



واحد کار اول

کلیات بیماری‌ها و اصول پیشگیری از آنها





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

- ۱- واژه‌های سلامت و بیماری را تعریف کند.
- ۲- فرق میان سلامت و بیماری را توضیح دهد.
- ۳- تفاوت میان بیماری‌های واگیر و غیرواگیر را بیان کند.
- ۴- عوامل بیماری‌زای مهم را نام ببرد.
- ۵- راه‌های عمده‌ی انتقال بیماری‌ها را نام ببرد.
- ۶- بیماری‌های شایع در منطقه‌ی خود را نام ببرد.
- ۷- بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن را نام ببرد.
- ۸- عوامل خطر مربوط به بیماری‌های غیرواگیر را نام ببرد.
- ۹- مهم‌ترین بیماری‌های غیرواگیر را نام ببرد.

پیش‌آزمون واحد کار اول ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

- ۱- بیماری چیست؟
- ۲- آیا انسان می‌تواند در پیشگیری از بیمار شدن نقش داشته باشد؟ چگونه؟
- ۳- به نظر شما برای بهره‌مندی از یک زندگی سالم، درمان بیماری‌ها اهمیت بیشتری دارد یا پیشگیری از ابتلا به آن‌ها؟
- ۴- راه‌های انتقال بیماری‌ها را نام ببرید.
- ۵- انواع عوامل بیماری‌زا را نام ببرید.
- ۶- فرق بین بیماری‌های واگیر و غیرواگیر را بیان کنید.
- ۷- چند نوع بیماری غیرواگیر را نام ببرید.
- ۸- چه عواملی در ابتلای فرد بیمار به بیماری‌های غیرواگیر نقش دارند؟

مقدمه

بشر از دیرباز درگیر بیماری‌های مختلف و مرگ و میر ناشی از آن‌ها بوده است. برای مبارزه با بیماری‌ها، علم پزشکی به وجود آمده است. اهداف علم پزشکی حفظ و بالا بردن سطح سلامت، و بازگرداندن آن هنگام آسیب دیدگی و کم کردن رنج و ناخوشی مردم است. همه‌ی آن‌چه درباره‌ی پزشکی و سلامت گفته شده در واژه‌ی پیشگیری است. بیشتر کشورهای جهان برای دست یافتن به سلامت به پیشگیری روی آورده‌اند. زیرا بخش بزرگی از بیماری‌ها، خواه واگیر یا غیرواگیر و حتی آسیب‌های وارده‌ی ناگهانی و ناخواسته را می‌توان پیشگیری کرد. این واحد کار برای آشنایی هنرجویان عزیز به کلیات بیماری‌ها و اصولی که می‌توان با کمک آن‌ها از بسیاری بیماری‌ها پیشگیری کرد تهیه شده است. امید است که با آشنایی در این خصوص بتوانیم گامی در حفظ سلامت خود و نزدیکانمان برداریم.

۱-۱- تعریف سلامت

۱-۲-۱- بیماری‌های واگیر: آیا تاکنون با بیماری

مواجه شده‌اید که از شما بخواهد به وی نزدیک نشوید چون به نوعی بیماری واگیردار مبتلا است؟ اگر پاسختان مثبت است بگویید چه بیماری داشته است؟

به بیماری‌ای که به کمک عاملی عفونی یا مواد سمی آن در بدن ایجاد می‌شود، بیماری واگیر می‌گویند و می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم از انسان به انسان یا از راه محیط‌زیست به حیوان یا انسان منتقل شود.

سلامت به حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی می‌گویند و نه فقط نبود بیماری یا ناتوانی.



۱-۲- تعریف بیماری

۱-۲-۲- بیماری‌های غیرواگیر: منظور ما از

بیماری‌های غیرواگیر، بیماری‌هایی است که عامل بیماری‌زای زنده ندارند و انتقال نمی‌یابند. عوامل متعدد فردی، محیطی، اجتماعی و اقتصادی در بروز بیماری‌های غیرواگیر مؤثرند.

بیماری‌های غیرواگیر عمده، بیماری‌های قلبی - عروقی، کلیوی، عصبی و روانی، بیماری‌های عضلانی و استخوانی، بیماری‌های مزمن و غیراختصاصی تنفسی (مثل آسم و برونشیت)، سوانح، کوری، سرطان، بیماری قند، چاقی و... هستند.

آیا شما یا نزدیکانتان به یکی از این بیماری‌ها مبتلا هستید؟ به کدام یک؟

عواملی متعدد در ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر نقش دارند که به آن‌ها عوامل خطر می‌گویند و به شرح زیر دسته‌بندی شده‌اند:

حتماً تاکنون بیمار شده‌اید. آیا می‌توانید تفاوت میان سلامت و بیماری را بیان کنید؟

به‌طور خلاصه بیماری عبارت است از اختلال در فعالیت‌های جسمی یا روانی. زمانی فرد بیمار می‌شود که در فعالیت‌های بدن اشکال ایجاد شده باشد.

بیماری‌ها به‌طور کلی به دو گروه زیر تقسیم می‌شوند.



مبانی بیماری‌های واگیر و غیر واگیر: کلیات بیماری‌ها و اصول پیشگیری از آن‌ها

- ۱- مصرف دخانیات به‌ویژه سیگار
- ۲- اعتیاد به الکل
- ۳- در دسترس نبودن خدمات پیشگیری (مراقبت از فشارخون بالا، تشخیص به موقع سرطان و درمان بیماری قند و...)
- ۴- تغییر سبک و روش زندگی (تغییر الگوی غذایی و استفاده‌ی بیشتر از غذاهای آماده و فعالیت بدنی کم)
- ۵- عوامل خطر موجود در محیط‌زیست (خطرهای شغلی، آلودگی آب و هوا و اثر سلاح‌های نابودکننده و...)
- ۶- عوامل مربوط به استرس (فشارهای روانی)

توجه!

امروزه بیماری‌های قلبی-عروقی و انواع سرطان‌ها بیشترین عامل‌های مرگ در کشورهای پیشرفته‌اند.

بیشتر بدانید



بسیاری از بیمارانی که به بیماری‌های غیرقابل انتقال مبتلا هستند، هنگامی برای درمان مراجعه می‌کنند که متأسفانه دیر شده است و به‌ناچار برای مدتی طولانی باید تحت درمان قرار بگیرند. بنابراین شناخت بیماری در مراحل اولیه بسیار مهم است. با پیشرفت اقتصادی و بهداشتی، احتمال می‌رود شیوع بیماری‌های غیرواگیر بیشتر شود و شیوع بیماری‌های واگیر و عفونی کاهش یابد.

سازمان جهانی بهداشت پیش‌بینی کرده است، تا ۲۰ سال آینده بیشترین عوامل مرگ و ناتوانی در جهان به‌ترتیب مربوط به بیماری‌های قلبی - عروقی، افسردگی‌ها و تصادف‌های رانندگی در جاده‌هاست که همه جزء بیماری‌های غیرواگیرند.

۱-۳- اصطلاحات متداول در بیماری‌ها

شده با فرد یا حیوان دیگر می‌گویند به‌طوری که فرصت انتقال عفونت وجود داشته باشد.

۱-۳-۴- مخزن: مخزن بیماری، انسان، حیوان، گیاه و حتی خاک یا ماده‌ای است که عامل بیماری‌زا به آن نیازمند باشد و در آن رشد و تکثیر پیدا کند. مثلاً انسان مخزن بیماری سرخک است یعنی ویروس این بیماری در بدن انسان رشد می‌کند، یا آب مخزن بیماری وباست.

۱-۳-۵- انتقال بیماری: آیا می‌دانید بیماری‌ها به

۱-۳-۱- عفونت: ورود عامل بیماری‌زا به بافت‌های مختلف بدن انسان و حیوان و رشد و تکثیر آن را عفونت می‌گویند.

۱-۳-۲- آلودگی: آلودگی به حضور و زندگی عامل بیماری‌زا روی اجسام، لباس‌ها یا لوازم فرد گفته می‌شود نه در بدن وی.

۱-۳-۳- تماس: تماس به ارتباط فرد یا حیوان آلوده

لذا برای پیدا شدن بیماری، جمع شدن همه‌ی این عوامل و شرایط مناسب لازم است و می‌توان آن‌را به صورت مثلی نشان داد که عوامل بیماری‌زا، عوامل میزبان (فرد) و عوامل محیطی، سه رأس مثلث را تشکیل می‌دهند. اضلاع مثلث نشان‌دهنده‌ی تأثیر متقابل این عوامل خواهد بود. این مثلث را (مثلث بیماری‌زایی) می‌گویند.

● **عوامل بیماری‌زا:** عامل‌هایی که باعث بیماری می‌شوند انواع مختلف دارند. این عوامل عبارت‌اند از عامل‌های بیماری‌زای زنده (باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها، قارچ‌ها و...)، عامل‌های شیمیایی (ورود مواد سمی به بدن، کمبود ویتامین)، عامل‌های بیماری‌زای فیزیکی (گرم‌زدگی، سرمازدگی، ضربه‌ها و تصادفات) و سایر عوامل ناشناخته (عامل سرطان).

● **تعریف میزبان:** در بیماری‌های واگیر به انسان یا حیوانی که عامل بیماری‌زا را در خود جای دهد، میزبان می‌گویند.

● **عوامل میزبان:** به شرایط فردی که بیمار می‌شود، عوامل مربوط به میزبان می‌گویند. به‌طور کلی بعضی افراد بیش از سایرین مستعد ابتلا به بیماری‌های خاصی هستند. این به دلیل ویژگی‌های متفاوت افراد است. برخی از مهم‌ترین ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

- ۱- جنس (مردها بیش از زنان مستعد ابتلا به بیماری‌های ریوی هستند)،
- ۲- سن (بیماری آبله‌مرغان در کودکان بیش از بزرگسالان است)،
- ۳- وضع اقتصادی (بیماری سل در افراد با وضع اقتصادی ضعیف بیشتر دیده می‌شود).

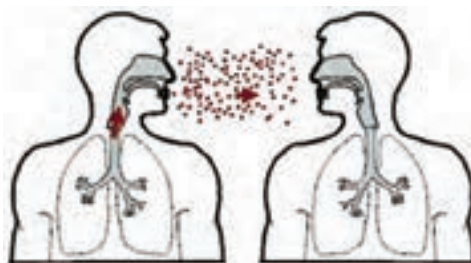
● **عوامل محیط:** محیط به مجموعه‌ی شرایط و عامل‌های خارجی گفته می‌شود که بر سلامت فرد و جامعه تأثیر می‌گذارد. انواع محیط عبارت‌اند از محیط فیزیکی (زباله، آب، حرارت، نور، هوا)، محیط زنده (ویروس‌ها، میکروب‌ها)، محیط اجتماعی (آداب و رسوم، اعتقادات). هریک از این محیط‌ها تحت شرایطی می‌تواند فرد را بیمار کند. آلودگی محیط فیزیکی موجب بیماری‌هایی مثل وبا می‌شود. در محیط اجتماعی نیز برخی اعتقادات یا رفتارهای نادرست مثل نوشیدن جای بلافاصله

چه صورت به انسان منتقل می‌شود؟

انتقال بیماری‌های واگیر، به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم اتفاق می‌افتد:

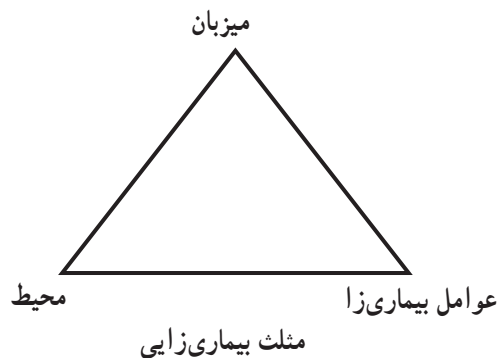
الف) انتقال مستقیم

- تماس مستقیم (لمس کردن مثل دست دادن، ذرات ریز قطره‌ای مثل عطسه و سرفه، تماس جنسی)،
- تماس با خاک (کزاز)
- گزش حیوانات (هاری)،
- مادر به جنین (سرخجه که از راه جفت منتقل می‌شود).



ب) انتقال غیرمستقیم

- انتقال به کمک وسایل بی‌جان (مثل آب، غذا و لباس)،
 - انتقال به کمک ناقل جاندار (زمانی که حشره‌ای مانند مگس از طریق بال‌ها، پاها یا بدن خود موجب انتشار یک عامل عفونی می‌شود)،
 - انتقال از طریق هوا (ذرات آلوده معلق در هوا).
- به‌طور کلی در انتقال بیماری‌ها اعم از واگیر و غیرواگیر سه عامل میزبان، عامل بیماری‌زا و محیط دخالت دارند.





مبانی بیماری‌های واگیر و غیر واگیر: کلیات بیماری‌ها و اصول پیشگیری از آن‌ها



پیشگیری به مجموعه‌ای اقدام‌هایی گفته می‌شود که در نتیجه‌ی آن انسان مبتلا به بیماری نشود واکسیناسیون.

۱-۴- واکسیناسیون

حتماً در طول زندگی خود واکسن زده‌اید. آیا می‌دانید واکسیناسیون علیه چه بیماری‌هایی انجام می‌شود؟ واکسیناسیون باعث حفاظت بدن در مقابل بروز بیماری‌ها می‌شود. واکسن نیز ویروس یا میکرب ضعیف یا کشته شده و یا سم ضعیف شده و بی‌ضرر آن‌هاست که از راه خوراکی یا تزریقی وارد بدن می‌شود. این عمل باعث می‌شود تا بدن به منظور دفاع از فرد، موادی به نام پادتن یا آنتی‌بادی بسازد که به فرد کمک می‌کند تا در برابر بیماری مقاوم باشد.



ایمن‌سازی کودکان علیه بیماری‌های خطرناک دیفتی، سیاه‌سرفه، کزاز، فلج اطفال، سرخک، سل و هپاتیت «B» انجام می‌شود.



کودک مبتلا به فلج اطفال



ایمن‌سازی علیه بیماری فلج اطفال

بعد از خوردن غذا، می‌تواند موجب کم‌خونی فقر آهن شود.
۱-۳-۶ مصونیت: مصونیت عبارت از حالتی در بدن است که انسان یا حیوان در مقابل بیماری مقاومت پیدا کند و به آن بیماری مبتلا نشود.

مصونیت بر دو قسم است: مصونیت طبیعی و مصونیت

اکتسابی.

مصونیت طبیعی:

حالتی است که انسان، یا حیوان به‌طور طبیعی نسبت به

برخی بیماری‌ها مصونیت دارد و به آن مبتلا نمی‌شود.

مصونیت اکتسابی:

این مصونیت در بدن انسان وجود دارد و بر دو قسم

است:

مصونیت اکتسابی فعال:

اگر عاملی بیماری‌زا وارد بدن فردی شود، در بدن او پادتن تولید می‌شود. این پادتن باعث می‌شود فرد پس از بهبود، دیگر به این بیماری مبتلا نشود و در برابر آن مصونیت یابد. هم‌چنین اگر به فرد واکسن علیه آن بیماری تزریق شود، در بدن او پادتن تولید می‌شود که مانع ابتلای فرد به بیماری می‌شود. این مصونیت معمولاً باعث می‌شود فرد تا پایان عمر دیگر به آن بیماری مبتلا نشود.

مصونیت اکتسابی غیر فعال:

این نوع مصونیت به‌طور طبیعی از راه جفت یا از طریق تغذیه با شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود. نوزاد پس از تولد معمولاً به‌علت پادتن‌هایی که از مادر به او منتقل شده است به مدت چهار تا شش ماه در مقابل بیماری‌ها مصون است. گاهی این نوع مصونیت بر اثر تزریق سرم حاوی پادتن، در فرد ایجاد می‌شود که معمولاً بیش از چند هفته طول نمی‌کشد. به‌طور کلی مصونیت غیر فعال کم‌دوام است.



۱-۳-۷- پیشگیری از بیماری‌ها: به نظر شما

پیشگیری از بیماری‌ها چقدر اهمیت دارد؟



جدول ۱- برنامه‌ی ایمن‌سازی همگانی با توجه به شرایط بهداشتی کشور جمهوری اسلامی ایران

سن	نوع واکسن	توضیحات
بدو تولد	ب.ث.ژ، فلج اطفال و هپاتیت «ب»	واکسن ب.ث.ژ واکسن ضد سل است.
۲ ماهگی	سه‌گانه، فلج اطفال و هپاتیت «ب»	واکسن سه‌گانه شامل واکسن‌های دیفتری، کزاز و سیاه‌سرفه است که هم‌زمان تلقیح می‌شود.
۴ ماهگی	سه‌گانه و فلج اطفال	
۶ ماهگی	سه‌گانه و فلج اطفال و هپاتیت «ب»	
۱۲ ماهگی	MMR ^۱	این واکسن شامل واکسن‌های سرخک، سرخجه و اوریون است.
۱۸ ماهگی	سه‌گانه، فلج اطفال	
۴-۶ سالگی	سه‌گانه و فلج اطفال و MMR	تجویز واکسن سه‌گانه به اطفال بیش از ۶ سال ممنوع است.

جدول ۲- ایمن‌سازی افراد ۷ تا ۱۸ ساله که در وقت مقرر مراجعه نکرده‌اند

تاریخ مراجعه	نوع واکسن
اولین مراجعه	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسال، فلج اطفال، MMR، هپاتیت «ب»
یک ماه بعد از اولین مراجعه	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسال، فلج اطفال، هپاتیت «ب»
یک ماه بعد از دومین مراجعه	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسال، فلج اطفال
۶ ماه تا یک سال بعد از سومین مراجعه	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسال، فلج اطفال، MMR، هپاتیت «ب»
۱۰ سال بعد از چهارمین مراجعه	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسال و هر ده سال یک‌بار تکرار شود



مبانی بیماری‌های واگیر و غیر واگیر: کلیات بیماری‌ها و اصول پیشگیری از آن‌ها

برنامه‌ی ایمن‌سازی زنان باردار علیه بیماری‌های کزاز و دیفتری طبق جدول زیر انجام می‌شود. ایمن‌سازی زنان باردار از ابتلای نوزاد به بیماری کزاز که یکی از علل مهم مرگ و میر نوزادان است پیشگیری می‌کند. هم‌چنین احتمال مرگ و میر مادران را در زمان زایمان نیز کاهش می‌دهد.

جدول ۳- ایمن‌سازی زنان باردار

توضیحات	دفعات	نوع واکسن	تاریخ مراجعه
واکسن دوگانه شامل واکسن بیماری‌های دیفتری و کزاز نوع بالغان است که به صورت توأم تلقیح می‌شود.	نوبت اول	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسال	اولین مراجعه
	نوبت دوم	دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسال	یک ماه بعد

توجه!



– شل بودن مدفوع و یا سرماخوردگی مانع

ایمن‌سازی نیست.

– سوءتغذیه نه تنها مانعی برای واکسیناسیون

نیست، بلکه ایمن‌سازی به موقع کودکان مبتلا به

سوءتغذیه حتماً توصیه می‌شود.

– چنان‌چه یکی از افراد خانواده ناقل هپاتیت

«ب» باشد بقیه افراد ساکن در منزل باید علیه این

بیماری واکسینه شوند.

از طریق درد فوری در ناحیه‌ی تزریق مشخص می‌شود و معمولاً پس از چند دقیقه از بین می‌رود ولی گاهی با حساسیت همراه است که چند ساعت یا یک روز باقی می‌ماند. ورم و قرمزی، سایر عوارض موضعی است که ممکن است مشاهده شود.

عوارض عمومی: تب در ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد واکسینه

شده دیده می‌شود که یک تا دو روز دوام دارد.

عوارض عمومی شدید مثل شوک و فشارخون (رخوت

و سستی بسیار شدید) بسیار نادر است. گاهی تب شدید همراه

علائمی مثل سردرد و اختلالات گوارشی ایجاد می‌شود که یک

تا دو روز ادامه می‌یابد.

۱-۴-۱- عوارض جانبی ناشی از ایمن‌سازی با

واکسن

عوارض جانبی پس از ایمن‌سازی بسیار نادر است ولی

در هر حال اطلاع از واکنش‌های مربوط به واکسن‌ها بسیار مهم است.

به‌طور کلی، واکنش‌های بعد از واکسیناسیون چندین

دسته است که در این‌جا به عوارض موضعی و عمومی اشاره

می‌شود.

عوارض موضعی: عوارض موضعی مواردی بی‌خطر

است که ظرف یک تا دو روز برطرف می‌شود. واکنش موضعی



فعالیت عملی ۱

از خویشاوندان، همسایگان و دوستان خود بخواهید کارت واکسیناسیون کودکان خانواده را به شما نشان دهند. بررسی کنید آیا آن‌ها به موقع واکسن زده‌اند؟ چه واکسن‌هایی را باید تا سن ۶ سالگی بزنند؟ کدام یک به موقع واکسن زده‌اند؟ نتایج بررسی خود را در کلاس گزارش دهید.

فعالیت عملی ۲

به گروه‌های پنج نفره تقسیم شوید. هر گروه درباره‌ی خطرهای بیماری‌های دیفتری، فلج اطفال و سیاه‌سرفه و راه‌های انتقال آن به انسان تحقیق کرده، در کلاس بحث کنید.

چکیده

✓ انسان سالم کسی است که در رفاه جسمی و اجتماعی و روانی به سر می‌برد و انسان بیمار کسی است که در فعالیت‌های جسمی و روانی‌اش اختلال ایجاد شده باشد.

✓ بیماری‌ها از نظر راه‌های انتقال به دو دسته‌ی عمده‌ی بیماری‌های واگیر و بیماری‌های غیر واگیر تقسیم می‌شود. در بیماری‌های واگیر بیماری از انسان به انسان یا از حیوان به انسان قابل انتقال است و این انتقال می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم باشد. بیماری‌های غیر واگیر، غیر قابل انتقال از انسانی به انسانی دیگر است و عواملی مثل سیگار کشیدن، چاقی، عدم تحرک، سابقه فامیلی، فشارهای روانی و... در ایجاد آن‌ها مؤثر است.

✓ علم پیشگیری از بیماری‌ها، علمی است که با استفاده از آن می‌توان از ایجاد بیماری‌ها جلوگیری کرد. برای این کار دانستن راه‌های انتقال بیماری‌ها و یا دلایل به وجود آمدن آن‌ها بسیار مهم است. واکسیناسیون یکی از مهم‌ترین راه‌های شناخته شده‌ی پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های واگیر است.



؟ آزمون پایانی نظری واحد کار اول

- ۱- بیماری را تعریف کنید.
- ۲- فرق میان بیماری‌های واگیر و غیرواگیر را بیان کنید.
- ۳- عامل‌های مهم بیماری‌زا را نام ببرید.
- ۴- سه عامل مهم انتقال بیماری (مدل مثلثی چرخه‌ی انتقال) را نام ببرید.
- ۵- واکسن MMR برای پیشگیری از کدام یک از بیماری‌هاست؟
- ۶- به زنان باردار چه واکسنی تزریق می‌شود؟ چند نوبت؟ و با چه فاصله‌هایی؟
- ۷- برنامه‌ی واکسیناسیون در ایران علیه کدام یک از بیماری‌ها انجام می‌شود؟
- ۸- کدام یک از واکسن‌های فوق جزو واکسن‌های بدو تولد نیست؟
 - الف) سه گانه
 - ب) فلج اطفال
 - ج) ب.ث.ژ
 - د) هپاتیت «B»
- ۹- مصونیتی که بر اثر تزریق واکسن در بدن ایجاد می‌شود از چه نوع مصونیتی است؟
 - الف) مصونیت طبیعی
 - ب) مصونیت اکتسابی فعال
 - ج) مصونیت اکتسابی غیرفعال
 - د) هیچ کدام
- ۱۰- کدام یک از عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر است؟
 - الف) کشیدن سیگار
 - ب) اعتیاد به مشروبات الکلی
 - ج) استرس
 - د) هر سه مورد
- ۱۱- کدام یک از موارد زیر از خصوصیات بیماری‌های واگیر نیست؟
 - الف) قابل انتقال از یک فرد به فردی دیگر است.
 - ب) توسط یک عامل عفونی خاص ایجاد می‌شود.
 - ج) همیشگی است.
 - د) به کمک ایمن سازی قابل پیشگیری است.
- ۱۲- کدام یک جزء راه‌های انتقال مستقیم است؟
 - الف) انتقال از طریق آب و غذا
 - ب) انتقال به کمک ناقل جاندار
 - ج) انتقال از طریق هوا
 - د) تماس جنسی

؟ آزمون پایانی عملی واحد کار اول

- ۱- با توجه به پراکندگی بیماری‌ها در مناطق مختلف کشور، درباره‌ی شایع‌ترین بیماری‌های منطقه‌ی خود تحقیق کنید. چند مورد از این بیماری‌ها را در نزدیکان خود دیده‌اید؟
- ۲- راجع به راه و نحوه‌ی انتقال بیماری‌های واگیر گزارشی تهیه کنید و بنویسید که با انجام چه اقدام‌هایی می‌توانید در پیشگیری از انتقال بیماری‌ها (انتقال مستقیم و غیرمستقیم) مؤثر باشید؟
- ۳- کارت واکسیناسیون کودکی زیر ۶ سال را از نظر به‌هنگام بودن و کامل بودن واکسیناسیون بررسی کرده و نتیجه را گزارش دهید.



واحد کار دوم

آشنایی با علائم و نشانه‌های شایع بیماری‌ها



- ۱- علایم و نشانه‌های عمومی بیماری در بدن را بیان کند.
- ۲- علایم خارش و نحوه‌ی مقابله با آن‌ها را توضیح دهد.
- ۳- علایم مربوط به بیماری‌های قلبی را بیان کند.
- ۴- علایم مربوط به بیماری‌های تنفسی را شرح دهد.
- ۵- علایم مربوط به بیماری‌های گوارشی را توضیح دهد.
- ۶- علایم کم‌خونی و نحوه‌ی مقابله با آن‌ها را توضیح دهد.
- ۷- علایم مربوط به بیماری‌های کلیه و نحوه‌ی مقابله با آن‌ها را شرح دهد.
- ۸- علایم مربوط به بیماری‌های عضلانی-اسکلتی را توضیح دهد.
- ۹- علایم مربوط به بیماری‌های گوش و حلق و بینی را توضیح دهد.
- ۱۰- علایم مربوط به بیماری‌های سیستم عصبی را توضیح دهد.
- ۱۱- علایم مربوط به بیماری‌های چشم را بشناسد و نحوه‌ی مقابله با آن‌ها را توضیح دهد.

- ۱- تب را تعریف کرده، علت بروز آن را بیان کنید؟
- ۲- علت‌های مهم کاهش وزن را توضیح دهید؟
- ۳- علایم مهم همراه با دردهای قفسه‌سینه را که نشان‌دهنده‌ی بیماری‌های جدی قلب یا ریه است نام ببرید؟
- ۴- با دیدن کدام علایم همراه با تنگی نفس باید فوراً به مرکز درمانی مراجعه کرد؟
- ۵- تهوع و استفراغ را تعریف کنید.
- ۶- علایم خطرناک همراه با اسهال را در کودکان نام ببرید.
- ۷- چند علامت کم‌خونی را نام ببرید.
- ۸- روش‌های پیشگیری و درمانی کم‌خونی «فقر آهن» را نام ببرید.
- ۹- برای تسکین علایم عفونت‌های دستگاه ادراری چه اقداماتی انجام می‌دهید؟
- ۱۰- علت‌های کم‌درد چیست؟

مقدمه

امروزه نه تنها بسیاری از بیماری های شایع قابل پیشگیری است، بلکه برخی نیز با به کارگیری اقدام های ساده و اولیه به سرعت بهبود می یابند. این درحالی است که بیماری هایی وجود دارد که هر چند علایم آن ها بسیار خفیف است، اما نیاز به توجه جدی و مراقبت شدید دارد. لذا توجه به این که در روبه رو شدن با علایم بیماری ها چه باید کرد و چه هنگام به مراکز بهداشتی درمانی و یا اورژانس مراجعه کرد امری ضروری است. هدف از این واحد کار نیز آشنا کردن بیشتر شما با این مسایل است.

توجه داشته باشید، هدف این واحد کار آن نیست که به شما آموزش دهد که چگونه بیماری را تشخیص دهید، جایگزین پزشک نیز نیست. هدف صرفاً آن است که به شما کمک کند تا تشخیص دهید چنان چه بیماری فرد جدی نیست، تا چه مدت می تواند به پزشک مراجعه نکند. هم چنین کمک می کند علایمی را که نشان دهنده ی وضعیت نگران کننده بیمار است و لازم است بیمار به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کند بشناسید.

به طور کلی علایم شایع بیماری ها را می توان به ۱۱ گروه عمده تقسیم کرد که به توضیح آن ها می پردازیم:

۱-۲- مسایل عمومی

۱-۲-۱- اِدِم: شاید تاکنون این کلمه را شنیده باشید.

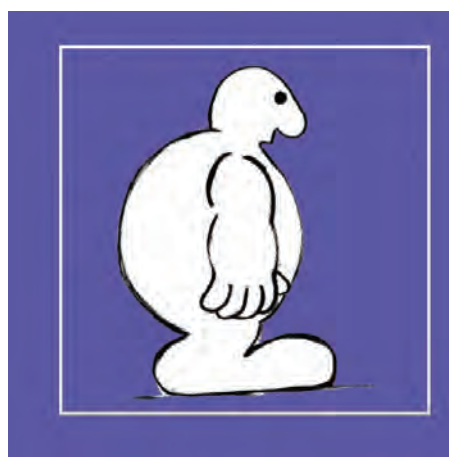
روى آن، باید به وجود اِدِم در بدن شک کرد. آیا می دانید اِدِم بر اثر چه بیماری هایی می تواند به وجود آید؟

تصور شما از ادم چیست؟ چه تعریفی از آن در ذهن دارید؟ ادم به طور کلی همان ورم اعضای بدن است و عبارت است از: افزایش حجم مایعی که در بین سلول های بدن وجود دارد.

با مشاهده ی اِدِم باید به وجود بیماری های قلبی، کبدی و کلیوی شک کرد.

با مشاهده ی علایمی مثل افزایش وزن، تنگ شدن انگشتی یا کفش، صورت پف آلود، تورم اندام ها، افزایش اندازه دور شکم و باقی ماندن فرورفتگی پوست بر اثر فشار انگشت

۲-۱-۲- خستگی: مطمئناً تا به حال چندین بار خستگی را تجربه کرده اید، ولی آیا می دانید که خستگی می تواند نشانه ی بیماری باشد؟





خستگی احساسی است که توسط شخص به صورت‌های مختلف از جمله: بی‌حالی، کسالت، ناتوانی، از دست دادن میل و علاقه به کارهای روزمره و احساس یأس و ناامیدی بیان می‌شود.

خستگی می‌تواند نشانه‌ی بیماری‌های روانی، بیماری‌های عفونی، بیماری دیابت (مرض قند)، کم‌خونی، بیماری‌های کلیوی، کبدی، قلبی و ریوی باشد.

توجه!

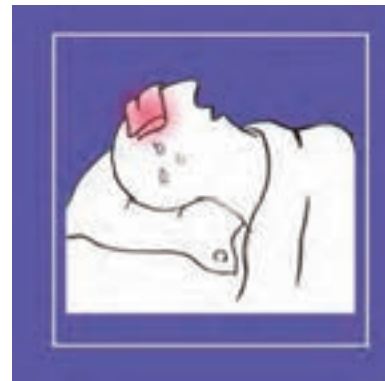
خستگی ناشی از کارهای زیاد روزانه امری طبیعی است، ولی به خستگی‌ای که به صورت مداوم و طولانی‌مدت باشد و شخص را از انجام کارهای روزمره ناتوان کند، باید توجه شود.

۳-۱-۲- تب: تعریف شما از تب چیست؟ دمای بدن تا چه اندازه باشد، تب گفته می‌شود؟ در روبه‌رو شدن با تب چه می‌کنید؟

نشان‌دهنده‌ی آن است که بدن در حال مبارزه با عفونت است. مقابله با گرما و بعضی داروهای خاص می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد. چنان‌چه حالت لرز داشته باشید ممکن است دائماً احساس گرم و سرد شدن کنید.

اگر حال عمومیتان خوب نیست احتمالاً دچار تب شده‌اید.

برای این که متوجه شوید که تب کرده‌اید یا خیر، از دماسنج استفاده کنید.



حرارت بالاتر از $37/6$ درجه سانتی‌گراد را که از راه دهان اندازه‌گیری شود تب گویند. تب اکثراً بر اثر بیماری‌های عفونی ایجاد می‌شود مثل سرماخوردگی، ذات‌الریه و... . تب می‌تواند علامت بسیاری از بیماری‌ها باشد، اما معمولاً

توجه!

تب را باید جدی گرفت و به‌خصوص در مورد اطفال بسیار اهمیت دارد. قبل از مراجعه به پزشک برای پایین آوردن تب می‌توانید، در اتاقی خنک استراحت کنید و علاوه بر پاشویه استامینوفن بخورید. اگر احساس کسالت می‌کنید باید دمای بدن خود را هر ۴ ساعت یک‌بار اندازه‌گیری کنید. اگر دمای بدنتان بیشتر از 40 درجه سانتی‌گراد بود بلافاصله برای کاهش تب اقدام کرده به پزشک مراجعه کنید.



۴-۱-۲- کاهش وزن: اگر وزن انسان حدود ۵ درصد یا بیشتر نسبت به وزن معمول طی یک دوره ی ۶ ماهه یا کمتر کاهش یابد، آن را کاهش وزن گویند.
علت های مهم کاهش وزن عبارت است از: سرطان ها، تب، فعالیت بدنی بیش از حد، مشکل های قلبی، عفونت ها، سوء تغذیه و اثرات داروها.

۲-۲- مسایل مربوط به پوست

یکی از شایع ترین مشکل های پوستی خارش است که در این جا به آن می پردازیم.
۱-۲-۲- خارش: قطعاً همه ی ما در طول زندگی خارش را چندین بار داشته ایم. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که علت خارش چیست؟
خارش پاسخ پوست به انواع مختلف تحریکات فیزیکی یا شیمیایی است. در این حالت تحریک شدن پوست در فرد به حدی

است که باعث میل شدید در او برای خاراندن می شود.
علل شایع ایجاد کننده ی خارش عبارت است از:
بیماری های پوستی، واکنش های آلرژیک (حساسیتی)، کپهر، گزش حشرات، عفونت ها، حساسیت به گرد و خاک، الیاف مصنوعی، جانوران خانگی، پوست خشک، برخی از بیماری های داخلی، انگل ها، بعضی از داروها و علل عصبی.

توجه!

اکثر مردم بر اثر خشکی پوست دچار خارش می شوند. خشکی پوست ممکن است ارثی باشد یا به خاطر شست و شوی زیاد و مقابله با مواد شیمیایی ایجاد شود. خشکی پوست به خودی خود می تواند خارش زیادی ایجاد کند. برای مرطوب کردن پوستتان همیشه از نرم کننده هایی مثل کرم های محلول در آب استفاده کنید و از شوینده های دارای صابون بپرهیزید. اگر علایم ادامه پیدا کرد، به پزشک مراجعه کنید.



۲-۳- مسایل قلبی - عروقی

۱-۲-۳- درد قفسه ی سینه: درد قفسه ی سینه (هر نقطه ای بین گردن و آخرین دنده ی قفسه ی سینه) می تواند علامتی هشدار دهنده باشد. اما معمولاً علت خطرناکی ندارد. اکثراً دردهای قفسه ی سینه بر اثر مسایل خفیفی مثل رگ به رگ شدن عضلانی یا سوء هاضمه ایجاد می شود.
درد شدید و فشار دهنده در ناحیه ی وسط قفسه ی سینه یا درد همراه با تنگی نفس، نامنظمی ضربان قلب، تهوع، عرق کردن یا غش کردن ممکن است نشانه ی بیماری های جدی قلب یا ریه باشد و نیاز به درمان فوری دارد.

دردی که بین ۲ تا ۱۰ دقیقه طول بکشد و با فعالیت بدنی بیشتر شود مهم است. در این موارد باید بیمار را با احتیاط و کمترین حرکت به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنیم.



فعالیت عملی ۱

به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوید. هر گروه گزارشی درباره‌ی مشکل‌های بیمار آن مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی به صورت زیر تهیه کند.

- ابتدا با مراجعه به کتاب‌هایی درباره‌ی قلب و بیماری‌های قلبی، مختصری در این خصوص و اهمیت آن توضیح دهید.

- سپس یکی از مهم‌ترین بیماری‌های قلب را شرح دهید. (بیماری‌های مادرزادی قلب، بیماری‌های ناشی از کمبود خون‌رسانی به قلب و...) (۰۰)

- در مرحله‌ی بعد با جست و جو میان بستگان یا همسایگان چند نفر را که مبتلا به بیماری‌های قلبی هستند یافته با پرسش‌هایی از آن‌ها نکته‌های زیر را بررسی کنید:

الف) شکایت اولیه‌ی بیمار آن قلبی که باعث مراجعه‌ی آن‌ها به مرکز درمانی شده چه بوده است؟

ب) چند نفر از آن‌ها بیماری افزایش فشار خون، دیابت و چربی بالا داشته‌اند؟

ج) چند نفر از آن‌ها در بین پدر، مادر، برادر یا خواهر خود سابقه‌ی بیماری‌های قلبی را داشته‌اند؟

د) پرسنل بهداشتی و درمانی چه اقدام‌های درمانی برای بیمار آن و چه توصیه‌هایی به آنان کرده‌اند؟

در مرحله‌ی آخر پاسخ پرسش‌ها را دسته‌بندی کنید. به چه نتایجی دست یافتید؟

پس از تهیه‌ی گزارش، آن را در کلاس بخوانید و به پرسش‌های هم‌کلاسی‌های خود پاسخ دهید.

۲-۴- مسایل مربوط به دستگاه تنفس

۲-۴-۱- تنگی نفس: تنگی نفس عبارت است از

احساس دشواری در تنفس که به صورت نفس - نفس زدن‌های کوتاه است. طبیعی است که بعد از فعالیت شدید دچار تنگی نفس شوید.

زنان باردار و افراد چاق بیشتر دچار تنگی نفس می‌شوند. با این همه، چنانچه در حالت استراحت هم تند تند نفس می‌کشید یا نفس نفس می‌زنید یا آن‌که بعد از کمی فعالیت دچار این حالت

می‌شوید، ممکن است مبتلا به مشکل قلبی یا تنفسی باشید.

از آن‌جا که چنین مشکل‌هایی ممکن است جدی باشد و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها را به خطر بیندازد ضرورت دارد که در صورت ابتلا به تنگی نفس بدون هیچ علت واضح، فوراً به پزشک مراجعه شود. تنگی نفس ناگهانی به هنگام غذا خوردن، احتمالاً به دلیل گیر کردن غذا در راه‌های هوایی است و باید درمان فوری به صورت کمک‌های اولیه برای شخص مبتلا انجام شود.

نکته‌ی مهم!

چنانچه خودتان یا هر فرد دیگری دچار یکی از حالت‌های زیر شدید، فوراً به اورژانس مراجعه

کنید:

- تنگی نفس شدید و ناگهانی

- کبودی لب یا زبان به صورت ناگهانی

تا رساندن بیمار به اورژانس، دکمه هایش را باز کنید و به او کمک کنید تا راحت تر و صاف بنشیند. تنگی نفس می تواند نشان دهنده ی بیماری های ریوی (آسم، برونشیت و...) و یا بیماری های قلبی باشد. ۲-۴-۲ سرفه: قطعاً تمام مردم در طول زندگی خود سرفه کرده اند. ولی آیا می دانید که سرفه به چه علت ایجاد می شود و چه موقع می تواند خطرناک باشد. سرفه پاسخ بدن به تحریک یا التهاب ریه یا گلو است. شایع ترین علل سرفه عبارت است از: سرماخوردگی، سیگار کشیدن، آسم یا ورود جسم خارجی. با وجود این گاهی هم ممکن است سرفه های طولانی مدت، نشانه ی نوعی بیماری جدی دستگاه تنفس مثل سرطان باشند.



توجه!

به سرفه های همراه با خون، کاهش وزن، گرفتگی طولانی مدت صدا و عرق کردن شبانه، باید توجه کرد و هر چه سریع تر با پزشک تماس گرفت.

ایجاد می شود. درد شکم ممکن است به سبب بیماری های دستگاه گوارش، دستگاه ادراری یا دستگاه تناسلی زنان نیز ایجاد شود. هر درد شکمی شدیدی که طولانی مدت باشد باید سریعاً تحت درمان قرار گیرد.

علل مهم درد شکم عبارت است از: آپاندیسیت (التهاب آپاندیس)، زخم حاد معده، مسمومیت غذایی، عفونت یا سنگ کلیه و فتق.

۲-۵-۲ تهوع و استفراغ: آیا تا کنون حالت تهوع و استفراغ داشته اید؟ آیا به علل ایجاد کننده ی آن ها فکر کرده اید؟ تعریف شما از تهوع و استفراغ چیست؟ تهوع به حالت برانگیختگی و ناتوانی در استفراغ توصیف می شود. استفراغ خروج ناگهانی محتویات معده است،

۲-۵-۱ مسایل مربوط به دستگاه گوارش

درد شکم: در بیشتر موارد درد شکم کوتاه مدت است و فقط به سبب خوردن و آشامیدن زیاد و سریع

