

درس ۱۳ سالم بمانیم**سوال متن صفحه ۸۹**

پزشک به فردی که سرما خورده است، می گوید از دست دادن یا روبوسی کردن پرهیز کند، اما به فردی که دیابت (بیماری قند) دارد چنین توصیه ای نمی کند. چرا؟

زیرا سرما خورده گی بیماری واگیردار است. و بیماری از فردی به فرد دیگر انتقال پیدا می کند. اما بیماری دیابت واگیر دار نیست و با روبوسی و دست دادن منتقل نمی شود.

گفت و گو کنید صفحه ۸۹

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

ویروس سرما خوردگی از طریق، دهان و بینی وارد دستگاه تنفس انسان می شود. ویروس ها از طریق سرفه، عطسه و حرف زدن فرد آلوده یا تماس دست های آلوده فرد بیمار با اشیا در محیط اطراف پخش می شود. اگر فردی در این محیط آلوده به ویروس قرار گیرد و یا این ویروس ها به دستگاه تنفس وی وارد شوند فرد به بیماری مبتلا می شود.

جمع آوری اطلاعات صفحه ۸۹

با مراجعه به خانه بهداشت محله ی خود در باره ی بیماری وبا اطلاعات جمع آوری کنید و به کلاس گزارش دهید. وبا نوعی بیماری واگیر دار است. نشانه های این بیماری عبارتند از: اسهال، استفراغ، گرفتگی و درد عضلات ساق پا، تشنگی فراوان، کم شدن یا قطع ادرار.

این بیماری در فصل تابستان شیوع بیشتری دارد و از راه های زیر منتقل می شود: مصرف آب آلوده به مدفوع، شست و شوی سبزی ها و میوه ها با آب آلوده، استفاده از یخ و غذاهای آلوده، غذای دریایی خام مانند ماهی و ... رعایت موارد زیر از انتقال و گسترش آن جلوگیری می کند:

۱- استفاده از آب آشامیدنی سالم ۲- شست و شوی سبزی با مواد ضد عفونی کننده

۳- عدم استفاده از آب های آلوده و تصفیه نشده ۴- شستن دست ها با آب و صابون قبل از غذا

۵- خود داری از مصرف غذای غیر بهداشتی مانند آب میوه، بستنی، ساندویچ، شیرموز و ... که توسط دست فروش ها فروخته می شود

۶- شنا نکردن در آب رودخانه و استخر های آلوده

۷- دور نگه داشتن مواد غذایی از دسترس مگس و آلودگی های دیگر

۸- عدم استفاده از یخ غیر بهداشتی

ایستگاه فکر صفحه‌ی ۸۹

به تصویر نگاه کنید. به نظر شما آیا این محیط می‌تواند سبب گسترش بیماری‌های واگیر شود؟ اگر جواب مثبت است، چگونه؟

بله، انتشار زباله‌ها، محیط مناسبی برای تکثیر و رشد و نمو حشرات، جوندگان، و انواع میکروب‌های بیماری‌زا به وجود می‌آورد که آلودگی محیط زیست و انتشار بیماری‌های مختلف را در پی دارد.

چه جانوران دیگری را می‌شناسید که ناقل بیمار هستند؟

جانوران ناقل	نوع بیماری
پرنده‌گان	آنفلوانزا، نیوکاسل، سالمونلوز، باسیلوز، کلامیدیوز
خوک و گاو	کرم کدوی گاوی و خوکی
پشه آنوفل	مالاریا
موش، کک، انسان آلوده	طاعون
سگ، گربه، خفاش	هاری

سوال متن صفحه‌ی ۹۰

آیا می‌توان جایی پیدا کرد که آن‌جا میکروب نباشد؟ پس چرا بعضی مواقع بیمار می‌شویم؟

خیر، ۱- چون بیشتر میکروب‌ها بیماری‌زا نیستند. ۲- بعضی از میکروب‌ها با بدن سازگار هستند و برای بدن ما مفیدند.

سوال متن صفحه‌ی ۹۰

گلبول‌های سفید بیگانه خوار این میکروب‌های غیر فعال را راحت‌تر می‌خورند. اما اگر میکروب‌ها از این سد نیز عبور کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟

فرد به بیماری مبتلا می‌شود.

گفت‌وگو کنید صفحه‌ی ۹۱

بیماری‌ها، نشانه‌ها و علامت‌هایی دارند. بوی بد دهان، درد ماهیچه‌ها و سوزش ادرار نشانه‌های بعضی از بیماری‌ها هستند. شما چه نشانه‌های دیگری از بیماری‌ها می‌شناسید؟ فرد بیمار در صورت داشتن چنین نشانه‌هایی چه

کارهایی را باید انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام دهد؟

تب، تهوع و استفراغ، سرگیجه، عطسه، سرفه، آبریزش بینی، تغییر در رنگ پوست، تغییر در وضعیت دفع، تغییر در بینایی و شنوایی، دفع خون، متورم شدن بعضی اعضای بدن.

فرد بیمار باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند و از خود درمانی پرهیز کند.

سوال متن صفحه ۹۱

تا به حال برای چه بیماری هایی واکسینه شده اید؟

فلج اطفال، سرخچه، سرخک، سیاه سرفه، دیفتری، کزاز

سوال متن صفحه ۹۱

شما چه کار هایی برای افزایش مقاومت بدنتان انجام می دهید؟

رعایت بهداشت فردی و اجتماعی، زدن واکسن.

پژوهش کنید صفحه ۹۲

با راهنمایی معلمتان به صورت گروهی فهرستی از چند بیماری غیر واگیر و علت آن ها تهیه و در کلاس گزارش کنید.

نام بیماری	علت ابتلا و علائم بیماری
آسم	التهاب دستگاه تنفس.
آلرژی	واکنش بیش از اندازه دستگاه ایمنی نسبت عوامل گوناگون .
پوکی استخوان	کاهش تراکم استخوان در اثر کمبود کلسیم یا ویتامین (D) در بدن.
هموفیلی	بیماری ژنتیکی است و خونریز به علت کمبود فاکتور انعقادی خون بند نمی آید.
دیابت	کمبود انسولین در بدن یا پیر شدن سلول های بدن و ناتوانی از دریافت انسولین خون.
فشار خون	افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ ها به علل گوناگون مانند: زیاد شدن سدیم خون.
سرطان	رشد سریع و بدون کنترل سلول ها به علل گوناگون مثلا: ورود مواد شیمیایی به بدن یا عبور پرتویی با فرکانس بالا از بدن.

سوال متن صفحه ۹۲

شما چه رفتار های دیگری را می شناسید که سلامت بدن را به خطر می اندازد؟

۱- قرار گرفتن در معرض دود مواد مخدر مانند قلیان و سیگار.

۲- پر خوری

۳- عدم تحرک و ورزش نکردن

۴- عدم رعایت اصول ایمنی در محیط کار یا رانندگی

۵- مصرف سرخود دارو

و ...

سوال متن صفحه ۹۲

بیشتر شبیه کدام یک رفتار می کنید؟

شبیه تصاویر ۱ (هم در تصاویر سمت چپ و هم در تصاویر سمت راست)

سوال متن صفحه ۹۳

بی دقتی در عبور از خیابان و بی توجهی به علائم رانندگی، بازی ها و شوخی های خطرناک و آتش بازی از عواملی است که سلامتی کودکان و نوجوانان را تهدید می کند. از دست دادن سلامتی در چنین حوادثی معمولاً جبران ناپذیر است. آیا شما کسی را می شناسید که در اثر چنین حوادثی دچار مشکل شده باشد؟
بله، برخی از هم کلاسی های ما در آموزشگاه، با انجام بعضی از بازی های خطرناک و عدم توجه به نکات ایمنی دچار آسیب های جدی شده اند. و ...

گفت و گو کنید صفحه ۹۳

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

پیشگیری بهتر از درمان است، یعنی این که انسان با دوری و پرهیز نمودن از عوامل بیماری زا و نیز مراقبت های خاص، از مبتلا شدن به بیماری، ممانعت و جلوگیری به عمل آورد. امر پیش گیری امری مفرح و لذت بخش است ولی امر درمان ملال آور و ناراحت کننده می باشد، از طرفی هزینه درمان بسیار بالاست ولی با پیش گیری و مراقبت و پرهیز می توان جلوی این هزینه ها را گرفت. درمان زمان بر است و از طرفی مبتلا شدن انسان به یک بیماری موجب ابتلای انسان به بیماری ها و معضلات دیگر جسمی و روحی نیز می گردد که با پیش گیری کردن می توان از این لطمات جلوگیری کرد.

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

راه های پیشگیری از بیماری واگیر دار: واکسن، عدم تماس نزدیک با افراد مبتلا به بیماری های واگیر دار، شناخت راه های ابتلا به بیماری های واگیر دار، تقویت بنیه و توان بدنی با استفاده از تغذیه مناسب و ورزش