



مجله الکترونیکی سلامت

شماره ۱

دانشگاه خراسان

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

فهرست

- ۱.....پیش گفتار
- ۲.....ایمنی (چگونگی شناسایی و استفاده از خاموش کننده های دستی)
- ۳.....بهداشت (چگونه از سرماخوردگی پیش گیری کنیم؟)
- ۴.....تغذیه سالم و سلامتی (نقش صبحانه در سلامتی)
- ۵.....موضوع ویژه (شپش سر)
- ۱۰.....باورهای نادرست در مورد سلامت (تخم مرغ و افزایش کلسترول)
- ۱۱.....بیماری (کبد چرب)
- ۱۳.....منابع

ارتباط با ما:

<http://cfu.ac.ir/behdasht>

به نام خداوند هستی بخش

در روزگاری که همه چیز به سمت دنیای مجازی پیش می‌رود و کتاب و کتاب‌خوانی، هرچند جایگزینی ندارد، به بوته فراموشی سپرده می‌شود، اداره بهداشت و سلامت دانشگاه فرهنگیان بر آن شد تا در جهت آگاهی بخشی به همکاران و دانشجویان و همه افرادی که به این سایت دسترسی دارند، مطالبی را در زمینه بهداشت، ایمنی، تغذیه و سلامت به صورت گاه‌نامه بنگارد. در این راستا دست نیاز به سوی همه خوانندگان این مطالب دراز نموده و پیشنهادات و انتقادات و حتی مطالب علمی شما را به دیده منت پذیرا هستیم. امید که در جهت تعالی جامعه فرهنگی خود و ساختن زندگی سرشار از نشاط و سلامتی گامی هرچند کوچک برداشته باشیم.

همت و همکاری جناب آقایان دکتر قنبری معاونت محترم دانشجویی، دکتر کریمی مدیر کل محترم مشاوره، بهداشت و سلامت، دکتر ملکی و سرکار خانم نورشاهی که بخش زیادی از طراحی، نوشتاری و جمع آوری مطالب را انجام داده‌اند، ارج می‌نهم و برای همگان آرزوی توفیق و سربلندی از درگاه ایزدمنان داریم.

دکتر محمد میبدی

رئیس اداره بهداشت و سلامت

چگونگی شناسایی و استفاده از خاموش کننده های دستی

کپسول محتوی پودر و هوا (پودر خشک شیمیایی تحت فشار)

رنگ کپسول : قرمز

موارد استفاده : آتش های نوع (B مایعات) ، نوع (C گازها) و نوع (E الکتریکی)

علامت مشخصه : قرار داشتن فشارسنج (مانومتر) روی کپسول

طرز استفاده:

۱. ابتدا کپسول را وارونه کرده و به حالت اول باز گردانید

۲. در نزدیکی آتش شیلنگ را از محل خارج کرده و ضامن شیر را بکشید

۳. به اندازه کافی به آتش نزدیک شوید

۴. با خونسردی کامل دسته را فشار داده و از بن آتش به صورت جارویی اطفاء نمائید



کپسول محتوی گازدی اکسید کربن (CO2)

رنگ کپسول : قرمز

موارد استفاده : آتش های کوچک نوع (E الکتریکی)

علامت مشخصه : داشتن نازل شیپوره ای

طرز استفاده:

۱. در نزدیکی آتش ضامن شیر را بکشید

۲. به اندازه کافی به آتش نزدیک شوید

۳. با خونسردی کامل دسته را فشار داده و از بن آتش به

صورت جارویی اطفاء نمائید

تذکر:

• از دست زدن به نازل شیپوره ای خودداری کنید

• هنگام خروج گاز صدای مهیبی به گوش می رسد ، از

صدای خاموش کننده نترسید و به عملیات

اطفاء ادامه دهید.

• در فضای بسته از مصرف زیاد این نوع کپسول خودداری

کنید زیرا ممکن است باعث خفگی گردد



کپسول محتوی پودر و گاز (پودر و گاز جدا)

رنگ کپسول : قرمز

موارد استفاده : آتش های نوع (B مایعات) ، نوع (C گازها) و

نوع (E الکتریکی)

علامت مشخصه : قرار داشتن فشارسنج (مانومتر) و بالن روی

کپسول

طرز استفاده:

۱. ابتدا کپسول را وارونه کرده و به حالت اول باز گردانید

۲. شیر بالن گاز را باز کنید

تذکر : در هنگام باز کردن شیر بالن اهرم دسته خروجی را برای

چند لحظه باز نگه داشته تا

مقداری پودر از داخل شلنگ خارج شود

۳. به اندازه کافی به آتش نزدیک شوید

۴. با خونسردی کامل دسته را فشار داده و

جارویی اطفاء نمائید



چگونه از سرما خوردگی پیش گیری کنیم؟



سرماخوردگی یک بیماری به شدت واگیردار است که در هر فصلی به سراغ تان می آید. شما از طریق تنفس کردن هوای آلوده، تماس با ممیطی که فرد بیمار در آنجا است از طریق بینی، دهان، یا تماس دستی ویروس را وارد بدنتان می کنید (مدودا ۲۰۰ ویروس وجود دارد که تولید بیماری سرماخوردگی می کند). پس وقتی علائم سرماخوردگی را مس کردید تا جایی که امکان دارید احتیاط های لازم را رعایت کنید تا دیگران را بیمار نکنید. تمقیقات نشان داده است که راهکارهای زیر برای پیش گیری از ابتلا به سرماخوردگی برای بیشتر مردم موثر بوده است:

۱. دست هایتان را بشوئید. این قانونی است که هرگز نباید بشکنید. این کار همیشه موثر بوده و وقت خیلی اندکی از شما می گیرد. ویروس تا چند ساعت روی اشیاء، باقی می ماند و می تواند بیماری را منتقل نماید. از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید، چون باعث انتقال ویروس می شود.

۲. بیشتر بخوابید: تمقیقات ثابت کرده که اتمال بیمار شدن افرادی که کمتر از ۷ ساعت در شب می خوابند در مقایسه با کسانی که ۸ ساعت می خوابند، به طور چشمگیری افزایش می یابد.

۳. از استرس دوری کنید. طبق تمقیقات کسانی که با استرس های مداوم روبرو هستند بیشتر از افرادی که این گونه نیستند سرما میخورند. مواجه طولانی مدت با استرس به دلیل تضعیف سیستم ایمنی بدن، فرد را بیشتر مستعد بیماری می سازد. برای مقابله با استرس، راه های کاهش استرس را از مشاورین ممتزم بپرسید.

۴. در هنگام برقراری ارتباط افرادی که سرماخورده اند فاصله حداقل ۲ متری را حفظ کنید.

۵. ورزش کنید. ورزش منظم نه تنها کمک می کند اندامتان مناسب بماند بلکه سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. علاوه بر این ثابت شده که افرادی که ورزش می کنند اگر سرما بخورند سریع تر بهبود می یابند.

۶. مصرف روزانه میوه و سبزی فراموش نشود. میوه ها و سبزی ها به دلیل داشتن انواع ویتامین ها و مواد معدنی به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند.

نقش صبحانه در سلامتی

براساس شواهد تازه ای که پزشکان در آمریکا کشف کرده اند، رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. این گروه معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می دهد. دانشمندان دریافته اند که احتمال ابتلا به افزایش وزن در افرادی که هر روز صبحانه می خورند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن پرهیز می کنند، به علاوه احتمال ابتلای این افراد به بیماری های قند خون ۵۰ درصد کمتر از سایرین است. پژوهشگران بر این باورند که خوردن صبحانه می تواند به تثبیت میزان قند خون، تنظیم اشتها و حفظ متابولیسم پایه بدن کمک کند. زیرا افرادی که صبحانه می خورند در طول روز کمتر گرسنه می شوند و از زیاده روی در خوردن پرهیز خواهند کرد.

چه مواد غذایی برای استفاده در وعده صبحانه مفید تر است؟

موادی که در وعده صبحانه مصرف می شوند باید از نظر کالری و پروتئین به گونه ای باشند که بتواند انرژی مورد نیاز برای فعالیت روزانه فرد را تامین کند. چراکه اکثر افراد در وعده صبح فعالیت های جسمی و فکری بیشتری دارند. و کسانی که صبحانه کافی نمی خورند، کم دقت، خسته و بی حوصله اند و نمی توانند کمبود انرژی، ویتامین ها و املاح معدنی را با خوردن وعده های دیگر جبران کنند.

نمونه انتخاب های غذایی خوب برای وعده صبحانه:

غلات کامل مثل نان های سبوس دار (نان بربری و سنگک) به همراه پنیر و گردو و یا خرما

کره، عسل یا مربا

تخم مرغ آب پز شده و به همراه سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و خیار

یک کاسه کوچک حبوبات پخته شده مثل عدسی

غلات پخته شده مثل سوپ جو و یا حلیم



شپش (پدیکلوزیس Pediculosis)

از حشره های خون خوار می توان شپش را نام برد. این حشره کوچک و بدون بال است که فرد در هر سن و جنسی و با هر سطح اجتماعی و اقتصادی ممکن است به آن مبتلا شود.

از شپش ها به عنوان یک معضل بزرگ برای بشر از گذشته های دور یاد می شود. شپش ها به خصوص شپش های سر در موهای افراد و نزدیک به جمجمه زندگی می کنند. منطقه ای که شامل گردن تا قسمت بالای سر و شقیقه ها می باشد، بهترین محل ها برای زندگی شپش ها است. شپش ها تنها از خون انسان تغذیه می کنند. شپش بالغ برای تخم ریزی و تکثیر باید روزی دو بار از خون انسان تغذیه کند.



شپش های سر بدون بال هستند توانایی پرواز ندارند و نمی توانند بپرند. طول آن ۳-۲ میلی متر می باشد و از رنگ صورتی نیمه شفاف تا سیاه رنگ تنوع رنگ دارد. شپش های سر دارای سه جفت پا هستند که این پاها از ناخن های خاصی برای خزیدن و حرکت در امتداد موها تشکیل شده است. هر شپش بالغ ماده روزانه حداکثر ۸ - ۱۰ تخم می تواند بگذارد. اندازه تخم ها در حدود ۰/۸ در ۰/۳ میلی متر می باشد که بیشتر شبیه به دانه های شن هستند. تخم ها با کمک ترشح شپش های ماده به رشته های مو متصل می شوند و بدین گونه تخم ها به موها "چسبیده" می شوند. افراد مشکوک به ابتلای شپش اگر از شانه مخصوصی که برای تشخیص شپش است استفاده نکنند، می توان گفت دیدن شپش ها بسیار مشکل است.



رشک

به تخم شپش که بیضی شکل و دارای رنگ سفید و اندازه آن حدود ته سنجاق می باشد رشک اطلاق می گردد. منبع تغذیه شپش خون انسان می باشد، بزاق شپش دارای مواد ضد انعقادی می باشد که جلوی لخته شدن خون را می گیرد و باعث ایجاد خارش شدیدی می شود، شپش تن علاوه بر ایجاد ناراحتی هایی که به علت گزش شپش ایجاد می شود، انتقال دهنده بیماری تیفوس و تب ناشی از گزش شپش نیز می باشد.



انواع شپش

۳. شپش عانه

۲. شپش تن یا بدن

۱. شپش سر

شپش سر

شپش های سر دارای رنگ سفید خاکستری هستند و بدن آنها کشیده است. شپش و رشک آن در لابه لای موها و بر روی پوست

سر مخصوصا در نواحی پشت گوش و در شرایطی که آلودگی شدید باشد در تمام سر و حتی در محاسن فرد دیده می شود.

رشک به محل خروج ساقه مو از فولیکول می چسبد و در صورتیکه شرایط برای زندگی مناسب باشد مانند وجود دمای ۳۶-۲۲

درجه سانتی گراد در مدت ۷ روز به لارو که حشره ای بالغ ولی نارس می باشد، تبدیل می شود.

شپش تن

این شپش مشابه شپش سر می باشد تنها تفاوت کوچکی که وجود دارد این است که که اندازه آن کوچک تر و دارای رنگ شفاف تری است. درز ها و چین های لباس های زیر و نزدیک به بدن زیستگاه اصلی این حشره می باشد. تحرک آن نسبت به شپش سر زیادتر بوده و اگر آلودگی شدید باشد تخم ها به موهای ریز بدن چسبیده باقی می ماند.



شپش عانه

این شپش معمولاً در محل های مرطوب بدن می ماند و خاکستری رنگ است. این شپش بسیار کم تحرک و تنبل می باشد و هنگام خون خواری حتی بیش از یک روز به محل ثابتی چسبیده باقی می ماند. انتقال این شپش بیشتر از طریق تماس های جنسی می باشد و در کودکان و مدارس به ندرت دیده می شود. این شپش در مردان دارای شیوع، شدت و علائم بیشتری است. از عوامل اصلی شناسایی این شپش بروز نقاط آبی بر روی پوست در محل گزش می باشد.

راه های انتقال:

۱. تماس مستقیم افراد سالم با افراد آلوده به شپش
۲. استفاده کردن از وسایل شخصی فرد آلوده به شپش مثل لباس‌ها، کلاه، روسری، برس، شانه، حوله، ملحفه، پتو و...

تشخیص:

قطعی‌ترین راه تشخیص شپش، مشاهده رشک یا تخم یا خود شپش در قسمت‌های مودار بدن است. اگر فرد آلوده به شپش در هنگام زدن موها با شانه‌ی مخصوص تشخیص شپش سر را روی یک حوله سفید خم کند، تشخیص شپش‌ها بسیار آسان‌تر خواهد بود. بهتر است سر روی سینک دستشویی، وان حمام، و یا چیزهای مشابه خم شود تا پس از مشاهده توسط آب شسته شود. جاهای تاریک و گرم محل مناسبی برای رشد شپش‌ها می‌باشد.

راه‌های پیش‌گیری:

۱. هر فردی با رعایت بهداشت می‌تواند شخصا از آلودگی به شپش پیش‌گیری کند.
۲. باید به طور مرتب و منظم استحمام و در روز به دفعات موهای سر را شانه کرد.
۳. اگر آلودگی شدید باشد بهتر است لباس و ملحفه در آب جوش به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه جوشانده شود و اتوکردن لباس‌ها پس از شستشو و استفاده از خشک کن برای خشک کردن لباس‌ها فراموش نشود.
۴. از لوازم شخصی و لباس‌های افراد آلوده به هیچ عنوان نباید استفاده کرد.
۵. پس از هر تعطیلات باید افراد پس از بازگشت به محیط آموزشی معاینه شوند و گواهی سلامت دریافت کنند.
۶. افراد در زنگ‌های ورزش باید لباس‌های خود را به صورت جداگانه و در کیف‌های دستی جداگانه نگهداری کنند.
۷. معاینه و درمان کلیه افراد خانواده در صورتی که یکی از اعضای آن‌ها مبتلا شده باشد.



درمان شپش سر

اصول بهداشت فردی به دقت رعایت شود.

لباس فرد آلوده به طور منظم و صحیح باید تعویض شود و همچنین بدن فرد مرتباً شسته شود.

استفاده کردن از شامپوی پرمترین و یا شامپو G.B.H یا لیندان ۱٪:

روش استفاده از شامپوی پرمترین:

ابتدا باید موها را با آب مرطوب نمود، سپس موها را با شامپوی پرمترین کاملاً آغشته کرد تا شامپو، به سر و ساقه موها برسد، پس از ۱۵-۲۰ دقیقه باید سر را با آب فراوان شست تا شامپو کاملاً از بین برود. بهتر است بعد از ۷-۱۰ روز دوباره تکرار گردد تا نتیجه بهتری دریافت شود.

درمان شپش تن

لباس‌ها باید مرتباً تعویض و با آب داغ شسته شود و پس از شست‌شو، اتو کردن لباس‌ها توصیه می‌شود. استفاده از شامپوی پرمترین و در صورت در دسترس نبودن از لوسیون گاما بنزین ۲۵٪ Benzyl Benzoate یا Malathion ۰.۵٪ و یا حمام مرتب و پودر لیکوفان (Lipowder) استفاده شود.

روش استفاده از پرمترین و لوسیون گاما بنزین یا G.B.H (در افراد کمتر از ۱۲ سال و زنان باردار ممنوع است) یا مرطوب کردن بدن با آب، سپس آغشته نمودن شامپو یا لوسیون مذکور به بدن و شست‌شو با آب فراوان پس از ۱۵-۲۰ دقیقه جهت نتیجه‌گیری بهتر، یک هفته بعد تکرار گردد.

درمان در زنان باردار و بچه‌ها شامل استفاده از Sulfur percipitat 5% in vaselin که شب‌ها روی موضع می‌مالد و صبح استحمام نماید که در طی دو روز دو بار تکرار می‌کند.

عمده ترین ویژگی تخم مرغ و وجه تمایز آن نسبت به سایر مواد غذایی، ترکیب پروتئینی موجود در سفیده (۶۰٪ پروتئین تخم مرغ) و زرده (۴۰٪ پروتئین تخم مرغ) و ترکیبات مهم دیگر آن نظیر کولین، لوتئین و گزانتین و تولید بسیار کم انرژی در حدود ۷۶ کیلوکالری است.

برای سلامتی در روز
An Egg a Day is OK

✗ باور نادرست در مورد کلسترول تخم مرغ ✗

بایک تخم مرغ
سالم دارا

تخم مرغ به دلیل دارا بودن ۲۱۰ میلی گرم کلسترول در دهه‌های گذشته جایگاه مناسبی در سبد غذایی مردم نداشته چون تصور می‌شد که با خوردن آن کلسترول خون افزایش یافته و در نتیجه بیماری‌های قلبی-عروقی و خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

مطالعات متعددی که توسط محققین بسیار معتبر و در طول سال‌های متمادی بر روی افراد بسیار زیادی در کشورهای مختلف صورت گرفته که ثابت کرده اند:

۱- تغذیه با تخم مرغ نه تنها نسبت LDL/HDL که مهم‌ترین شاخص برای تعیین احتمال خطر بیماری‌های قلبی است را تغییر بسیار کمی می‌دهد و در نتیجه بر روی احتمال بروز بیماری‌های قلبی-عروقی اثری ندارد بلکه باعث کاهش پاسخ‌های التهابی در بدن می‌گردد. نسبت مناسب LDL/HDL باید کمتر از ۳ باشد.

۲- مصرف تخم مرغ در گروه‌های جمعیتی مختلف دنیا و یا در داخل یک گروه جمعیتی خاص ارتباطی با کلسترول خون ندارد. شواهد اپیدمیولوژیکی حاکی از این است که سرانه مصرف تخم مرغ در فرهنگ‌های مختلف ارتباطی با میزان بروز بیماری‌های قلبی نداشته و حتی در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی در افرادی که ۱ تخم مرغ در هفته و کسانی که ۱ تخم مرغ در روز مصرف می‌کنند ارتباطی مشاهده نشده است.

۳- آنچه که در تولید کلسترول خون در بدن نقش دارد عمدتاً اسیدهای چرب اشباع بویژه نوع ترانس است. در تخم مرغ تنها یک سوم اسیدهای چرب آن از نوع اشباع بوده و کلسترولی هم که در اثر خوردن تخم مرغ در بدن تولید می‌شود از نوع HDL (کلسترول خوب) و LDL کم‌آتروژنیک است که هیچ تغییر معنی‌داری را در نسبت LDL/HDL ایجاد نمی‌کند.

۴- به دلیل مطالعات متعدد از سال‌ها پیش توسط انجمن بین‌المللی تخم مرغ و بسیاری از کشورهای مطرح دنیا شعاری برای تشویق جوامع به بازگشت برای مصرف تخم مرغ و بهره‌برداری کامل از این ماده غذایی کامل و بسیار مفید بدون ترس از کلسترول مطرح کردند که عبارت است از:

An egg a day is ok و در ایران هم این شعار توسط ستاد ترویج مصرف تخم مرغ و با تأیید کلیه مراجع ذیصلاح منطقی

امر چنین ترویج شد.

کبد چرب

کبد چرب غیر الکلی یک التهاب کبدی است که در اثر تجمع بیش از اندازه ی چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود. در بیماری کبد چرب تجمع بیش از حد چربی در کبد، گاه باعث اختلال در فعالیت طبیعی بافت کبد می‌گردد که می‌تواند سیر پیشرونده پیدا کند و باعث نارسایی کبد، فیبروز و یا سیروز کبدی گردد.

علت بیماری کبد چرب:

* چاقی (به تنهایی می‌تواند زمینه ساز کبد چرب باشد)

* افزایش کلسترول و تری گلیسرید (چربی‌های خون)

* دیابت

* هپاتیت‌های مزمن مثل هپاتیت B و C

* مصرف انرژی بیش از مقدار نیاز (انرژی اضافی به صورت چربی در کبد ذخیره شود)

بیماری کبد چرب اغلب افراد را در سنین میانسالی مبتلا می‌کند. اکثر بیماران از افزایش وزن و چاقی به ویژه چاقی شکمی رنج می‌برند. همچنین می‌توانند دچار افزایش چربی‌های خون بوده و یا از مبتلایان به دیابت باشند. از آنجا که در سال‌های اخیر شیوع چاقی و بیماری‌های متابولیک در جوانان افزایش قابل توجهی یافته است، جوانانی که با چاقی و بیماری کبد چرب به پزشک مراجعه می‌نمایند، کم نیستند.

علائم بیماری کبد چرب:

از آنجا که بیماری کبد چرب سیر پیشرونده دارد می‌تواند در مراحل اولیه بدون علامت باشد تا زمانی که تأثیرات منفی بر عملکرد کبد ایجاد نماید. در آن زمان علائمی از قبیل احساس ضعف، فستگی، کاهش وزن، اختلالات خواب و مافظه بروز می‌کنند. از آنجا که سیر این بیماری مزمن است، شاید سال‌ها طول بکشد تا منجر به ایجاد سیروز کبدی (مایگزینی سلول‌های کبدی با سلول‌های فیبروز) و در نهایت نارسایی کبد گردد.

راه تشخیص کبد چرب:

یکی از ساده ترین و ارزان‌ترین روش تشخیص کبد چرب روش سونوگرافی می‌باشد که می‌تواند به تشخیص کبد چرب در بیماران کمک کند و در کنار آن انجام آزمایش‌ها برای آنزیم‌های کبدی در تشخیص التهاب ناشی از کبد چرب به ما کمک می‌کند.





کبد چرب



درمان:

عملاً شناخته شده‌ترین روش برای درمان کبد چرب **ورزش**، **رژیم غذایی مناسب** همراه با **کاهش وزن منطقی و آهسته** است و حتی دیده شده در بیمارانی که کاهش وزن نداشته‌اند، ورزش نقش مهمی در بهبود کبد چرب را داشته است و حتماً باید ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در روز ورزش کنند. در آخر استفاده از داروهای کاهنده قند خون در بیماران دیابتی و استفاده از داروهای کاهنده LDL در بیماران مبتلا به کلسترول از راه‌های مفید در کنار ورزش و کاهش وزن برای درمان کبد چرب است.

تاخیر در درمان بیماری کبد چرب، نخست سبب اختلال در عملکرد کبد و بالا رفتن آنزیم‌های کبدی شده، سپس رفته رفته فیروز و بعد سیروز و بدخیمی‌های کبدی را به همراه دارد و خطر بیماری‌های قلبی، عروقی از قبیل تصلب شرایین و نارسایی قلب و عروق را افزایش می‌دهد.

مواد غذایی مفید برای بیماران کبد چرب:

- ◇ انواع سبزی و سبوس غلات
- ◇ میوه‌ها (حداکثر ۳ واحد در روز و به دفعات)
- ◇ مصرف آبزیان و منابع امگا۳
- ◇ روغن زیتون یا روغن کانولا به جای روغن‌های حیوانی
- ◇ حبوبات و سبزی‌های پخته و خام مانند کدو، هویج، سبزی‌های حاوی فیبر و میوه‌ها در حد مناسب

◇ تعداد وعده‌های غذایی باید افزایش یابد و حجمشان کم باشد

لیست مواد غذایی ممنوع:

- کربوهیدرات‌های ساده و چربی اشباع
- کره، خامه، روغن جامد، چربی گوشت
- منابع غذایی سرشار از کلسترول مانند گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس)، پنیر پیتزا و سس‌ها
- محدود کردن گوشت قرمز به هفته‌ای ۲ بار
- محدود کردن مصرف لبنیات به خصوص لبنیات پرچرب



منابع:

۱. واحد HSE شرکت پرسی ایران گاز
۲. سایت وزارت بهداشت، درمان و آموزش
۳. احمدی احد، قلیان خطری برای جوانان. تهران. انتشارات راه کمال ۱۳۸۷
4. Baska T, Pudule I, Tilgale N, Warren CW, Lee J, Lea V, Jones N. Smoking tobacco in waterpipes among adolescents in Europe: the case of Latvia and Slovakia. *Tob Conrol.* 2008; 17(6): 432.
5. Weglicki LS, Templin TN, Rice VH, Jamil H, Hammad A. Comparison of cigarette and water-pipe smoking by Arab and non-Arab-American youth. *Am J Prev Med.* 2008; 35(4): 334-9.
6. Pärna K, Usin J, Ringmets I. Cigarette and waterpipe smoking among adolescents in Estonia: HBSC survey results, 1994-2006. *BMC Public Health.* 2008; 8: 392.



Electronic Health Journal

No 1

Farhangian University

Student Affairs

Counseling, Hygiene and Health Office

