



بیماری‌های غیرواگیر

فصل دوم



بیماری

سال گذشته آموختید که بیماری‌ها به دو نوع واگیر و غیرواگیر تقسیم می‌شوند. هم‌چنین با برخی از بیماری‌های واگیر؛ مانند: سرما خوردگی، آنفلوآنزا، وبا و ... آشنا شدید و دانستید که واکسیناسیون و رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از بیماری‌های واگیر ضروری است.

در این فصل با بعضی از بیماری‌های غیرواگیر آشنا می‌شوید.

گفت‌وگو کنید

- یک بیماری واگیر را نام ببرید و درباره‌ی راه‌های انتقال و پیشگیری آن، در کلاس گفت‌وگو کنید.

بیماری‌های غیرواگیر

بیماری‌های غیرواگیر به بیماری‌هایی گفته می‌شود که به سبب رعایت نکردن بهداشت فردی در بدن ایجاد می‌شود. این بیماری‌ها از فردی به فرد دیگر منتقل نمی‌شود. شناخت علائم یا نشانه‌های بیماری‌ها و راه‌های مبارزه و پیشگیری از آنها اهمیت زیادی دارد که در این درس با بعضی از آنها آشنا می‌شویم.



بیماری قلبی

همان طور که می دانید قلب انسان یکی از مهمترین اعضای بدن است. قلب با فرستادن خون به نقاط مختلف بدن باعث می شود بتوانیم فعالیت های خود را انجام دهیم.

علل بیماری

بعضی از عواملی که باعث ایجاد بیماری قلبی می شوند عبارت اند از:

۱- کم بودن فعالیت های بدنی

۲- دود سیگار

۳- خوردن غذاهای خیلی چرب و پر نمک

۴- عصبانیت زیاد



فکر کنید

- برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی به چه مواردی باید توجه کنیم. چهار مورد آن را در جدول زیر بنویسید.

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی

۱-
۲-
۳-
۴-

بیش‌تر بدانید

چاقی و فعالیت بدنی کم از عوامل مؤثر ابتلاء به بیماری‌های قلبی است. افرادی که در ناحیه شکم چاق‌اند، بیش‌تر در معرض خطر بیماری قلبی هستند. برای کنترل چاقی باید از مصرف زیاد غذاهای چرب مانند کره، چربی‌های حیوانی، گوشت گاو و گوسفند خودداری کرد.

کارگروهی

پوستری درباره‌ی بیماری قلبی، علل بیماری و راه‌های پیشگیری از آن تهیه کرده، سپس آن را در کلاس نصب کنید.

مسمومیت‌های غذایی

- به نظر شما خوردن غذاهای آلوده و فاسد برای انسان زیان‌آور است؟
- آیا تاکنون کسی را دیده‌اید که از خوردن غذای فاسد، بیمار شده باشد؟ علائم بیماری او چه بوده است؟
- خوردن غذاهای فاسد و آلوده باعث آسیب رساندن به دستگاه گوارش می‌شود و شخص را دچار مسمومیت غذایی می‌کند. در این حالت فرد به بی‌اشتهایی، بی‌حالی، شکم درد شدید و اسهال و استفراغ مبتلا می‌شود.
- عواملی که فرد را دچار مسمومیت غذایی می‌کند عبارت‌اند از:
 - تهیه‌ی غذا در ظرف‌ها و محیط آلوده؛
 - خوردن غذاهایی مانند گوشت، تخم مرغ، شیر و خامه‌ی فاسد؛
 - خوردن غذاهای آلوده مانند میوه‌ها و سبزیجات نشسته؛



- خوردن غذاهایی که با موادی مانند حشره‌کش‌ها آلوده شده باشند.



راه‌های پیشگیری

- غذا را از تماس با حشرات، جوندگان و سایر حیوانات دور نگه داریم.
- غذا را بلافاصله پس از پختن مصرف کنیم.
- تمام وسایل و سطوح آشپزخانه را تمیز نگه داریم.
- قبل از مصرف مواد غذایی از سالم بودن آن‌ها مطمئن شویم.

گفت‌وگو کنید

- چه راه‌های دیگری را برای پیشگیری از بیماری مسمومیت غذایی پیشنهاد می‌کنید؟
- هنگام مصرف مواد غذایی در بیرون از خانه چه نکاتی را رعایت می‌کنید تا به مسمومیت غذایی دچار نشوید؟

زخم معده

در سال‌های گذشته با دستگاه گوارش آشنا شدید. همان‌طور که می‌دانید معده یکی از قسمت‌های دستگاه گوارش است که وقتی غذا وارد آن می‌شود به کمک ماهیچه‌ها و شیره‌ی معده به هضم غذا کمک می‌کند.

گاهی در اثر بیماری در دیواره‌ی معده احساس درد و سوزش می‌شود که ممکن است فرد به زخم معده دچار شده باشد.

عواملی که درد معده را بیش‌تر می‌کند عبارت‌اند از:

- خالی بودن معده از غذا؛
- عصبانیت؛
- مصرف بعضی از داروها مانند قرص‌های ضد درد؛
- مصرف سیگار و

فکر کنید

- برای پیشگیری از بیماری زخم معده به چه مواردی باید توجه کنیم؟ سه مورد را در جدول زیر بنویسید.

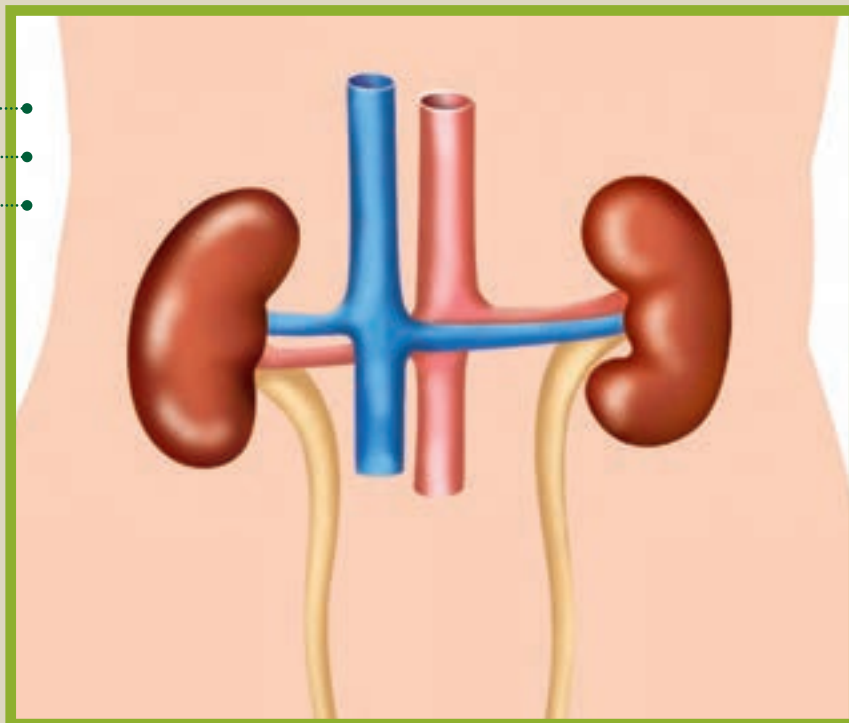
۱-
۲-
۳-

بررسی کنید

مصرف چه غذاهایی باعث شدیدتر شدن درد معده می شود؟ به کمک دبیر خود اطلاعات را جمع آوری کنید و آن را در کلاس به دوستان خود ارائه دهید.

بیش‌تر بدانید

دستگاه دفع ادرار یکی از دستگاه‌های مهم بدن است. کلیه‌ها و مثانه از قسمت‌های مهم این دستگاه هستند.



کار کلیه‌ها این است که آب اضافی و موادّ زاید بدن و مقداری نمک را از خون می‌گیرد. که به مجموعه‌ی این موادّ "ادرار" می‌گویند.

ادرار کم‌کم در اندامی به نام مثانه جمع می‌شود. با پرشدن مثانه شخص احساس دفع ادرار می‌کند.

برای رعایت بهداشت و مراقبت از این دستگاه باید به نکات زیر توجه کنید.

- زمانی که احساس دفع ادرار دارید از نگهداشتن آن، خودداری کنید.
- مرتّب لباس‌های زیر خود را عوض کنید، با آب و صابون بشویید و آن‌ها را در مقابل آفتاب خشک کنید.
- روزانه به اندازه‌ی کافی آب و مایعات مصرف کنید.

در صورت ظاهر شدن هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- تغییر رنگ ادرار (رنگ ادرار زرد شفاف است. تغییر رنگ آن به زرد پررنگ و قرمز یا کدر شدن آن نشانه‌ی بیماری است)؛
- تکرّر ادرار (کوتاه شدن فاصله‌ی بین ادرار کردن)؛
- قطره قطره دفع کردن ادرار؛
- سوزش، خارش یا احساس درد در هنگام ادرار کردن.



دارو و سلامتی



- آیا می‌دانید چه زمانی باید از دارو استفاده کرد؟
معمولاً داروها به پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌ها کمک می‌کنند. داروها به شکل‌های متفاوت؛ مانند: قرص، کپسول، پماد، شربت، پودر، آمپول و سرم تهیه می‌شوند.
از آنجا که مصرف نادرست دارو خطرناک است و باعث مسمومیت می‌شود، لازم است داروها حتماً با تجویز پزشک و با نظارت فردی از اعضای خانواده، که از دستور پزشک اطلاع دارد، مصرف شود.

گفت‌وگو کنید

- اگر روزی برای گردش به پارک بروید و به سردرد یا دل درد دچار شوید و فردی دارویی را برای خوردن به شما پیشنهاد بدهد، چه می‌کنید؟

نکاتی که به هنگام استفاده از داروها باید رعایت کنیم:

- ۱- دارو را با دستور و نظر پزشک مصرف کنیم.
- ۲- دارو را فقط از داروخانه خریداری کنیم.
- ۳- هرگز دارویی را که برای دیگران تجویز شده است، مصرف نکنیم.
- ۴- دارو را در جای مناسب و دور از دسترس کودکان نگه‌داریم.
- ۵- به تاریخ انقضای دارو توجه کنیم.

گزارش دهید

با یکی از اعضای خانواده‌ی خود گفت‌وگو کنید و سؤال‌های زیر را در مورد مصرف دارو از او پرسید:

- آیا تاکنون دارو مصرف کرده‌اید؟ چرا؟
 - شکل داروهای گوناگونی که مصرف کرده‌اید، چگونه بوده است؟
 - با باقی مانده‌ی داروها چه کردید؟
- پس از تهیه‌ی گزارش، آن را در کلاس به دوستان خود ارائه دهید و با هم درباره‌ی آن بحث و گفت‌وگو کنید.