

سالم بمانيم



از فردی به فرد دیگر

زیرا سرماخوردگی واگیردار است و ممکن است آن فرد مبتلا شود.

پزشک به فردی که سرماخورده است، می‌گوید از دست دادن یا روبوسی کردن با دیگران پرهیز کند؛ اما

به فردی که دیابت (بیماری قند) دارد چنین توصیه‌ای نمی‌کند؛ چرا؟ **بیماری واگیردار به چه بیماری گفته می‌شود؟**

بیماری‌هایی که می‌توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند، بیماری‌های واگیر نامیده می‌شوند. عامل

ایجاد بیماری‌های واگیر جاندارانی به نام میکروب هستند. بیشتر عوامل بیماری‌زا فقط با میکروسکوپ

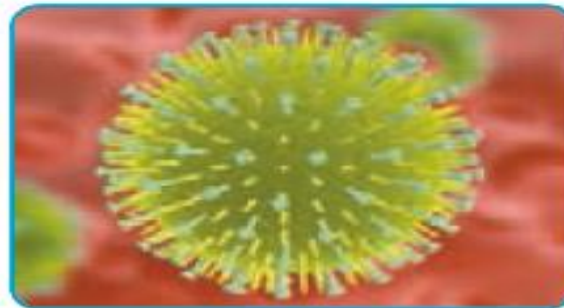
قابل دیدن هستند؛ به این علت به آنها میکروب می‌گویند. در شکل‌های زیر برخی میکروب‌ها را می‌بینید.



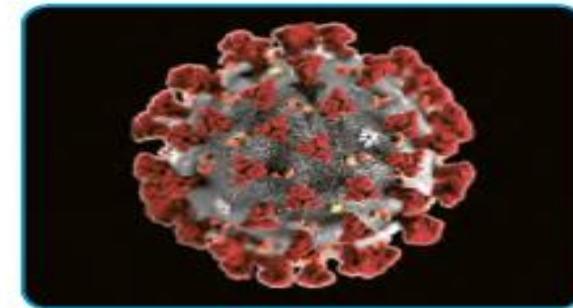
سل



سالک



آنفلوآنزا



کووید ۱۹

عامل بیماری واگیردار چیست و چند نمونه بیماری واگیردار نام ببرید؟

از طریق دهان یا بینی وارد بدن می شود اما دست نیز نقش مهمی در انتقال بیماری دارد
ویروس ها هنگام سرفه کردن، حتی صحبت کردن در هوا پخش می شوند و

از طریق دست (تماس با چشم و بینی) سری قابل انتقال می باشد.

میکروب سرماخوردگی از چه راهی وارد بدن ما می شود؟

جمع آوری اطلاعات



میکروب وبا

با مراجعه به خانه‌ی بهداشت محلّه‌ی خود درباره‌ی بیماری وبا
اطلاعات جمع آوری کنید و به کلاس گزارش دهید.



فکر کنید

به تصویر نگاه کنید. به نظر شما آیا این محیط می تواند سبب گسترش بیماری های واگیر شود؟ اگر جواب شما مثبت است، چگونه؟
محل رشد و زندگی حشراتی مانند مگس و پشه هستند و حیواناتی مانند سگ و گربه از این محل تغذیه می کنند و می توانند ناقل بیماری باشند و سبب گسترش شوند.



ناقل بیماری به چه معنا می باشد و چند نمونه مثال بزنید؟

بعضی میکروب ها در بدن جانوران زندگی می کنند. به این جانوران، ناقل بیماری می گویند؛ مثلاً نوعی پشه ناقل بیماری مالاریا و سگ ناقل بیماری هاری است.) چه جانوران دیگری می شناسید که ناقل بیماری هستند؟ مگس تسه تسه: خواب آفریقایی
 نوعی کک روی موش: طاعون

مبارزه با همه‌ی وجود

زیرا دستگاه ایمنی بدن از ورود میکروب به بدن جلوگیری می کند اما وقتی

خیر وارد بدن می شود و شرایط برای رشد آن فراهم باشد ما بیمار می شویم

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

میکروب‌ها برای اینکه ما را بیمار کنند، باید از دو سدّ دفاعی بدن عبور کنند. پوست و گلبوی سفید

سدّ اوّل: پوست بدن از ورود میکروب‌ها جلوگیری می کند؛ اما اگر زخم یا خراشی در پوست ایجاد شود، چه میکروب به راحتی وارد بدن می شود

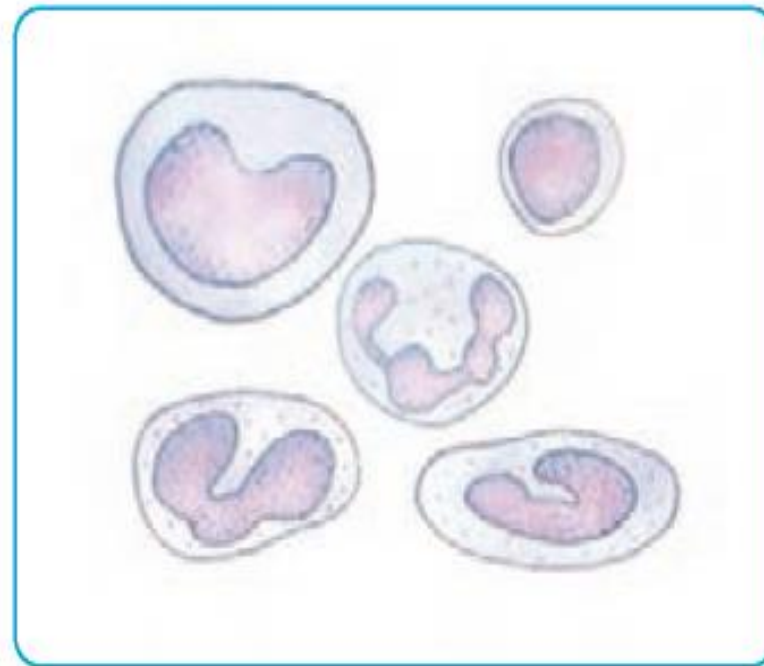
اتّفاقی می افتد؟ وقتی نفس می کشیم، میکروب‌ها وارد بینی می شوند؛ اما چرا نمی توانند به راحتی پایین تر بروند و زیرا مخاط بینی جلوی آن را گرفته، و اجازه نمی دهند. **جلوی حرکت آن را می گیرند و میکروب به آن می چسبند.** وارد شش‌ها شوند؟ مخاط بینی و راه‌های تنفسی چه نقشی در گیرانداختن میکروب‌ها و خارج کردن آنها دارند؟

سدّ دوم: اگر میکروب‌ها از سدّ اوّل عبور کنند با سدّ دوم دفاعی بدن یعنی گویچه^۱ (گلبول)های سفید روبه‌رو می شوند. بعضی گویچه‌های سفید به میکروب‌ها حمله می کنند و آنها را می خورند! به

این گویچه‌های سفید، بیگانه‌خوار نیز می گویند. بعضی گویچه‌های سفید موادی به نام پادتن ترشح می کنند. پادتن، میکروب‌ها را غیرفعال می کند. گویچه‌های سفید بیگانه‌خوار این میکروب‌های غیرفعال را راحت تر می خورند. اما اگر میکروب‌ها از این سد نیز عبور کنند، چه اتّفاقی می افتد؟ میکروب وارد بدن شده و بیمار می شویم.



گویچه‌ی سفید در حال بیگانه‌خواری



انواع گویچه‌های سفید

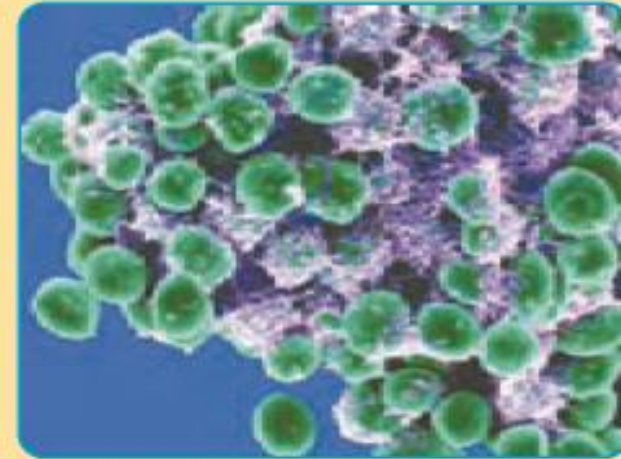
شگفتی‌های آفرینش

آیا همه‌ی باکتری‌ها مضر هستند؟ مثال بزنید؟

باکتری‌ها گروهی از میکروب‌ها هستند. انواعی از باکتری‌ها درون و روی بدن ما زندگی می‌کنند. مثلاً در روده‌ی ما باکتری‌هایی هست که ویتامین تولید می‌کنند. بعضی باکتری‌ها که در پوست ما زندگی می‌کنند، باکتری‌های زیان‌آور را از بین می‌برند.



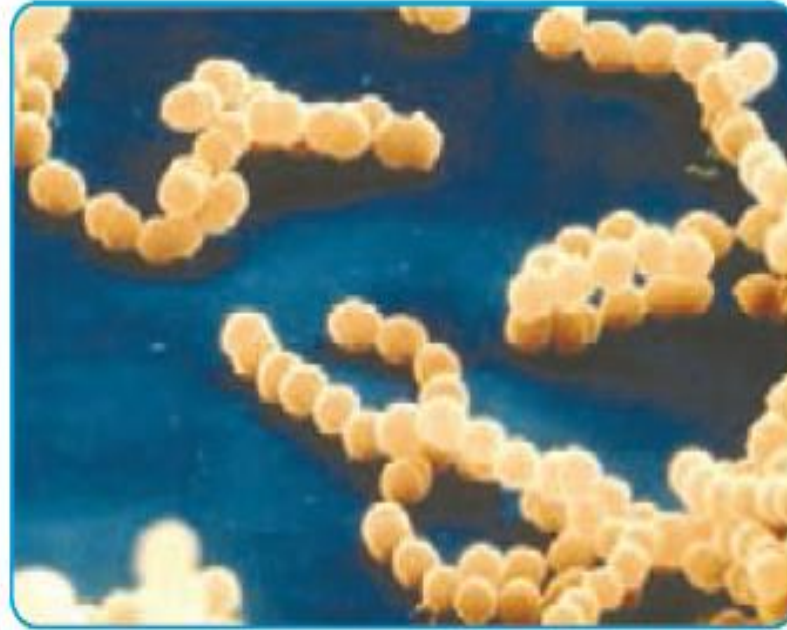
باکتری مفید روده



باکتری مفید پوست

در بعضی جاها فاضلاب را با باکتری‌های خاصی تصفیه و بی‌ضرر می‌کنند و از آن برای آبیاری درختان و فضاهای سبز استفاده می‌کنند.

میکروب سل در کجای بدن قرار دارد و سبب چه چیزی می شود؟



باکتری روماتیسم قلبی

وقتی میکروب‌ها پیروز می شوند

میکروب‌هایی که موفق شده‌اند از سدهای دفاعی
بدن عبور کنند در جاهای متفاوت بدن ساکن
می شوند؛ مثلاً میکروب سل در شش‌ها قرار
می گیرد و سبب تخریب شش‌ها می شود. بعضی
میکروب‌ها 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.
کدام میکروب با ترشح سم به بدن آسیب می رساند؟



برخی از نشانه های مشترک در بیماری ها را نام ببرید؟

بیماری ها، نشانه ها و علامت هایی دارند. بوی بد دهان، درد ماهیچه ها و سوزش هنگام دفع ادرار سرگیجه، تب، کم اشتها، درد ماهیچه ها نشانه های بعضی از 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؟
به پزشک مراجعه کند و تحت درمان قرار بگیرد.

هشدار



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

چرا باید آنتی بیوتیک راس ساعت خورده شود؟

زیرا بدن آنها ضعیف است و ایمنی لازم را ندارند.

افزایش مقاومت بدن: چرا بعضی افراد بیشتر سرما می‌خورند و یا زود به زود بیمار می‌شوند؟ هرچه بدن برای **مقاومت بدن** چه کارهایی انجام دهیم؟

مقاوم‌تر باشد، میکروب‌ها را سریع‌تر از بین می‌برد ورزش کردن و خوردن غذای کافی و متنوع، مقاومت

بدن را در برابر میکروب‌ها افزایش می‌دهد. شما چه کارهایی برای افزایش مقاومت بدنتان انجام می‌دهید؟

حذف فست فود، استفاده از روغن‌های سالم و....

واکسن: تا به حال برای چه بیماری‌هایی واکسینه شده‌اید؟ **کرونا، سرخک، آبله و.....**

وقتی واکسن وارد بدن می‌شود، گویچه‌های سفید علیه آن پادتن می‌سازند. هر بیماری، واکسن مخصوص

به خود را دارد. بعضی واکسن‌ها فرد را برای همه‌ی عمر نسبت به آن بیماری مقاوم می‌کنند؛ اما برای

مقاومت، در برابر بعضی بیماری‌ها باید در چند نوبت واکسن دریافت کرد. **با زدن واکسن چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟**



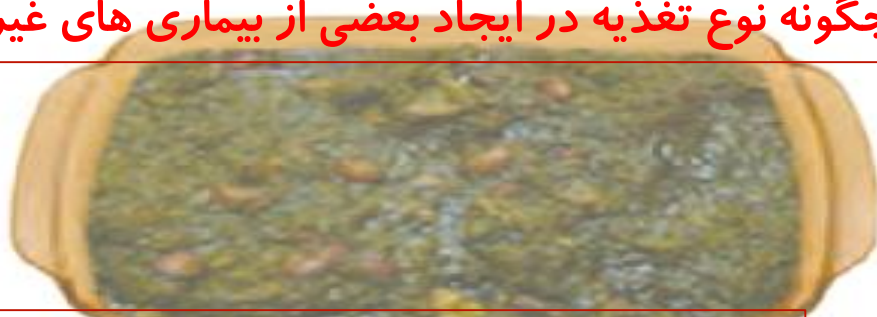
تفاوت سرماخوردگی با آنفلوآنزا در چیست؟

سرماخوردگی با آنفلوآنزا فرق می‌کند. ویروس سرماخوردگی در یاخته‌های بینی قرار می‌گیرد، در حالی که ویروس آنفلوآنزا در یاخته‌های شش‌ها ساکن می‌شود. آنفلوآنزا معمولاً همراه با تب، بدن درد و سرفه است. برخی از علامت‌های بیماری کووید ۱۹ شبیه آنفلوآنزا است. در بیماران کووید ۱۹ گاهی تنگی نفس شدیدی ایجاد می‌شود که معمولاً در آنفلوآنزا دیده نمی‌شود. تشخیص دقیق بیماری کووید ۱۹ با آزمایش پزشکی ویژه‌ای صورت می‌گیرد.

قدر دان سلامت خود باشیم بیماری غیر واگیر چه بیماری است؟

بیماری‌های غیر واگیر: بیماری‌های غیر واگیر در اثر میکروب‌ها به وجود نمی‌آیند. این بیماری‌ها به سبب اختلال در کار دستگاه‌های بدن ایجاد می‌شوند. نوع تغذیه در ایجاد بعضی از بیماری‌های غیر واگیر نقش دارد؛ مثلاً در صورتی که به اندازه‌ی لازم غذاهای کلسیم‌دار مصرف نکنید، ممکن است استخوان‌هایتان نرم بمانند و با کمترین ضربه شکسته شوند. افرادی که غذاهای پر نمک و سرخ‌شده با روغن فراوان می‌خورند در معرض خطر بیماری فشار خون قرار دارند.

با ذکر مثال توضیح دهید چگونه نوع تغذیه در ایجاد بعضی از بیماری‌های غیر واگیردار نقش دارد؟



چه افرادی در معرض خطر بیماری فشار خون بیشتر هستند؟

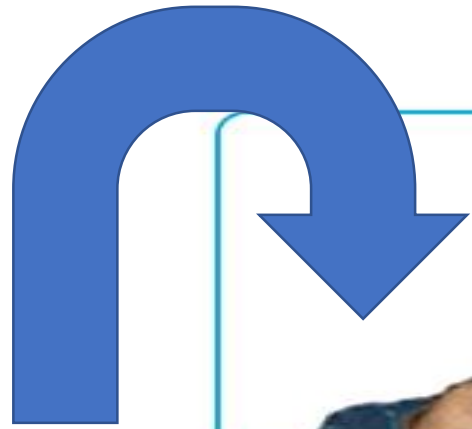


با راهنمایی معلم خود به صورت گروهی، فهرستی از چند بیماری غیرواگیر و علت آنها تهیه کنید و در کلاس گزارش دهید. **قلبی و عروقی، دیابت، و.....**

رفتار سالم چگونه رفتاری است؟

رفتارهای سالم: عوامل متعددی ما را بیمار می‌کنند؛ اما این رفتارهای ما هستند که در حفظ سلامت و یا از دست دادن آن نقش زیادی دارند؛ مثلاً با کارهای ساده‌ای مانند مسواک زدن، نشکستن چیزهای سخت با دندان، خوردن غذاهای کلسیم‌دار و پروتئین‌دار می‌توانیم دندان‌های سالمی داشته باشیم. همچنین درست نشستن، درست راه رفتن و انجام دادن نرمش‌های مناسب از آسیب رسیدن به ستون مهره‌ها جلوگیری می‌کند.

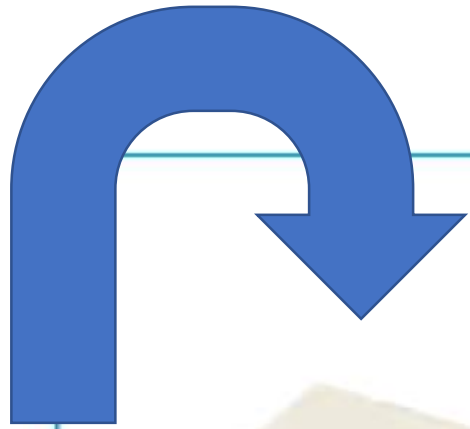
شما بیشتر شبیه کدام یک رفتار می کنید؟



ورزش کردن سبب چه چیزی در بدن می شود؟

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

شما بیشتر شبیه کدام یک رفتار می کنید؟



چه عواملی سلامت کودکان را به خطر می اندازد؟

بی دقتی در عبور از خیابان و بی توجهی به علائم رانندگی، بازی‌ها و شوخی‌های خطرناک و آتش‌بازی از عواملی است که سلامت کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کند. از دست دادن سلامت در چنین حوادثی معمولاً جبران‌ناپذیر است. آیا شما کسی را می‌شناسید که در اثر چنین حوادثی دچار مشکل شده باشد؟ شما چه رفتارهای دیگری می‌شناسید که سلامت ما را به خطر می‌اندازد؟

گفت‌وگو

درمان هزینه دارد، زمان ما را می‌گیرد اما پیشگیری نه

گفته می‌شود که پیشگیری از درمان بهتر است. نظر شما چیست؟ نظر خود را با استدلال بیان کنید. چه راه‌هایی برای پیشگیری از بیماری‌های واگیر می‌شناسید؟

کمک کردن به دیگران، مهربانی، خوش‌رویی و رفتار درست و محترمانه با اطرافیان به سلامت روح و روان ما کمک می‌کند.



پایان تدریس سالم بمائیم

