

- 1- چرا بزشک به فرد سرما خورده توصیه می کند از دست دادن یا ربوبوسی یا دیگران برهیز کند اما چنین توصیه ای برای فردی که دیابت (بیماری قندی) دارد . نمی کند ؟
زیرا سرما خوردگی بیماری واگیر است و بیماری اش به دیگران سرایت می کند اما بیماری قندی واگیر نیست و به دیگران سرایت نمی کند.
- 2- بیماری واگیر چیست ؟
بیماری هایی که می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند ، بیماری های واگیر نامیده می شوند.
- 3- چه عاملی باعث ایجاد بیماری های واگیر می شود ؟
میکروبهای مختلف بیماری را
- 4- چند میکروب بیماری را نام ببرید ؟
ویروس ها ، باکتریها ، آغازیان و قارچ ها
- 5- چرا به عوامل بیماری را میکروب می گویند ؟
زیرا دیدن اکثر عوامل بیماری را با میکروسکوپ امکان پذیر است.
- 6- ناقل چیست ؟
جانورانی که میکروب ها در بدن آن ها زندگی می کنند ، ناقل هستند.
- 7- چند جاندار ناقل بیماری را نام ببرید.
موش ناقل بیماری طاعون ، سگ ناقل بیماری هاری و پشه ی آنوفل ناقل بیماری مالاریا است.
- 8- مهم ترین بیماری واگیر خطرناک هفت قرن پیش قاره ی اروپا چه بوده است ؟
ویروس سرما خوردگی در سلول های مخاط بینی قرار می گیرد ، درحالی که ویروس آنفلوآنزا در سلول های شش ها ساکن می شوند . آنفلوآنزا معمولا همراه تب ، بدن درد و سرفه است.
- 10- آیا می توان جایی پیدا کرد که میکروب نباشد ؟
میکروب ها تقریبا همه جا یافت می شوند . زیرا دستگاه ایمنی بدن از ورود میکروب به بدن جلوگیری می کند . اما وقتی وارد بدن ما می شوند و شرایط برای رشد آن فراهم باشد ما بیماری می شویم.
- 11- دو سد دفاعی بدن که میکروب ها برای بیمار کردن ما باید آن ها عبور کنند ، کدام اند ؟
سد اول : پوست بدن از ورود میکروب ها جلوگیری می کند اما اگر زخم یا خراشی در پوست ایجاد شود از آن راه میکروب وارد بدن شود.
- سد دوم : اگر میکروب ها از سد اول عبور کنند با سد دوم دفاعی بدن ، یعنی گلبول های سفید مواجه می شوند.
- 12- وقتی نفس می کشیم ، میکروب ها وارد بینی می شوند اما چرا نمی توانند به راحتی پایین تر بروند و وارد شش ها شوند ؟
مخاط بینی و مژک های داخل بینی آن ها را به بیرون می رانند.
- 13- گلبول های سفید چگونه میکروب ها را از بین می برند ؟
گلبول ها از دو راه با میکروب ها مبارزه می کنند :
- 1- بیگانه خواری : بعضی از گلبول های سفید به میکروب ها حمله می کنند و آن ها را می خورند . به این گلبول های سفید بیگانه خوار نیز می گویند.
- 2- ترشح پادتن : بعضی گلبول های سفید موادی به نام پادتن ترشح می کنند . پادتن میکروب ها را غیر فعال می کند.
- گلبول های سفید بیگانه خوار این میکروب های غیر فعال را راحت تر می خورند.
- 14- اگر میکروب ها از سد دوم دفاعی بدن یعنی گلبول های سفید نیز عبور کنند چه اتفاقی می افتد ؟
وقتی میکروب ها پیروز می شوند در جاهای متفاوت بدن ساکن می شوند . مثلا میکروب سل در شش ها قرار می گیرد و سبب تخریب سلول های شش می شود.
- 15- میکروب گلودرد چرکی چگونه به بدن آسیب می رساند ؟
میکروب این بیماری نوعی باکتری است و سمی ترشح می کند که با جریان خود به قلب می رود و به آن آسیب می رساند.
- 16- آیا همه ی باکتری ها زیان آور و بیماری زا هستند ؟
خیر – 1- در روده ی ما باکتری هایی وجود دارد که ویتامین تولید می کنند.
- 2- باکتری هایی در پوست ما زندگی می کنند که باکتری های زیان آور را از بین می برند.
- 3- در بعضی جاها فاضلاب را با باکتری های خاصی تصفیه و بی ضرر می کنند و از آن برای آبیاری درختان و فضاهای سبز استفاده می کنند.
- 17- اگر بزشک برای بهبود بیماری ما آنتی بیوتیک تجویز کرده باشد ، چرا آن را در همان ساعت هایی که بزشک گفته است و به همان تعداد باید بخوریم ؟
اگر این کار را نکنیم به باکتری ها فرصت می دهیم تا خود را در برابر آنتی بیوتیک مقاوم کنند و در نتیجه دارو نتواند آن ها را از بین ببرد.
- 18- فایده ی ورزش کردن چیست ؟
ورزش کردن سبب تقویت ماهیچه ها و قلب و احساس نشاط در بدن می شود.
- 19- علت ایجاد بیماری های غیر واگیر چیست ؟
بیماری های غیر واگیر در اثر میکروب به وجود نمی آیند . این بیماری ها به دلیل اختلال در کار دستگاه های بدن ایجاد می شوند.
- 20 – مواردی از بیماری های غیر واگیر را بنویسید.
- 1- اگر به اندازه ی کافی غذاهای کلسیم دار مصرف نکنیم ، ممکن است استخوان هایمان نرم بمانند و با کم ترین ضربه شکسته شوند.
- 2- خوردن غذای پر نمک و سحر شده با روغن فراوان ، ابتلا به بیماری فشار خون را بالا می برد.
- 3- همه ی انسان ها به طور طبیعی در خون خود قند دارند ، ولی اگر قند خون به وسیله ی سلول های بدن مصرف نشود ، از حد طبیعی بالاتر رفته و بیماری قند یا دیابت عارض می گردد.
- 4- مصرف زیاد گوشت قرمز ، مانند گوشت گوساله و گوسفند از عوامل دخیل در پیدایش سرطان روده بزرگ است.
- 21- انجام چه کارهایی می تواند به سلامت روح و روان ما کمک کند ؟
کمک کردن به دیگران ، مهربانی ، خوش رویی و داشتن رفتار درست و محترمانه با اطرافیان به سلامت روح و روان ما کمک می کند.
- 22- نام سه بیماری را که عامل آن باکتری است ، نام ببرید.
سل ، دیفتری ، گلودرد چرکی
- 23- چهار بیماری ویروسی نام ببرید.
آنفلوآنزا ، هپاتیت ، ایدز ، سرخک

گفت و گو کنید صفحه 89

میکروب سرما خوردگی از چه راهی وارد بدن ما می شود ؟

راه ورود ویروس (میکروب) سرما خوردگی به بدن ، دهان یا بینی است اما در این بین آلودگی دست ها هم نقش مهمی دارند ویروس ها به دنبال سرفه ، عطسه و یا حتی حرف زدن در هوا پخش می شوند و از طریق تماس دست ها با اشیایی که آلوده به ویروس بوده اند (مانند گوشی تلفن ، لیوان ، حوله) نیز قابل انتقال می باشد . اگر دست های آلوده با چشم ها ، دهان یا بینی تماس پیدا کند ویروس سرما خوردگی انتقال می یابد.

جمع آوری اطلاعات صفحه 89

با مراجعه به خانه ی بهداشت محله ی خود درباره ی بیماری وبا اطلاعات جمع آوری کنید و به کلاس گزارش دهید.

وبا ؛ عفونی در روده ی کوچک می باشد . این بیماری موجب اسهال خیلی شدید می شود . میکروب این بیماری نوعی باکتری (ویبریلا) است افراد با خوردن و نوشیدن غذا یا آب محتوی این باکتری ، آلوده و بیمار می شوند . این باکتری در میوه ها و سبزیجات خام و آب ها ساکن (راکد) و محصولات دریایی (ماهی خام یا صدف دریایی) و غذاهای آلوده وجود دارد . هنگامی که هوا گرم باشد رشد این باکتری هم زیاد می شود.

علائم و با در کودکان : سرگیجه شدید ، تب ، تشنج و درد شکمی

پیشگیری از وبا ؛ دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید. مخصوصا بعد از دستشویی و قبل از خوردن غذا تصفیه آب نیز می تواند از شیوع این باکتری جلوگیری کند. آب های جوشیده شده را بنوشید . مایعات داغ از این باکتری ندارند. غذاهای خوب پخته شده را مصرف کنید. میوه هایی که پوستشان را می شود گرفت ، مصرف کنید از قبیل پرتقال و موز. از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه خودداری کنید.

ایستگاه فکر صفحه 89

به تصویر نگاه کنید. این محیط چگونه سبب گسترش بیماری های واگیر می شود؟

این محیط ها محل زندگی جانورانی مانند موش ، گربه یا سگ است که باعث گسترش بیماری می شوند جریان هوا نیز باعث گسترش آلودگی می گردد.

گفت و گو کنید صفحه 91

بیماری ها ، نشانه ها و علامت هایی دارند. بوی بد دهان ، درد ماهیچه ها و سوزش ادرار نشانه های بعضی بیماری ها هستند. شما چند نشانه های دیگر از بیماری ها می شناسید ؟

تب ، لرز ، درد شکم ، سرگیجه ، حالت تهوع ، بریدگی رنگ و ...

فرد بیمار در صورت داشتن چند نشانه هایی چه کارهایی را باید انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام دهد ؟

فوراً به پزشک مراجعه کند و تحت مداوا قرار گیرد و از مصرف دارو بدون تجویز پزشک برهیز کند.

نکته :

عامل بیماری می تواند ویروس ، باکتری یا قارچ باشد.

فلج اطفال ، آنفلوآنزا ، هپاتیت ، ایدز ، سرخک ، سرخچه ، آبله مرغان ، هاری و سرماخوردگی بیماری های ویروسی هستند.

گلودرد چرکین (استرپتوکوکی) ، کزاز ، دیفتری ، سیاه سرفه ، تب مالت و سل بیماری باکتریایی اند.

کچلی ، برفک دهان و قارچ پوستی از بیماری های قارچی محسوب می شوند.

گفت و گو کنید صفحه 93

گفته می شود که پیشگیری بهتر از درمان است . نظر شما چیست ؟ نظر خود را با استدلال بیان کنید.

درمان ناراحت کننده است ، اما پیشگیری می تواند نشاط ایجاد کند. برای درمان هزینه ی زیادی در زمان کوتاه صورت می گیرد . اما در پیشگیری ، شخص در زمان طولانی مبالغی را هزینه می کند. درمان باعث از بین رفتن وقت می شود. در صورتی که پیشگیری در اختیار خود شخص و در طول زمان است. پیشگیری در دسترس تر و راحت تر است. مثلا پیشگیری با مصرف میوه ها و سبزیجات امکان پذیر است ، اما درمان با مواد دارویی شیمیایی پرهزینه انجام می شود. درمان برای اثر روی بیماری خاصی است ، اما پیشگیری می تواند برای جلوگیری از چند بیماری باشد. پیشگیری یک فرهنگ است و درمان یک علم . فرهنگ پیشگیری بالاتر از علم درمان است.

چه راه هایی برای پیشگیری از بیماری های واگیر می شناسید ؟

1- بالا بردن مقاومت بدن ؛ هرچه بدن مقاوم تر باشد ، میکروب ها را سریع تر از بین می برد. ورزش کردن و خوردن غذای کافی و متنوع و رعایت بهداشت ، مقاومت بدن را در برابر میکروب ها افزایش می دهد.

2- واکسن ؛ وقتی واکسن وارد بدن می شود ، گلبول های سفید علیه ان پادتن می سازند . هر بیماری واکسن مخصوص به خود را دارد. بعضی واکسن ها فرد را برای همه ی عمر نسبت به آن بیماری مقاوم می کنند ، اما برای مقاومت در برابر بعضی بیماری های باید در چند نوبت واکسن دریافت کرد.