

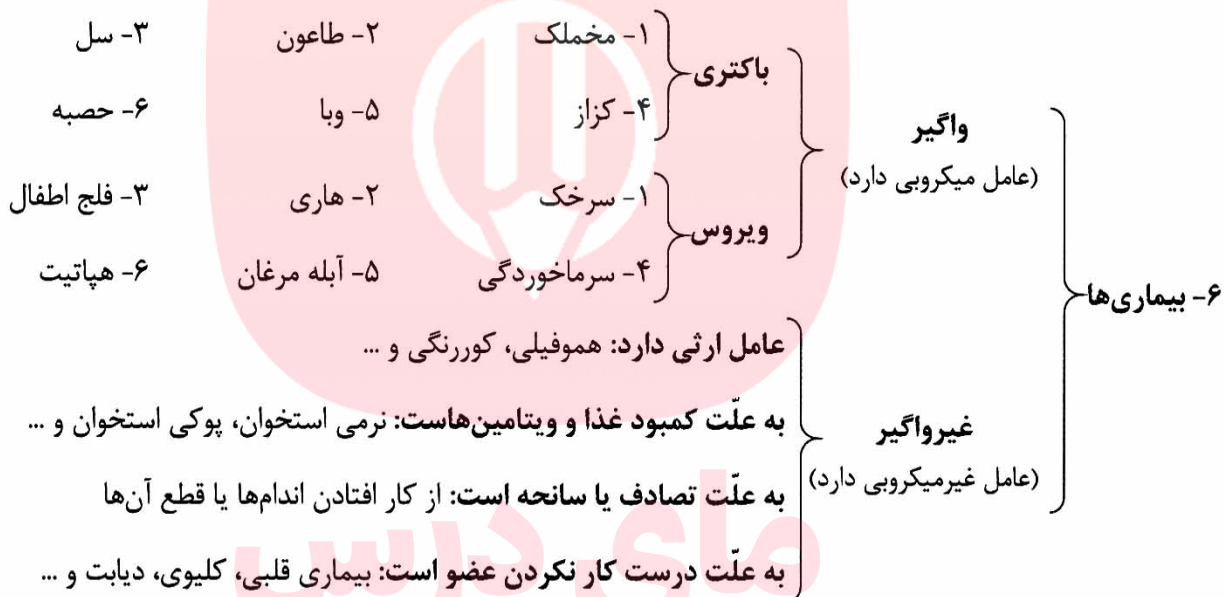
۱- به هر مشکلی که نظم طبیعی و سلامت بدن را به هم بزند، بیماری گفته می‌شود.

۲- بیماری‌ها به دو صورت واگیر و غیرواگیر وجود دارند.

۳- بیماری‌هایی که می‌توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند، بیماری‌های واگیر نام دارند.

۴- عامل ایجاد بیماری‌های واگیر، جاندارانی به نام میکروب هستند.

۵- به جانداران کوچکی که برای دیدن آن‌ها به میکروسکوپ نیاز است، میکروب گفته می‌شود.



۷- عامل بیماری واگیر (مُسری یا ساری یا سرایت‌کننده) می‌تواند از راه‌های مختلفی به دیگران منتقل شود.

راه‌های انتقال میکروب بیماری‌زا عبارت‌اند از:



www.my-dars.ir

(الف) از راه زخم: مثل کزاز

(ب) از راه جانوران: مثل مالاریا

(ج) از راه هوا: مثل آنفلوآنزا

(د) از راه آب و غذا: مثل وبا، حصبه و اسهال خونی

(ه) از راه تماس: مثل بعضی از بیماری‌های پوستی

۸- هر میکروبی در جای خاصی از بدن می‌تواند قرار بگیرد و فرد را بیمار کند. مثلاً میکروب بیماری سل و آنفلوآنزا در شش‌ها و میکروب

بیماری حصبه و وبا در روده زندگی می‌کنند.

- ۹- هر میکروبی از راه مخصوص به خود می‌تواند وارد بدن شود و فرد را بیمار کند. مثلاً بیماری مالاریا از راه خون به‌وسیله‌ی نیش پشه‌ی مالاریا منتقل می‌شود و اگر این میکروب را با غذا بخوریم به این بیماری مبتلا نمی‌شویم.
- ۱۰- رعایت نکردن بهداشت در خانه و جامعه می‌تواند شرایط رشد میکروب و ایجاد بیماری‌ها را فراهم کند.
- ۱۱- جمع شدن زباله در سطح شهر به زیاد شدن حشرات و موش و گربه کمک می‌کند که این موجودات می‌توانند عامل انتقال بسیاری از بیماری‌ها باشند.

۱۲- بعضی از میکروب‌ها در بدن جانوران زندگی می‌کنند. به این جانوران، ناقل می‌گویند.

۱۲- موش ناقل بیماری طاعون، سگ ناقل بیماری هاری، پشه‌ی مالاریا ناقل بیماری مالاریا، خوک و گاو ناقل بعضی از کرم‌های انگلی می‌باشند.

۱۳- طاعون نوعی بیماری عفونی خطرناک است که ناقل آن موش بوده و حدود هفت قرن پیش مردم بسیاری را در اروپا از بین برد.

۱۴- وبا نوعی بیماری خطرناک است که با خوردن آب آلوده منتقل می‌شود، عامل این بیماری نوعی باکتری است.

۱۵- عامل سرماخوردگی و آنفلوآنزا هر دو ویروس است اما این دو بیماری با هم فرق دارند. سرماخوردگی در سلول‌های مخاط بینی و آنفلوآنزا در سلول‌های شش‌ها ساکن می‌شوند.

۱۶- آنفلوآنزا معمولاً همراه با تب، بدن درد و سرفه است.

۱۷- میکروب‌ها همه‌جا هستند ولی برای آن‌که بتوانند ما را بیمار کنند باید از دو سدّ دفاعی بدن عبور کنند.

پوست سالم: مانند یک قلعه‌ی محکم مانع نفوذ هر گونه میکروب است.

مخاط بینی و راه‌های تنفسی: میکروب‌ها را به هم می‌چسباند.

عطسه و سرفه: میکروب‌ها را به بیرون پرتاب می‌کنند.

اسید معده: به میکروب‌ها آسیب زده یا آن‌ها را می‌کشد.

سدّ اول

میکروب‌ها را می‌خورند. (بیگانه‌خواری)

سد دوم: گلبول‌های سفید

پادتن ترشح می‌کنند.

www.my-dars.ir

۱۸- بعضی از گلبول‌های سفید وظیفه‌ی بیگانه‌خواری و بعضی وظیفه‌ی ترشح پادتن دارند.

۱۹- پادتنی که گلبول‌های سفید ترشح می‌کنند، میکروب‌ها را غیرفعال کرده تا گلبول‌های سفید بیگانه‌خوار به راحتی بتوانند این میکروب‌های غیرفعال را بخورند.





۲۰- هرگاه میکروبی بتواند از سد اول عبور کند با گلبول‌های سفید خون روبه‌رو می‌شود و اگر بتواند بر سد دوم هم غلبه کند باعث پیشرفت بیماری و حتی مرگ موجود زنده می‌گردد.

۲۱- میکروبهایی که موفق شده‌اند از سدهای دفاعی بدن عبور کنند در جاهای مختلف بدن ساکن می‌شوند. مثلاً میکروب سل در شش‌ها قرار می‌گیرد و سبب از بین رفتن سلول‌های شش‌ها می‌شود.

۲۲- بعضی از میکروب‌ها با ترشح سم به بدن آسیب می‌رسانند. مثلاً میکروب گلودرد چرکی که در گلو قرار دارد، سمی ترشح می‌کند که وقتی با جریان خون به قلب می‌رسد به آن آسیب می‌رساند.

۲۳- باکتری‌ها اغلب مفید هستند و تعداد کمی از آن‌ها بیماری تولید می‌کنند.

از انواع باکتری‌های مفید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

(ب) تولید پنیر و سس

(الف) در تبدیل شیر به ماست

(د) میکروب‌های رودهی بزرگ

(ج) تولید سرکه، الکل و استون

(ه) تجزیه‌ی مواد و موجودات زنده پس از مرگ (و) شکلات‌سازی

۲۴- در رودهی بزرگ ما باکتری‌هایی زندگی می‌کنند که با بدن زندگی همزیستی از نوع هم‌باری دارند. یعنی هر دو از وجود هم سود می‌برند. باکتری‌ها از مواد دفعی داخل روده برای خود غذا به‌دست می‌آورند و در عوض برای ما ویتامین می‌سازند.

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

۲۶- بیماری‌ها نشانه‌های مختلفی دارند اما هر بیماری نشانه‌ی مخصوصی دارد که پزشک با دقت به‌همین نشانه‌ها به نوع بیماری پی می‌برد.

۳- بوی بد دهان

۲- بی‌اشتهایی

نشانه‌های بیماری‌ها عبارت‌اند از: ۱- سردرد

۶- درد ماهیچه‌ها و کوفتگی

۵- تب

۴- تهوع یا استفراغ

۹- کاهش یا افزایش ضربان قلب

۸- سوزش ادرار

۷- لرز

۲۷- هرگاه نشانه‌هایی از بیماری‌ها در خود مشاهده کردید باید به پزشک مراجعه کنید.

۲۸- سلامتی فقط مربوط به جسم نمی‌شود بلکه به ما کمک می‌کند که ذهنی فعال داشته باشیم. مطالعه‌ی کتاب برای فعال کردن ذهن

www.my-dars.ir

بسیار مفید است.

۲۹- همیشه شنیده‌اید که پیشگیری بهتر از درمان است.

فواید پیشگیری از بیماری: ۱- مبتلانشدن به بیماری‌های سخت و خطرناک

۲- صرف شدن هزینه‌ی بسیار کم‌تر

۳- پخش نشدن بیماری‌های واگیر و خطرناک

۲- زدن واکسن

۱- بالا بردن مقاومت بدن

بالا بردن مقاومت بدن توسط ورزش کردن و خوردن غذای مناسب و کافی انجام می‌شود.

- ۳۰- با خوردن غذای مناسب و کافی و ورزش کردن، مقاومت بدن بالا می‌رود و در نتیجه گلبول‌های سفید پادتن قوی‌تری ترشح می‌کنند و بدن بهتر می‌تواند در برابر بیماری مقابله کند.
- ۳۱- با تزریق واکسن، گلبول‌های سفید فعال شده و علیه میکروب پادتن می‌سازند. این پادتن برای مدتی در بدن می‌ماند و از شخص محافظت می‌کند.
- ۳۲- هر بیماری واکسن مخصوص به خود را دارد.
- ۳۳- بعضی از واکسن‌ها فرد را برای همه‌ی عمر نسبت به بیماری مقاوم می‌کنند و بعضی دیگر برای مدتی مقاومت ایجاد می‌کنند، به همین دلیل باید چند نوبت واکسن دریافت کرد.
- ۳۴- تزریق واکسن آبله یک‌بار کافی است تا فرد برای همیشه نسبت به بیماری مقاوم شود اما تزریق واکسن کزاز باید چند بار تکرار شود.
- ۳۵- گاهی بدن و گلبول‌های آن به تنهایی توان مبارزه با میکروب را ندارند. در این صورت میکروب‌ها می‌توانند با جا گرفتن در قسمت‌های مختلف به بدن ما آسیب برسانند.
- ۳۶- بعضی داروها مثل شربت‌های ویتامین‌دار با افزایش جریان خون، مقاومت و توان بدن را برای مبارزه و از بین بردن میکروب‌ها زیاد می‌کنند.
- ۳۷- آنتی‌بیوتیک‌ها را از باکتری‌ها و قارچ‌ها به دست آورده یا شبیه آن‌ها را به صورت شیمیایی می‌سازند.
- ۳۸- آنتی‌بیوتیک‌ها موادی هستند که بدون آسیب رساندن به سلول‌های بدن، در درون بدن، باکتری‌ها را از بین می‌برند.
- ۳۹- باید بدانید که اگر پزشکی برای شما آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند باید آن را سر وقت و به‌طور کامل مصرف کنید.
- ۴۰- گاهی اوقات افراد بیمار با خوردن چند کپسول آنتی‌بیوتیک احساس می‌کنند که دیگر حالشان خوب شده و نیازی به دارو ندارند و مصرف آنتی‌بیوتیک را قطع می‌کنند. با این کار به باکتری‌ها فرصت می‌دهند تا خود را در برابر آنتی‌بیوتیک مقاوم کنند و در نتیجه دارو بی‌اثر می‌شود.
- ۴۱- ورزش سبب افزایش جریان خون و تقویت ماهیچه‌ها و قلب شده و احساس نشاط در بدن ایجاد می‌کند.
- ۴۲- بیماری‌های غیرواگیر در اثر میکروب‌ها به وجود نمی‌آیند بلکه به سبب اختلال در کار دستگاه‌های بدن ایجاد می‌شوند. مثل کسی که دیابت یا مرض قند دارد یا کسی که با خوردن غذای پر نمک به فشار خون مبتلا می‌شود.
- ۴۳- بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابت، زخم معده، فشار خون، چربی خون، سکنه‌ها و ... جزء بیماری‌های غیرواگیر هستند.
- ۴۴- رفتارهایی که باعث حفظ سلامتی می‌شوند رفتارهای سالم نام دارند. مثل مسواک زدن، خوردن غذاهای گوناگون دارای پروتئین، کلسیم و ...
- ۴۵- رفتارهایی که باعث از دست دادن سلامتی می‌شوند رفتارهای ناسالم نام دارند. مثل شکستن چیزهای سخت با دندان، بد نشستن، آتش‌بازی، ترقه‌بازی شب چهارشنبه‌سوری و ...
- ۴۶- کمک کردن به دیگران، مهربانی، خوش‌رویی و داشتن رفتار درست و محترمانه با اطرافیان باعث سلامت روح و روان ما می‌شود.