

با سمه تعالی
دبستان فروغ حضرت خدیجه(س)
درس نامه‌ی ۱۳ (سالم بمانیم)

گاهی با وجود همه‌ی مراقبت‌هایی که از خودمان می‌کنیم، بیمار می‌شویم!
همه‌ی بیماری‌ها مانند هم نیستند. عامل ایجاد بیماری‌ها، نشانه‌ها، علائم و روش درمان آن‌ها با هم فرق دارد. بیماری‌ها را می‌توان به دو دسته‌ی کلی تقسیم کرد:

۱) بیماری‌های واگیر بیماری‌های غیرواگیر

بیماری‌های واگیر

این بیماری‌ها می‌توانند از فردی به فرد دیگر، منتقل شوند. مانند بیماری سرماخوردگی، وقتی که سرما می‌خوریم پزشک به ما توصیه می‌کند که با افراد دیگر دست ندهیم و روبوسی نکنیم. چرا؟ چون بیماری سرماخوردگی یک بیماری واگیر است و می‌تواند به افراد دیگر سرایت کند.



نکته ۱) عامل ایجاد بیماری‌های واگیر میکروب است.

میکروب سرماخوردگی از راه دهان یا بینی وارد بدن می‌شود. عطسه، سرفه، حرف زدن، دست دادن و... باعث انتقال میکروب این بیماری می‌شود.

بیماری‌های غیرواگیر

به بیماری‌هایی که در اثر اختلال در کار دستگاه‌های بدن به وجود می‌آیند، بیماری‌های غیرواگیر می‌گویند. مانند بیماری دیابت، نرمی استخوان و فشارخون. عامل ایجاد این بیماری‌ها میکروب‌ها نیستند.

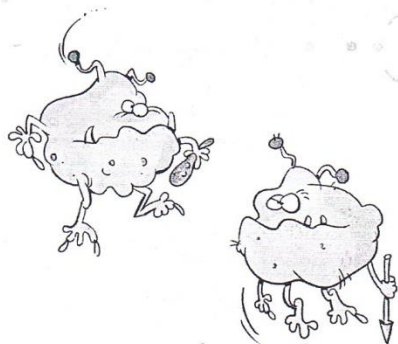
کمبود برخی ویتامین‌ها، ضعف و اختلال در کار اندام‌ها و دستگاه‌های بدن باعث ایجاد بیماری‌های غیرواگیر می‌شود.

نکته ۲) نوع تغذیه در ایجاد برخی از بیماری‌های غیرواگیر نقش مهمی دارد. مثلاً نرمی استخوان در اثر کمبود کلسیم در بدن ایجاد می‌شود و یا خوردن غذاهای خیلی شور و سرخ‌شده و روغن‌دار احتمال ابتلا به بیماری فشارخون را زیاد می‌کند.

بیشتر بدانید

براساس مطالعات انجام‌شده، انواع بیماری‌های غیرواگیر یا غیرمسمری مانند بیماری‌های قلبی، سکته‌ی مغزی و سرطان از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر افراد در کشور ما است.

میکروب چیست؟



گفتیم میکروب‌های بیماری‌زا عامل ایجاد بیماری‌های واگیر هستند.

حالا چرا به این جانداران میکروب می‌گویند؟!

میکروب‌ها بسیار ریزند و با چشم دیده نمی‌شوند و تنها با میکروسکوپ می‌توان

آن‌ها را دید، به همین دلیل به آن‌ها میکروب می‌گویند.

بیشتر بدانید

کلمه‌ی میکروب از دو کلمه‌ی یونانی به معنای کوچک و زیستن گرفته شده است و به هر موجود ذره‌بینی‌ای گفته می‌شود

که با چشم دیده نمی‌شود و بسیار کوچک است. خوب است بدانید موجود زنده‌ی خاصی به نام میکروب وجود ندارد! و این

یک نام کلی است که برای انواع جانداران ذره‌بینی در نظر گرفته می‌شود.

میکروب‌ها تقریباً در همه جا مانند آب، هوا، خاک، بدن جانداران دیگر و... وجود دارند.

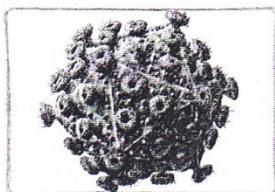
انواع میکروب‌ها

قارچ‌های ذره‌بینی

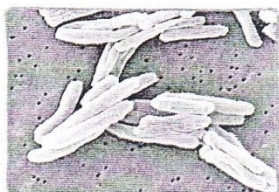
آغازیان

ویروس‌ها

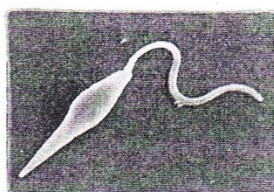
باکتری‌ها



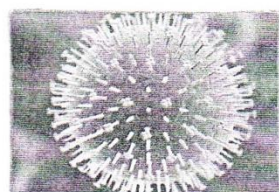
میکروب ایدز (ویروس)



میکروب سل (باکتری)



میکروب سالک (آغازیان)

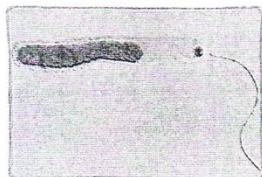


میکروب آنفلوآنزا (ویروس)

در جدول زیر نام برخی از بیماری‌های واگیر و عامل ایجاد آن‌ها آمده است، به آن‌ها توجه کنید.

بیماری	عامل ایجاد بیماری
سل، وبا، دیفتری، کزاز، گلودرد چرکی	باکتری
آنفلوآنزا، سرماخوردگی، آبله‌مرغان، فلج اطفال، ایدز، هپاتیت	ویروس بیماری

وبا



میکروب وبا

وبا یکی از بیماری‌های عفونی واگیر است و عامل ایجاد آن نوعی باکتری است. میکروب این بیماری بیشتر

از طریق آب و غذای آلوده وارد بدن شده و در روده ساکن می‌شود.

علامت این بیماری اسهال شدید است. میکروب وبا از راه مدفوع فرد می‌تواند آب و غذا را آلوده کند. در

جاهایی که آب سالم و بهداشتی وجود ندارد، این بیماری شایع‌تر است. شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب

و صابون، به خصوص بعد از دست‌شویی و قبل از خوردن غذا و هم‌چنین

آشامیدن آب تصفیه‌شده از شیوع این بیماری جلوگیری می‌کند.

در محیط‌هایی که زباله‌ها را جمع‌آوری می‌کنند و محل زندگی

جانورانی مانند موش، گربه، سگ و... است، بیماری‌ها بیشتر

گسترش پیدا می‌کنند.



به انسان، حیوان و یا هر جاندار دیگری که عامل بیماری را به موجود زنده‌ی دیگری منتقل کند ناقل^۱ بیماری می‌گویند. پشه‌ها، مگس، ساس و... می‌توانند ناقل‌های بیماری باشند. در جدول زیر چند جاندار ناقل را می‌بینید.

جاندار	سگ	پشه‌ی آنوفل	پشه‌ی خاکی
بیماری	هاری	مالاریا	سالک

مبارزه‌ی بدن

در همه‌جا میکروب وجود دارد، هر جا که فکرش را بکنید! ولی، ما همیشه بیمار نیستیم! دو علت وجود دارد، یکی این که همه‌ی میکروب‌ها بیماری‌زا نیستند و دوم این که بدن در برابر عوامل بیماری‌زا دو سد دفاعی دارد که با آن‌ها آشنا می‌شوید.

۱- پوست و مخاط

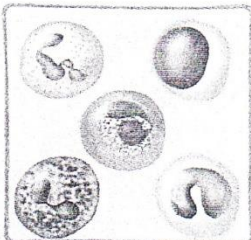
پوست بدن ما، از ورود میکروب‌ها به بدن جلوگیری می‌کند، البته تا وقتی سالم است! اگر پوست، زخمی یا خراشیده شود و یا آسیبی ببیند، میکروب‌ها از آن جا وارد بدن می‌شوند.

موها و مخاط بینی و مژک‌های راه‌های تنفسی هم، عوامل بیماری‌زا را به دام می‌اندازند و اجازه‌ی وارد شدن آن‌ها به دستگاه تنفسی را نمی‌دهند.

مخاط، همان ماده‌ی چسبنده‌ای است که سطح داخلی بینی و لوله‌ها و مجاری تنفسی را پوشانده است. با عطسه و سرفه میکروب‌هایی که در مجاری تنفسی به دام افتاده‌اند، خارج می‌شوند. میکروب‌هایی که در چشم وارد شده‌اند، توسط اشک چشم خارج می‌شوند.

۲- گلبول‌های سفید خون

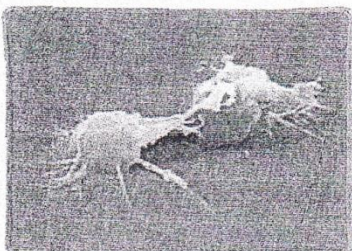
اگر میکروب‌ها بتوانند از سد اول عبور کنند، سد دیگر بدن که همان گلبول‌های سفید خون هستند جلوی راه آن‌ها را می‌گیرند.



انواع گلبول‌های سفید

مبارزه‌ی گلبول‌های سفید

بعضی از گلبول‌های سفید به میکروب‌ها حمله می‌کنند و آن‌ها را می‌خورند، به این گلبول‌های سفید، بیگانه‌خوار می‌گویند.



بیگانه‌خواری گلبول‌های سفید

بعضی از گلبول‌های سفید، موادی به نام پادتن از خودشان ترشح می‌کنند. پادتن میکروب‌ها را غیرفعال می‌کند، وقتی میکروب‌ها غیرفعال شدند، گلبول‌های سفید بیگانه‌خوار آسان‌تر آن‌ها را می‌خورند.

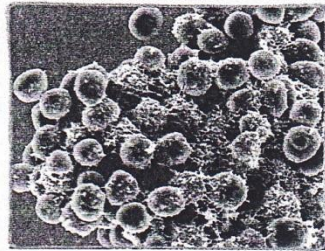
پیروزی میکروب‌ها

اگر میکروب‌های بیماری‌زا موفق شوند از سدهای دفاعی بدن عبور کنند، سبب ایجاد بیماری در فرد می‌شوند. این میکروب‌ها می‌توانند در قسمت‌های مختلف بدن قرار بگیرند؛ مثلاً:

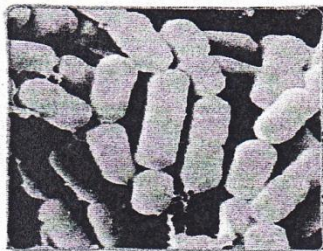
میکروب سل که نوعی باکتری است، در شش‌ها ساکن می‌شود و شش‌ها را از بین می‌برد و یا میکروب گلودرد چرکی نوعی باکتری است، این میکروب سمی از خود ترشح می‌کند که توسط جریان خون به قلب می‌رود و باعث ایجاد بیماری روماتیسم قلبی می‌شود و به بافت قلب آسیب می‌زند.

میکروب بیماری	محل ساکن شدن	محل آسیب
سل	شش	شش
گلودرد چرکی	گلو	قلب

بیماری‌ها یا غیربیماری‌ها



باکتری‌های مفید پوست



باکتری‌های مفید روده

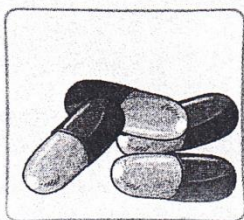
توجه کنید همه‌ی میکروب‌ها بیماری‌زا نیستند؛ مثلاً در روده‌های ما باکتری‌هایی زندگی می‌کنند که ویتامین تولید می‌کنند و یا باکتری‌هایی که در پوست ما زندگی می‌کنند، باکتری‌های زیان‌آور را از بین می‌برند. با بعضی از باکتری‌های خاص، فاضلاب را تصفیه کرده و از آن برای آبیاری درختان استفاده می‌کنند.

بعضی از نشانه‌های بیماری‌ها:

- بوی بد دهان
- تب‌ورلرز
- سرگیجه
- درد ماهیچه‌ها
- سرفه
- تهوع
- سوزش ادرار
- دفع خون
- رنگ‌پریدگی

اگر نشانه‌های بالا را داشته باشیم، ممکن است بیمار شده باشیم، پس باید به پزشک مراجعه کنیم.

درمان بیماری‌ها



برای بعضی از بیماری‌ها پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند.

آنتی‌بیوتیک‌ها باید در ساعت‌های گفته‌شده مصرف شوند تا بر روی میکروب‌ها اثر کنند. در غیر این صورت به میکروب فرصت می‌دهیم تا در برابر آنتی‌بیوتیک خود را مقاوم کند. آنتی‌بیوتیک‌ها، به باکتری‌ها آسیب‌رسانده و باعث از بین رفتن آن‌ها می‌شوند.

بیشتر بدانید

برای بیماری‌هایی که عامل ویروسی دارند، آنتی‌بیوتیک تأثیری ندارد!

افزایش مقاومت بدن

شاید در اطراف خود دیده باشید، بعضی‌ها بیشتر و زودتر بیمار می‌شوند و بعضی‌ها کمتر. شما چه‌طور؟ آیا زیاد بیمار می‌شوید؟ هر چه بدن ما مقاوم‌تر باشد، کمتر بیمار می‌شویم و سریع‌تر میکروب‌های بیماری‌زا را از بین می‌بریم.

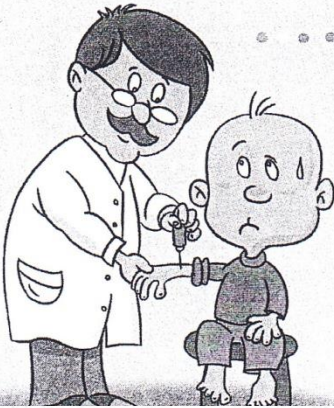
عوامل مؤثر بر افزایش مقاومت بدن:

● ورزش کردن

● خوردن غذاهای متنوع و کافی

● تزریق واکسن

واکسن چیست؟



خواندید، بدن ما سدهای دفاعی‌ای دارد که در برابر نفوذ عوامل بیماری‌زا مقاومت می‌کنند. درست است که بدن به چنین چیزی مجهز است ولی گاهی باید از بیرون هم به بدن کمک‌رسانی کرد تا در برابر بسیاری از بیماری‌ها که عامل آن ویروس است مقاوم شود. واکسن، به بدن برای مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند. هر بیماری‌ای واکسن مخصوص خودش را دارد.

بیشتر بدانید

وقتی به بعضی از بیماری‌ها مانند آبله‌مرغان مبتلا می‌شویم دیگر آن را برای دومین بار نمی‌گیریم و برای همیشه بدن نسبت به آن بیماری مقاوم می‌شود ولی بعضی از بیماری‌ها مانند آنفلوآنزا این‌طور نیستند و بارها ممکن است درگیر آن بشویم.

● واکسن، میکروب ضعیف‌شده‌ی بیماری است و وقتی وارد بدن می‌شود، به طور خفیف به آن بیماری مبتلا می‌شویم ولی زود خوب می‌شویم و برای مدت طولانی، دیگر به آن بیماری دچار نمی‌شویم (حتی اگر در برابر میکروبش قرار بگیریم). پس از تزریق واکسن، گلبول‌های سفید علیه آن، پادتن می‌سازند. وجه کنید، برای مقاوم‌شدن در برابر بعضی از بیماری‌ها باید در چند نوبت واکسن زد، مانند واکسن کزاز، ولی برای بعضی دیگر با یک بار تزریق واکسن، بدن تا آخر عمر نسبت به آن بیماری مقاوم می‌شود؛ مانند واکسن آبله.

شباهت‌ها و تفاوت‌های سرماخوردگی با آنفلوآنزا

سرماخوردگی با آنفلوآنزا فرق دارد، در حالی که بعضی‌ها ممکن است آن‌ها را یکی در نظر بگیرند.

شباهت: عامل ایجاد هر دو، ویروس است. علائم عمومی هر دو بیماری مشابه هم است.

تفاوت: ویروس سرماخوردگی در سلول‌های بینی قرار می‌گیرد، ولی ویروس آنفلوآنزا در سلول‌های شش ساکن می‌شود. آنفلوآنزا معمولاً همراه با تب، بدن‌درد و سرفه است، سرماخوردگی بیشتر با گلودرد و آبریزش و گرفتگی بینی همراه است.

رفتارهای سالم

برای این‌که به بیماری‌های مختلف مبتلا نشویم، می‌توانیم به بدن خود کمک کنیم؛ مثلاً، برای سلامت دندان‌هایمان:



● مسواک بزنیم.

● غذاهای کلسیم‌دار و پروتئین‌دار بخوریم.

● چیزهای سفت با دندان نشکنیم.

برای سلامت ستون مهره‌ها، درست‌نشستن، راه‌رفتن صحیح و ورزش کردن منظم، کمک بزرگی می‌کنند. نخوردن غذاهای شور، چرب و

سرخ‌شده از بیماری‌هایی مانند فشار خون جلوگیری می‌کنند. توجه کنید، ورزش منظم و روزانه باعث تقویت ماهیچه‌ها و قلب و احساس شادی و نشاط در بدن می‌شود؛ در مقابل، رفتارهایی مانند: بی‌دقتی در عبور از خیابان، آتش‌بازی، شوخی‌های خطرناک، پرخوری، عادت‌های بد غذایی و... رفتارهایی ناسالم هستند و ممکن است به بدن صدمه برسانند.

پیشگیری

حتماً شنیده‌اید که پیشگیری بهتر از درمان است. پیشگیری آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر است و در زمان کوتاه‌تری انجام می‌شود، در حالی که درمان وقت‌گیر، ناراحت‌کننده و سخت است.

برای درمان معمولاً فرد به دارو و مواد شیمیایی نیاز دارد ولی برای پیشگیری می‌توان از مواد طبیعی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و... استفاده کرد.