

## سلامت و بهداشت درس ۷

۱) اهمیت بیماری های واگیر در یک جامعه در چیست ؟

در این است که می توانند به سرعت در بین افراد یک جامعه انتشار یابند و حالت همه گیر یا اپیدمی پیدا کنند .

۲) بیش از نیمی از بیماری های کودکان و افراد بزرگسال توسط کدام بیماری های واگیر ایجاد می شوند ؟

بیماری که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند مثل انگل های روده ای و اسهال فونی و وبا و....

۳) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت چه نکاتی لازم است ؟

الف) از سالم بودن آب آشامیدنی اطمینان داشته باشیم در غیر این صورت آن را بجوشانیم .

ب) از مصرف یخ های آماده فودداری کنیم .

ج) از مصرف سبزیجات خام و سالاد هایی که از ضد عفونی بودن آنها اطمینان نداریم فودداری کنیم .

د) شیر خام را قبل از مصرف بجوشانیم

و) از مصرف غذا های فیابانی فودداری کنیم .

ن) قبل از آماده سازی و مصرف غذا دستان خود را با آب و صابون بشوییم .

ه) میوه ها ظروف و سبزیجات را در آب های روان و غیر بهداشتی نشوییم .

چ) غذا هایی مصرف کنیم که کاملا پخته شده باشند .

۴) مهم ترین بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل میشوند کدامند ؟

سرما خوردگی و آنفلوآنزا

۵) برای پیشگیری از ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا چه نکاتی را باید رعایت کنیم ؟

الف) دستان خود را به طور مرتب روزانه چندین بار با آب و صابون بشوید .

ب) از تماس مستقیم و غیر مستقیم با فرد بیمار پرهیز کنید .

ج) فرد بیمار باید در هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان خود را با دستمال تمیز بپوشاند .

د) خود را در برابر انواع شایع این بیماری ها واکسینه کنیم .

۶) چرا امروزه بیماری های واگیر نمیتوانند مثل قدیم با مرگ و میر زیاد همراه باشند ؟

به دلیل واکسیناسیون و رعایت بهداشت فردی و بوسازی محیط و بهبود وضع تغذیه

۷) عامل ایجاد کننده بیماری های واگیر کدام است ؟

میکروب ها که شامل باکتری ها و ویروس ها و قارچ ها هستند .

۸) شایع ترین بیماری ای که از طریق پوست منتقل میشود کدام است ؟

پدیکلوزیس ( شپش سر )

۹) شپش در چه نواحی ای از بدن میزبان زندگی میکند و چه علائمی را ایجاد میکند ؟

در ناهیه پشت سر و در قسمت گردن و پشت گوش و این انگل در نواحی تفع گذاری میکند و باعث فارش شدید پوست سر در این نواحی و حتی ایجاد زخم در آنها می شود .

۱۰) راه های انتقال پدیکلوزیس را نام ببرید ؟

از طریق وسایل شفصی مثل شانه و بورس و روسری و کلاه و لباس و وسایل فواب و وسایل آراشی و وسایل حمام

۱۱) مهم ترین راه پیشگیری از پدیکلوزیس کدام است ؟

رعایت بهداشت فردی

۱۲) بیماری های آمیزشی از چه راهی منتقل میشوند مثال بزنید ؟

از راه تماس جنسی با فرد بیمار یا آلوده و .....مثل سوزاک و سفلیس

۱۳) مهم ترین علائم بیماری های آمیزشی کدامند ؟

الف) زخم یا ضایعات پوستی در نواحی تناسلی

ب) ترشح غیر طبیعی از مجاری تناسلی

ج) غدد متورم در ناهیه تناسلی و درد نواحی پایین شکم

د) عفونت های غیر معمول

۱۴) عامل بیماری پدیکلوزیس چه نام دارد و از چه راهی منتقل میشود ؟

نوعی انگل ریز پوستی به نام شپش که از طریق پوست و مو به دیگران انتقال می یابد .

۱۵) عوارض مهم بیماری های آمیزشی کدامند ؟

الف) عقیمی و نازایی

ب) زایمان زودرس

ج) مرده زایی

۱۶) مهم ترین راه های پیشگیری از بیماری های آمیزشی کدامند ؟

پرهیز از بی بند و باری جنسی و پایبندی به اصول فائوادگی و افلاقی

۱۷) موعوم ترین بیماری هایی که از طریق فون و ترشحات بدن منتقل میشود کدامند؟

هپاتیت و ایدز

۱۸) هپاتیت پیست و چه عوارضی را در پی دارد؟

نوعی بیماری ویروسی است که باعث التهاب کبد و آسیب به آن میشود و عوارضی همچون زردی و نارسایی کبدی و سرطان کبدی و سیروز کبدی را در پی دارد.

۱۹) انواع هپاتیت ها را نام برده و شایع ترین آن ها را مشخص کنید؟

هپاتیت **A, B, C** - و شایع ترین آنها هپاتیت **B** است.

۲۰) علائم هپاتیت **B** را بیان کنید؟

پس از ورود ویروس به بدن حدود سه ماه دوره نهفتگی دارد که علامتی ندارد سپس علائم بیماری به صورت سرما خوردگی شروع میشود که شامل ضعف و فستگی و بی اشتهاپی و تب و درد عضلات و التهاب مفاصل و عوارض پوستی می باشد.

۲۱) هپاتیت مزمن در صورت عدم درمان چه عوارضی را ایجاد میکند؟

مشکلات کبدی و سیروز کبدی و سرطان کبدی و نارسایی کلیوی

۲۲) برای پیشگیری از هپاتیت **B** چه باید کرد؟

انجام واکسیناسیون و مراجعه به پزشک پس از آلوده شدن برای جلوگیری از انتشار ویروس

۲۳) در صورت ابتلای یکی از افراد خانواده و نزدیکان به هپاتیت **B** برای جلوگیری از انتقال آن رعایت چه نکاتی لازم است؟

الف) آزمایش فون و اطمینان از عدم ابتلای بیماری

ب) تزریق واکسن

ج) عدم استفاده از وسایل مشترک با فرد بیمار

د) عدم تماس با مایعات و فون بیمار

و) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار

ن) عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر شفصی

۲۴) عامل بیماری ایدز چه نام دارد و به کدام سلولهای بدن حمله میکند؟

عامل آن ویروس ایچ آی وی است که به گروهی از گلبول های سفید از نوع لنفوسیت ها حمله میکند (حمله به لنفوسیت کمک کننده)

۲۵) علت ضعف شدید سیستم دفاعی در بیماری ایدز چیست؟

کاهش تعداد لنفوسیت ها (گلبولهای سفید) در فون بر اثر حمله ویروس ایچ آی وی

۲۶) فرد اچ ای وی مثبت به چه فردی گویند و چه تفاوتی با فرد مبتلا با ایدز دارد؟

اچ ای وی مثبت به فردی گویند که آلوده به ویروس اچ ای وی شده است ولی علائم بیماری در آن ظاهر نمیشود یا در مرحله نهفتگی است ولی فرد مبتلا به ایدز علائم شدید ناشی از عفونت ها را نشان میدهد.

۲۷) چگونه میتوان از ورود فرد اچ ای وی مثبت به مرحله ایدز ( عفونی ) جلوگیری کرد؟

با تشفیص به موقع مصرف داروهایی که باعث تقویت سیستم دفاعی و کاهش تعداد ویروس در بدن میشود.

۲۸) علائم بیماری ایدز را بیان کنید؟

انواع عفونت ها مثل برفک دهان و سل و عفونت ریه ها و تب و ورم غده لنفی اطراف گردن و تعریق شبانه و بعضی تومور های برفیم

۲۹) راه های انتقال ویروس اچ ای وی را نام ببرید؟

الف) تزریق خون و فرآورده های فونی

ب) تماس جنسی محافظت نشده با فرد الوده

ج) از طریق مادر به جنین در مراحل بارداری و شیردهی

د) انتقال از طریق سوزن و سرنگ مشترک

و) از طریق وسایل نوک تیز و برنده که به خون فرد مبتلا الوده شده است

۳۰) سه راه پیشگیری از انتقال اچ ای وی را بیان کنید؟

الف) پرهیز از رفتار های پرخطر از جمله تماس جنسی کنترل نشده

ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مشترک

ج) اقدام برای درمان افراد مبتلا

۳۱) اقدام برای درمان افراد مبتلا به اچ ای وی چگونه به پیشگیری از این بیماری کمک می کند؟

مصرف داروهای باعث میشود تعداد ویروس اچ ای وی در خون و ترشحات جنسی بسیار کاهش یابد و امکان انتقال ویروس در صورت تماس اتفاقی از بین برود.

۳۲) چرا ویروس اچ ای وی نمیتواند از طریق زندگی کردن و تماس های عادی با فرد مبتلا انتقال یابد؟

زیرا این ویروس فقط میتواند در گلبول های سفید زندگی کند و گلبول های سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی فرد آلوده وجود دارند.

۳۳) ویروس اچ ای وی از طریق کدام تماس های عادی نمیتواند انتقال یابد؟

الف) اشک بزاق و هوا

ب) غذا خوردن و استفاده ظروف غذایی

ج) توسط حیوانات و مشرات یا نیش آنها

د) استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک

و) از روابط اجتماعی عاری

ن) از کارکردن و زندگی کردن دسته جمعی و معاشرت های اجتماعی

©GAP\_KONKORI