

درس سیزدهم علوم ششم: سالم بمانیم

از فردی به فرد دیگر

پزشک به فردی که سرماخورده است، می گوید از دست دادن یا روبوسی با دیگران پرهیز کند، اما به فردی که دیابت

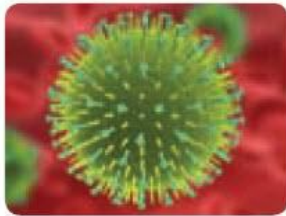
(بیماری قند) دارد چنین توصیه ای نمی کند. چرا؟

پاسخ: زیرا سرماخوردگی یک بیماری واگیر است اما دیابت یک نوع بیماری است که مسری نیست.

بیماری هایی که می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند، بیماری های واگیر نامیده می شوند. عامل ایجاد بیماری

های واگیر جاندارانی به نام میکروب هستند. دیدن اکثر عوامل بیماری زای فقط با میکروسکوپ امکان پذیر است به

این علت به آن ها میکروب می گویند. در شکل زیر برخی میکروب ها را می بینید.



ویروس آنفلوآنزا



باکتری سل



عامل بیماری سالک

گفت و گو کنید

میکروب سرماخوردگی از چه راهی وارد بدن ما می شود؟

پاسخ: از راه دهان - بینی و چشم

جمع آوری اطلاعات

با مراجعه به خانه ی بهداشت محلّه ی خود درباره ی بیماری وبا اطلاعات

جمع آوری کنید و به کلاس گزارش دهید.



میکروب وبا

ایستگاه فکر

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



پاسخ: در محیط هایی که زباله وجود دارد انواع و اقسام میکروب هم وجود دارد و جانوران و حشراتی که از این زباله ها تغذیه می کنند ناقل بیماری های مختلفی هستند و اگر این حشرات و جانوران وارد محیط زندگی ما انسانها شوند، این بیماری ها را به انسان منتقل می کنند. بعضی از زباله ها حتی به گیاهان و جانوران هم صدمه می زند و باعث نابودی محیط زیست می شوند

بعضی میکروب ها در بدن جانوران زندگی می کنند. به این جانوران، ناقل بیماری می گویند. مثلاً موش ناقل بیماری

طاعون و سگ ناقل بیماری هاری است. چه جانوران دیگری می شناسید که ناقل بیماری هستند؟

پاسخ: پشه آنوفل: ناقل بیماری مالاریا است - خوک، گاو و حلزون: ناقل بعضی از کرم های انگلی - پشه خاکی: ناقل بیماری سالک

مبارزه با همه ی وجود

آیا می توان جایی پیدا کرد که میکروب نباشد؟ پس چرا فقط بعضی مواقع بیمار می شویم؟

پاسخ: خیر، میکروب ها همه جا هستند. در مواردی که بهداشت را رعایت کنیم و غذاهای سالم بخوریم و ورزش کنیم و... میکروب ها نمی توانند از سد های دفاعی بدن عبور کنند و وارد بدن ما شوند و اگر هم وارد بدن ما شوند گلبول های سفید آنها را نابود می کنند. زمانی ما بیمار می شویم که میکروب ها از تمام سدهای دفاعی بدن ما بگذرند و وارد خون ما شوند و گلبول های سفید به دلایل مختلف مثلاً ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن، نتوانند آنها را شکست دهند.

میکروب ها برای این که ما را بیمار کنند باید از دو سدّ دفاعی بدن عبور کنند.

سدّ اول: پوست بدن از ورود میکروب ها جلوگیری می کند اما اگر زخم یا خراشی در پوست ایجاد شود، چه اتفاقی می افتد؟ 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 راه های تنفسی چه نقشی در گیرانداختن میکروب ها و خارج کردن آن ها دارند؟

پاسخ: اگر قسمتی از بدن ما زخم شود میکروب ها از طریق خون وارد بدن ما می شوند.

چنانچه میکروب ها از راه های تنفسی بخواهند وارد بدن ما شوند مثلاً از بینی با مخاط بینی برخورد می کنند و چون مخاط بینی حالت چسبندگی دارد میکروب ها به آن می چسبند و درون خود موادی دارند که میکروب ها را می کشد و همینطور در دهان اگر وارد شوند بزاق دهان ماده ی میکروب کش دارد و آنها را از بین می برد.

سدّ دوم: اگر میکروب ها از سدّ اول عبور کنند با سدّ دوم دفاعی بدن، یعنی گلبول های سفید مواجه می شوند. بعضی

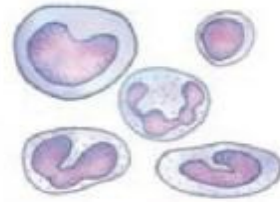
گلبول های سفید به میکروب ها حمله می کنند و آن ها را می خورند! به این گلبول های سفید بیگانه خوار نیز می گویند. بعضی گلبول های سفید موادی به نام پادتن ترشح می کنند. پادتن میکروب ها را غیرفعال می کند. گلبول های سفید بیگانه خوار این میکروب های غیرفعال را راحت تر می خورند.

اما اگر میکروب ها از این سد نیز عبور کنند، چه اتفاقی می افتد؟

پاسخ: اگر هیچ کدام از سدهای دفاعی بدن نتوانند میکروب ها را بکشند، میکروب ها درون بدن ما رشد کرده و زیاد می شوند و ما بیمار می شویم و باید به پزشک مراجعه کنیم.



گلپول سفید در حال پیگانه خواری



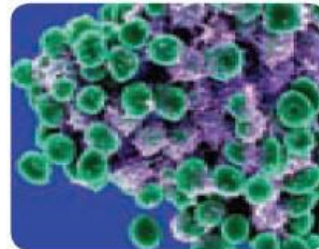
انواع گلپول های سفید

شگفتی های آفرینش

آیا می دانید در روده ی ما باکتری هایی وجود دارند که ویتامین تولید می کنند و بعضی باکتری ها که در پوست ما زندگی می کنند، باکتری های زیان آور را از بین می برند؟
پاسخ: در قسمت پرسش های تشریحی پاسخ داده شده است



باکتری مفید روده



باکتری مفید پوست

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.

وقتی میکروب ها پیروز می شوند

میکرو بهایی که موفق شده اند از سدهای دفاعی بدن عبور کنند، در جاهای متفاوت بدن ساکن می شوند؛ مثلاً میکروب سل در ششها قرار می گیرد و سبب تخریب شش ها می شود. بعضی میکرو بها با ترشح سم به بدن آسیب می رسانند؛ مثلاً میکروب گلودرد چرکی که در گلو قرار می گیرد، سمی ترشح می کند که با جریان خون به قلب می رود و به آن آسیب می رساند.



باکتری روماتیسم قلبی

گفت و گو کنید

بیماری ها، نشانه ها و علامت هایی دارند. بوی بد دهان، درد ماهیچه ها و سوزش ادرار نشانه های بعضی بیماری ها هستند. شما چه نشانه های دیگری از بیماری ها می شناسید؟ فرد بیمار در صورت داشتن چنین نشانه هایی چه کارهایی را باید انجام دهد و چه کارهایی را نباید انجام دهد؟

پاسخ: تب و لرز، درد، سرگیجه، حالت تهوع، رنگ پریدگی، افت فشار، تاری دید و ... در چنین شرایطی از خوددرمانی و خوردن داروها بدون تجویز پزشک خودداری باید کرد و خیلی زود باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.



هشدار: اگر پزشک برای بهبود بیماری شما آنتی بیوتیک تجویز کرده است، آن را در همان ساعت هایی که دکتر گفته است و به همان تعداد بخورید. اگر این کار را نکنید به باکتری ها فرصت می دهید تا خود را در برابر آنتی بیوتیک مقاوم کنند و در نتیجه دارو نتواند آن ها را از بین ببرد.

بالا بردن مقاومت بدن: چرا بعضی افراد بیش تر سرما می خورند و یا این که زود به زود بیمار می شوند؟ هرچه بدن مقاوم تر باشد، میکرو بها را سریعتر از بین می برد. ورزش کردن و خوردن غذای کافی و متنوع مقاومت بدن را در برابر میکرو بها افزایش می دهد. شما چه کارهایی برای افزایش مقاومت بدنتان انجام می دهید؟

پاسخ: رعایت بهداشت، دوری از استرس، زندگی در محیط های سالم و دور از آلودگی، خواب کافی و منظم، غذای سالم و مقوی، ورزش منظم، داشتن یک برنامه خوب در زندگی، روابط عاطفی و محبت آمیز با اطرافیان و خصوصاً خانواده، استراحت و عمل به دستورات پزشک در زمان بیماری (برای بهبودی کامل و جلوگیری از مزمن شدن بیماری) و ...

واکسن: تا به حال برای چه بیماری هایی واکسینه شده اید؟

پاسخ: ب.ث.ز(سل) - هیپاتیت ب - سه گانه (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه) - فلج اطفال - سرخک، سرخچه، اوریون - کزاز



وقتی واکسن وارد بدن می شود، گلبول های سفید علیه آن 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 بیمار یها باید در چند نوبت واکسن دریافت کرد.



سرماخوردگی با آنفلوآنزا فرق می کند. ویروس سرماخوردگی در سلول های بینی قرار می گیرد، در حالی که ویروس آنفلوآنزا در سلول های شش ها ساکن می شود. آنفلوآنزا معمولاً همراه با تب، بدن درد و سرفه است.

قدردان سلامت خود باشیم

بیماری های غیرواگیر: بیماری های غیرواگیر در اثر میکروب ها به وجود نمی آیند. این بیماری ها به سبب اختلال در کار دستگاه های بدن ایجاد می شوند. نوع تغذیه در ایجاد بعضی از بیماری های غیرواگیر نقش دارد. مثلاً در صورتی که به اندازه ی لازم غذاهای کلسیم دار مصرف نکنید، ممکن است استخوان ها یتان نرم بمانند و با کم ترین ضربه شکسته شوند. افرادی که غذاهای پر نمک و سرخ شده با روغن فراوان می خورند در معرض خطر بیماری فشار خون قرار دارند.



پژوهش کنید

با راهنمایی معلمان به صورت گروهی فهرستی از چند بیماری غیرواگیر و علت آن ها تهیه و در کلاس گزارش کنید.

بیماری غیرواگیر	علت
بیماری های قلبی و عروقی	استرس ، خوردن غذاهای چرب ، هوای آلوده و استعمال دخانیات
فشار خون	تنگ شدگی سرخرگ آئورت ، اختلال غدد ، استرس و ناراحتی
سکته مغزی	استرس و فشارهای روحی ، لخته شدن خون در مغز ، خوردن غذاهای چرب
سرطان ها	اشعه آفتاب و اشعه ایکس (X) ، دخانیات ، مصرف مواد شیمیایی و داروها
زخم معده	عدم برنامه صحیح غذایی ، خوردن نوشابه های گازدار ، مصرف بعضی از داروها
سنگ کلیه	رژیم غذایی ناسالم ، بیماری های گوارشی ، عفونت ادراری ، عدم تحرک
بیماری های روانی	استرس ها، نگرانی ها، افسردگی ها
دیابت	اغلب ارثی است
صرع	ضایعه مغزی
مسمومیت	مصرف غذا و یا مواد فاسد

رفتارهای سالم: عوامل متعددی ما را بیمار می کنند اما این رفتارهای ما هستند که در حفظ سلامتی و یا از دست دادن سلامتی نقش زیادی دارند؛ مثلاً با کارهای ساده ای مانند مسواک زدن، نشکستن چیزهای سخت با دندان، خوردن غذاهای کلسیم دار و پروتئین دار می توانیم دندان های سالمی داشته باشیم. همچنین درست نشستن، درست راه رفتن و انجام نرمش های مناسب از آسیب رسیدن به ستون مهره ها جلوگیری می کند. شما چه رفتارهای دیگری می شناسید که سلامتی ما را به خطر می اندازد؟

پاسخ: اشیاء نوک تیز در گوش کردن، مالیدن چشمها با دست، داد زدن در گوشی کسی و یا استفاده از ضبط صوت با صدای زیاد، خوردن مواد غذایی که ارزش غذایی ندارند و بهداشتی نیستند مثل چیپس و پفک و بسیاری از تنقلات مضر، خوردن چای داغ و یا غذای داغ، بعد از ورزش سنگین مستقیم جلوی باد کولر بایستیم، در هوای سرد با لباس کم (تابستانی) بیرون از خانه برویم، هنگام تماشای فیلم فاصله استاندارد را با تلویزیون رعایت نکنیم و همچنین هنگام مطالعه چشم خود را نزدیک کتاب ببریم، هنگام بازی و یا استفاده از کامپیوتر بیشتر از نیم ساعت استفاده کنیم



بیش تر شبیه کدام یک رفتار می کنید؟

ورزش کردن سبب تقویت ماهیچه ها و قلب و احساس نشاط در بدن می شود.



بیش تر شبیه کدام یک رفتار می کنید؟



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 سلامت کودکان و نوجوانان را تهدید می کند. از دست دادن سلامت در چنین حوادثی معمولاً جبران ناپذیر است. آیا شما کسی را می شناسید که در اثر چنین حوادثی دچار مشکل شده باشد؟

پاسخ: به عهده ی دانش آموز است .

گفت و گو کنید

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

پاسخ: شما برای انجام راه های پیشگیری هزینه کمی می پردازید . مثلاً گفته شده که غذاهای مقوی بخورید و از خوردن غذاهای فست فود خودداری کنید ، سیکار نکشید ، تنقلاتی مثل چیپس و پفک و نوشابه و ... نخورید . هر روز ورزش کنید . آب میوه سالم بخورید ، از چهار گروه غذایی به مقدار لازم در روز مصرف کنید . سبزی و میوه تازه بخورید . شبها به موقع بخوابید ، محیط زندگیتان را سالم و تمیز نگه دارید ، حداقل هفته ای دوبار دوش بگیرید ، در صورت احساس بیماری سریعاً به پزشک مراجعه کنید تا بیماری شما مزمن نشود ، خشم خودتان را کنترل کنید . فیلم های ترسناک و خشونت آمیز نگاه نکنید . با پدر و مادر ، کودکان ، فامیل و حتی دوستان و همسایگان مهربان باشید و به یکدیگر کمک کنید و با همه روابط صمیمی داشته باشید و ... این ها هم نکاتی بهداشتی هستند برای سلامتی جسم و روح شما که برای انجام این موارد پول زیادی خرج نمی کنید .

چنانچه نکات پیشگیری عمل نشود شما بیمار می شوید و آن وقت برای درمان بیماری و تهیه دارو و جراحی و عمل و ... باید هزینه های خیلی سنگینی را متحمل شوید مثلاً کسی که مرتبط غذاهای شور و پرچرب می خورد و ورزش نمی کند و سیگار هم می کشد در آینده نزدیک به بیماری قلبی و فشار خون و شاید هم سکته دچار می شود و برای عمل قلب و یا تهیه دارو باید چندین برابر پول خرج کند . حالا خودتان قضاوت کنید که پیشگیری بهتر است یا درمان ؟

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

پاسخ: 1. مراقبت مستمر از سلامتی خود: استفاده از غذای مقوی، کافی و بهداشتی، داشتن محیط تمیز و بهداشتی، ارتقاء سطح سواد و دانش بهداشتی، داشتن خواب و استراحت کافی، ورزش کردن، انجام واکسیناسیون، دوری از دخانیات، رعایت بهداشت فردی و استفاده از تفریحات سالم

2. معاینات پزشکی و تشخیص به موقع بیماری: بیماری باید زود تشخیص داده شود و بیمار از دیگران جدا گردد. وسایل خواب و غذای بیمار باید جدا باشد و در صورت لزوم ضد عفونی شود. تهیه و مصرف دارو و درمان به موقع و بطور کامل انجام شود تا بهبودی کامل حاصل گردد.

3. تأمین بهداشت محیط: محیط زندگی انسان باید کاملاً سالم و تمیز باشد. استفاده از آب آشامیدنی سالم (آب تصفیه شده و عاری از میکروب)، جمع آوری و دفع صحیح زباله و فاضلاب، از بین بردن حشرات - بند پایان و جوندگان موذی، برخورداری از مسکن سالم و مناسب، برخورداری از هوای پاک و تمیز و داشتن فضای سالم و فرح بخش از مواردی است که سبب تأمین و تقویت سلامتی انسان می شود.

کمک کردن به دیگران، مهربانی، شو شرویی و رفتار درست و محترمانه با اطرافیان به سلامت روح و روان ما کمک می کند.

پرسش های درس سیزده علوم ششم ابتدایی

الف) گزینه درست را با علامت ضربدر مشخص کنید.

1) کدام یک از موارد زیر جزء سدهای دفاعی بدن محسوب نمی شوند ؟
الف) پوست ☐ ب) گلبول سفید ☐ ج) پلاکت ☐ د) مخاط بینی ☐
2) کدام یک از بیماری های زیر واگیردار (مسری) است ؟
الف) سرخک ☐ ب) دیابت ☐ ج) فشارخون بالا ☐ د) رماتیسم ☐
3) عامل ایجاد بیماری های واگیردار چیست ؟
الف) قارچ ها ☐ ب) باکتری ها ☐ ج) کپک ها ☐ د) میکروب ها ☐
4) کدام یک از بیماری های زیر واگیردار (مسری) نیست ؟
الف) زخم معده ☐ ب) سل ☐ ج) آنفلوانزا ☐ د) وبا ☐
5) پشه آنوفل عامل بیماری و پشه خاکی عامل بیماری است .
الف) سالک - مالاریا ☐ ب) مالاریا - سالک ☐ ج) سل - سالک ☐ د) اگزما - کزاز ☐
6) بعضی از گلبول ها به میکروب ها حمله می کنند و آنها را می خورند . به این گلبول ها می گویند
الف) گلبول فعال ☐ ب) گلبول قرمز ☐ ج) گلبول مدافع ☐ د) گلبول بیگانه خوار ☐
7) میکروب سل در قرار می گیرد و سبب تخریب آن می شود .
الف) روده ☐ ب) معده ☐ ج) شش ها ☐ د) کلیه ها ☐
8) کدام میکروب با ترشح سم به بدن و قلب آسیب می رساند ؟
الف) بیماری یرقان ☐ ب) گلودرد چرکی ☐ ج) بیماری میگرن ☐ د) بیماری سرخک ☐
9) به موادی که گلبول های سفید برای کشتن میکروب ها از خود ترشح می کنند چه می گویند ؟
الف) آنتی ژن ☐ ب) واکسن ☐ ج) پادتن ☐ د) پادزهر ☐
10) ویروس سرماخوردگی در سلول های و ویروس آنفلوانزا در سلول های قرار می گیرد
الف) بینی - شش ها ☐ ب) شش ها - ریه ☐ ج) بینی - قلب ☐ د) صورت - مری ☐

11) افرادی که غذاهای مصرف نمی کنند ممکن است استخوان هایشان نرم بماند و زود بشکند .

الف) یُد دار ☐ ب) کلسیم دار ☐ ج) با ویتامین B ☐ د) با ویتامین A ☐

12) افرادی که غذاهای پر نمک و سرخ شده با روغن فراوان می خورند در معرض خطر کدام بیماری قرار دارند؟

الف) تنگی نفس ☐ ب) دیابت ☐ ج) عفونت کلیه ☐ د) فشارخون ☐

13) ویروس این بیماری در شش ها قرار می گیرد و معمولاً همراه با تب ، بدن درد و سرفه است .

الف) سل ☐ ب) آنفلوانزا ☐ ج) سرماخوردگی ☐ د) سرخک ☐

14) کدام بیماری را اگر انسان یک بار در عمر بگیرد و خوب شود تا آخر عمر دیگر این بیماری را نخواهد گرفت ؟

الف) آبله - سرخک ☐ ب) سرخک - اسهال ☐ ج) آنفلونزا - آبله ☐ د) وبا - تب مالت ☐

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		الف	ب	د	ب	الف	ج	ب	ج	د	ب	الف	د	الف	ج

ب) در جاهای خالی کلمه های مناسب قرار دهید .

- 1) عامل بیماری های واگیر جاندارانی به نام هستند .
- 2) بیماری هایی که می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند، بیماری های نامیده می شوند .
- 3) دیدن اکثر عوامل بیماری را فقط با امکان پذیر است به این علت به آن ها میکروب می گویند
- 4) موش ناقل بیماری و سگ ناقل بیماری است .
- 5) ورزش کردن و خوردن غذای کافی و متنوع ، مقاومت بدن را در برابر افزایش می دهد .
- 6) در بعضی جاها فاضلاب را با باکتری های خاصی تصفیه و بی ضرر می کنند و از آن برای و فضای سبز استفاده می کنند.
- 7) وقتی واکسن وارد بدن می شود ، گلبول های سفید علیه آن می سازند .
- 8) بیشترین مرگ و میر در حال حاضر مربوط به بیماری های و است .

8	7	6	5	4	3	2	1
قلبی و سرطان	پادتن	آبیاری درختان	میکروب ها	طاعون - هاری	میکروسکوپ	واگیر	میکروب

ج (جمله درست را با «ص» جمله نادرست را با «غ» نشان دهید .

- 1 (میکروب سرماخوردگی از طریق خون وارد بدن می شود .
- 2 (بعضی میکروب ها در بدن جانوران زندگی می کنند. به این جانوران، ناقل بیماری می گویند .
- 3 (سد اول بدن برای مقابله با میکروب ها ، پوست و مخاط بینی و دهان است .
- 4 (بعضی گلبول های سفید موادی به نام واکسن ترشح می کنند تا میکروب ها را بکشند .
- 5 (اگر واکسن هر بیماری را فقط یکبار بزیم تا آخر عمر نسبت به آن بیماری مقاوم هستیم .
- 6 (اگر آنتی بیوتیک را سر ساعت نخورید به باکتری ها فرصت می دهید تا خود را در برابر آنتی بیوتیک مقاوم کنند
- 7 (در ایجاد بعضی از بیماری های غیرواگیر نوع تغذیه نقش دارد .
- 8 (ویروس سرماخوردگی در سلول های ششی ها و ویروس آنفلوآنزا در سلول های بینی ساکن می شوند .
- 9 (بیماری های غیرواگیر در اثر میکروب ها به وجود می آیند .
- 10 (کودکی که یک بار سرخک گرفته و خوب شده تا آخر عمر دیگر سرخک نمی گیرد .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ص	اختلال دستگاه های بدن	غ	ص	ص	غ	پادتن	ص	ص	دهان و بینی

د (به پرسش های زیر پاسخ کامل بدهید .

1 (بیماری های واگیر را تعریف کنید و مثال بزنید

بیماری هایی که می توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند، بیماری های واگیر نامیده می شوند. عامل ایجاد بیماری های واگیر جاندارانی به نام میکروب هستند. مثل سرماخوردگی ، آنفلوآنزا ، سل ، وبا ، حصبه ، کچلی ، بیماری قارچی ، سرخک ، آبله ، فلج اطفال ، هاری ، کزاز

2 (چرا به عامل بیماری های واگیر میکروب گفته می شود ؟

دیدن اکثر عوامل بیماری را فقط با میکروسکوپ امکان پذیر است به این علت به آن ها میکروب می گویند.

3 (میکروب سرماخوردگی از چه راهی وارد بدن ما می شود؟

از راه دهان ، بینی و چشم

(4) میکروب ها برای اینکه ما را بیمار کنند باید از دو سد دفاعی بدن بگذرند . آن ها را نام ببرید .

سد اول: پوست بدن و مخاط بینی و بزاق دهان است

سد دوم: گلبول های سفید خون

(5) پوست بدن به چه صورت جلوی ورود میکروب ها به بدن را می گیرد ؟ اگر جایی از بدن زخم شود چگونه ؟

پوست بدن مانند دیوارها و پنجره های یک ساختمان از ورود میکروب ها به بدن جلوگیری می کنند و اگر ما پوست سالمی داشته باشیم و به نظافت و پاکیزگی خود اهمیت بدهیم ، میکروب ها از راه پوست نمی توانند وارد بدن ما شوند اگر قسمتی از بدن ما زخم شود میکروب ها از طریق خون وارد بدن ما می شوند . پس بلا فاصله بعد از زخم شدن جایی از بدن باید محل زخم را ضد عفونی کنیم و با گاز استریل و باند روی آن را بپوشانیم (چنانچه زخم عمیق بود باید به پزشک مراجعه کنیم) و اگر واکسن نزده ایم سریعاً اقدام کنیم .

(6) مخاط بینی و دهان چه نقشی در جلوگیری از ورود میکروب ها به بدن دارند ؟

چنانچه میکروب ها از راه های تنفسی بخواهند وارد بدن ما شوند مثلاً از بینی با مخاط بینی برخورد می کنند و چون مخاط بینی و دهان حالت چسبندگی دارد میکروب ها به آن می چسبند و درون خود موادی دارند که میکروب ها را می کشند . شیره ی معده نیز موادی دارد که میکروب ها را می کشد .

(7) گلبول های سفید کجا قرار دارند و از چه راه هایی با میکروب ها مبارزه می کنند ؟

وقتی میکروب ها از طریق خون وارد بدن ما شوند با گلبول های سفید مواجه می شوند . بعضی 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. بعضی گلبول های سفید موادی به نام پادتن ترشح می کنند. پادتن میکروب ها را غیرفعال می کند. گلبول های سفید بیگانه خوار این میکروب های غیرفعال را راحت تر می خورند.

(8) اگر گلبول های سفید نتوانند میکروب ها را شکست دهند چه اتفاقی می افتد ؟

اگر گلبول های سفید خون که آخرین سد دفاعی بدن هستند نتوانند میکروب ها را بکشند ، میکروب ها درون بدن ما رشد کرده و زیاد می شوند و ما بیمار می شویم و باید به پزشک مراجعه کنیم .

(9) آیا هر میکروبی که وارد بدن می شود به قسمت مخصوصی از بدن حمله می کند و یا اینکه تمام بدن را در بر میگیرد ؟ توضیح دهید .

میکرو بهایی که موفق شده اند از سدهای دفاعی بدن عبور کنند، در جاهای متفاوت بدن ساکن می شوند؛ مثلاً میکروب آنفلوانزا به دستگاه تنفس و میکروب فلج اطفال به دستگاه اعصاب و میکروب سل به شش ها حمله می کند

10) میکروب سل و میکروب گلودرد چرکی هر کدام چگونه به بدن آسیب می رسانند ؟

میکروب سل در ششها قرار می گیرد و سبب تخریب شش ها می شود. بعضی میکرو بها با ترشح سم به بدن آسیب می رسانند؛ مثلاً میکروب گلودرد چرکی که در گلو قرار می گیرد، سمی ترشح می کند که با جریان خون به قلب می رود و به آن آسیب می رساند. میکروب فلج اطفال به دستگاه اعصاب و میکروب آنفلوانزا به دستگاه تنفس می رود

11) علائم و نشانه های بیماری چیست ؟ فرد در صورت داشتن چنین نشانه هایی چکار باید بکند ؟

بیماری ها، نشانه ها و علامت هایی دارند. بوی بد دهان، درد ماهیچه ها و سوزش ادرار تب و لرز، درد اسهال، سرگیجه، حالت تهوع، رنگ پریدگی، افت فشار، تاری دید و... نشانه های بعضی بیماری ها هستند. در چنین شرایطی از خوددرمانی و خوردن داروها بدون تجویز پزشک خودداری باید کرد و خیلی زود باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.

12) اگر پزشک برای بهبود بیماری شما آنتی بیوتیک تجویز کرده است چکار باید بکنید و اگر طبق دستور دکتر عمل نکنید چه می شود ؟

آنتی بیوتیک را در همان ساعت هایی که دکتر گفته است و به همان تعداد بخورید. اگر این کار را نکنید به باکتری ها فرصت می دهید تا خود را در برابر آنتی بیوتیک مقاوم کنند و در نتیجه دارو نتواند آن ها را از بین ببرد.

13) واکسن چیست ؟ توضیح دهید وقتی واکسن وارد بدن می شود چه اتفاقی می افتد ؟

واکسن میکروب ضعیف شده و یا کشته شده بعضی از بیماری ها است. وقتی واکسن وارد بدن می شود، گلبولهای سفید علیه آن 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 بیمار یها باید در چند نوبت واکسن دریافت کرد.

14) تفاوت سرماخوردگی با آنفلوآنزا را بنویسید .

سرماخوردگی با آنفلوآنزا فرق می کند. ویروس سرماخوردگی در سلول های بینی قرار می گیرد، در حالی که ویروس آنفلوآنزا در سلول های شش ها ساکن می شود. آنفلوآنزا معمولاً همراه با تب، بدن درد و سرفه است.

15) بیماری های غیرواگیر چگونه بوجود می آیند ؟ مثال بزنید

بیماری های غیرواگیر در اثر میکروب ها به وجود نمی آیند. این بیماری ها به سبب اختلال در کار دستگاه های بدن ایجاد می شوند. نوع تغذیه در ایجاد بعضی از بیماری های غیرواگیر نقش دارد. مثلاً در صورتی که به اندازه ی لازم غذاهای کلسیم دار مصرف نکنید، ممکن است استخوان ها یتان نرم بمانند و با کم ترین ضربه شکسته شوند. افرادی که غذاهای پر نمک و سرخ شده با روغن فراوان می خورند در معرض خطر بیماری فشار خون قرار دارند.

16) چه کارها و عواملی باعث می شود که سلامت کودکان و نوجوانان مورد تهدید واقع شود ؟

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 سلامت کودکان و نوجوانان را تهدید می کند. از دست دادن سلامت در چنین حوادثی معمولاً جبران ناپذیر است.

17) پادتن چیست و چه استفاده ای برای بدن دارد ؟

بعضی گلبول های سفید موادی به نام پادتن ترشح می کنند. پادتن میکروب ها را غیرفعال می کند. گلبول های سفید بیگانه خوار این میکروب های غیرفعال را راحت تر می خورند

18) به نظر شما باکتری ها همه مضرند ؟ آیا باکتری های مفید هم وجود دارند ؟ توضیح دهید .

بسیاری از باکتری ها برای گوارش بهینه غذا مفیدند. دسته ای از این باکتریها که به باکتری های پروبیوتیک معروف هستند، علاوه بر کمک به گوارش مولکول های پیچیده، ترکیباتی مانند ویتامین ها و آنتی بیوتیک های مختلف را تولید می کنند که برای بدن مفید می باشد. علاوه بر این کمک به بهبود بیماری های روده و عفونت های دستگاه ادراری و تناسلی و پیشگیری و درمان بیماریهای اسهال را شامل می شوند .
متخصصین معتقدند میلیونها باکتری که روی پوست بدن ما زندگی می کنند می توانند سیستم ایمنی را تقویت کرده و از بدن در برابر عفونت های مختلف محافظت نمایند

19) چه رفتارهای در حفظ سلامتی دندان ها نقش زیادی دارند ؟ 3 مورد

با کارهای ساده ای مانند مسواک زدن، نشکستن چیزهای سخت با دندان، خوردن غذاهای کلسیم دار و پروتئین دار می توانیم دندان های سالمی داشته باشیم

20) چه رفتارهای در حفظ سلامتی ستون مهره های بدن ما نقش زیادی دارند ؟ 3 مورد

درست نشستن، درست راه رفتن و انجام نرمش های مناسب از آسیب رسیدن به ستون مهره ها جلوگیری می کند

21) ورزش کردن چه فوایدی دارد ؟ 3 مورد

تقویت ماهیچه ها ، احساس نشاط ، تقویت قلب ، آرامش روحی و روانی ، جلوگیری از بروز بسیاری از بیماری ها ، تقویت دستگاه تنفس و گردش خون ،

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

برای عمل به دستورات بهداشتی احتیاجی نیست پول زیادی خرج کنیم و اگر هم خرج کنیم برای تقویت جسم و روح خود این کار را کرده ایم مثل خوردن غذاهای سالم، ورزش کردن و رعایت بهداشت و... اما اگر مریض شویم باید پول بیشتری خرج کنیم تا سلامتی خودمان را به دست آوریم و گاهی متأسفانه بیماری آنقدر شدید می شود که تا آخر عمر در بدن افراد می ماند و باید مرتب دارو مصرف کند.

نکته خیلی مهم در پیشگیری از بیماری ها پرهیز غذایی است. یعنی هر غذایی را نخوریم. غذای سالم و به اندازه حضرت علی (ع) فرمودند کم خوردن موجب کرامت نفس و تداوم سلامتی و تندرستی است. رسول اکرم (ص) فرمود: اولین چیزی که روز قیامت از بنده سوال می شود این است که آیا بدن سالم به تو ندادم چرا مراعات صحت نکردی؟

23) به نظر شما چه رفتارهایی باعث تقویت سلامت روح و روان افراد می شود

تشکیل کانون گرم خانوادگی توسط والدین، احترام متقابل بین اعضای خانواده و کمک به یکدیگر، کمک کردن به دیگران، مهربانی، خوشرویی، صداقت، صبر و حوصله در برابر مشکلات، همدلی، رفتار درست و محترمانه با اطرافیان، راضی بودن از زندگی، دوری از رفتارهای زشت (مثل غیبت، تهمت، ناسزاگویی و دعوا، حسادت، بخل، کینه، عداوت، دروغگویی، فریب، نیرنگ و...) به سلامت روح و روان ما کمک می کند.

24) به چه جانورانی ناقل بیماری می گویند؟ مثال بزنید

بعضی میکروب ها در بدن جانوران زندگی می کنند. به این جانوران، ناقل بیماری می گویند. مثلاً موش ناقل بیماری طاعون و سگ ناقل بیماری هاری است.

با راهنمایی معلمان به صورت گروهی فهرستی از چند بیماری غیرواگیر و علت آن ها تهیه و در کلاس گزارش کنید.

بیماری غیرواگیر	علت
بیماری های قلبی و عروقی	استرس، خوردن غذاهای چرب، هوای آلوده و استعمال دخانیات
فشار خون	تنگ شدن سرخرگ آئورت، اختلال غدد، استرس و ناراحتی
سکته مغزی	استرس و فشارهای روحی، لخته شدن خون در مغز، خوردن غذاهای چرب
سرطان ها	اشعه آفتاب و اشعه ایکس (X)، دخانیات، مصرف مواد شیمیایی و داروها
زخم معده	عدم برنامه صحیح غذایی، خوردن نوشابه های گازدار، مصرف بعضی از داروها
سنگ کلیه	رژیم غذایی ناسالم، بیماری های گوارشی، عفونت ادراری، عدم تحرک
بیماری های روانی	استرس ها، نگرانی ها، افسردگی ها
دیابت	اغلب ارثی است
صرع	ضایعه مغزی
مسمومیت	مصرف غذا و یا مواد فاسد

جهت مطالعه همکاران عزیز

توصیه های پزشکی

زنانی که **استخوان بندی** ظریف - قد کوتاه و اندام بسیار لاغر دارند به علت وجود توده استخوانی کمتر - بیش از دیگران مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند از این رو این زنان باید بیش از دیگران به رژیم غذایی و فعالیت بدنی خود توجه کنند آیا میدانید چه کسانی بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند افراد مسن - خانمهای یائسه یا با بارداریهای مکرر - افراد سیگاری ، کم تحرک و بالاخره کسانی که در غذای روزانه آنها لبنیات و مواد غذایی کلسیم دار کم است افزودن پودر کاکائو به شیر به دلیل دارا بودن اگزالات فراوان مانع جذب کافی کلسیم شیر میشود از این رو تا حد امکان شیر را به تنهایی و بدون افزودن کاکائو مصرف کنید از آنجا که شیر و لبنیات بهترین منبع تامین کلسیم بدن هستند برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان در هر سنی که هستید روزانه دست کم دو لیوان شیر یا به مقدار معادل از جانشین های آن مانند پنیر - ماست و کشک استفاده کنید مصرف شیر و فراورده های لبنی در تمامی سنین ضروریست با این تفاوت که در دوران کودکی و نوجوانی استفاده از شیر کم چربی یا بدون چربی توصیه نمیشود

مصرف **سیگار** مسئول 30 درصد از **سرطان** های قابل پیشگیری است از اینرو در افراد سیگاری اولین قدم در راه مبارزه با سرطان ترک سیگار است . برپایه نتایج تحقیقات مختلف خطر سکنه های قلبی در غیرسیگاریهای هم نشین با افراد سیگاری 30 درصد بیش از سایرین است .

اگر شیوع سیگار کشیدن قبل یا طی سه ماهه اول بارداری متوقف شود از تولد سالانه 1300 کودک کم وزن پیشگیری می شود افرادی که سیگاری کشند دو برابر بیش از سایرین به سرطان مثانه و هشت برابر بیش از بقیه به سرطان ریه دچار می شوند

آیا می دانید از هر ده **اسکناس** و از هر 5 سکه پولی که بدست می گیرید یکی آلوده به **میکروب** است - پس در تحویل پول به فرزندانان به این نکته توجه کامل داشته باشید

هیچگاه بیماریهایی مثل **اسهال** - **تب** یا **گوشی درد** را به **دندان** در آوردن کودکان نسبت ندهید و همیشه با پزشکتان مشورت کنید

نشانه های شایع بروز **حمله قلبی** به طور معمول عبارتند از : احساس سنگینی - پری - فشار یا درد در ناحیه وسط قفسه سینه که گاه به گردن - فک پایینی - پشت - قسمت بالای شکم و دستها انتشار می یابد و در بیشتر موارد با سرگیجه تهوع استفراغ و تعریق همراه است

مصرف روزانه حدود 60 میلی گرم **ویتامین ث** در دوران سالمندی توصیه میشود انواع مرکبات - گوجه فرنگی - هندوانه و فلفل دلمه ای از منابع غذایی غنی از این ویتامین به شمار میروند

سبزی با برگ سبز تیره و میوه هایی نظیر خربزه ، هندوانه و پرتقال منابع غنی از **اسید فولیک** اند این ویتامین در شکل گیری و تکامل **دستگاه عصبی جنین** موثر است

جرم گیری دندانها درمان اولیه و پایه برای تمام بیماریهای لثة است از این رو در صورت جرم گرفتن دندانها در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه کنید

شایعترین علت مرگ و میر در کشور **بیماریهای قلبی - عروقی** است کاهش مصرف روغن ها و چربی ها یکی از راههای موثر پیشگیری از اینگونه بیماریهاست

اگر به بیماری **دیابت** مبتلایید و انسولین تزریق میکنید در صورت مسافرت به **مناطق خیلی گرم** مراقب افت قند خون خود باشید در آب و هوای خیلی گرم انسولین از محل تزریق سریعتر جذب میشود

آلودگی آب هوا و خاکی که در آن زیست می کنیم منشأ بروز صدها نوع بیماری شناخته شده در انسان است هموطن من: به نظر شما هر یک از ما چقدر می توانیم در پیشگیری از بروز و همه گیری بیماری های ناشی از **محیط زیست** آلوده موثر باشیم؟

به منظور جلوگیری از انتقال بیماری **اوریون** به دیگر کودکان، کودک مبتلا به اوریون باید حداقل تا 9 روز بعد از شروع تورم غدد بناگوشی از حضور در مدرسه خودداری کند

هنگام ابتلای کودک به **اسهال** در صورتی که کودک شیرخوار است تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید و در کودکان بزرگترافزون بر غذاهای روزانه از غذاهای آبکی مانند سوپ و آش در رژیم غذایی وی استفاده کنید برای جبران آب از دست رفته کودک به او مایعاتی مانند چای کمرنگ، لعاب برنج دوغ و اوآراس بدهید و از دادن نوشیدنی های صنعتی مانند نوشابه و آب میوه های صنعتی به کودک مبتلا به اسهال خودداری کنید

بعضی از غذاها مانند رب پنیر و نان **سدیم** بیشتری نسبت به غذاهای ظاهرا شور دارند و گاه بیشتر نمک و سدیمی که وارد بدن میشود از این طریق است

در صورت ابتلا به بیماری **دیابت** باید از پوشیدن کفشهای تنگ خودداری کرد هرگز بدون جوراب راه نروید و هر 4 تا 6 ساعت کفش های خود را از پا خارج کنید به یاد داشته باشید از ته گرفتن ناخنها گاه سبب بروز زخم و عوارض حاصل از دیابت در پا می شود

مهر و موم کردن شیار **دندانها** با استفاده از مواد شیار بند یکی از موثرترین روشهای پیشگیری از پوسیدگی دندانهای کودکان به شمار می رود توجه داشته باشید دندانپزشکان برای پاک کردن دندانهای کودکان استفاده از خلال دندان را توصیه نمی کنند مصرف هفته ای یک عدد **قرص آهن** موسوم به سولفات فرو به مدت 16 تا 20 هفته در طول یک سال خطر بروز کم خونی فقر آهن و افت تحصیلی ناشی از آن را در دختران سنین بلوغ کاهش میدهد

اگر به بیماری **دیابت** یا افزایش **فشار خون** مبتلایید حتی اگر هیچگونه علائم ندارید مراجعه دوره ای به پزشک متخصص بیماری های کلیه و مجاری ادراری را فراموش نکنید

برای سلامت **قلب و عروق** خود حداقل به مدت هفته ای سه بار به مدت سی دقیقه **ورزش** کنید ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی سریع است

اگر کودک تا **سی ماهگی** با استفاده از کلمات کجا -چی و چرا شروع به پرسیدن نکند دچار **اختلال** برقراری ارتباط با محیط خارج است و در این گونه موارد باید با پزشک مشورت شود

برای پیشگیری از ابتلا به **کمر درد** در هنگام خوابیدن از گذاشتن پاهای در سطح بالا و یا گذاشتن زیر پایی در حالی که زانوها در وضعیت کشیده است خودداری کنید

اگر بنابه تجویز پزشک معالج خود تحت **درمان دارویی** قرار دارید بدون مشورت وی از مصرف هر نوع داروی بدون نسخه خودداری کنید

زیاده روی در مصرف **غذاهای تند** - شور - دودی و کنسرو شده خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش میدهد

تکرر **ادرار** به ویژه هنگام شب احساس نیاز فوری به ادرار کردن دشواری در آغاز ادرار کاهش فشار ادرار و احساس پر بودن مثانه از نشانه های بزرگی خوش خیم غده **پروستات** به شمار می رود از این رو در صورت بروز هر یک از این نشانه ها با پزشک خود مشورت کنید

باورهای دینی بر پایه شناخت صحیح نقش مهمی در سلامت روان و پیشگیری از انحرافات دارد انسان با ایمان روحی مطمئن تر اعصابی آرامتر و قلبی سالمتر دارد

با کاهش **آلایندهای شیمیایی** در محیط زیست تا سال 2020 میلادی می توان از مرگ و میر 700 هزار نوزاد نارس جلوگیری کرد

به یاد داشته باشید که **ویتامین ث** فقط در غذاهایی که منشأ گیاهی دارند یافت میشود و غیر از جگر هیچکدام از غذاهای حیوانی ویتامین ث کافی ندارند

بیماران مبتلا به **آسم** در صورتی که بدانند چگونه بیماری خود را کنترل کنند می توانند زندگی طبیعی و فعالی داشته باشند آنان می توانند کار کنند، به مدرسه بروند بازی کنند و شبها راحت بخوابند

اگر **کلیه پیوندی** دارید از مصرف داروهای گیاهی بدون تجویز پزشک خودداری کنید

اگر از **اختلال خواب** رنج ببرید از مصرف تنقلات بویژه تخمه، چیپس و آجیل در هنگام شب پرهیزید

همواره **نشاط** خود را حفظ کنید به یاد داشته باشید افراد با روحیه کمتر به بیماریها دچار می شوند و بهتر از سایرین از عهده مقابله با مشکلات زندگی بر می آیند

خوردن زیتون باعث کاهش فشارخون می شود. زیتون علاوه بر اینکه مصرف زیادی در تغذیه دارد دهها خاصیت درمانی هم دارد. زیتون دارای اثر نرم کنندگی، ملین، صفرا بر است. این ماده سنگهای صفراوی را دفع و یبوستهای مزمن را درمان می کند. زیتون همچنین قولنج های ناشی از ورم کلیه را درمان می کند و باعث تسکین درد و سوزش سوختگی ها، درمان آفتاب زدگی و سرمازدگی و گزش حشرات می شود. لازم به ذکر است این ماده در التیام زخم و جراحات و رفع سوزش و درد اثر دارد و خارش چشم و اشک ریزش را رفع می کند.

مصرف روزانه 500 mg یا بیشتر از **ویتامین C** باعث کاهش مدت سرماخوردگی افراد شده و مصرف غذا و نوشیدنی های حاوی این ویتامین به افراد توصیه می شود. همچنین مصرف آب مخصوصاً آب گرم، سبزیجات و میوه های تازه و سوپ جو در درمان سرماخوردگی و کاهش زمان ابتلا به این بیماری مؤثر است. ویروسهای فراوانی باعث سرماخوردگی می شوند و جلوگیری از ابتلا به این بیماری کار سختی است اما با رژیم غذایی خوب در کاهش زمان سرماخوردگی می تواند اثر گذار باشد.

مواد غذایی که به صورت **منجمد** نگهداری شده پس از خروج از انجماد آمادگی فساد بیشتری از مواد غذایی تازه دارند و بایستی ترتیبی داده شود که سریعاً مصرف شوند

ممکن است در مراکز عرضه **آجیل** محصولاتی که کهنه یا آفت زده هستند را مجدداً بو داده و یا مخلوط نمایند در هنگام خریداری به این موضوع توجه شود.

آیا میدانید سالانه 7/2 میلیون نفر در سراسر جهان به دلیل عدم دریافت مقادیر کافی **میوه و سبزیجات** جان خود را از دست می دهند. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی (WHO) با اعتقاد بر اینکه رژیم بد غذایی یکی از 10 فاکتور خطر ایجاد کننده بیماریهای کشنده ای چون بیماریهای قلبی و سرطان است، مصرف روزانه حداقل 400 گرم میوه و سبزیجات را توصیه می کنند.

والدین گرامی: بهترین سن برای درمان **قنبلی چشم** زیر 5 سالگی است از این رو اگر کودک 4 تا 6 ساله دارید برای سنجش بینایی او به پایگاههای سنجش بینایی مراجعه کنید

دوازده درصد افراد 40 - 20 ساله کشور بیکارند ، با رعایت **تنظیم خانواده** فرصتهای شغلی بیشتری برای فرزندان خود فراهم کنید

خالکوبی ، حجامت و جراحی های سرپایی که افراد غیرمسئول انجام می دهند از راههای مهم **انتقال ویروس هپاتیت ب و ث** هستند هر یکسال بیشتر در مدرسه رفتن دختران موجب 5 تا 10 درصد کاهش در مرگ و میر کودکان میشود جوانان با شرکت در کلاسهای مشاوره قبل از ازدواج و تنظیم خانواده می توانند زندگی سالم و مناسبی برای فرزندان و خانواده خود فراهم کنند

دختران 10 تا 14 ساله 5 برابر دختران 40 - 20 ممکن است در اثر **بارداری و زایمان** بمیرند

چاقی ، تغذیه نامناسب و عدم فعالیت جسمی از مهمترین عوامل طبیعی مؤثر در ایجاد **دیابت** هستند تحقیقات علمی ثابت کرده اند که با حفظ قند خون بیمار در حدود میزان طبیعی در تمام عمر می توان عوارض **دیابت** را به تأخیر انداخت و پیشرفت آنها را آهسته کرد

احتمال انتقال بیماری **هپاتیت** از ناقلین به افراد سالم در تماسهای خونی و جنسی تا 40 درصد می رسد

منابع :

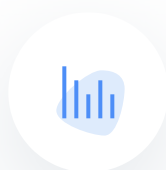
سایت انجمن پرستاری ایران

سایت بوعلی



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد