



استفراغ همراه با سردرد شدید یا درد شکم باشد، پیگیری پزشکی ضروری است.

علل مهم استفراغ به شرح زیر است:

- ۱- تحریکات عصبی مثل سردردهای میگرنی
- ۲- مسایل گوارشی نظیر مسمومیت غذایی
- ۳- بیماری‌های مربوط به کبد، کلیه و ...

که در مصرف غذاهای چرب روی می‌دهد. اما ممکن است به دنبال بیماری و گرفتاری هر قسمتی از دستگاه گوارش هم ایجاد شود. گاهی هم بر اثر تحریکات عصبی یا بیماری‌های مربوط به گوش، استفراغ ایجاد می‌شود. افرادی که مبتلا به حمله‌های مکرر میگرن می‌شوند، از علایم آشنایی مثل سردرد همراه با تهوع و استفراغ آگاهند. اما در مواردی دیگر که

## توجه!

چنانچه همراه استفراغ، خون به صورت رگه‌های قرمز روشن، ذرات سیاه شبیه به دانه‌های قهوه یا لخته‌ی خون باشد باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

- اسهال وی پس از ۳ روز نیز بهبود نیابد.
- اسهال خیلی آبکی باشد.
- استفراغ مکرر داشته باشد.
- تشنگی خیلی زیاد داشته باشد.
- بی‌حال یا خواب‌آلود باشد.

به هر کودک مبتلا به اسهال، اگر شیر مادر می‌خورد، به دفعات بیشتر و به مدت طولانی‌تر در هر وعده شیر بدهید و در صورت شروع غذای کمکی، مایعات بیشتر مانند سوپ، دوغ و آب سالم بدهید و نوشاندن مایعات اضافی را تا زمان قطع اسهال ادامه دهید.

نوشاندن مایعات به کودک مبتلا به اسهال، نجات بخش زندگی اوست.

تغذیه با شیر خشک، عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم، دفع غیربهداشتی زباله و عدم رعایت بهداشت مواد غذایی از عوامل مساعدکننده‌ی بیماری‌های اسهالی‌اند. مایعات مناسب برای پیشگیری از کم‌آبی بدن در دوران بیماری اسهال شیر مادر، سوپ، لعاب برنج، دوغ و محلول O.R.S است. استفاده از توالت بهداشتی، تمیز نگه‌داشتن آب و غذا و شستن دست‌ها با آب و صابون بعد از توالت و قبل از خوردن غذا می‌تواند از بروز اسهال پیشگیری کند.

۳-۵-۲- اسهال: اسهال در واقع دفع مکرر بسیار شل یا مدفوع آبکی است. اسهال اغلب با دل درد و دل‌پیچه (انقباض‌های عضلات قسمت پایینی شکم) همراه است. در بسیاری از موارد اسهال به سبب عفونت‌های ویروسی است و کمتر از ۴۸ ساعت طول می‌کشد. اسهال به ندرت شدید است و معمولاً تنها درمانی که لازم دارد مصرف مقادیر فراوان مایعات برای پیشگیری از کاهش آب بدن است. با این همه در صورت ادامه پیدا کردن اسهال به مدت بیشتر از ۴۸ ساعت یا بیشتر شدن تعداد دفعات اسهال باید به پزشک مراجعه کرد. هم‌چنین در صورتی که شغل شما در تماس با مواد غذایی است و مبتلا به اسهال شده‌اید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

اسهال می‌تواند بر اثر باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و سم موجود در مواد غذایی فاسد ایجاد شود.

اگر با اسهال، خون نیز همراه باشد و یا تعداد دفعات اجابت مزاج به حدی زیاد باشد که فرد بی‌حال شود و یا تب بیمار بالا باشد باید به سرعت به مرکز درمانی مراجعه کنید.

اسهال دومین عامل مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در کشور ماست. اگر در هر کودک مبتلا به اسهال، علایم زیر مشاهده شود باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید:

- در مدفوع کودک خون دیده شود.
- میل به مایعات ندارد.

## فعالیت عملی ۲

- هنرجویان را به گروه های ۵ نفری تقسیم کنید. هر گروه تعدادی از کودکان و والدین آن ها را از میان همسایگان و افراد فامیل خود انتخاب کرده، در بحث زیر شرکت دهند، ابتدا با تجربیات خود کودکان شروع کنید. علایم اسهال را شرح دهید و از کودکان بپرسید،
- چه کسی به چنین بیماری مبتلا شده است؟
  - آخرین بار چه زمانی به این بیماری مبتلا شده است؟
  - آیا هیچ یک از شما کلمه ی اسهال را شنیده است؟
  - سپس بحث را درباره ی پرسش های کلیدی متمرکز کنید مثلاً بپرسید:
  - چگونه اسهال را تشخیص می دهید؟
  - آیا اسهال داشتن فقط یک جور کثیف بودن است یا خطرناک هم هست؟
  - کدام گروه سنی بیشتر دچار اسهال می شوند؟
  - آیا کودکانی که با شیشه تغذیه می شوند بیشتر اسهال می گیرند یا کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند؟

## فعالیت عملی ۳

- هنرجویان ابتدا طرح کودکی را بر روی کاغذ یا تخته سیاه بکشند. سپس علایم کم آبی شدید بدن را بنویسند. این علایم به شرح زیر است:
- ملاحظه فرورفته
  - چشم و دست های بدون حرکت
  - دهان و زبان خشک
  - چشمان فرورفته و بدون اشک
  - پوست شل
- در مرحله ی بعدی علایم ذکر شده را روی طرح کودکی که ترسیم کرده اند، علامت گذاری کنند. در آخرین مرحله ی تصویر علامت گذاری شده را در کلاس نشان دهند و درباره ی آن بحث کنند.

۴-۵-۲- یبوست: بعضی از افراد روزانه یک یا دو بار و برخی دیگر بسیار کمتر اجابت مزاج می کنند. یبوست حالتی است که دفعات اجابت مزاج کمتر از حد معمول است یا مدفوع سفت و کم حجم شده است. علت یبوست معمولاً کم بودن مایعات یا غذاهای پرفیبر (سبزی ها و میوه ها) در رژیم غذایی است. یبوست در دوران بارداری نیز شایع است، چون تغییرهای هورمونی بدن باعث شل شدن عضلات روده می شود. چنانچه یبوست بیش از ۲ هفته طول بکشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

### توجه!

اگر موقع دفع احساس درد همراه با خستگی زیاد و احساس سرمای بیش از حد نسبت به گذشته و خشکی پوست یا شکنندگی موها وجود دارد، احتمالاً مربوط به کم کاری غده ی تیروئید است و حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.



اگر رنگ پوست یا چشم فردی به زردی گرایده است برای تشخیص علت دقیق آن به پزشک مراجعه کنید.

اقدام‌های ساده‌ی زیر می‌تواند برای پیشگیری یا درمان یبوست مفید باشد:

- مصرف غذاهای پرفیبر مانند سبزی‌ها را زیاد کنید.
- بر مصرف مایعات روزانه بیفزایید.
- هرگاه ضروری بودن اجابت مزاج را احساس می‌کنید، خودتان را ننگه‌دارید، حتی اگر خیلی مشغول باشید.
- سعی کنید برای دفع برنامه‌ی منظم به صورت روزانه داشته باشید، به طوری که هر روز در همان ساعت برای دفع به توالی بروید.
- فعالیت بدنی و ورزش روزانه را در برنامه‌ی خود قرار دهید.

## ۲-۶- مسایل مربوط به خون

یکی از مهم‌ترین مسایل مربوط به خون، کم‌خونی است.

۱-۶-۲- کم‌خونی: خون از سه جزء: گلبول‌های قرمز، گلبول‌های سفید و پلاکت‌ها تشکیل شده است. رنگ قرمز خون به علت وجود ماده‌ای به نام هموگلوبین در گلبول‌های قرمز است.

کم‌خونی عبارت است از: پایین‌تر از حد طبیعی بودن حجم گلبول‌های قرمز.

علل مهم کم‌خونی عبارت است از:

- ساخت ناکافی خون در بدن، خونریزی، وجود عوامل شیمیایی مثل سم و دارو در بدن، عفونت‌ها و سرطان‌ها.
- آیا می‌دانید با دیدن چه علایمی باید به کم‌خونی شک کنید؟ مهم‌ترین علامت آن رنگ پریدگی بیمار است. تنگی نفس، تپش قلب، خستگی و زردی نیز از علایم دیگر کم‌خونی‌اند.
- از میان انواع کم‌خونی‌ها کم‌خونی فقر آهن به علت شیوع زیاد و اهمیت آن توضیح داده می‌شود.

۵-۵-۲- یرقان (زردی): تعریف شما از زردی چیست؟ آیا تا به حال با فردی که دچار یرقان است، برخورد داشته‌اید؟ یرقان عبارت است از: تغییر رنگ بافت‌ها به ویژه صلبه (سفیدی) چشم به رنگ زرد.

شایع‌ترین علل زردی عبارت است از: هپاتیت (التهاب کبد)، بیماری‌های کبدی، داروها، سنگ‌های صفراوی.



## بیشتر بدانید



انواع مختلف کم‌خونی:

- کم‌خونی ناشی از نارسایی مغز استخوان در ساخت گلبول‌های قرمز (خون در سلول‌های مغز استخوان ساخته می‌شود).
- کم‌خونی ناشی از خونریزی
- کم‌خونی ناشی از اختلالات گلبول‌های قرمز
- کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین‌ها
- کم‌خونی ناشی از کمبود آهن

## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با علیم و نشانه های شایع بیماری ها

(برخی انگل ها با تغذیه از خون بیمار، موجب کم خونی می شوند). در بسیاری از جوامع مقدار آهن جذب شده از رژیم غذایی برای تأمین نیاز بسیاری از افراد کافی نیست. اگر مقدار آهن قابل جذب رژیم غذایی قابل افزایش نباشد باید از مکمل های آهن (قرص آهن یا اسید فولیک) استفاده کرد. کودکان ۲۴-۶ ماهه و زنان باردار تقریباً همیشه در این گروه قرار می گیرند. این کم خونی در بین زنان به دلیل دفع آهن از طریق خونریزی ماهانه بیشتر دیده می شود، به خصوص زنان باردار. نوجوانان و کودکان نیز به سبب قرار گرفتن در سن رشد در معرض کم خونی هستند.

این نوع کم خونی به علت کمبود آهن در بدن ایجاد می شود. کم خونی فقر آهن یکی از مشکل های تغذیه ای شایع در جهان است و نه تنها تهدیدی برای سلامت مادران است بلکه در کم وزنی هنگام تولد و کاهش مقاومت در برابر عفونت دخالت دارد. این نوع کم خونی اکثراً بر اثر کمبود آهن در مواد غذایی ایجاد می شود.

برای پیشگیری و درمان کم خونی فقر آهن چندین روش وجود دارد که عبارت است از:

بهبود رژیم غذایی، غنی سازی مواد غذایی با آهن، استفاده از مکمل های آهن و کنترل عفونت های انگلی.

### توجه!

اگر همراه با غذا یا با فاصله ای زمانی اندک پس از مصرف غذاچای یا قهوه مصرف شود، جذب آهن کم می شود.

### فعالیت عملی ۴

هر هنرجو داستان کوتاهی از قول خانمی که مبتلا به کم خونی فقر آهن است بنویسد.

داستان را می توانید به این صورت آغاز کنید:

اسم من ... است. من در روستای ... واقع در شهر ... زندگی می کنم. روستای ما بسیار خوش آب و هواست (مختصری در خصوص آن روستا توضیح دهید). غذای ما در این روستا اغلب ... است. یکی از مشکل هایی که در بین نوزادانی که در روستای ما متولد می شدند، این بود که هنگام تولد بسیار لاغر بودند، ولی به علت عدم آگاهی مردم کسی به این مسأله توجهی نداشت.

.....  
من به تدریج متوجه شدم که هنگام فعالیت دچار خستگی می شوم و گاهی احساس سرگیجه نیز دارم. سپس بیمار به پزشک مراجعه می کند. پزشک بعد از پرسیدن سؤالاتی از بیمار و انجام آزمایش، مشکل بیمار را کم خونی فقر آهن تشخیص و توصیه های لازم را انجام می دهد.

### ۲-۷-۲- مسایل مربوط به کلیه

۲-۷-۱- تکرار ادرار، نیاز فوری به ادرار کردن<sup>۲</sup> و سوزش ادرار<sup>۳</sup>: این ۳ علامت اکثراً نشان دهنده ای

عفونت دستگاه ادراری است. ولی هر یک از این ۳ علامت اگر به طور جداگانه نیز باشد، باید بررسی شود.



## توجه!

چنانچه تب و لرز و درد در ناحیه‌های پشت و پهلو داشتید باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

۲-۷-۲- دردهای ناحیه‌ی کلیه: این گونه دردها می‌شود. اکثراً یک طرفه‌اند و بر اثر التهاب یا سنگ کلیه ایجاد

## توجه!

درد معمولاً همراه با تهوع و استفراغ است و چنانچه تب و لرز داشتید یا خون درون ادرارتان دیده شد باید هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید.

۲-۷-۳- سنگ‌های کلیوی: یکی از علل شایع درد ناحیه‌ی پهلوها و دیدن خون در ادرار، سنگ‌های کلیوی هستند. اکثر سنگ‌ها از جنس کلسیم است. سنگ‌های کلیوی علاوه بر ایجاد درد شدید در بیمار، می‌تواند باعث عفونت نیز بشود.

## بیشتر بدانید



خون در ادرار:

خون در ادرار همیشه به معنی ادرار قرمز رنگ نیست. گاهی با وجود خون در ادرار، ادرار به رنگ قرمز در نمی‌آید. وجود خون در ادرار، هم می‌تواند دردناک باشد و هم بدون درد. سرطان کلیه، وجود توده در کلیه، صدمه به کلیه و یا عفونت‌ها باعث می‌شود بدون آن که فرد احساس درد کند در ادرارش خون دیده شود. چنانچه خون در ادرار همراه درد باشد، معمولاً ناشی از سنگ یا عفونت کلیه است.

## توجه!

به جز ادرار دفع شده‌ی مبهگامی معمولاً ادرار شفاف، زرد کم‌رنگ و کهربایی است.

## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با علایم و نشانه های شایع بیماری ها

- ۴-۷-۲- تسکین علایم عفونت های دستگاه ادراری: لازم است عفونت های دستگاه ادراری با تجویز آنتی بیوتیک درمان شود. اقدام های زیر نیز می تواند در تسکین علایم قبل از مراجعه به پزشک مفید باشد:
- در ۴ ساعت اول هر یک ساعت حدود نیم لیتر (دو لیوان) مایعات بنوشید.
- قرص استامینوفن بخورید.
- برای پیشگیری از بروز مجدد عفونت باید روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات بنوشید.
- در هوای گرم از مقدار فوق نیز بیشتر بنوشید.
- تخلیه ی کامل و مرتب مثانه بسیار اهمیت دارد.
- علاوه بر این زنان مبتلا به عفونت های ادراری باید همیشه کارهای پیشگیری کننده ی زیر را انجام دهند:
- بهداشت را به خوبی رعایت کنند. پس از دفع خود را از جلو به عقب بشویند تا از ورود باکتری ها از مقعد به پیشابراه جلوگیری شود.
- مدت کوتاهی پس از آمیزش جنسی ادرار کنند.
- هنگام شست و شو از لوازم بهداشتی غیر معطر استفاده کنند.

### توجه!

چنانچه مفصل گرم و دردناک باشد، حرکت مفصل با درد شدید همراه باشد، مفصل شکل طبیعی خود را از دست داده باشد، درد و تورم در مفاصل کوچک هر دو دست باشد و خشکی هنگام صبح و خشکی کلی بدن حداقل یک ساعت طول بکشد باید به پزشک مراجعه کنید.

- ۸-۲- مسایل مربوط به سیستم عضلانی- اسکلتی
- ۸-۲-۱- درد مفاصل: به محل اتصال دو یا چند استخوان مفصل می گویند. مفاصل بدن باعث می شوند تا حرکت دو استخوان مجاور بر روی هم امکان پذیر شود. درد مفاصل علامتی شایع است و علت آن اغلب استفاده ی بیش از حد از مفصل یا وارد آمدن آسیب های خفیف است. چنین علایمی معمولاً کوتاه مدت اند و درمان دارویی ضرورتی ندارد. اما چنانچه درد مفصل طول بکشد، نشانه ای از بیماری جدی است و باید پزشک آن را بررسی کند.
- اگر درد و خشکی مفصل به تدریج و در عرض چند ماه ایجاد شده باشد ممکن است به علت آرتروز باشد. این بیماری اغلب یکی از مفاصل تحمل کننده ی وزن بدن را مثل لگن یا زانو گرفتار می کند.
- اگر بر اثر عواملی مانند وزن زیاد، سن بالا، بعضی بیماری های خاص و ... این مفاصل آسیب ببینند و نتوانند وظایف خود را به درستی انجام دهند، آنرا آرتروز گویند که اکثراً با درد مفصل مشخص می شود و به تدریج منجر به التهاب و تخریب مفصل می شود.
- پوکی استخوان هم حالتی است، که در آن استخوان شکننده می شود و احتمال شکستگی با ضربات و صدمه های کوچک افزایش می یابد.

### بیشتر بدانید

یک بیماری شایع متابولیک استخوان بوده و در آن کاهش عمومی و شدید در توده ی استخوانی (پوک شدن استخوان) بوجود می آید که در آن عناصر تشکیل دهنده ی استخوان از نظر کیفیت تغییر نمی کند ولی از



نظر کمیت کاهش می‌یابد. این بیماری وقتی بروز می‌کند که کاهش توده‌ی استخوان بیش از حد سریع باشد. در ضمن خانم‌ها بسیار بیشتر از آقایان دچار پوکی استخوان می‌شود و همین‌طور با افزایش سن احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود.

باشد و باید هر چه سریع‌تر به اورژانس مراجعه کنید.  
۲-۸-۳ پا درد: درد پا اغلب به سبب آسیب‌دیدگی خفیف عضلات، تاندون‌ها و رباط‌ها ایجاد می‌شود. چنین آسیب‌هایی اغلب پس از فعالیت سنگین و غیرمعمول و یا در پی انجام ورزش‌های سنگین پس از مدت‌ها بی‌فعالیتی ایجاد می‌شود که خود به خود خوب می‌شود.



درد پا ممکن است علل مهم‌تری نیز مثل بیماری‌های مربوط به رگ‌های خونی پا داشته باشد. اگر پس از ایستادن طولانی مدت در یک یا هر دو پای خود احساس درد یا سنگینی می‌کنید ممکن است مبتلا به واریس شده باشید.

۲-۸-۲ دست درد: درد دست می‌تواند بر اثر آسیب‌دیدگی یا کشیدگی عضلات و تاندون‌ها یا رباط‌های نگه‌دارنده‌ی استخوان‌ها و مفاصل ایجاد شود. چنین آسیب‌هایی خصوصاً پس از فعالیت‌های جسمی سخت و غیرمعمول، مثل



ورزش کردن پس از مدت‌ها بی‌فعالیتی ایجاد می‌شود. منشأ آن دسته از دردهای دست که به تدریج ایجاد می‌شوند ممکن است درد ناحیه‌ی گردن باشد. اگر درد بازو با تنگی نفس، تهوع، عرق کردن یا احساس از حال رفتن همراه است ممکن است به علت حمله‌ی قلبی

### بیشتر بدانید



- کنار آمدن با سیاهرگ‌های مبتلا به واریس
- واریس متورم شدن سیاهرگ‌های پاست که با درد زیادی همراه است. چنان‌چه درد پایتان ناشی از سیاهرگ‌های واریسی است اقدام‌های زیر می‌تواند مفید واقع شود:
  - از ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید.
  - چنان‌چه مجبور به ایستادن هستید در فواصل زمانی منظم پاهایتان را حرکت دهید تا جریان خون حفظ شود.
  - هنگامی که نشسته‌اید پاهای خود را بر روی چهارپایه یا زیرپایی بگذارید.
  - از پوشیدن لباس‌های تنگ پرهیزید.
  - چنان‌چه اضافه وزن دارید سعی کنید آن را کاهش دهید.

## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با علایم و نشانه های شایع بیماری ها

دقیقه روی ناحیه ی دردناک بگذارید.

– در صورت شدید بودن کمردرد یا بهتر نشدن آن در عرض ۲ روز به پزشک مراجعه کنید.

نکته های زیر در خصوص مراقبت از کمر بسیار مهم اند:



– وضعیت مناسب قرارگیری بدن و دقت در بلند کردن صحیح اجسام سنگین می تواند در پیشگیری از مشکل های کمر مفید باشد.

– صاف بایستید و از پوشیدن کفش های پاشنه بلند بپرهیزید.

– موقعی که پشت میز

نشسته اید به وضعیت قرار گرفتن خود توجه کنید.

– موقعی که در خودرو یا در خانه نشسته اید در وضعیت

مناسب بنشینید.

– لازم است یک تشک اضافی برای محافظت بهتر از

کمر بر روی تخت خواب خود بگذارید.

– ورزش مرتب و ملایم می تواند در تقویت عضلات کمر

و شکم و کاهش اضافه وزن مفید باشد.

– موقع برداشتن اشیاء زانوهای خود را خم کنید و در

زمان بلند کردن، کمر خود را صاف بگیرید.

۴-۸-۲- کمردرد: کمردرد معمولاً به خاطر قرار گرفتن

بدن در وضعیت نامناسب ایجاد می شود. با وجود این کمردرد می تواند نشانه ای از آسیب مفاصل، رباطها یا دیسک غضروف بین مهره های باشد. در بسیاری از موارد این اتفاق به خاطر کارهایی مثل بلند کردن اجسام سنگین رخ می دهد و معمولاً انجام اقدام های ساده ی زیر برای درمان آن ها مفید واقع می شوند.



– تا حد امکان فعالیت داشته باشید و کارهای روزانه ی

معمول خود را انجام دهید.

– در صورت شدید بودن درد در بستر استراحت کنید.

اما این استراحت نباید بیش از دو روز طول بکشد.

– از استامینوفن استفاده کنید.

– کیسه ی آب داغ را در یک حوله پیچیده و روی

ناحیه ی دردناک خود بگذارید.

– در صورتی که گرم کردن باعث تسکین درد نشد، از

کیسه ی یخ استفاده کنید و آن را هر ۲ تا ۳ ساعت به مدت ۱۵

## فعالیت عملی

هنرجویان به گروه های ۵ نفری تقسیم شوند و هر گروه نحوه ی مراقبت از کمر درد را در قالب یک

نمایش در کلاس ارائه کنند. نمایشنامه را می توان به این صورت طراحی کرد:

– یکی از افراد کلاس هنگام بلند کردن جسمی سنگین دچار کمر درد می شود.

– خانواده ی بیمار، او را به نزد پزشک می برند.

– پزشک ضمن معاینه ی بیمار و حصول اطمینان از آن که آسیب جدی به وی وارد نشده است، برای

تسکین درد او استامینوفن تجویز و توصیه می کند، کیسه ی آب داغ روی ناحیه دردناک بگذارد.

– پزشک توصیه های لازم را در خصوص مراقبت صحیح از کمر به بیمار و اطرافیان وی ارائه

می کند.





- ۲-۹-۱- مسایل مربوط به گوش و حلق و بینی کمک شست و شو درمان کرد.  
 ۲-۹-۱- مشکلات شنوایی: در بسیاری از موارد کاهش شنوایی نتیجه ی عفونت گوش یا بسته شدن مجرای گوش در اثر جرم گرفتگی است که به آسانی می توان آن را به هست.

## توجه!

در موارد زیر حتماً به پزشک مراجعه کنید:  
 - اگر ترشحاتی به رنگ زرد مایل به سبز از گوشتان خارج می شود.  
 - اگر دچار حملات سرگیجه به نوعی شده اید، که احساس می کنید همه چیز دور سرتان در حال چرخیدن است (سرگیجه واقعی) و یا صداهایی در گوش خود می شنوید.  
 - در صورت کاهش ناگهانی شنوایی بدون هیچ علت واضح در یک یا هر دو گوش.

گرفتگی گوش است. در صورت شدید بودن درد لازم است به پزشک مراجعه کنید.

هنگام پرواز یا در ارتفاع نیز ممکن است، فرد دچار گوش درد و مبهم شنیدن صداها شود. چنانچه استفاده از آب نبات یا آدامس مؤثر نبود، در حالی که سوراخ های بینی خود را با دست گرفته و بسته اید، سعی کنید هوا را با فشار از بینی خارج کنید.

۲-۹-۳- گرفتگی یا آبریزش بینی: بیشتر افراد حداقل یک بار در سال دچار گرفتگی یا آبریزش بینی می شوند. معمولاً علت این علایم تحریک شدن مخاط بینی است. این تحریک ممکن است نتیجه ی یک عفونت ویروسی مثل سرماخوردگی یا نتیجه ی واکنش های حساسیتی باشد.



سروصدای بیش از حد می تواند به گوش داخلی آسیب برساند و باعث ایجاد مشکلات شنوایی شود، پس باید از روبه رو شدن با سروصداهای بلند دوری کرد مثلاً به موسیقی با صدای بلند خصوصاً از طریق گوشی (هدفون) گوش نکرد. اگر مجبورید که از طریق گوشی به موسیقی گوش دهید حتماً باید صدا به اندازه ای کم شده باشد که بتوانید صداهای دیگر را هم علاوه بر موسیقی بشنوید.

چنانچه در محل کار سروصداهای بلند هست همیشه از گوشی یا محافظ گوش استفاده کنید.

۲-۹-۲- گوش درد: درد گوش می تواند از یک احساس مبهم گرفته تا دردی تیز، شدید و ناخوشایند متفاوت باشد. درد معمولاً به خاطر عفونت مجرای گوش ایجاد می شود. گاهی نیز علت گوش درد بسته بودن مجرای گوش به سبب جرم



## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با علایم و نشانه های شایع بیماری ها

۴-۹-۲- گرفتگی صدا یا درنیامدن صدا: ویروسی یا کار کشیدن بیش از حد از صداست. می توان این گرفتگی صدا، خشکی صدا یا درنیامدن صدا تقریباً همیشه به علت لارنژیت (التهاب و ورم حنجره و تارهای صوتی) ایجاد می شود. در بیشتر موارد، علت این التهاب، عفونت های

### توجه!

چنانچه گرفتگی صدا، در نیامدن صدا یا تغییر آن بیش از دو هفته طول کشیده است و یا مکرراً رخ می دهد، خصوصاً اگر سن فرد بالای ۴۰ سال است و سیگار نیز می کشد، شاید علت خطرناکی داشته باشد و باید به پزشک مراجعه کند.

چنانچه صدایتان در نمی آید یا دچار گرفتگی شده است، اقدام های زیر قبل از مراجعه به پزشک می تواند مفید باشد:

- تا حد امکان از صدایتان استفاده نکنید.
- در محیط پُر از دود سیگار نروید.
- مایعات زیاد بنوشید.
- در صورت ابتلا به علایمی شبیه سرماخوردگی از داروهای مسکن مثل استامینوفن استفاده کنید.
- ظرفی را از آب داغ پر کنید و چند دقیقه بخار آن را به بینی بکشید.

- نباید بیش از دو هفته به این اقدامها تکیه کنید. در صورت برطرف نشدن علایم در این مدت به پزشک مراجعه کنید.

### ۱۰-۲- مسایل مربوط به سیستم عصبی

دستگاه عصبی در واقع به عنوان فرماندهی بدن است و تمامی اعضای بدن تحت کنترل این دستگاه است. دستگاه عصبی از دو قسمت مغز و نخاع تشکیل شده که از هر یک از آنها

### توجه!

در موارد زیر به مرکز درمانی مراجعه کنید:

- چنانچه سردرد شما شدید باشد و به صورت ناگهانی و در چند دقیقه ایجاد شده است و یا بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد.
- اگر با مصرف داروهای مسکن بدون نسخه مثل استامینوفن برطرف نشود.
- اگر سردرد چندین بار در طول یک هفته رخ دهد.
- اگر همراه سردرد، حالت تهوع و استفراغ و تاری دید وجود داشته باشد.
- اگر سردرد با خم کردن سر بدتر می شود و میدان دید نیز مشکل دارد.

رشته های عصبی خارج شده، فعالیت های بدن را کنترل می کند. در این مبحث به چند علامت مهم و شایع از اختلال های دستگاه عصبی اشاره می شود:

۱-۱۰-۲- سر درد: تقریباً هر فردی گاه گاهی دچار سردردهای خفیف تا متوسطی می شود که به تدریج ایجاد شده، بعد از چند ساعت برطرف می شود بدون آن که عارضه ای از خود برجای بگذارد. بعید است چنین سردردهایی علامتی از وجود بیماری زمینه ای جدی باشند. معمولاً این سردردها نتیجه ی مسایلی مثل فشارها و تنش های روزانه یا خستگی اند.





چیز در حال دوران است، حالتی غیرطبیعی است مگر آن که فرد الکل نوشیده باشد، یا آن‌که مرتباً به دور خود چرخیده باشد (مثل چرخ و فلک سواری). سرگیجه ممکن است علامتی از یک بیماری زمینه‌ای باشد. سرگیجه معمولاً با احساس تکان (همانند فردی که در قایق نشسته است) و با علایم تهوع، استفراغ و توتولو خوردن همراه است. در صورت تکرار یا طولانی شدن سرگیجه باید به پزشک مراجعه کرد.

برای تسکین سردرد، در بین کار روزانه استراحت کرده، هوای آزاد تنفس کنید. عضلات شانه و گردن را ماساژ دهید. اگر این اقدام‌ها مفید واقع نشد در اتاقی آرام، خنک و تاریک استراحت کنید.

۲-۱۰-۲ سرگیجه: احساس عدم تعادل برای یک لحظه، اتفاقی شایع است و نباید مایه‌ی نگرانی باشد. اما سرگیجه‌ی حقیقی که طی آن شخص احساس می‌کند که همه



### ۱۱-۲ مشکلات مربوط به چشم

چشم یکی از اعضای بسیار حساس بدن است و در مراقبت از آن باید بسیار دقت کرد. در اکثر موارد درد چشم به علت مسایل نسبتاً خفیف و جزئی است. در صورت ابتلا به درد شدید در چشم یا اطراف آن، قرمزی چشم، ضربه به چشم، تاری، دوبینی و کاهش دید به پزشک مراجعه کنید.

## چکیده

✓ در طول این واحد کار ۱۱ نشانه از شایع‌ترین علایم مربوط به بیماری‌های مختلف شرح داده شد. این ۱۱ علامت شامل: مسایل عمومی، مسایل مربوط به پوست، مسایل قلبی - عروقی، مسایل مربوط به دستگاه تنفس، مسایل مربوط به دستگاه گوارش، مسایل مربوط به خون، مسایل مربوط به کلیه، مسایل مربوط به سیستم عضلانی اسکلتی، مسایل مربوط به گوش و حلق و بینی، مسایل مربوط به سیستم عصبی و مشکل‌های مربوط به چشم بود. این علایم (همراه با توضیحاتی که در متن آمده است)، می‌تواند زنگ خطر و تهدیدی برای سلامت شما باشد.

✓ لذا شما با مشاهده‌ی این علایم (در صورتی که غیرطبیعی بودند) می‌توانید اقدام‌های اولیه را انجام داده، در صورت لزوم به مراحل درمانی مراجعه کنید.

## آزمون پایانی نظری واحد کار دوم



- ۱- در صورت احساس کسالت دمای بدن را در چه فاصله‌هایی اندازه می‌گیرید؟  
الف) هر ۲ ساعت (ب) هر ۳ ساعت (ج) هر ۴ ساعت (د) هر ۶ ساعت
- ۲- خارش اکثراً بر اثر چه عاملی به وجود می‌آید؟  
الف) کپیر (ب) خشکی پوست (ج) عفونت‌ها (د) داروها
- ۳- شایع‌ترین علل سرفه کدام است؟  
الف) سرماخوردگی (ب) سیگار کشیدن (ج) آسم (د) هر سه
- ۴- شایع‌ترین علت بروز اسهال کدام است؟  
الف) ویروس‌ها (ب) باکتری‌ها (ج) قارچ‌ها (د) سم موجود در مواد غذایی فاسد
- ۵- مهم‌ترین علامت کم‌خونی کدام است؟  
الف) تنگی نفس (ب) رنگ پریدگی بیمار (ج) تپش قلب (د) خستگی
- ۶- درد پا اغلب به سبب وارد آمدن آسیب خفیف به کدام یک از قسمت‌های زیر ایجاد می‌شود؟  
الف) عضلات (ب) تاندون‌ها (ج) رباط‌ها (د) هر سه
- ۷- کدام یک از جملات زیر غلط است؟  
الف) عفونت گوش کمتر باعث کاهش شنوایی می‌شود.  
ب) سر و صدای بیش از حد می‌تواند به گوش داخلی آسیب برساند.  
ج) چنانچه ترشحاتی به رنگ زرد مایل به سبز از گوشتان خارج می‌شود باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- د) علت گرفتگی یا آبریزش بینی تحریک شدن مخاط بینی است.
- ۸- برای تسکین سردرد انجام دادن کدام یک از کارهای زیر مناسب‌تر است؟  
الف) در بین کار روزانه استراحت کنید. (ب) در هوای آزاد تنفس کنید.  
ج) عضلات گردن و شانه را ماساژ دهید. (د) هر سه
- ۹- با مشاهده‌ی کدام یک از علایم زیر در چشم باید به پزشک مراجعه کنید؟  
الف) قرمزی چشم (ب) وارد شدن ضربه به چشم  
ج) تاری دید (د) هر سه
- ۱۰- دردهای ناحیه‌ی کلیه با کدام یک از علایم زیر باید همراه باشد تا سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کرد؟  
الف) تهوع و استفراغ (ب) تب و لرز (ج) دیدن خون در ادرار (د) هر سه



## آزمون پایانی عملی واحد کار دوم

- ۱- تحقیق درباره‌ی وضعیت اسهال در جامعه:  
با انجام تحقیق ساده‌ای به نکته‌های زیر پی ببرید:  
- اسهال در جامعه‌ی شما چه قدر شیوع دارد؟  
- اسهال در کودکان کمتر از ۵ سال شایع‌تر است بخصوص در کودکانی که با شیشه تغذیه می‌شوند و کودکانی که علاوه بر شیر مادر غذاهای دیگری را نیز شروع کرده‌اند.  
- اسهال در فصل‌های بارانی شایع‌تر است.  
- اسهال می‌تواند به کم شدن آب بدن و سرانجام به مرگ بینجامد.  
کار خود را برای این تحقیق در ۵ مرحله سازماندهی کنید و نتیجه‌ی آن را گزارش دهید:  
(الف) ابتدا پاسخ این پرسش‌ها را بیابید:  
- افرادی را که به اسهال مبتلا شده‌اند بیابید (با بررسی کل مدرسه یا حتی فقط یک خانه).  
- کدام گروه سنی بیشتر مبتلا شده‌اند؟  
- مردم در کدام فصل بیشتر به اسهال مبتلا می‌شوند؟  
- آیا کسی از کودکان یا شیرخواران مبتلا به اسهال جان خود را از دست داده است؟  
(ب) چگونه اطلاعات را جمع‌آوری کنید؟  
- با پرسیدن از هنرجویان دیگر در مدرسه  
- با پرسیدن از اعضای خانواده یا ساکنان منزل  
- با پرسیدن از همسایه‌ها  
- با پرسیدن از یک کارمند بهداشتی روستایی  
(ج) چگونه اطلاعات را ثبت کنید؟  
- نموداری بسازید که نام بیماران، سن آن‌ها، ماه تقویمی و تعداد بیماران مبتلا به اسهال را نشان دهد.

- (د) از این اطلاعات چه می‌آموزید؟  
- شیوع اسهال در جامعه.  
- گروه سنی خاصی که اسهال در آن‌ها شایع‌تر است.  
- فصلی که اسهال شایع‌تر است.  
(ه) براساس این اطلاعات چه کاری می‌توانید انجام دهید؟  
- اطلاعات بیشتری درباره‌ی اسهال به دست بیاورید.  
- به دیگران بگویید.  
- راه کمک کردن به کودکان مبتلا به اسهال را یاد بگیرید.



واحد کار سوم

# آشنایی با بیماری‌های شایع واگیر و اصول پیشگیری از آنها





هدف‌های رفتاری: انتظار می‌رود، هنرجو پس از گذراندن این واحد کار بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- عوامل به وجود آورنده‌ی بیماری‌های واگیر را نام ببرد.
- ۲- علایم، راه‌های انتقال و پیشگیری از چند بیماری ویروسی شایع و مهم را شرح دهد.
- ۳- علایم، راه‌های انتقال و پیشگیری از چند بیماری میکربی شایع و مهم را توضیح دهد.
- ۴- علایم، راه‌های انتقال و پیشگیری از چند بیماری انگلی شایع و مهم را بیان کند.
- ۵- علایم، راه‌های انتقال و پیشگیری از یک بیماری قارچی شایع و مهم را شرح دهد.

### پیش‌آزمون واحد کار سوم ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

۱. بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن را نام ببرید.
۲. چند بیماری را که از طریق ویروس منتقل می‌شود نام ببرید.
۳. راه‌های انتقال عمده‌ی بیماری ایدز کدامند؟
۴. برای پیشگیری از ابتلا به عفونت انگلی کرمک چه اقدام‌هایی باید انجام شود؟
۵. در مورد بیماری ایدز کدام جمله صحیح است؟  
الف) تشخیص آن با آزمایش خون است.  
ب) از طریق هوا منتقل می‌شود.  
ج) هر دو  
د) هیچ‌یک
۶. علامت عمده‌ی بیماری هپاتیت کدام است؟  
الف) تب  
ب) زردی  
ج) کاهش وزن  
د) درد بدن
۷. درباره‌ی بیماری کزاز کدام عبارت صحیح است؟  
الف) میکرب کزاز در خاک وجود دارد.  
ب) کزاز از طریق زخم‌های آلوده منتقل می‌شود.  
ج) بیماری کزاز توسط واکسن قابل پیشگیری است.  
د) همه‌ی موارد



از دهه‌ی ۱۳۷۰ علاقه‌مندی و استقبال از کنترل بیماری‌های واگیر به سبب برگشت بسیاری از بیماری‌های عفونی مانند مالاریا و سل و بروز بیماری‌هایی چون ایدز به شدت افزایش یافته است. بیماری‌های واگیر همان‌طور که از نامشان پیداست، بیماری‌هایی هستند که قابل انتقال از فرد به فرد یا از حیوان و محیط به انسان است و برخی از آنان قادرند اپیدمی‌های بسیار وسیع و مرگ و میرهای زیادی را باعث شوند. برای مبارزه و کنترل این بیماری‌ها آنچه اهمیت دارد، شناخت علایم، راه‌های انتقال و پیشگیری از آن‌هاست و برای موفقیت در کنترل این دسته از بیماری‌ها لازم است مبارزه و پیشگیری از سطوح محیطی و از جامعه آغاز شود. چون پس از بروز بیماری و انتشار آن علاوه بر عوارضی که جبران‌ناپذیرند (از جمله معلولیت‌های دائم و مرگ و میرهای ناشی از آن‌ها) برای کنترل آن‌ها صرف هزینه و وقت و نیروی انسانی بسیاری لازم است. مجموعه‌ای که در پیش رو دارید با هدف آشنایی با مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های واگیر تهیه شده است.

### ۳-۱- بیماری‌های واگیر

بیماری‌هایی که عامل به‌وجود آورنده‌ی آن‌ها انگل‌ها و

قارچ‌ها هستند مثل مالاریا، کرم کدو، آسکاریس، شپش، کچلی و ...

در این واحد کار توضیح مختصری درخصوص شایع‌ترین و مهم‌ترین بیماری‌هایی که عامل ایجاد آن ویروس‌ها هستند، آورده شده است:

بیماری‌های واگیر برحسب عامل ایجادکننده‌ی آن به

چند دسته‌ی عمده تقسیم می‌شود:

بیماری‌هایی که عامل به‌وجود آورنده‌ی آن‌ها ویروس‌ها

هستند، مثل آبله مرغان، سرخک، هپاتیت، ایدز و ...

بیماری‌هایی که عامل به‌وجود آورنده‌ی آن‌ها باکتری‌ها

هستند مثل مننژیت، سل، کزاز، تب مالت و ...

### توجه!

#### تعریف ویروس

ویروس‌ها کوچک‌ترین عامل عفونی بیماری‌زا هستند و برای زندگی به یک سلول کامل وابسته‌اند. آنتی‌بیوتیک‌ها که برای از بین بردن باکتری‌ها تهیه شده‌اند، بر روی ویروس‌ها مؤثر نیستند.

#### تعریف باکتری

موجوداتی ذره‌بینی‌اند که شکل ثابتی دارند و به تنهایی قادر به ادامه زندگی‌اند و می‌توانند در بدن انسان ایجاد بیماری کنند. (همه‌ی باکتری‌ها الزاماً بیماری‌زا نیستند)

#### تعریف قارچ

یکی از عوامل بیماری‌زا هستند و باعث بروز بعضی از بیماری‌ها در انسان می‌شوند که قابل انتقال از فردی به فرد دیگر است مثل کچلی.

#### تعریف انگل

انگل به موجود زنده‌ای اطلاق می‌شود که در داخل یا خارج بدن موجود دیگری زیست می‌کند و نیازهای زندگی خود را از وجود آن حیوان تأمین می‌کند.

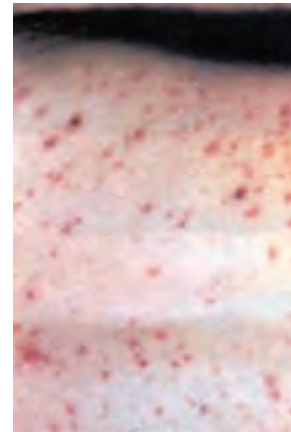




۱-۱-۳- بیماری‌های ویروسی

● **آبله مرغان**: آیا تا کنون بیمار مبتلا به آبله مرغان را

دیدید؟



تب، ترشح بینی، سرفه و برجستگی‌های سرخ‌رنگ با مرکزی سفید و یا سفید متمایل به آبی روی مخاط دهان دیده می‌شود. در سومین تا هفتمین روز بعد از شروع تب لکه‌های قرمز مشخص بیماری، اول روی صورت و سپس در تمام نقاط بدن، ظاهر شده، ۴ تا ۷ روز ادامه خواهد داشت. علائم سرخک در نوزادان و بزرگسالان شدیدتر از کودکان است. برخی از مهم‌ترین عوارض بیماری سرخک عبارت‌اند از: عفونت ریه، عفونت گوش میانی و ورم مغزی.

**روش انتقال**

- ۱- از راه هوا به کمک انتشار قطره‌های آب دهان،
  - ۲- تماس مستقیم با ترشحات بینی و یا گلولی افراد آلوده،
  - ۳- اشیایی که به تازگی به ترشحات بینی یا گلولی افراد آلوده شده‌اند.
- قابلیت انتقال سرخک کمی قبل از شروع تب تا ۴۵ روز بعد از ظهور دانه‌های پوستی ادامه دارد.
- بهترین راه پیشگیری، ایمن‌سازی است. واکسن سرخک در دو نوبت در یک سالگی و در ۴-۶ سالگی تزریق می‌شود. سایر راه‌های پیشگیری شامل جدا نمودن بیماران از دیگران یک تا دو روز قبل از بروز دانه‌ها و تا یک هفته بعد از بروز آنها، استفاده از وسایل شخصی مثل لیوان، قاشق و ... بیمار است.

آبله مرغان بیماری ویروسی واگیر است که معمولاً با دانه‌های قرمز (تاولی یا چرکی که بعد از یکی دو روز خشک و پوسته‌ای می‌شوند)، تب، کوفتگی بدن، درد مفاصل و دردهای دیگر در بدن بروز می‌کند.

یکی از مشخصات بیماری آن است که دانه‌های قرمز در تنه بسیار بیشتر از صورت یا پاها هستند و فرد بعد از ابتلا به آن، دیگر دچار این بیماری نمی‌شود.

آبله مرغان از سه طریق منتقل می‌شود:

- ۱- از طریق هوا مثل عطسه و سرفه و صحبت کردن
  - ۲- از طریق تماس با ترشحات دانه‌ها
  - ۳- از طریق لوازم بیمار
- دوره‌ی واگیری معمولاً از یک تا دو روز قبل و حداکثر تا ۵ روز بعد از ظهور اولین دانه‌ها ادامه دارد.
- کسانی که مبتلا به آبله مرغان نشده‌اند، احتمال دارد در بزرگسالی به نوع شدیدتر آن مبتلا شوند.

جداسازی بیماران از سایرین از زمان بروز دانه‌ها (یک تا دو روز قبل از پیدایش دانه‌ها) تا یک هفته بعد از آن یکی از کارهای پیشگیری است.

● **سرخک**: آیا تا کنون به شما توصیه شده است که از نزدیک شدن به فرد مبتلا به سرخک خودداری کنید؟ چرا؟  
سرخک بیماری ویروسی حاد واگیردار است که با علائم

## توجه!

افرادی که یک بار به بیماری سرخک مبتلا شده‌اند یا واکسن زده‌اند تا آخر عمر به این بیماری مبتلا نخواهند شد.

ماهه‌ی اول بارداری رخ دهد، باعث آسیب شدید در نوزادان و نقایص مادرزادی در آنان می‌شود. به این سبب زنان در برابر این بیماری واکسینه می‌شوند. اما باید دقت کرد که زنان تا سه ماه بعد از واکسیناسیون سرخجه نباید باردار شوند، زیرا واکسن (ویروس زنده‌ی ضعیف شده) برای جنین خطرناک است. بیماری سرخجه با زدن واکسن قابل پیشگیری است.

● **سرخجه**: آیا تا کنون شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان به بیماری سرخجه مبتلا شده‌اید؟ سرخجه بیماری ویروسی واگیر است که از لحاظ علائم شبیه بیماری سرخک است اما طول مدت بیماری بسیار کوتاه‌تر است و معمولاً بیش از سه روز طول نمی‌کشد. خطر بیماری سرخجه آن است که اگر در دوران بارداری زنان به خصوص سه



## بیشتر بدانید

واکسیناسیون سرخجه در دو نوبت در دوازده ماهگی و ۱-۴ سالگی همراه واکسن‌های اوریون و سرخک (MMR) انجام می‌شود.

● **سرماخوردگی**: شما حتماً در طول زندگیتان سرما خورده‌اید، آیا هیچ فکر کرده‌اید علت سرماخوردگی چیست؟

سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که ناحیه‌ی بینی، گلو و حلق را درگیر می‌کند و به شکل آبریزش بینی و چشم، عطسه، ناراحتی در گلو، احساس سرما و بی‌قراری بروز می‌کند. طول مدت سرماخوردگی ۲ تا ۷ روز است. تمام افراد در طول سال بین یک تا شش بار سرما می‌خورند.





## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماری های شایع واگیر و اصول پیشگیری از آن ها

هیپاتیت بیماری ویروسی واگیر است که انواع مختلف دارد، هیپاتیت B، هیپاتیت A، هیپاتیت C. علامت عمده و مهم هیپاتیت ها رنگ زردی است که زودتر از همه در سفیدی چشم ظاهر می شود. هیپاتیت علایمی مثل تب، لرز، سردرد، ضعف عمومی و دردهای گوناگون دارد.

راه های انتقال هیپاتیت A از طریق آب آلوده، مواد غذایی آلوده، یا انتقال مستقیم (تماس مستقیم مثل دست دادن، بوسیدن و ...) از فرد بیمار به فرد سالم است. هیپاتیت A با این که اغلب به شکل حاد بروز می کند ولی به بیماری مزمن کبدی تبدیل نمی شود.

هیپاتیت B و C از طریق به کار بردن سرنگ، سوزن و لوازم غیراستریل در کارهای پزشکی و دندانپزشکی، سوراخ کردن گوش و ختنه ی غیربهداشتی، از طریق مادر آلوده به نوزاد و از طریق ترشحات آلوده مثل بزاق انتقال می یابد. در هیپاتیت B و C خطر تبدیل به بیماری مزمن کبدی و سرطان کبد وجود دارد.

برای پیشگیری از ابتلا به هیپاتیت نوع A، شستن دست ها قبل از غذا خوردن بعد از رفتن به توالت، جدا کردن وسایل فرد بیمار و ضد عفونی آن ها می تواند مؤثر باشد. هیپاتیت B را می توان با واکسن پیشگیری کرد که در سه نوبت تزریق می شود. برای پیشگیری از هیپاتیت C باید به نکته های زیر توجه کرد:

- استفاده از کاندوم در تماس های جنسی
- اجتناب از تزریق خون در مواقع غیرضروری
- استریل کردن سرنگ و وسایل تیز و برنده (در تزریقات، سوراخ کردن گوش، ختنه، دندانپزشکی ها و غیره)
- استفاده کردن از سرنگ استریل (یک بار مصرف) و وسایل شخصی خود مانند تیغ و مسواک و ...

●/اوربیون: آیا تا کنون اتفاق افتاده که یکی از دوستانتان به علت ابتلا به اوربیون از آمدن به مدرسه منع شده باشد؟

سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم با ترشحات بینی، چشم و دهان و انتقال غیرمستقیم از طریق دست و وسایل آلوده ی شخص بیمار انتقال پیدا می کند.

دوره ی واگیری از ۲۴ ساعت قبل از شروع علائم بالینی تا ۵ روز بعد از آن است.

با رعایت بهداشت فردی مثل شستن دست ها و پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه و استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران مثل قاشق و لیوان و ... می توان از انتقال بیماری پیشگیری کرد.

● **آنفلوآنزا:** حتماً در طول فصل های سرد سال، خود یا اطرافیانتان به آنفلوآنزا دچار شده اید؟ آیا می توانید علائم عمده ی آن را نام ببرید؟

آنفلوآنزا بیماری ویروسی واگیر است. ویژگی آن دوره ی پنهانی کوتاه مدت و در پی آن تب، سرفه، آبریزش بینی، سردرد و درد عضلات است.

آنفلوآنزا از طریق عطسه، سرفه، سخن گفتن، از فرد بیمار به فرد سالم منتقل می شود و از عوارض مهم آن، سینه پهلوست.

دوره ی واگیری آن تا یک هفته بعد از شروع بیماری ادامه دارد.

بهترین روش پیشگیری از آنفلوآنزا، واکسیناسیون است که فقط در افرادی که در معرض خطرند مثل افراد مسن و کارکنان پزشکی و پرستاری توصیه می شود. جداسازی بیمار و رعایت نکته های بهداشتی (استفاده از وسایل شخصی، پوشاندن دهان و بینی و شستن دست ها) نیز در پیشگیری از بیماری مؤثر است.

● **هیپاتیت های ویروسی:** به نظر شما مهم ترین علامت بیمار مبتلا به هیپاتیت چیست؟

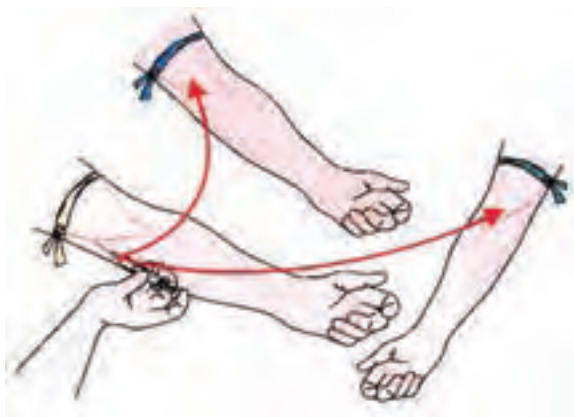


## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماریهای شایع واگیر و اصول پیشگیری از آنها

دهد، به طوری که گلبول های سفید نتوانند آنها را از بین ببرند. فرد آلوده به ویروس اچ. آی. وی چندین سال بدون علامت و به ظاهر سالم است ولی پس از مدتی (چند سال) علامت دار شده، دچار بیماری ایدز می شود. در ابتدای آلودگی به این ویروس ممکن است فرد دچار علایمی مثل آنفلوآنزا شده که بعد از مدت کوتاهی خود به خود خوب می شود. گاهی ویروس از راه خون به مغز می رود و سلول های مغزی را نابود می کند. این افراد ممکن است دچار اسهال های طولانی مدت، کاهش وزن زیاد، تب های طولانی بدون دلیل خاص، ضعف و تحلیل بدن شوند که نهایتاً نیز منجر به مرگشان می شود. در تمام مدت بی علامتی، فرد می تواند بیماری را به دیگران منتقل کند.

راه های انتقال ویروس اچ. آی. وی

- ۱) تماس جنسی بدون استفاده از محافظ با فرد آلوده به ویروس،
- ۲) استفاده از سرنگ مشترک (با فرد آلوده) در زمان مصرف مواد مخدر در معتادان تزریقی،



- ۳) تزریق خون آلوده، سوراخ کردن گوش با وسایل آلوده، استفاده از تیغ آلوده در آرایشگاه ها،
- ۴) از مادر آلوده به نوزاد در زمان حاملگی، زایمان و شیردهی.



اوریون بیماری ویروسی واگیر است که با تب، ورم و درد یک یا چند غده ی بزاقی (غدد بزاقی غددی هستند که در داخل دهان باعث ترشح آب دهان می شوند) در قسمت بناگوش، بروز می کند. مهم ترین عارضه ی بیماری ورم بیضه است. تعداد کمی از مبتلایان ممکن است عقیم شوند. اوریون از طریق تماس مستقیم با ترشحات دهان و بزاق فرد آلوده منتقل می شود.

دوره ی واگیری اوریون از یک روز قبل تا سه روز بعد از ورم غده های بزاقی است. اوریون را می توان به کمک زدن واکسن پیشگیری کرد که همراه واکسن سرخک و سرخچه در دو نوبت در یک سالگی و ۴-۶ سالگی تزریق می شود. راه های دیگر پیشگیری جداسازی بیمار و وسایل شخصی او در دوران سرایت بیماری یعنی یک روز قبل تا سه روز بعد از ورم غده های بزاقی است.

●/ایدز: آیا فرد مبتلا به ایدز را دیده اید؟ به نظر شما فرد چگونه به ایدز مبتلا می شود؟ ایدز (یا آلودگی به ویروس اچ. آی. وی) بیماری ویروسی است که در ۲۰ سال اخیر شناخته شده است. ویروس ایدز نوعی ویروس خطرناک است که می تواند خود را تغییر شکل



## توجه!



ویروس اچ. آی. وی از چه راه‌هایی منتقل نمی‌شود؟

- ارتباطات عادی اجتماعی
- دست دادن، بوسیدن و در آغوش گرفتن، سرفه و عطسه
- استفاده از استخر، توالت عمومی و وسایل نقلیه عمومی
- استفاده از رختخواب و ظرف غذای مشترک
- مگس و سایر حشرات و حیوانات

- ضدعفونی کردن سرنگ و کلیه وسایل تیز و برنده (در تزریقات، سوراخ کردن گوش، ختنه، دندانپزشکی‌ها و غیره)
- عدم استفاده از سرنگ مشترک و وسایل شخصی دیگران مانند تیغ و مسواک و ...
- اجتناب از مصرف مواد مخدر به دلیل آثاری که بر قضاوت فرد می‌گذارد و او را به سمت استفاده از سرنگ مشترک و کارهای خلاف، سوق می‌دهد.
- (۴) پیشگیری از انتقال از راه مادر به نوزاد:
- زن آلوده به ویروس اچ. آی. وی نباید باردار شود. در صورت وقوع حاملگی زن آلوده باید تحت درمان قرار گیرد.

از آن‌جا که ایدز درمان قطعی ندارد بنابراین پیشگیری از آن بسیار مهم است. با در نظر گرفتن راه‌های انتقال اصول پیشگیری مشخص می‌شود.

- (۱) پیشگیری از انتقال از راه تماس جنسی:
  - نداشتن تماس جنسی خارج از محدوده ازدواج و استفاده از کاندوم در موارد مشکوک
- (۲) پیشگیری از انتقال از راه تزریق خون:
  - اجتناب از تزریق خون در مواقع غیر ضروری
  - آزمایش همه‌ی خون‌های اهدایی به سازمان انتقال خون از نظر آلودگی به این ویروس
- (۳) پیشگیری از انتقال از طریق آسیب‌های پوستی:

## بیشتر بدانید



تا اواخر سال ۱۲۸۲ (دسامبر ۲۰۰۴) ۴۶-۲۴ میلیون نفر در جهان آلوده به ایدز بودند که بیش از ۹۰ درصد آلوده‌شدگان جدید متعلق به کشورهای در حال توسعه است. در آسیا در هر دقیقه ۵ فرد جوان به این ویروس آلوده می‌شوند. روزانه ۱۴۰۰۰ مورد آلودگی در سال ۲۰۰۲ رخ داده است که حدود ۵۰ درصد آن‌ها بین ۱۵ تا ۲۴ سال دارند. (گزارش سازمان بهداشت جهانی و UNAIDS - ۲۰۰۴ میلادی)

## فعالیت عملی ۱ تا ۳

- تحقیق کنید کدام یک از افراد خانواده، فامیل، دوستان یا آشنایان شما به یک یا چند بیماری ویروسی مبتلا شده‌اند؟ بعد جدول زیر را پر کنید و در کلاس گزارش دهید.
- از افراد بالای ۵۰ سال که می‌شناسید سؤال کنید که آیا به بیماری‌های ویروسی دچار شده‌اند؟ این سؤال‌ها را از افراد کمتر از ۲۰ سال نیز بکنید و نتیجه را با هم مقایسه کنید و در کلاس گزارش دهید. به نظر شما وضع بهداشت از گذشته تا کنون چه تغییری کرده است؟
- به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید و هر گروه علایم یکی از بیماری‌های فوق را در کلاس نمایش دهد و نوع بیماری را از سایر هنرجویان سؤال کند.

نام فرد	سن بیمار	نام بیماری	سن فرد در زمان بیماری	علایم بیمار	طول مدت بیماری	اقدام‌های انجام شده برای بهبود
---------	----------	------------	-----------------------	-------------	----------------	--------------------------------

بدن را مبتلا کند، ولی بیشتر از همه ریه‌ها را درگیر می‌کند. راه انتقال بیماری سل تقریباً همیشه از راه تنفس است (از طریق سرفه، عطسه و صحبت کردن). در چه مواردی باید به بیماری شک کرد؟ شایع‌ترین علامت ابتلا به بیماری سل، سرفه‌های طولانی بیشتر از دو هفته است که معمولاً با خلط و گاهی با خلط خونی همراه است. علایم دیگر این بیماری شامل تنگی نفس، درد قفسه‌ی سینه، تب، کاهش اشتها، کاهش وزن، بی‌حالی، تعریق شبانه، خستگی زودرس و ضعف عمومی است.



بیمار تا زمانی که درمان نشده باشد می‌تواند بیماری را منتقل کند. دو هفته بعد از شروع درمان، دیگر فرد نمی‌تواند

۱-۲-۳- بیماری‌های میکربی: بیماری‌های میکربی دسته‌ای از بیماری‌ها هستند که عامل ایجادکننده‌ی آن‌ها انواع بسیار زیادی از میکرب‌ها و باکتری‌ها هستند. در این قسمت مهم‌ترین بیماری‌های میکربی توضیح داده می‌شود:

● **مننژیت:** مننژیت بیماری واگیری است که با علایم سردرد شدید، استفراغ و سفت شدن گردن شروع می‌شود و در مدت چند ساعت بیمار را به حالت اغما می‌برد. راه انتقال این بیماری از طریق تماس با ترشحات بینی و حلق بیمار مانند عطسه و سرفه است. بنابراین بهترین راه پیشگیری، جداسازی بیمار، ضدعفونی وسایل شخصی او و استفاده از پوشش دهان و بینی (ماسک) است. اگر در دو روز اول ابتلا به این بیماری، درمان دارویی شروع شود، بیمار بهبود می‌یابد. افرادی که در تماس نزدیک با این بیماراند نیز باید درمان شوند تا از سرایت به آن‌ها جلوگیری شود.

● **سل:** آیا می‌دانید یک سوم مردم دنیا (حدود دو میلیارد نفر) آلوده به میکرب سل‌اند؟ به نظر شما راه انتقال بیماری کدام است؟ آیا بیمار مبتلا به سل را دیده‌اید؟ سل بیماری عفونی است که می‌تواند تقریباً تمام اعضای



## مبانی بیماری‌های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماری‌های شایع واگیر و اصول پیشگیری از آن‌ها

- (ب) آموزش بهداشت میکرب سل را به سایرین انتقال دهد. گاهی اوقات میکرب سل از راه خون به سایر بافت‌های بدن مانند استخوان‌ها، مفاصل‌ها و ... سرایت می‌کند و ممکن است باعث مرگ بیمار شود. پیشگیری با انجام اقدام‌های زیر، می‌توان خطر انتقال عفونت را تا حدی کاهش داد:
- (الف) بهبود وضع بهداشت در جامعه و محیط زندگی افراد
- (ب) آموزش بهداشت
- (ج) وجود تهویه و نور کافی در اتاق بیمار
- (د) تغذیه‌ی مناسب
- واکسیناسیون ب. ث. ژ (BCG):
- واکسیناسیون ب. ث. ژ جزء برنامه گسترش ایمن‌سازی کشور است. با واکسیناسیون نوزادان به کمک ب. ث. ژ می‌توان از بروز موارد خطرناک و مرگ‌زای بیماری جلوگیری کرد. این واکسن در بدو تولد تلقیح می‌شود.

### بیشتر بدانید



امروزه در بین بیماری‌های میکروبی در تمام دنیا سل شایع‌ترین عامل کشنده‌ی بزرگسالان (حتی بیشتر از ایدز و مالاریا) است. تا کنون یک سوم جمعیت جهان (حدود ۲ میلیارد نفر) به میکرب سل‌آلوده شده‌اند و سالانه ۱۰ میلیون مورد جدید بروز می‌کند. اکنون، بیش از ۲۰ میلیون نفر به بیماری سل مبتلا هستند.

- در هر ثانیه یک نفر به باکتری سل آلوده می‌شود.
- در هر ۴ ثانیه یک نفر به بیماری سل مبتلا می‌شود.
- در هر ۱۰ ثانیه یک نفر بر اثر ابتلا به سل می‌میرد.

- (ج) از طریق تنفس محیط آلوده‌ای که حیوان در آن زندگی می‌کند.
- برای پیشگیری از تب مالت باید محیط زندگی حیوانات تمیز باشد و ادرار و مدفوع آن‌ها به‌طور بهداشتی دفع شود. شیر باید پاستوریزه یا جوشانده شود و افرادی که با دام سر و کار دارند باید از ماسک و دستکش و سایر لباس‌های ایمنی استفاده کنند.
- **تراخم:** آیا تا کنون دچار عفونت چشم شده‌اید؟ چه مشکلی داشتید؟
- تراخم بیماری واگیر و مزمنی است که باعث التهاب و زخم چشم می‌شود. این التهاب یا خود به خود خوب می‌شود
- **تب مالت:** آیا درباره‌ی بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان چیزی می‌دانید؟ تب مالت یکی از این بیماری‌هاست. تب مالت بیماری میکروبی است که از حیواناتی مثل گاو، گوسفند، بز، خوک، اسب و سگ به انسان منتقل می‌شود. فردی که با حیوانات در تماس مستقیم باشد بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری است. این بیماری به شکل تب‌های نامنظم همراه با عرق فراوان و درد مفاصل بروز می‌کند. تب مالت به صورت‌های زیر انتقال می‌یابد:
- (الف) تماس با مواد آلوده‌ی حیوان مثل بافت‌ها و خون
- (ب) از طریق مواد غذایی مثل شیر، پنیر و ماست آلوده



## مبانی بیماری‌های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماری‌های شایع واگیر و اصول پیشگیری از آن‌ها

باعث انتقال بیماری می‌شود. مگس‌های آلوده هم در انتشار آن نقش دارند.

تراخم با بدی کیفیت زندگی مرتبط است. بیماری در شرایط فقر، جهل، بدی بهداشت فردی، بی‌سواد و بدی مسکن زیاد می‌شود و اگر شرایط زندگی بهبود یابد رو به پسرفت می‌گذارد.

و یا به سوی زخم ملتحمه پیشرفت می‌کند و سبب انحراف مژه‌ها به داخل چشم یا برگشتگی لبه‌ی پلک به داخل چشم می‌شود.

زخم ناشی از مژه که به دنبال خراشیدگی آن ایجاد می‌شود در نهایت به کاهش بینایی و احیاناً کوری منجر می‌شود.

تماس مستقیم با ترشحات چشم افراد آلوده و تماس غیرمستقیم از طریق لوازم آلوده مثل حوله، سرمه و انگشت

### بیشتر بدانید



احتمالاً در سراسر جهان 6 تا 9 میلیون نفر به علت تراخم نابینا شده‌اند و تعداد بسیار بیشتری هم دچار کاهش نسبی بینایی هستند. این بیماری از نظر کاهش شدید توان کاری افراد و از کارافتادگی‌های شدید بار سنگینی بر دوش جامعه است.

داده شود. با داشتن زخم‌های عمیق، کثیف، وسیع و گذشتن بیش از 5 سال از تزریق واکسن کزاز، لازم است واکسن زده شود.

کزاز در نوزادان می‌تواند از طریق بندناف که با وسیله‌ای آلوده بریده شده باشد و یا هنگامی که بر روی زخم آن خاک، خاکستر یا تپاله‌ی گاو بگذارند، ایجاد شود.

بیماری کزاز با واکسیناسیون قابل پیشگیری است. واکسن کزاز همراه با واکسن دیفتری و سیاه سرفه به اسم واکسن سه گانه (ثلاث) در 2 ماهگی، 4 ماهگی، 6 ماهگی، 18 ماهگی و 4-6 سالگی به کودکان تزریق می‌شود.

برای محافظت زنان بارداری که واکسن نزده‌اند و حفظ نوزاد او، دو واکسن کزاز به فاصله‌ی یک ماه به مادر تزریق می‌شود.

برای پیشگیری از کزاز، پس از ایجاد زخم باید همه‌ی زخم‌ها هر چه زودتر با دقت تمیز و شسته شوند و اجسام خارجی، خاک، گرد و غبار و بافت‌های مرده‌ی زخم برداشته شود.

● کزاز: آیا بیمار مبتلا به کزاز را دیده‌اید؟ به نظر شما کزاز چه ارتباطی با زخم دارد؟

کزاز بیماری میکربی است که با علایمی مثل سفت شدن ماهیچه‌ها، به‌خصوص ماهیچه‌های جوئنده، ماهیچه‌های صورت، ماهیچه‌های گردن و پشت و ماهیچه‌های شکم و پاها بروز می‌کند. سفت شدن ماهیچه‌های تنفسی موجب اشکال تنفسی می‌شود که می‌تواند به مرگ بیمار بینجامد.



میکرب کزاز در خاک است و از طریق زخم‌هایی که به این میکرب آلوده شده باشد به انسان منتقل می‌شود. بنابراین باید همه‌ی زخم‌ها هر چه زودتر و با دقت تمیز و شست و شو





### بیشتر بدانید



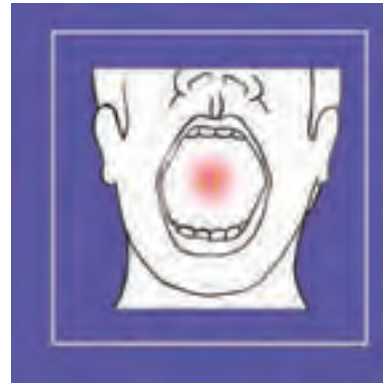
بیماری کزاز در سراسر جهان روی می‌دهد. با وجود واکسنی مؤثر، هر سال لاقلاً یک میلیون نفر در سطح جهان از این بیماری می‌میرند که نصف این تعداد، نوزادان هستند.

ورم و قرمزی لوزه‌ها و ترشح سفید رنگ روی آن‌ها، ورم و قرمزی زبان است. این بیماری یکی از شایع‌ترین عفونت‌ها در کودکان است.

درمان این بیماری با پنی‌سیلین است که به مدت ده روز و به مقدار کافی به صورت خوراکی یا تزریقی تجویز می‌شود. چنانچه بیمار به موقع و کافی درمان نشود، ممکن است به تب روماتیسمی حاد دچار شود که ۶-۲ هفته بعد از گلودرد چرکی ظاهر می‌شود. بیماری تب روماتیسمی باعث اختلال در دریچه‌های قلب می‌شود و بیشتر افراد ۱۵-۵ ساله را گرفتار می‌کند.

افرادی که دچار تب روماتیسمی شده‌اند باید تا سال‌ها و گاهی تا آخر عمر، ماهانه یک آمپول پنی‌سیلین تزریق کنند.

● **گلودرد چرکی (فارنژیت):** بیماری میکروبی است که در ناحیه‌ی گلو و حلق و قسمت‌های فوقانی دستگاه تنفس، ایجاد بیماری می‌کند. اصطلاحاً به این بیماری آترین هم گفته می‌شود. علائم این بیماری گلودرد، تب، بی‌اشتهایی، ضعف،



### بیشتر بدانید



تنها میکروب‌ها عامل گلودرد نیستند بلکه ویروس‌ها هم می‌توانند باعث گلودرد شوند. در گلودرد ویروسی علاوه بر تب، بی‌اشتهایی، ضعف، گلودرد، ورم و قرمزی لوزه‌ها و زبان، بیمار دچار آبریزش بینی، عطسه و سرفه هم می‌شود. این نوع گلودرد درمان خاصی لازم ندارد. شست‌وشوی مکرر گلو با محلول آب و نمک و مصرف داروهای ضد درد و تب برای تسکین درد مؤثر است.

علائم بیماری عبارت است از لرز ناگهانی، تب، تنگی نفس، تنفس سریع، سرفه همراه خلطی قرمز رنگ. این بیماری از راه‌های زیر می‌تواند انتقال پیدا کند:

● **ذات‌الریه:** ذات‌الریه چیست و به نظر شما چه مشکلاتی می‌تواند برای بیمار به وجود آورد؟  
ذات‌الریه بیماری میکروبی است که باعث عفونت می‌شود.



## مبانی بیماری‌های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماری‌های شایع واگیر و اصول پیشگیری از آنها

جمعیت در محل زندگی، به خصوص در مؤسسات شبانه‌روزی، سربازخانه‌ها و خوابگاه‌ها باید جلوگیری کرد.

- ۱- از طریق ترشحات دهان و بینی به طور مستقیم
  - ۲- از طریق وسایل آلوده به طور غیرمستقیم
- برای پیشگیری از این بیماری در صورت امکان از تراکم

## فعالیت عملی ۴

هنرجویان به گروه‌های ۵ یا ۶ نفری تقسیم شوند. یک نفر نقش فرزند مبتلا به سل و یک نفر نقش مادر او را بازی کند. فرزند علایم بیماری را به مادر بگوید و بقیه‌ی هنرجویان مادر را راهنمایی کنند که فرزند او ممکن است مبتلا به چه بیماری باشد و چه کار کند تا درمان شود.



کرم بالغ در مدت ۱۰ تا ۱۲ روز رشد خود را کامل می‌کند و برای چند ماه زندگی خواهد کرد.

۳-۱-۳- بیماری‌های انگلی و قارچی: انگل‌ها و قارچ‌ها دسته‌ای از عوامل بیماری‌زا هستند که تمام یا قسمتی از زندگی خود را در بدن انسان بسر می‌برند و در بدن ایجاد بیماری می‌کنند. در این قسمت از پودمان با مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های انگلی و قارچی آشنا می‌شوید.

### ● آلودگی به کرم کدو

هیچ‌گاه دچار دردهای شکم و بی‌اشتهایی‌های طولانی شده‌اید؟ فکر می‌کنید علت آن چه بوده است؟

کرم کدو گروهی از کرم‌هاست که بدن آن‌ها از تعداد زیادی بند تشکیل شده که گاهی طول آن به چندین متر نیز می‌رسد. این کرم‌ها قسمتی از زندگی خود را در بدن انسان می‌گذرانند. میزبان دیگر این انگل گاو و خوک است. در آلودگی به کرم‌های کدو، انسان دچار درد شکم، بی‌اشتهایی و سوء هاضمه و اسهال می‌شود.

**راه انتقال:** تخم کرم کدو در بند آخر کرم قرار دارد و همراه مدفوع از بدن خارج می‌شود. اگر دفع مدفوع در محلی نامناسب باشد، گاوها و خوک‌ها همراه علف تخم‌ها را می‌خورند و تخم‌ها به داخل بدن آن‌ها می‌رود و در عضلات حیوان مستقر می‌شود. انسان نیز با خوردن گوشت آلوده (مثل گوشت نیم پخته‌ی گاو آلوده)، خوردن سبزی‌های آلوده به تخم کرم و یا انتقال از راه دست‌های آلوده، به بیماری مبتلا می‌شود.

**پیشگیری:** برای پیشگیری از این آلودگی‌ها لازم است افراد آلوده درمان شوند، چون آن‌ها تخم انگل را با مدفوع خود دفع کرده، باعث آلودگی محیط و انتقال آن به دیگران می‌شوند.

پختن کامل گوشت و غذا و ضدعفونی سبزی‌ها و رعایت بهداشت فردی مثل شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از خوردن غذا و بعد از رفتن به توالت، نیز در پیشگیری مؤثرند.

### ● آلودگی به کرم آسکاریس: آیا می‌دانید که شایع‌ترین

آلودگی کرمی انسان آلودگی به کرم آسکاریس است؟

کرم آسکاریس کرمی صورتی و بلند است و اغلب در روده‌ی انسان زندگی می‌کند. آلودگی به این کرم در انسان باعث تهوع، درد شکم و سرفه می‌شود و در کودکان ایجاد بی‌اشتهایی، لاغری، بزرگی شکم، بی‌قراری در خواب و ناراحتی عصبی می‌کند. آسکاریس شایع‌ترین آلودگی کرمی انسان است.



## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماریهای شایع واگیر و اصول پیشگیری از آنها

به سفید روشن است و طول آن حدود یک سانتی متر است. آلودگی به این نوع کرم باعث علایمی مثل دندان قروچه، خارش مقعد، درد شکمی، اسهال، دل پیچه، سردرد، رنگ پریدگی و بی‌اشتهایی می‌شود.

**راه انتقال:** کرم‌های ماده‌ی بالغ در روده‌ی بزرگ انسان زندگی می‌کنند و در اواخر شب از مخرج خارج شده، در ناحیه‌ی اطراف مقعد تخم‌گذاری می‌کنند. به همین دلیل کودکان مبتلا به کرمک شب‌ها دچار سوزش و خارش مقعد، بی‌قراری و بی‌خوابی می‌شوند. بر اثر خاراندن مقعد، تخم انگل زیر ناخن‌ها و به سر انگشتان کودکان چسبیده، از طریق انگشتان آلوده وارد دهان می‌شوند.

تخم انگل از طریق غذا و ظروف آب، لباس‌ها و وسایل خواب آلوده نیز می‌تواند منتقل شود. در فضای اتاق‌ها و توالت‌های محل سکونت افراد آلوده، تعداد زیادی تخم اکسیور وجود دارد. **پیشگیری:** بهترین روش جلوگیری از آلودگی به انگل، رعایت بهداشت در کودکان و درمان افراد آلوده است. شست‌وشوی ناحیه‌ی مقعد به‌طور مرتب و به‌خصوص صبح زود پس از برخاستن از خواب، کوتاه کردن ناخن‌ها، شستن دست‌ها با آب و صابون به‌خصوص بعد از دفع و قبل از غذا خوردن و ضدعفونی کردن لباس‌ها و وسایل آلوده، به پیشگیری از انتشار بیماری کمک می‌کند.

برای جلوگیری از انتقال بیماری بین اعضای خانواده‌ی بیمار، بهتر است همه‌ی اعضای خانواده به‌طور دسته‌جمعی هم‌زمان طبق دستور پزشک، از داروی ضد انگل استفاده کنند.

### ● آلودگی به انگل ژیاوردیا

آیا رعایت بهداشت فردی در پیشگیری از این بیماری مؤثر است؟ چگونه؟

ژیاوردیا انگلی تک سلولی است که در مدفوع به صورت توده بوده، بیشتر روده‌ی باریک انسان را مبتلا می‌کند. علائم بیماری عبارت است از: اسهال طولانی مدت، دفع چربی در مدفوع، دل پیچه، پف‌آلودگی (ورم در ناحیه‌ی پلک‌ها و صورت)، خستگی و کاهش وزن.

**راه انتقال:** انسان تخم کرم را با مدفوع دفع می‌کند. این تخم مدت‌ها در محیط بیرون زنده می‌ماند و از طریق آب یا خوردن میوه و سبزی‌های آلوده، انگشتان آلوده به خاک یا خوردن خاک آلوده به مدفوع انسان، وارد بدن می‌شود. تخم در بدن انسان رشد می‌کند و تبدیل به کرم می‌شود.



بیشترین آلودگی به این کرم در کودکان است و آنها مهم‌ترین عامل انتشار بیماری در جامعه‌اند. کرم‌های آسکاریس می‌توانند دور هم جمع شوند و به صورت گلوله‌ای مسیر روده را ببندند.

برای پیشگیری از آلودگی به آسکاریس دفع بهداشتی مدفوع انسان، تهیه‌ی آب آشامیدنی سالم، استفاده از توالت بهداشتی و رعایت بهداشت فردی بسیار مهم است. درمان بیماران با دارو امکان‌پذیر است.

### ● آلودگی به کرمک (اکسیور): کرمک، زرد مایل



● شپش

آیا با فردی که دچار خارش در سر و بدن است مواجه شده‌اید؟ به نظر شما چه مشکلی ممکن است داشته باشد؟



شپش حشره‌ای بی‌بال است که در مناطق پرجمعیت و دارای سطح بهداشت پایین، بیشتر دیده می‌شود. شپش سه نوع است: شپش سر، شپش بدن و شپش عانه<sup>۱</sup> (شپشک).

شپش سر در موهای سر، ابرو و مژه‌ها و شپش بدن در لباس‌ها به‌خصوص در طول سطح داخلی درزهای لباس‌ها زندگی می‌کند. شپشک نیز معمولاً در ناحیه‌ی شرمگاهی زندگی می‌کند.

شپش سر تخم خود را نزدیک پوست سر، درست روی ریشه مو می‌چسباند. شپش سر چسبنده است و با شامپو، صابون و شانه زدن از مو جدا نمی‌شود. علامت آلودگی به شپش سر خارش شدید و وجود دانه‌های سفید چسبیده به پوست که ممکن است به زخم شدن منجر شود.

**راه انتقال:** شپش سر و بدن از راه مستقیم یعنی حرکت شپش از بدن مبتلایان و وارد شدن به بدن افراد سالم و یا راه غیر مستقیم یعنی از طریق وسایل شخصی مثل شانه، برس، روسری یا مقنعه، لباس‌ها، وسایل حمام، سلمانی و ... منتقل می‌شود.

**راه‌های پیشگیری:** ۱- لباس‌ها و لوازم بستر در آب داغ (۵۵ درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه) شسته شود به طوری که تخم شپش را از بین ببرد.

۲- از تماس بدنی با افراد آلوده و آنچه به آنها تعلق

**راه انتقال:** انگل ژیا ردیا پس از آن که همراه مدفوع وارد محیط خارج شد، از طریق دست‌های آلوده و یا مصرف آب‌های آشامیدنی آلوده و یا غذای آلوده وارد بدن و در آنجا فعال می‌شود. اغلب آلودگی‌ها به کمک غذای سرد و به دلیل آلودگی دست تهیه‌کنندگان آن غذاها منتقل می‌شود.

**پیشگیری:** برای پیشگیری از این بیماری رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون قبل از خوردن غذا و بعد از دفع لازم است. کلر آب آشامیدنی قادر به از بین بردن ژیا ردیا نیست بنابراین وقتی امکان آلودگی آب وجود دارد، باید آب را قبل از استفاده جوشانند. غذاها نیز در صورتی که امکان آلودگی‌شان باشد باید کاملاً پخته شوند. دفع مدفوع به صورت بهداشتی نیز در پیشگیری مؤثر است.

● آلودگی به کرم‌های قلابدار

دسته‌ای از کرم‌ها هستند که به خاطر شکل اندام تناسلی نر، به آنها کرم قلابدار می‌گویند.

آلودگی به این کرم در مناطقی با آب و هوای گرم که دفع مدفوع نیز به صورت بهداشتی انجام نمی‌شود، دیده می‌شود. این کرم‌ها می‌توانند در بدن انسان خونخواری کرده، ایجاد کمبود آهن و کم‌خونی کنند.

**راه انتقال:** تخم کرم با مدفوع دفع و در محیط به لارو (نوزاد انگل) تبدیل می‌شود. این لارو با سوراخ کردن پوست و بیشتر پوست پا وارد بدن شده، در محل ورود کمی قرمزی و خارش در پوست ایجاد و پس از رسیدن به روده، روزانه هزاران تخم تولید می‌کند.

**پیشگیری:** مهم‌ترین راه‌های پیشگیری عبارت است از:  
۱- جلوگیری از آلودگی خاک، مثلاً نباید از کود انسانی برای تقویت خاک کشاورزی استفاده کرد.

۲- پوشیدن کفش در محل‌های آلوده به‌خصوص باید به شالیکاران پوشیدن چکمه را توصیه کرد.

۳- دفع بهداشتی مدفوع و استفاده از توالت‌های بهداشتی.

۱- شرمگاه زن و مرد و موهای آن ناحیه



## مبانی بیماری های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماریهای شایع واگیر و اصول پیشگیری از آنها

انگل بعد از گزش انسان به کمک پشه‌ی آلوده، وارد جریان خون فرد می‌شود و به این ترتیب فرد را مبتلا می‌کند. در صورتی که پشه‌ی آنوفل این فرد مبتلا را نیش بزند انگل‌ها وارد بدن پشه می‌شود و در آنجا رشد می‌کند. بدین ترتیب گردش انگل در بدن پشه و انسان ادامه می‌یابد. پس این بیماری می‌تواند از طریق انتقال خون فرد مبتلا به بیماری، وسایل و تجهیزات پزشکی آلوده و از مادر آلوده به جنین منتقل شود. علائم بیماری شامل لرز، تب و تعریق دوره‌ای به مدت ۴ تا ۶ ساعت در هر دوره است. سردرد و تهوع هم در بیمار است.

برای پیشگیری از ابتلا به مالاریا انجام دادن کارهای زیر مفید است:

- سمپاشی مکان‌های استراحت پشه مثل مکان‌های مسکونی انسان و حیوانات، پاشیدن نفت، گازوییل و روغن روی سطح آب‌های راكد یا سمپاشی مرداب‌ها و جاهایی که آب راكد هست. این محل‌ها، محل زندگی لارو پشه‌هاست.
- خوابیدن در داخل پشه‌بندها و نصب توری به در و پنجره.

- خشکاندن باتلاق‌ها و آبگیرها.

### ● کچلی سر

کچلی نوعی بیماری قارچی است که می‌تواند پوست، مو و ناخن را گرفتار سازد و بیشتر در سال‌های مدرسه شایع است. کچلی سر از انواع دیگر شایع‌تر است. این بیماری به صورت زخم کوچکی شروع می‌شود و سپس زخم از اطراف شروع به رشد می‌کند. موها در ناحیه‌ی ابتلا به سادگی شکسته می‌شوند و به تدریج ناحیه‌ی مبتلا بی‌مو می‌شود. گاهی اوقات زخم‌ها بزرگ، کمی برجسته و ترشح دار می‌شود.

کچلی سر در پسرها شایع‌تر از دخترهاست. تراکم جمعیت و فقر، احتمال ایجاد آن را افزایش می‌دهد.

**راه انتقال:** از طریق تماس مستقیم یا غیرمستقیم، به‌خصوص از طریق پستی صندلی‌های سینما، وسایل سلمانی، شانه، برس و یا لباس‌های آلوده به موی سر انسان مبتلا منتقل می‌شود.

دارد، به خصوص لباس‌ها و وسایل بسترشان باید پرهیز کرد. ۳- در شرایطی که خطر انتقال شپش زیاد است باید از مواد دور کننده‌ی حشرات بر روی موی سر، سطح بدن و لباس‌ها به خصوص در خوابگاه‌ها، سربازخانه‌ها و ... استفاده کرد. درمان اختصاصی با دارو انجام می‌شود که با نوعی شامپوی مخصوص همراه است.

### ● مالاریا

آیا بیمار مبتلا به مالاریا را دیده‌اید؟ به نظر شما مهم‌ترین علامت بیماری چیست؟



مالاریا بیماری انگلی است که توسط پشه‌ای به نام آنوفل (جنس ماده پشه) به انسان منتقل می‌شود. این پشه برخلاف سایر پشه‌ها که به صورت مستقیم بر روی زمین می‌نشینند به صورت مایل بر روی سطوح می‌نشینند. امروزه این بیماری بیشتر در جنوب شرقی ایران در استان‌های سیستان و بلوچستان، هرمزگان و قسمت گرمسیری کرمان دیده می‌شود.

### راه انتقال



## مبانی بیماری‌های واگیر و غیر واگیر: آشنایی با بیماری‌های شایع واگیر و اصول پیشگیری از آنها

**پیشگیری:** رعایت بهداشت پوست، عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران و استحمام مرتب سبب پیشگیری از بروز بیماری کچلی می‌شود.

**درمان:** در موارد خفیف بیماری، موهای سر باید روزانه شسته و موهای شل جدا شود. برای درمان بیمار باید از داروهای خوراکی ضد قارچ، پمادها و محلول‌های موضعی و شامپوهای مخصوص استفاده کرد. در موارد شدید باید پس از شست‌وشوی روزانه‌ی سر، کلاه به سر گذاشت و کلاه‌های آلوده را بعد از استفاده به‌خوبی شست.



## فعالیت عملی ۵

در خصوص بیماری مالاریا (نحوه‌ی ابتلا، راه‌های انتقال، پیشگیری و علایم آن) داستانی بنویسید و در کلاس بخوانید و نظر سایر هنرجویان را در این باره جویا شوید.

## بیشتر بدانید

### بیماری‌های آمیزشی

بیماری‌های آمیزشی همان‌طور که از نام آن‌ها مشخص است از طریق تماس جنسی با فرد آلوده ایجاد می‌شود.

علایم این بیماری‌ها؛ ترشح از مجاری ادرار، ترشح از رحم، درد در ناحیه‌ی دستگاه تناسلی و درد زیر شکم در زنان، ورم پوست بیضه و بزرگ شدن غده‌های لنفاوی کشاله‌ی ران در مردان است.

چه کسی مبتلا به بیماری‌های آمیزشی می‌شود؟

فردی که با فرد آلوده تماس جنسی داشته باشد ممکن است مبتلا به بیماری آمیزشی شود.

بیماری‌های آمیزشی عواقب سختی دارند از جمله:

- کوری و عفونت ریه در نوزاد
- شکایت از درد مزمن شکم در زنان
- ناباروری در مردان و زنان
- مرگ در نوزادان و بزرگسالان در بعضی از بیماری‌های آمیزشی مانند ایدز و سیفلیس (یکی از بیماری‌های

آمیزشی)



- سقط خود به خودی، حاملگی نابجا و سرطان دهانه‌ی رحم  
- پیامدهای اجتماعی برای مرد یا زنی که همسرش مبتلا به بیماری آمیزشی است مانند جدایی از همسر.

فردی که مبتلا به بیماری آمیزشی است چگونه می‌تواند از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری کند؟  
فردی که مبتلا به بیماری آمیزشی است تا زمانی که علایم از بین نرفته و درمان کامل نشده باشد نباید فعالیت جنسی داشته باشد، چون باعث انتقال آلودگی به همسرش می‌شود. اگر فرد مبتلا به بیماری آمیزشی قادر به اجتناب از تماس جنسی نباشد، لازم است از کاندوم استفاده کند.

- بهترین شیوه‌ها برای پیشگیری از بیماری‌های آمیزشی عبارت است از:
- ۱- پابندی به شعایر دینی و دوری کردن از فعالیت جنسی خارج از چهارچوب ازدواج
  - ۲- وفاداری متقابل مادام‌العمر به همسر
  - ۳- استفاده از کاندوم

## چکیده

✓ بیماری‌های واگیر، بیماری‌هایی هستند که از انسان به انسان، یا از حیوان به انسان منتقل می‌شود. این بیماری‌ها براساس عامل به وجود آورنده‌شان به چند دسته‌ی عمده تقسیم می‌شوند: بیماری‌های میکروبی، بیماری‌های ویروسی، بیماری‌های انگلی و بیماری‌های قارچی. دسته‌ای از این بیماری‌ها با واکسن قابل پیشگیری‌اند. یعنی با واکسیناسیون به موقع مادر و کودک از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری می‌شود مثل فلج اطفال، سرخک، سرخجه، کزاز، اوریون، سل، هپاتیت.

✓ بیشتر بیماری‌های واگیر با رعایت بهداشت فردی و محیط، تغذیه‌ی مناسب، واکسیناسیون و ... قابل پیشگیری‌اند. انسان می‌تواند با شناخت راه‌های پیشگیری این بیماری‌ها و به کار بستن آنها از ابتلا به بسیاری از آنها جلوگیری کند.

## آزمون پایانی نظری واحد کار سوم

- ۱- کدام یک از راه‌های انتقال آبله مرغان نیست؟  
الف) تماس مستقیم با فرد آلوده  
ب) انتقال خون  
ج) از طریق هوا  
د) انتقال از طریق وسایل فرد آلوده
- ۲- کدام یک مشخصه‌ی بیماری سرخجه است؟  
الف) دانه‌ها تقریباً همیشه در صورت بروز می‌کند. (ب) عامل بیماری باکتری است.  
ج) بیماری از حیوان به انسان منتقل می‌شود. (د) در مردان بیشتر از زنان اتفاق می‌افتد.
- ۳- کدام یک از بیماری‌های قابل انتقال از حیوان به انسان است؟  
الف) سرخک (ب) آبله مرغان (ج) هاری (د) ایدز
- ۴- کدام یک از علایم بیماری مننژیت است؟  
الف) سردرد شدید (ب) استفراغ (ج) سفت شدن گردن (د) همه‌ی موارد
- ۵- کدام یک از خصوصیات ویروس هیپاتیت A نیست؟  
الف) ویروس با ۵ دقیقه جوشاندن از بین می‌رود. (ب) انسان تنها مخزن عفونت است.  
ج) راه انتقال آن مدفوع - دهان است. (د) هیچ کدام
- ۶- کدام یک راه انتقال ویروس هیپاتیت B است؟  
الف) انتقال خون  
ب) به کار بردن سرنگ و سوزن و وسایل آلوده در پزشکی  
ج) انتقال از مادر آلوده به نوزاد  
د) همه‌ی موارد
- ۷- کدام یک راه انتقال کرم کدو است؟  
الف) خوردن گوشت نیم‌پخته‌ی آلوده  
ب) خوردن سبزی آلوده به تخم انگل  
ج) هر دو  
د) هیچ کدام
- ۸- کدام یک از موارد فوق درباره بیماری تراخم صحت ندارد؟  
الف) کودکان ۲ تا ۵ ساله بیشتر گرفتار می‌شوند.  
ب) بیماری از حیوان به انسان منتقل می‌شود.  
ج) گرد و غبار و دود از عوامل مساعد کننده‌ی شرایط برای بیماری است.  
د) بیماری در شرایط فقر، جهل و بدی بهداشت فردی زیاد می‌شود.
- ۹- کدام یک از بیماری‌های زیر با واکسیناسیون قابل پیشگیری نیست.  
الف) تب مالت (ب) کزاز (ج) اوریون (د) هیپاتیت B
- ۱۰- راه‌های انتقال تب مالت کدامند؟  
۱۱- راه‌های عمده‌ی انتقال بیماری ایدز را نام ببرید.  
۱۲- علایم مهم بیماری سل را بنویسید.





## آزمون پایانی عملی واحد کار سوم

- ۱- درباره‌ی شایع‌ترین بیماری واگیر منطقه‌ی خود تحقیق کرده، علت شیوع آن را گزارش دهید.
- ۲- تحقیق کنید چه حیواناتی در محل زندگی شما وجود دارد؟ گزارشی درباره‌ی بیماری‌هایی که از طریق این حیوانات قابل انتقال‌اند تهیه کنید.
- ۳- در صورت امکان درباره‌ی میزان شیوع آلودگی به شپش سر در بین هنرجویان مدرسه تحقیق و بررسی کنید.