ایمنی در این مرحله شروع به شناسایی و ساخت پادتن میکند. بیماری همچنان از راه تنفس قابل انتقال است!	تا وقتی که همه دانه ها خشک نشده اند، ویروس از راه تماسی قابل انتقال به دیگران است	هرکس فقط یکبار آبله مرغان می گیرد. ظهور مجدد همیشه به صورت بیماری زونا خواهد بود

* آیا آبله مرغان خطرناک است؟

احتمال اینکه بیماران زیر ۱۲ سال دچار عارضه شوند بسیار نادر است مگر آنکه کودک دچار نقص ایمنی باشد (مثلاً در حال شیمی درمانی باشد).

اما ابتلا در سنین بالاتر گاهی شدیدتر و همراه با عوارض است.

ممکن است بیمار ۵ الی ۸ روز بعد از ظاهر شدن بثورات پوستی، دوباره تب کند. این تب دوباره، شاید به دلیل سوار شدن یک عفونت ثانویه روی بیماری باشد، مثلاً پوست در اثر خاراندن شدن، زخمی و عفونی شده باشد که با آنتی بیوتیک درمان می شود.

برخی عوارض دیگر هم ندرتاً ممکن است ایجاد شود، مثل: ذات الریه یا التهاب مغزی. مصرف آسپیرین در کودکان مبتلا خطرناک است و احتمال عارضه التهاب مغزی دارد.

۲- خطرناکترین عارضه سگ گزیدگی

با عادی شدن نگهداری سگ در شهرها و افزایش تعداد سگهای ولگرد، آمار موارد سگ گزیدگی مرتباً افزایش می یابد.



اگر بعد از حمله ی سگ زنده بمانید! مهمترین عارضه ای که باید نگرانش باشید بیماری **هاری** است. پس آموزشهای لازم برای پیشگیری از آن را بیاموزید و عمل کنید. چون اگر علایم بیماری در انسان بروز کند، احتمال زنده ماندن او بسیار نادر است.

هاری چیست؟ هاری یک عفونت ویروسی وخیم است که در انسان به سیستم اعصاب مرکزی حمله کرده و او را از پا در می آورد اما حیوانات مبتلا می توانند مدت طولانی زنده مانده و دیگران را گاز بگیرند!



حیواناتی که معمولاً مبتلا می شوند شامل سگ ها (به خصوص سگ وحشی) خفاش ها، روباه ها، گرگ ها و راکون ها هستند. اما همه ی پستانداران خونگرم -چه وحشی و چه اهلی- می توانند به این بیماری مبتلا شوند.

چطور پیشگیری کنیم؟ سطح اول پیشگیری، جلوگیری از واقعه ی حیوان گزیدگی است، سطح دوم، پیشگیری از ابتلا به هاری بعد از واقعه!

*پیشگیری از حیوان گزیدگی

۱. با حیوانات وحشی همزیستی نداشته باشید؛ نه آنان را وارد حریم زندگی خود کنید و نه شما وارد حریم زندگی آنان شوید.
۲. اگر به توصیه اول عمل نکردید و حیوانی در خانه نگهداری می کنید، او را علیه بیماری هاری واکسینه کنید.
۳. بهتر است اصلاً به حیوانات ولگرد غذا ندهید، اما اگر اصرار به این کار دارید؛ هنگام غذا دادن، از آنها فاصله بگیرید.
۴. به کودکان موارد لازم را بیاموزید (نیمی از موارد در کودکان رخ می دهد).

*پیشگیری از هاری بعد از حیوان گزیدگی

۱. در اولین فرصت، زخم محل گزش را با آب و صابون شستشو دهید. بهتر است این کار را به مدت ۱۵ دقیقه ادامه دهید.
 ۲. روی زخم را باز بگذارید و تا حد امکان پانسمان نکنید (ویروس به نور و جریان هوا حساس است اما فضای بی هوا به رشد آن کمک می کند)
 ۳. در اسرع وقت به مراکز بهداشتی مراجعه کنید و واکسن هاری بزنید. واکسیناسیون ۴ نوبت انجام میشود (بدو ورود، روز سوم، هفتم و چهاردهم)
- در شهر تهران: انیستیتو پاستور (م پاستور) و مراکز بهداشت غرب (۳ راه آذری)، شرق (م امامت)، شمال (سیدخندان) و شمال غرب (شهران) واکسن هاری دارند





سلامت در مجتمع معلم

۱- پاسخ سوالات آزمون کارگاه «از ریه تا کبد»

جلسه دوم - کبد چرب

- ۱- کدام یک جزو وظایف کبد است؟
الف- ساخت پروتئین های حیاتی ب- خنثی سازی سموم ج- سوخت و ساز و ذخیره قندها و چربی ها د- همه موارد
- ۲- کدام واژه در طب سنتی ایران نزدیکترین مفهوم را به کبد چرب دارد؟
الف- آتشک ب- استرخاء ج- سوءالقنیه د- داء البطن
- ۳- کدام علت کبد چرب، علایم بالینی و بافت شناسی متفاوتی دارد و در طبقه بندی جداگانه قرار می گیرد؟
الف- نوشیدن الکل ب- دیابت ج- سوء تغذیه د- چاقی
- ۴- کدام مرحله تغییرات بافتی در کبد چرب بی بازگشت است؟
الف- تبدیل کبد چرب ساده به کبد چرب همراه با فیروز ب- تبدیل کبد چرب همراه با فیروز به کبد چرب ساده
ج- تبدیل کبد چرب همراه با فیروز به سیروز د- همه موارد پیشرفت کبد چرب برگشت ناپذیر است
- ۵- معمولاً اولین نشانه کبد چرب در آزمایش خون چیست؟
الف- آلبومین ب- افزایش آنزیم های کبد ج- کاهش آنزیم های کبد د- آزمایش کمک کننده نیست
- ۶- در حال حاضر بهترین روش پاراکلینیکی برای تشخیص فیروزه شدن کبد چرب کدام است؟
الف- سونوگرافی ب- فیروز اسکن کبد ج- نمونه برداری از کبد د- فعلاً روش تشخیصی وجود ندارد
- ۷- کدام اقدامات در همه انواع کبد چرب لازم است؟
الف- اصلاح سبک زندگی و کنترل بیماری های همراه ب- اصلاح سبک زندگی و مصرف دارو
ج- کنترل بیماری های همراه و مصرف دارو د- نمونه برداری از کبد و اصلاح سبک زندگی
- ۸- کدام بیماری جزو بیماریهای همراه مرتبط با کبد چرب نیست؟
الف- دیابت ب- چاقی ج- بیماری قلبی د- چربی خون بالا
- ۹- کدام جمله درمورد سبک تغذیه اغلب مبتلایان به کبد چرب صحیح است؟
الف- اغلب ماهی و میوه کم مصرف می کنند ب- معمولاً گوشت قرمز و ماهی زیاد مصرف می کنند
ج- کمتر گوشت قرمز و غلات مصرف دارند د- مصرف نوشابه و میوه های شیرین آنها زیاد است



- ۱- آتوبی چیست؟
الف- همان آلرژی است ب- افزایش حساسیت بدن ج- استعداد ژنتیکی ابتلا به آلرژی د- هیچکدام
- ۲- اولین چهره آتوبی که معمولاً در نوزادی ظاهر می شود چیست؟
الف- آگزما ب- آلرژی غذایی ج- رینیت آلرژیک د- آسم
- ۳- کدام یک از محرک های رینیت آلرژیک، مسبب آلرژی فصلی است؟
الف- حیوانات خردار ب- حشرات ج- گرده گیاهان د- قارچ ها
- ۴- کدام جمله درمورد نقاط قوت و ضعف داروهای رینیت آلرژیک صحیح است؟
الف- آنتی هیستامین ها بدون نسخه قابل تهیه هستند اما نمی توان آنها را طولانی مدت مصرف کرد.
ب- مصرف درازمدت ضد احتقان ها مجاز نیست اما اشکال موضعی (مثل قطره چشم یا بینی) دارند که عوارض را کم می کنند.
ج- مهمترین عارضه کورتون ها کاهش رشد کودک است و اثر چندانی هم بر علایم آلرژی ندارند.
د- کرومولین سدیم دارویی است که جنبه پیشگیرانه و محافظتی دارد و سریع اثر می گذارد.
- ۵- در آسم، انقباض مجاری تنفسی منجر به^(۱) و افزایش ترشحات مخاطی منجر به^(۲) می شود
الف- سرفه^(۱) - عطسه^(۲) ب- تنگی نفس^(۱) - خس خس^(۲)
ج- عطسه^(۱) - سرفه^(۲) د- خس خس^(۱) - تنگی نفس^(۲)
- ۶- شایع ترین علت سرفه مزمن در بزرگسالان چیست؟
الف- آسم ب- رینیت آلرژیک ج- سرماخوردگی د- خلط پشت حلق
- ۷- اساس درمان بیماری که آسم پایدار دارد چیست؟
الف- اسپری ضد التهاب کورتونی (کرم-قهوه ای) ب- اسپری بازکننده راههای هوایی (آبی)
ج- داروهای خوراکی کافی است، نیازی به اسپری ندارد د- فقط باید در بیمارستان بستری شود
- ۸- کدام توصیه برای بیماران دچار آلرژی صحیح نیست؟
الف- باید تهویه مناسب در منزل برقرار باشد
ب- گردگیری و نظافت زمانی انجام شود که بیمار در منزل حضور ندارد
ج- تا حد امکان از فرش و منسوجات پارچه ای کمتر استفاده شود
د- فعالیت کشاورزی و باغبانی در بهبود بیماری مفید است
- ۹- مهمترین آلرژی زای بهاری کدام است؟
الف- گندم و جو ب- درخت غان (توس) ج- گیاه بومادران د- درخت سرخدار

برای دریافت اسلایدهای کارگاه از سایت واحد پزشکی و لینک زیر اقدام کنید:

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

۲- واحد پزشکی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳

تابستان ۱۴۰۲



کلاس "کمکهای اولیه" برای دانش آموزان دبستان ۲ در شش جلسه

کارگاه آموزشی "از ریه تا کبد" برای همکاران

پاییز ۱۴۰۲



معاینات غربالگری کارکنان

معاینات غربالگری دانش آموزان

زمستان ۱۴۰۲



ادامه معاینات غربالگری دانش آموزان
شروع بررسی های آماری

بهار ۱۴۰۳



شرکت در نماد ۱۴۰۳ (نمایشگاه مهارت)

تکمیل بررسی های آماری و گزارش سالیانه

جزئیات فعالیتهای را از طریق

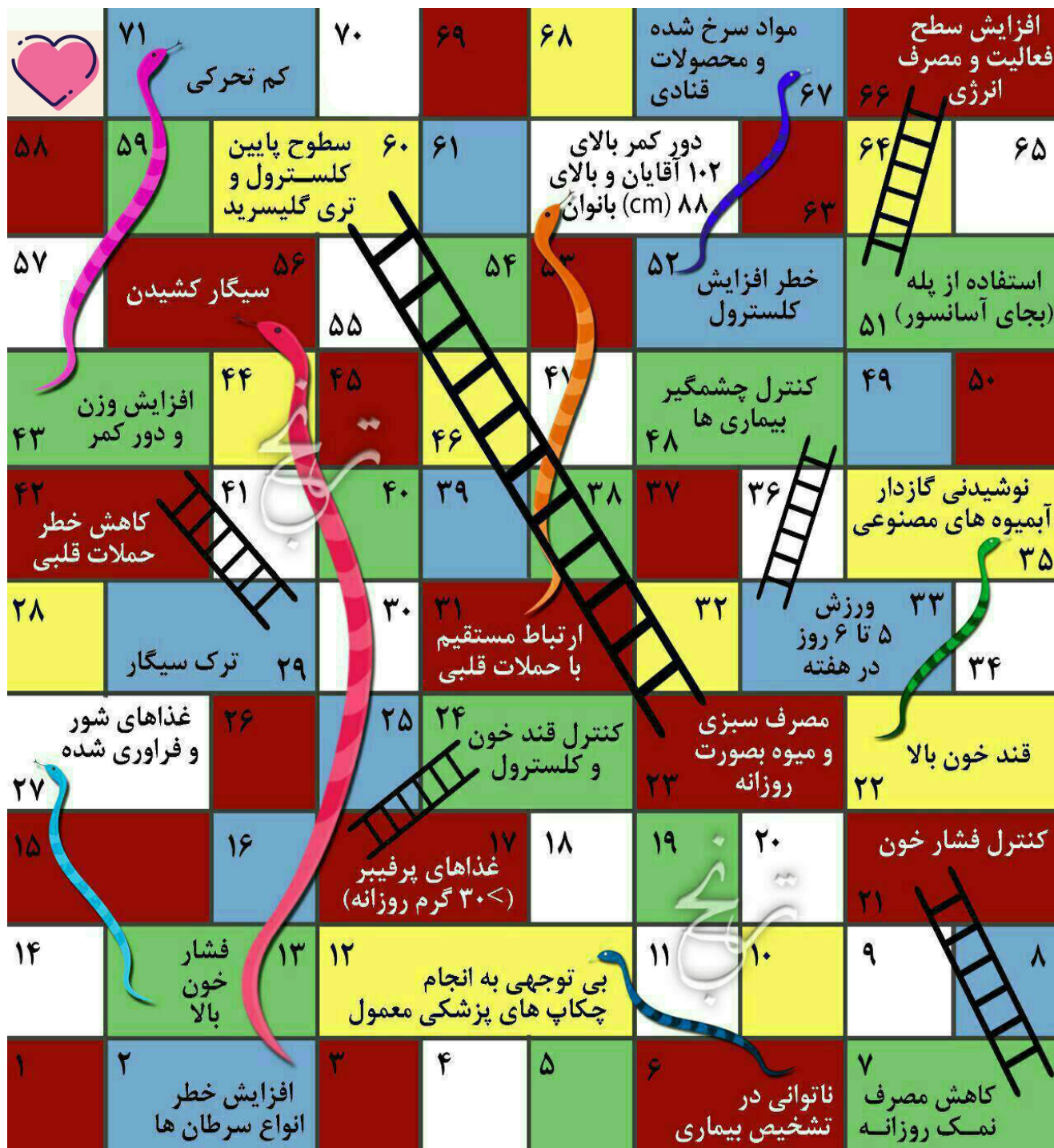
medical.moallem.sch.ir دنبال کنید.





طنز سلامت

مار و پله‌ی بیماری و سلامت



طنز سلامت



..... امام علی علیه السلام:

خداوند، با تدبیر استوار خویش، میان خواست ها و توانایی های آدمیان، تفاوت نهاد تا هر يك به کاری پردازد و [به كمك هم] نیازهای خویش را برآورند و به وسیله یکدیگر، امور معاش خود را که مایه صلاح حالشان است، بچرخانند و هر يك به وسیله دیگری رفع نیاز کند

..... وسائل الشیعه جلد ۶ صفحه ۳۴۱



تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی
پسرانه معلّم، مقطع متوسطه دو، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir

