

شیر توزیعی مدارس به علت فاسد بودن توزیع نشد

ایرنا: معاون پرورشی و تربیت بدنی آموزش و پرورش مهریز گفت: «به علت فاسد بودن شیر استریل دانش‌آموزان مناطق روستایی این شهرستان، از توزیع آنها جلوگیری شد.» سیدعلیرضا طبایی فرد افزود: «به علت خرابی شیرهای استریل مدارس روستایی حومه و دهستان تنگچنار و بهادران با دستور شبکه بهداشت و درمان منطقه از توزیع آنها جلوگیری به عمل آمد.» وی اضافه کرد: «پس از گزارش برخی از این مدارس و آزمایش شیرهای توزیعی و فاسد بودن آنها، دستور جمع‌آوری صادر شد.» طبایی فرگفت: «از ۲۰ هزار پاکت شیر استریل توزیعی در سطح ۵۰ مدرسه مهریز افزون بر پنج هزار پاکت آن غیرقابل استفاده بوده است.» وی اظهار داشت: «شیرهای فاسد پس از جمع‌آوری به انبار آموزش و پرورش مهریز منتقل شد.» طبایی فرد گفت: «در سال تحصیل جاری روزانه ۴ هزار و ۶۰۰ پاکت شیر پاستوریزه و ۲ هزار پاکت شیر استریل بین افزون بر ۸ هزار دانش‌آموز ابتدایی و راهنمایی و دبیرستان‌های شبانه‌روزی شهرستان توزیع می‌شود.»

مدرسه، بهترین مکان برای آموزش دربارہ پیشگیری و کنترل دیابت

سلامتیران: معاون سلامت دفتر سلامت و پیشگیری وزارت آموزش و پرورش گفت: «مدارس مناسب‌ترین مکان برای آموزش درباره پیشگیری و کنترل دیابت است.» مهناز تسلیمی افزود: «دانش‌آموزان در کنار اعضای خانواده‌هایشان و معلمان و مربیان به صورت متمرکز با مدارس در ارتباطند.» وی اضافه کرد: «تشخیص به هنگام، ثبت روند بیماری در شناسنامه سلامت دانش‌آموز و کنترل بیماری از جمله وظایف مربیان بهداشت در مدارس است.» تسلیمی گفت: «تکرر ادراز، خستگی مفرط، تشنگی یا گرسنگی شدید و عرق سرد از جمله نشانه‌های احتمالی این بیماری در دانش‌آموزان است.» وی درباره شش اصل درمان و کنترل دیابت نیز گفت: «روزش با نظارت کارشناس، تغذیه مناسب، آموزش برای افزایش آگاهی فرد و خانواده و جامعه، کنترل روزانه قند خون، استفاده از داروهای مورد نیاز و حمایت‌های روان‌شناسی و مددکاری اجتماعی از جمله این موارد است.» معاون سلامت دفتر سلامت و پیشگیری وزارت آموزش و پرورش خاطر نشان کرد: «این وزارت خانه امکان نگهداری و تزریق انسولین و کنترل قند خون دانش‌آموزان مبتلا به دیابت را در مدارس فراهم می‌کند.»

آموزش و پرورش برای خرید بخاری‌های استاندارد مدارس سرکیسه را شل کرد

فارس: وزیر آموزش و پرورش گفت: «سرکیسه را شل کردیم و با همه محدودیت‌هایی که داریم اجازه دادیم از محل خرید تجهیزات، مدارس بخاری‌هایی که نیاز دارند را خریداری کنند و خلأ مالی باعث نشود که بخاری نفتی در مدارس استفاده شود.»

علیرضا علی‌احمدی گفت: «همه اعضای جامعه می‌خواهند سالم زندگی کنند ولی شاهد هستیم که خطر آتش‌سوزی در خانه هم اتفاق می‌افتد. در این حالت از یک طرف بیمه در نظر گرفته شده و از طرف دیگر بیمارستان وجود دارد.» وی افزود: «مدیران مدارس تمام تلاش خود را می‌کنند و معلمان نیز در صحنه هستند که اتفاق بدی در مدرسه برای دانش‌آموزان نیفتند. از طرفی ما هم سرکیسه را شل کردیم و با همه محدودیت‌هایی که داریم اجازه دادیم از محل خرید تجهیزات، مدارس بتوانند بخاری‌هایی که نیاز دارند را خریداری کنند.» علی‌احمدی ادامه داد: «اما در عین حال، حادثه خیر نمی‌کند و همان‌طور که حادثه در خانه اتفاق می‌افتد، خدای ناخواسته در مدرسه هم اتفاق می‌افتد.» وی اضافه کرد: «سهانه‌های گروهی هم همت کنند تا سطح توقعات را بالا نبریم و با مردم صادفانه صحبت کنیم و بگویم که مسوولان وظیفه دارند به بهترین وجه خدمت خود را انجام دهند. اما حادثه خدای ناکرده اتفاق می‌افتد.»

مدارس پارس آباد اردبیل با بخاری‌های غیراستاندارد گرم می‌شوند!

مهر: نماینده مردم پارس آباد در مجلس شورای اسلامی گفت: «مدارس مناطق کوهستانی پارس آباد اردبیل نیز بخاری‌های غیراستاندارد همچون چکه‌ای نفتی استفاده می‌کنند و خطر آتش‌سوزی آنها را تهدید می‌کند.»

وکیل سپه افزود: «مسوولان آموزش و پرورش باید برای این مشکل هرچه سریع‌تر چاره‌ای بیندیشند.» موضوع استفاده از بخاری‌های استاندارد و بدون مشکل همواره یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های کارشناسان نظام آموزشی بوده است. اخیرا در اثر استفاده نامصحیح از بخاری در یک مدرسه کاتکسی در روستای قلعه جتی از توابع شهرستان بیرجند تنها مدرسه چند روستای این منطقه در آتش سوخت. ■

چگونه اضطراب امتحان را کاهش دهیم؟

این روزها تب انواع و اقسام امتحان‌ها از امتحان ورودی مدرسه گرفته تا کنکور همگانی شده و اکثر خانواده‌ها را که بچه مدرسه‌ای دارند، درگیر کرده است. اما در این میان بچه‌ها هستند که درگیر فشارها و استرس ناشی از نزدیک شدن امتحانات پایان سال می‌شوند که تعیین‌کننده موفقیت و یا عدم موفقیت آنان برای یک سال تلاش و کوشش است.

بسیاری از دانش‌آموزان، با احساس ناخوشایندی مواجه می‌شوند که با نشانه‌هایی چون تنش، وحشت و دلهره همراه است. این حالت در برخی افراد با لرزش در صدا، تعریق، تپش قلب، تنگی و کوتاهی در نفس، لکنت زبان و خشکی دهان شروع می‌شود و بسته به میزان پیشرفت آن به ناراحتی‌های گوارشی، حالت تهوع و گاه کاهش سیستم دفاعی بدن می‌انجامد. این حالت نمادی از بروز «اضطراب» است و ما می‌خواهیم بدانیم چگونه میزان این اضطراب را کنترل کنیم؟

کنترل بحران اضطراب

درجات کمی از اضطراب برای پیشبرد زندگی طبیعی است ولی مقدار زیاد آن مانع پیشرفت بوده و حتی توانایی انجام کار را از فرد مضطرب می‌گیرد. به‌طور کلی برخورد با مساله امتحان و گذراندن روزهای امتحان برای عده‌ای از بچه‌ها حالت بحرانی پیدا می‌کند و این بحران و اضطراب‌های ناشی از آن در وضعیت‌های گوناگون و از نگاهی به نگاه دیگر متفاوت است که گاه خود بچه‌ها را درگیر می‌سازد و در مواقعی نیز خانواده‌ها در این وضعیت بحرانی و شرایط استرس‌زا درگیر می‌شوند.

نقش خانواده‌ها در کاهش اضطراب امتحان

خانواده باید در تمام ایام تحصیلی بلکه به ویژه در فصل امتحانات شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را برای فرزندان فراهم آورد و فراموش نکند. فشار مضاعف، انگیزه و اعتماد به نفس بچه‌ها را کاهش می‌دهد. والدین باید به توان یادگیری و میزان پیشرفت متناسب با توان بچه‌ها

بخور بخوان بگیر!

این صفحه به سفارش دفتر سلامت و پیشگیری وزارت آموزش و پرورش تهیه می‌شود



این روزها تب انواع و اقسام امتحان‌ها از امتحان ورودی مدرسه گرفته تا کنکور همگانی شده است

توصیه

برای کاهش اضطراب امتحان

اما دانش‌آموزان چگونه می‌توانند اضطراب خود را کم کنند:

- توکل به خدا: به خدا توکل کنید. مطمئن باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌گیرد.
- روش مناسب برای مطالعه: برای مطالعه خود روش مناسبی را اختیار کنید و برای انجام مطالعه برنامه‌ریزی داشته باشید.
- جلوگیری از انباشته شدن درس‌ها: از انباشته آنها، موجب آرامش اعصاب شده و از شدت اضطراب و استرس ناشی از امتحان بکاهد.
- مصرف ویتامین‌های B و C: در کاهش اضطراب بسیار موثر است. ویتامین C در اغلب میوه‌ها و سبزی‌ها به ویژه مرکبات به وفور وجود دارد. میوه‌هایی مانند پرتقال، لیمو، گوجه‌فرنگی و... غنی از ویتامین C هستند. منابع ویتامین B سبوس برنج، سویا، جگر، لبنیات، بادام، بادام‌زمینی، عسل و... است. خانواده‌هایی می‌توانند برحسب توان مالی در فصل امتحانات بچه‌ها از این خوراکی‌ها برای آنها بیشتر تهیه کنند و در صورت امکان نداشتن، بعضی از آنها را به جای دیگر نقلات برای بچه‌ها تهیه کنند تا در زمان استراحت میل کنند، لذت ببرند و از اضطراب آنها کاسته شود. خانواده‌ها بهتر است در شب‌های امتحان رفت و آمدها و مهمانی‌های متعدد را برای ترمکز داشتن بیشتر دانش‌آموزان در امتحان روز بعد، محدود و مهمانی‌ها و مسافرت‌ها را به زمان دیگری موکول کنند.

به دانش آموزی که لکنت دار در فرصت بیشتری بدهید

لکنت دانش آموز، وظایف معلم



زبان می‌انجامد. بروز این عارضه نیز بین سه تا هفت سالگی بیشتر دیده شده است. نظرات دیگر مربوط به وجود حالات عاطفی نامطلوب و احساس ناخوشایندی است که دانش‌آموز نسبت به پذیرش آن ناتوان بوده و در نتیجه موجب اضطراب وی می‌شود و لکنت به عنوان یک واکنش دفاعی برای کاهش این اضطراب به وجود می‌آید.

لکنت و اضطراب

اما از مسایل مربوط به لکنت زبان در بین دانش‌آموزان مشکلات روانی ریشه‌دار در محیط است که هر یک به شکلی موجب اضطراب‌های روحی دانش‌آموز شده و بازتاب آن به لکنت

همه باهم برای دیابت

دور دیابت خط آبی بکشیم

لباس‌هایشان آبی است. انگار اینجا **سحر حبیبی** تکه‌هایی از آسمان بر زمین افتاده است. دست‌هایشان را به هم گره زده‌اند و روی لباس‌هایشان می‌توانی بخوانی: «همه باهم برای دیابت». به گفته دکتر امیر کامران نیکوسخن، مدیر عامل انجمن دیابت ایران این مراسم از ۲۳ آبان سال ۱۳۷۰ و هم‌زمان با تقویم جهانی روز دیابت در ایران در حال برگزاری است. دکتر نیکو سخن دایره آبی را علامت مبارزه با دیابت دانست و گفت: «به همین مناسبت از دوسال گذشته ویراساس رهنمودهای

دبستان و راهنمایی منطقه سه تهران با پوشیدن بلوزها و کلاه‌هایی که شعار همه باهم برای دیابت روی آنها حک شده بود و با پلاکاردهای آموزشی در مورد دیابت در پارک پیاده روی می‌کردند. به گفته دکتر امیر کامران نیکوسخن، مدیر عامل انجمن دیابت ایران این گرفت. گفتنی است؛ ۱۴ نوامبر سال ۱۹۹۱ روز تولد دکتر بانتینگ کاشف انسولین از سوی سازمان بهداشت جهانی و توسط فدراسیون بین‌المللی دیابت در جهانی دیابت نام گذاری شده است.

همچنین از دوسال قبل مجمع عمومی سازمان ملل متحد نیز این

روز را روز تقویم خود کرده و برای اولین بار برنامه مبارزه با یک بیماری غیر واگیر دار را در برنامه‌های خود ثبت کرد. در این چند ساله هم با توجه به تحقیقاتی که انجام گرفته و مشخص شدن اینکه دو نوع دیابت در بین دانش‌آموزان شیوع دارد و رو به گسترش است توجه بیشتری نسبت به این موضوع انجام گرفته است. ■



سلامت

شماره صدنوردوش | شنبه دو آذر هشتادوهفت



نقطه، سرخط

دکتر حسن ضیاءالدینی
مدیرکل دفتر سلامت و پیشگیری

کنترل دیابت دانش آموزان

کمبود یا فقدان انسولین علت اصلی دیابت در کودکان و نوجوانان است که در این بیماری سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس (لوزالمعده) این افراد آسیب‌دیده و یا کاملاً از بین رفته‌اند. کنترل و درمان دیابت نوع I در کودکان و نوجوانان با تزریق انسولین امکان‌پذیر است.

بیماران روزانه یک یا چند نوبت انسولین را به صورت زیرجلدی به خود تزریق می‌کنند. این روش تزریق درناک نیست.

نکته مهمی که لازم است دانش‌آموزان در مورد انسولین بدانند احتمال کاهش شدید قندخون که به اصطلاح هیپوگلیسمی نامیده می‌شود، متعاقب تزریق انسولین است. در صورتی که انسولین بیش از حد تزریق شود و یا خوردن یک وعده غذا فراموش شود و یا فعالیت بدنی شدیدی نسبت به بقیه اوقات انجام شود، مقدار قندخون بسیار کاهش یافته و احساس گرسنگی، سردرد و سرگیجه به وجود می‌آید. هیپوگلیسمی در صورت عدم اقدام فوری به تشنج، عدم هوشیاری، بیهوشی و در نهایت مرگ منجر می‌شود.

از آنجا که سلول‌های مغز فقط از سوزاندن قند، انرژی مورد نیاز خود را به دست می‌آورند کاهش شدید قندخون برای مدت کوتاهی سبب آسیب سلول‌های مغزی می‌شود. این آسیب برگشت‌ناپذیر و دائمی است. مولفه اصلی در کنترل دیابت نوع یک ایجاد تعادل دقیق بین نوع و مقدار تغذیه، ورزش و انسولین است. این عمل سبب قرار گرفتن قندخون در محدوده قابل قبول می‌شود. زیرا مصرف غذاهای مصرفی سبب قرار گرفتن قندخون در محدوده قابل قبول می‌شود.

بنابراین باید برنامه‌ریزی صحیح در این خصوص در مدارس صورت گیرد و همه کارکنان باید به اهمیت این امر واقف گردند. گروه هدف در این برنامه‌ریزی دانش‌آموزان، والدین و کارکنان مدرسه می‌باشند. با توجه به کمبود نیروی انسانی مراقبان سلامت در مدارس و اهمیت بیماری مذکور و عوارض حاد و خطرناک آن باید سایر کارکنان مدرسه نیز در صورت عدم حضور مراقب سلامت با این بیماری آشنا باشند و در جهت کنترل این بیماری در دانش‌آموزان مبتلا مشارکت فعال داشته باشند.

با توجه به شیوع بیشتر دیابت نوع I در کودکان و نوجوانان و خصوصیات سنی آنها مراقبت و کنترل آنان اهمیت ویژه پیدا می‌کند. از نتایج مثبت این کنترل می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱) ارتقای سطح کیفی محیط یادگیری و فراهم آوردن فضای پویا، مولد و سالم برای دانش‌آموزان دیابتی
۲) کاهش میزان افت تحصیلی
۳) کمک به پاسخ‌دهی موثر در موارد اورژانسی دیابتی

۴) ارتقای سطح مشارکت والدین، دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه و سایر بخش‌های مرتبط در کنترل و درمان بیماری دیابت نوع یک
به طور کلی جهت ایجاد یک نظام مراقبتی در رابطه با دیابت نوع یک در دانش‌آموزان مبتلا بهتر است فرآیندهای زیر در مدارس صورت بگیرد:

۱) شناسایی دانش‌آموزان مبتلا به دیابت نوع یک و دریافت تاریخچه از مبتلایان و پیگیری روند بیماری در آنان
۲) بررسی سطح آگاهی دانش‌آموزان مبتلا درخصوص شیوه‌های خود مراقبتی شامل تزریق انسولین، شیوه کنترل قندخون، مقابله با علائم هیپوگلیسمی (افت قندخون) و هیپرگلیسمی (افزایش قندخون)، شناسایی مواد غذایی، نوع و میزان مناسب فعالیت بدنی، عوارض درازمدت بیماری دیابت نوع یک که پس از انجام این بررسی‌ها می‌توان آموزش‌های لازم در این خصوص ارائه نمود.

۳) آموزش به دانش‌آموزان مبتلا، والدین و کارکنان جزو ارکان اصلی نظام مراقبت درخصوص بیماری دیابت می‌باشد. این آموزش‌ها شامل:

الف) آموزش اطلاعات پایه درخصوص دیابت
ب) آموزش تزریق و نگهداری انسولین

ج) آموزش کنترل قندخون
د) آموزش تغذیه‌ای

هـ) آموزش در خصوص فعالیت جسمانی و... باشد.

د) آموزش پیشگیری از ابتلا به عفونت‌ها و بالا بردن ایمنی بدن است. ■