

### توصیه های سلامت

وقتی سیب زمینی را به صورت پخته از آتش بیرون می آورید، ظرف یک ساعت در معده هضم خواهد شد.

### سلامت



## ویتامین ث

آسیه گشتاسبی - فرزاد خورشیدی - کارمند شبکه بهداشت

بیشتر جانوران می توانند از گلوکز و ورم کردن ران ها و پاها شده موجود در بدن خود، ویتامین ث و در بزرگسالان، موجب بیماری بسازند به جز انسان، میمون و اسکوربوت می شود. نشانه آن، خوکچه هندی که باید از راه عفونت و خونریزی از لته است. غذای مصرفی خود، به طور روزانه منابع غذایی حاوی این ویتامین و مرتب ویتامین ث به بدن خود شامل: برسانند. نقش این ویتامین در کلم پیچ و مرکبات- گوجه ساختن کلاژن و کمک به جذب فرنگی- لفل دلمه ای- جعفری- آهن است. کمبود آن در کودکان طالی. موجب شب ادراری، عفونت، نرمی ۵/۲۶۶۷



## روغن زیتون سبب شفافیت پوست می شود

زهره پورخورشید - خانه بهداشت بلیان

افراد که از روغن زیتون استفاده می کنند در صورتان بمالید. به مدت ۱ یا ۲ دقیقه بگذارید روغن زیتون روی پوستتان بماند و سپس با آب گرم و صابون شستشو دهید. هر روز به مدت ۱ هفته این کار را انجام دهید و پس از آن، به ۲ تا ۳ مرتبه در هفته کاهش دهید. پس از آن، خودتان نتیجه را خواهید دید. لازم به ذکر است که برای تهیه این ماسک، روغن زیتون خالص توصیه می شود. ۵/۲۶۹۱

## فعالیت بدنی

میترا دریانوش - شیدا احیا کننده - مربی مرکز آموزش بهورزی کازرون



فعالیت بدنی به هرگونه حرکت بدن گفته می شود که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است.

تعریف ورزش: نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی یا تناسب بدنی و به صورت حرکات منظم، مکرر یا برنامه ریزی شده انجام می شود.

فعالیت های هوازی: فعالیت های با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی هستند که گروه های عضلانی بزرگ را فعال می کنند و برای اجرای آن ها نیاز به مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن است؛ زیرا انرژی مورد نیاز برای این نوع فعالیت ها عمدتاً از طریق سیستم هوازی تأمین می شود. نمونه های فعالیت های هوازی شامل: دویدن،

طناب زدن، پیاده روی تند، شنا، دویدن آرام، هستند. دوچرخه سواری با سرعت کم و متوسط ۵/۲۶۶۳

## ۱۰ نکته مهم در خصوص مهارت فرزند پروری

مسعود شبیانی - مربی مرکز آموزش بهورزی کازرون



- ۱- هر روز فرزند خود را در آغوش بگیرید.
- ۲- هیچگاه فرزندانتان را با هم مقایسه نکنید.
- ۳- بپذیرید پدر و مادر کامل نبودن ایرادی ندارد. این امر از فشار بر شما و فرزندانتان می کاهد.
- ۴- هیچگاه به کودک خود نگوئید دیگر بزرگ شده ای و نباید بچگی کنی.
- ۵- همیشه به وعده هایی که به آن ها می دهید، عمل کنید.
- ۶- بکوشید رفتارتان با فرزندتان در میان جمع و در خلوت یکسان باشد.
- ۷- هرگاه خطایی از شما سر زد، از فرزندتان عذرخواهی کنید.
- ۸- در حضور دیگران از فرزندتان ایراد نداشتن می کاهد.
- ۹- خواسته های خود را به طور واضح و شفاف برای فرزندتان بیان کنید.
- ۱۰- همیشه به خاطر وجود این فرشته های کوچک شکرگزار باشید. ۵/۲۶۶۳

## راه هایی برای کاهش فشار خون

زهره اعتمادی - خانه بهداشت بلیان



برای اینکه تشخیص پرفشاری خون در بیمار قطعی شود، باید معاینه کامل از بیمار به عمل آورند، آزمایش خون بگیرند و بعد از قطعی شدن بیماری، فشار خون باید با تجویز دارو کنترل شود. اگر فشار خون بیمار ۱۸۰/۱۱۰ میلی مترجیوه باشد، پرفشاری خون

## چاقی چیست؟

گشتاسب اژدری - کارمند شبکه بهداشت کازرون



یکی از مسائلی که این روزها ذهن خیلی از افراد جامعه را به ویژه با توسعه زندگی ماشینی و شهرنشینی به خود جلب نموده است، این است که خیلی از ما در برابر آینه از خود می پرسیم که آیا چاق هستیم؟ آیا جدیداً وزن افزایش یافته است یا خیر؟

تعریف های متعددی برای چاقی و افزایش وزن مطرح است، ولی تعریفی که در مقیاس جهانی مقبولیت بیشتری یافته است، از درجه بندی براساس نسبت قد و وزن به دست آمده است. در این تعریف، از شاخصی به نام (شاخص توده بدنی) استفاده شده است. این شاخص از تقسیم وزن بر اساس (کیلوگرم) بر مجذور قد بر اساس (متر) به دست می آید. به عنوان مثال، در یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱/۷ متر، شاخص توده بدنی برابر است با ۲۴/۲۴. این شاخص بایستی بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ باشد تا بگوییم وزن فرد طبیعی است. کمتر از ۱۸/۵ را لاغری گوئیم. بین ۲۵ تا ۲۹/۹ را افزایش وزن و از ۳۰ به بالا را چاقی می نامیم. اگر این شاخص در فردی بیش از ۴۰ باشد، او مبتلا به چاقی مفرط می باشد.

در کل، اضافه وزن شرایطی است که در آن وزن فرد از مقدار استاندارد آن بر طبق قد تجاوز کند و چاقی حالتی است که چربی ذخیره در بدن به حد بالایی برسد.

**چاقی سیبی شکل و گلابی شکل چگونه است؟**

شاید شما اصطلاحی به نام چاقی سیبی شکل یا گلابی شکل را شنیده باشید. توزیع چربی اضافی در شکم که به شکل سیب دیده می شود، در مردان شایع تر است. توزیع چربی اضافی در ناحیه ران و

- مردم از نظر مهمان نوازی، از عوامل مساعد کننده چاقی در ایران می باشند.
- عوارض چاقی چیست؟**
- سکته مغزی، فشار خون بالا، بیماری قلبی، برخی سرطان ها، بیماری کیسه صفرا، چربی خون بالا، دیابت، آرتروز، اختلالات روحی، مشکلات خواب، اختلالات خوردن، نقص های جنینی ناشی از چاقی مادر.
- اصول کلی درمان چاقی چیست؟**
۱. کنترل تغذیه از طریق تغییر عادات غذایی.
  ۲. نظارت بر خود (مثلاً زمانی که گرسنه هستید، کمتر به فروشگاه های مواد غذایی برویم).
  ۳. کنترل محرک ها (به عنوان مثال، عصبانیت و اضطراب باعث افزایش اشتها می شود).
  ۴. آهسته غذا خوردن.
  ۵. افزایش فعالیت بدنی و ورزش.
  ۶. تغییر در سبک زندگی.
  ۷. دارو درمانی (در صورت نیاز)
  ۸. جراحی (گاهی طبق نظر پزشک معالج)
- ۵/۲۷۰۳

## چه عواملی منجر به پوکی استخوان می شود

الهام سهراب پور - زهره مکی - کریم والی

**پیری ژنتیک**

در کسانی که سابقه خانوادگی شکستگی دارند، افراد لاغراندام و افراد با پوست خیلی روشن، احتمال استئوپروز یا پوکی استخوان بیشتر است. ژن آفریقای در مقایسه با ژن آفریقایی در مقایسه با ژن آفریقایی سفت تری دارد.

**تغذیه**

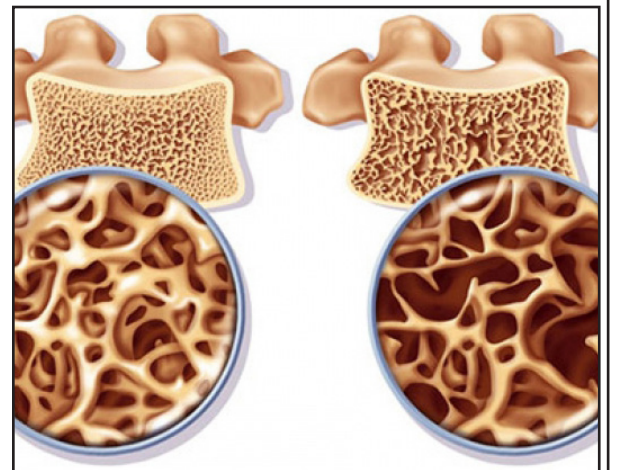
کاهش دریافت کلسیم و ویتامین دی از طریق مواد غذایی، موجب پوکی استخوان می شود.

**عادات**

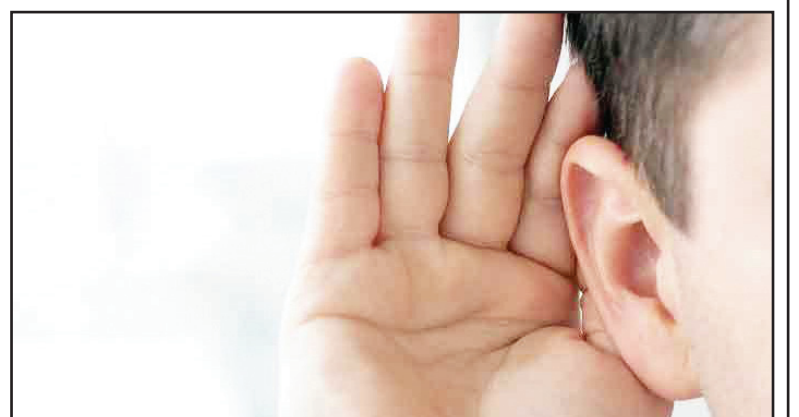
کسانی که کار پشت میزنشینی دارند و ورزش و فعالیت بدنی کمی دارند و کسانی که عادت به مصرف سیگار یا الکل دارند، بیشتر مبتلا به پوکی استخوان و استئوپروز می شوند.

**دارو**

مصرف داروهای حاوی کورتیکواستروئید و مصرف هپارین و فنی توئین می تواند موجب پوکی استخوان شود. در کسانی که به علت ابتلا به سرطان، تحت شیمی درمانی هستند، پوکی استخوان بیشتر دیده می شود. ۵/۲۷۰۹



## علت صداهای بدن



**صدای مفاصل**

هنگام حرکت های ناگهانی مانند ایستادن یا نشستن، صداهای از مفاصل شنیده می شود. در صورتی که همراه این صدا، کاهش تحرک و سفتی ایجاد شود، می تواند نشانه ای از پارگی رباط یا آسیب دیدگی باشد.

**خس خس سینه**

این صدا نشان دهنده انسداد راه های تنفسی به دلیل ترشحات اضافی خلط است. همچنین ممکن است نشان دهنده پارگی غضروف بینی باشد.

**سکسکه**

این صدا به علت وقفه در اسپاسم دیافراگم رخ می دهد. اعصاب فرینیک و واگ، دیافراگم را کنترل می کند که به دلیل ایجاد هیجان یا مصرف داروهای تحریک کننده، وقفه به وجود می آید.

**صدای روده**

بلند شدن این صدا بعد از صرف شام نشانه وجود هوا و مایعاتی است که در دستگاه گوارش در حال حرکت است. هنگامی که معده خالی است، این صدا نشانه تخلیه باقی مانده مواد غذایی و مایعات از روده است.

همه ما تا به حال چندین و چند بار صدای زنگ در گوش یا صدای مفاصل خود را تجربه کرده ایم. اما علت این صداهای بدن چیست؟

بدن هر انسانی صداهای مختلفی ایجاد می کند که امری کاملاً طبیعی است. اما گاهی اوقات این صداها نشانه مشکلی است که در داخل بدن رخ می دهد.

گاهی اوقات، صدای حرکت سریع خون از شریان کاروتید و عروق ژوگولار که در پشت گوش قرار دارد، شما را متوجه صدای اضافه می کند. نوع دیگری از صدا، هنگام تکان دادن یا خم کردن گردن ایجاد می شود. دلیل چنین صدایی این است که کشیدگی کپسول موجود در آن قسمت، باعث کاهش فشار بر مایع مفصلی و تجمع گاز می شود. صدایی که شنیده می شود، صدای گازی است که از مایع مفصلی خارج می شود.

**صدای زنگ در گوش**

اگر این صدا به صورت منظم شنیده می شود، می تواند علامت هشداردهنده باشد که بر اثر آسیب دیدن یا عفونت گوش ایجاد می شود.