

بیماری‌های واگیردار

بیماری‌های واگیردار در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان محسوب می‌شده‌اند. گاهی یکی از این بیماری‌ها به سرعت در بین تعداد زیادی از افراد شیوع پیدا می‌کند و باعث مرگ و میر بالای افراد می‌شود. امروزه با استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تغذیه و... تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند، اگرچه هنوز شاهد برخی از انواع این بیماری‌ها هستیم.

فعالیت ۱: گفت‌وگوی گروهی

- بیماری‌های واگیردار چیست و راه‌های انتقال و انتشار آنها کدام‌اند؟
- بیماری‌های واگیردار شایع در محل زندگی شما کدام‌اند و چگونه می‌توان از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کرد؟



در بیماری‌های واگیردار مانند: هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوآنزا و... بیماری از طریق یک عامل بیماری‌زا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می‌یابد. نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند. بیماری‌های واگیردار را می‌توان براساس شیوه‌های انتقال و انتشار به پنج دسته طبقه‌بندی کرد:

۱. بیماری‌هایی که از طریق دست‌گازش منتقل می‌شوند

بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگ‌ها در افراد بزرگ‌سال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند، مانند:

شهریور 401

بیماری اسهال خونی، انگل‌های روده‌ای، وبا و... خرداد 1400

خرداد 401

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای رعایت نکات زیر لازم است:

۱. اگر از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید.
۲. از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید مگر مطمئن شوید که از آب سالم تهیه شده است.
۳. از مصرف سبزی‌های خام و سالادهایی که از شست‌وشو و ضدعفونی کردن آنها اطمینان ندارید، خودداری کنید.
۴. شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل یک دقیقه با هم زدن مداوم جوشانند و در صورت خطر تب مالت به مدت طولانی‌تر جوشانند.
۵. از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دست‌فروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید.
۶. قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
۷. از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و غیر بهداشتی خودداری کنید.
۸. غذاهایی را بخورید که کاملاً پخته شده باشند.
۹. در صورت شیوع بیماری‌های روده‌ای بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کنید.

۲. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند

مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند عبارت‌اند از: سرما خوردگی، آنفلوآنزا و کرونا. در این بیماری‌ها، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.

فعالیت ۲: گفت‌وگوی گروهی

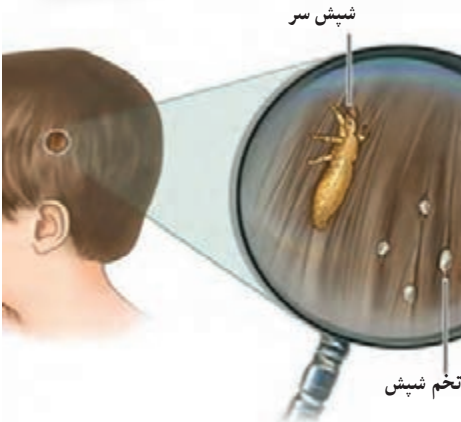


- فیلم‌های نحوه صحیح شستن دست‌ها، روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا) را تماشا کنید.
- به‌عنوان سفیران سلامت، برنامه‌ای را برای یادگیری نحوه صحیح شستن دست‌ها و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های حاد تنفسی در بین دانش‌آموزان پایه دهم ارائه دهید.

بیشتر بدانید

تفاوت آنفلوآنزا با سرماخوردگی		
سرماخوردگی	آنفلوآنزا	علائم بالینی
یک روز یا بیشتر	ندارد	علائم پیش درآمد
تدریجی	ناگهانی	شروع
در بالغین نادر	۳۸/۳ تا ۳۹ درجه سانتی گراد	تب
نادر	ممکن است شدید باشد	سر درد
متوسط	معمولاً وجود دارد و اغلب شدید	درد عضلانی
هرگز	معمولاً وجود دارد	خستگی مفرط
متوسط	ممکن است بیشتر از دو هفته باشد	خستگی / ضعف
گاهی / اغلب	شایع	ناراحتی گلو
معمولاً وجود دارد	گاه گاهی	عطسه
معمولاً وجود دارد	گاه گاهی	التهاب بینی
متوسط و منقطع / مزاحم	معمولاً وجود دارد و خشک	سرفه

یادآوری: سرماخوردگی اغلب نیاز به درمان دارویی و به خصوص آنتی بیوتیک ندارد و با استراحت درمان می شود.



شکل ۱. شپش سر می تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و تخم گذاری کند و آنها را نیز آلوده سازد.

۳. بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می شوند

یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق خرداد ۱۴۰۰

پوست و مو به دیگران سرایت می کند پدیکلوزیس شهریور ۹۸

است. در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می کند و دی ۱۴۰۰

در آنجا تخم می گذارد که با خارش شدید در این

نواحی همراه است (شکل ۱).

فعالیت ۳: گفت و گوی گروهی

- در صورت شیوع بیماری پدیکلوزیس (آلودگی به شپش سر) در محیط شما، چه راه‌هایی را برای پیشگیری از ابتلا به آن ارائه می‌دهید؟

خرداد 98

پدیکلوزیس از راه وسایل شخصی مثل شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل می‌شود. از این رو بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت

فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است. دی 97

۴. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند

عوامل بیماری‌زایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند شامل: ویروس‌ها، باکتری‌ها، تک‌یاخته‌ها و قارچ‌ها هستند که باعث ابتلا به بیماری‌هایی همچون سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی و... می‌شوند. متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماری‌ها هستند از عفونت خود اطلاع ندارند و یا به دلیل حجب و حیا از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند. این بیماری‌ها اغلب با علائم زیر همراه هستند.

خرداد 99

خرداد 1400

- زخم یا ضایعات جلدی (بوستی) در نواحی تناسلی

- ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی

- غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم

- عفونت‌های غیر معمول

- سوزش ادرار

بسیار مهم تقریباً هر سال

این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی و... برای بیمار به همراه داشته باشند. بنابراین توصیه می‌شود در صورت مواجهه با آنها حتماً به

پزشک مراجعه شود.

رعایت بهداشت فردی و پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی تا حد بسیار زیادی از ابتلا به این

دی 401

بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

۵. بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند

هیپاتیت و ایدز از جمله این بیماری‌ها هستند.

— **هیپاتیت**: گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری هیپاتیت گفته می‌شود. با توجه

شهریور 402

به نوع ویروس آلوده کننده کبد، انواع مختلف هپاتیت مانند هپاتیت A، B، C، D، E، G و GB شناخته شده اند

401 دی که هپاتیت B و C شایع ترین آنهاست و احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع C بیشتر است.

401 شهریور

خرداد 1400

فعالیت ۴: گفت و گوی کلاسی

- آیا شما در محیط زندگی خود با بیمار مبتلا به هپاتیت B برخورد داشته اید؟ مشاهدات شما از علائم و عوارض این بیماری چیست؟
- برای جلوگیری از انتقال این بیماری چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید؟



بیماری هپاتیت «B» از یک سو می تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی اشتها، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد می شود (شکل ۲).

اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B بعد از طی مراحل درمان کاملاً بهبود پیدا می کنند ولی در بعضی از افراد این بیماری مزمن شده و باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.

شکل ۲. بیماری هپاتیت با علائمی به صورت زردی بروز می کند.

خرداد 401

دی 1400

امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B می توان از واکسن های آن استفاده کرد ولی در

صورت ابتلا، از طریق مشاهده علائم آن، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرده و با اتخاذ اقدامات احتیاطی از پخش شدن ویروس و آلوده شدن دیگران جلوگیری نمود. در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت نکات زیر ضروری است:

• آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

خرداد 98

شهریور 402

تزریق واکسن

شهریور 99

- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار
- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار
- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و... متعلق به شخص بیمار

اچ‌آی‌وی / ایدز^۱

بیش از سه دهه از شناخت اچ‌آی‌وی و بیماری ایدز می‌گذرد. همه‌گیری جهانی این بیماری موجب ایجاد یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان به‌خصوص نوجوانان و جوانان شده است (شکل ۳). HIV^۲ (اچ‌آی‌وی) یا همان «سندرم نقص ایمنی اکتسابی»، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. بنابراین آلودگی با ویروس اچ‌آی‌وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می‌شناسند، درحالی که **ایدز تنها مرحله‌ی انتهایی از اچ‌آی‌وی** است و در صورتی که فرد آلوده به اچ‌آی‌وی به‌موقع و به‌طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود. ویروس اچ‌آی‌وی خود به‌خود تولید نمی‌شود، بلکه می‌تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود. برای اینکه بتوانیم اچ‌آی‌وی را کنترل کنیم ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم دفاعی بدن آشنا شویم.

خرداد 1400

فعالیت ۵: گفت‌وگوی کلاسی



فیلم مربوط به «ویروس اچ‌آی‌وی با بدن چه کار می‌کند؟» را ببینید و راجع به موضوعات زیر گفت‌وگو کنید.

- علایم و نشانه‌های این بیماری کدام‌اند و چگونه می‌توان از خود در برابر ویروس اچ‌آی‌وی محافظت کرد؟

1. Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)
2. Human Immunodeficiency Virus



شکل ۳. در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر ۳۶ میلیون نفر از جمله ۲ میلیون کودک با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند.

علائم اچ‌آی‌وی / ایدز

مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که آنتی‌بادی نامیده می‌شود. آنتی‌بادی هیچ‌عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند؛ ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است (شکل ۴). از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه

ماه طول می‌کشد. به این مدت زمان، «دوران پنجره» می‌گویند. در دوران پنجره علی‌رغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

خرداد 99
دی 400

توجه به این نکته بسیار مهم است که در صورت مشکوک بودن فردی به بیماری، هیچ‌گاه وجود یک آزمایش منفی در او به معنی عدم ابتلای وی نیست و لازم است تا فرد مجدداً مورد مشاوره و آزمایش قرار گیرد. امکان انجام مشاوره و آزمایش محرمانه و رایگان اچ‌آی‌وی و نیز دسترسی به داروهای ضدویروس (اچ‌آی‌وی) به‌صورت رایگان برای تمام بیماران در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری در سراسر کشور فراهم است.

بازیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول‌های دفاعی در بدن وی، به تدریج علائم اصلی بیماری ظاهر می‌شود. این علائم متنوع بوده و می‌تواند شامل انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت‌های ریوی

و... شود. گفتیم که مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را ایدز می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت‌های دیگری از جمله بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند. شهریور 401



شهریور 402

شکل ۴. اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی‌شود.

شهریور 401

تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به‌طور کامل از بین ببرد شناخته نشده، اما داروهای مناسبی وجود دارند که می‌توانند تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم «مرحله ایدز» شوند. مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به‌موقع، می‌تواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند.

چگونه می‌توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ‌آی‌وی محافظت کنیم؟

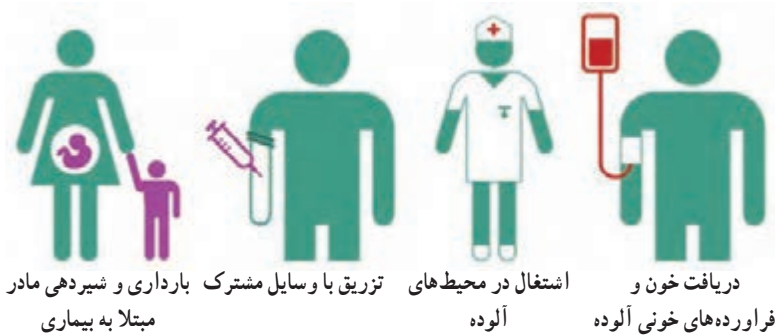
بیماری اچ‌آی‌وی مخصوص طبقه، قشر و یا گروه خاصی نیست. این بیماری یک بیماری عفونی است که اگر عامل آن وارد بدن هر کسی شود، فرد را به بیماری مبتلا می‌کند. بنابراین اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی آن است که مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

خرداد 98

فعالیت ۶: گفت‌وگوی گروهی

- راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی کدام‌اند؟
- برای پیشگیری از ابتلا به ویروس اچ‌آی‌وی چه روش‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟

تصاویر زیر برخی از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی را نشان می‌دهد.



دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده
اشتغال در محیط‌های آلوده
تزریق با وسایل مشترک
بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری

شکل ۵. برخی از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی خرداد ۹۹

دی ۹۷ خرداد ۹۹

عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی است. یکی دیگر از راه‌های مهم پیشگیری نیز، اقدام برای درمان افراد مبتلاست، زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود که در این صورت، تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد.

از آنجا که ویروس اچ‌آی‌وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی همچون:

۱۴۰۰ • کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم‌صحبت شدن و معاشرت‌های اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل هم‌سفر شدن، هم‌کلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر

- روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن‌های عمومی
 - غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری
 - اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)
 - استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک
 - توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها
- منتقل نمی‌شوند، بنابراین نیازی به جداسازی افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی نیست و زندگی در کنار این افراد و یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.

فعالیت ۷: گفت و گوی گروهی



- فیلم «من سارا هستم» را ببینید.
- تصور کنید شما با چنین فردی روبه‌رو شده‌اید، با او چه برخوردی می‌کنید؟ چرا؟

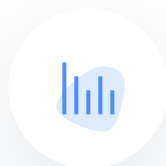
برای پیشگیری از بیماری ایدز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

۱. پرهیز از مصرف مواد مخدر به خصوص مواد مخدر تزریقی
۲. پایبندی به شئون دینی و اخلاقی
۳. رعایت احتیاط‌های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا
۴. پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ شدن پوست می‌شود مانند حجامت غیر استریل، خالکوبی و ...
۵. پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به طور مشترک
۶. اطمینان از انجام استریل خدمات دندان پزشکی
۷. پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطر آفرین
۸. تقویت مهارت‌های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابجا
۹. کنار گذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی



اپلیکیشن درسی همیار

برنامه رایگان درسی همیار



تمام پایه ها

جواب کتاب ، تدریس و نمونه سوال



همیشه رایگان

برنامه همیار کاملا رایگان میباشد