جزوه کمک آموزشی

مدرسه راه دور صبا

سلامت و بهداشت

کلیه رشته ها

این جزوه صرفا جهت آشنایی شما عزیزان با نمونه سوالات امتحانی است

و منبع اصلی امتحان کتاب درسی می باشد .

فصل اول : سلامت

(درس اول : سلامت چیست – درس دوم : سبک زندگی)

ردیف	متن سوال	گزینه صحیح
۱	در واژه سلامت همیشه چه چیزی مورد توجه بشر قرار گرفته است؟ الف. منظور از سلامت چیست؟ ب. سلامت را چگونه می توان کسب کرد؟ ج. سلامت چیست و چگونه بدست می آید؟ د. سلامت چقدر برای انسان مهم است؟ (صفحه ۳)	ج
۲	در لغت نامه دهخدا واژه "سلامت" با چه عنوانی توصیف شده است؟ الف. بی عیب شدن ب. سالم ماندن ج. رهایی یافتن د. بیمار نبودن (صفحه ۳)	الف
۳	در فرهنگ فارسی معین واژه "سلامت" با چه عنوانی توصیف شده است؟ الف. بی عیب شدن ب. سالم ماندن ج. رهایی یافتن د. بیمار نبودن (صفحه ۳)	ج
۴	..... سلامت را در تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانست. الف. ابن سینا ب. بقراط ج. دانشمندان طب سنتی د. دانشمندان طب اسلامی (صفحه ۳)	ب
۵	..... نیز به پیروی از .....، سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی تری دانسته اند. الف. دانشمندان طب سنتی – ابن سینا ب. دانشمندان طب سنتی – بقراط ج. ابن سینا – بقراط د. بقراط – ابن سینا (صفحه ۳)	ب
۶	..... سلامت را چنین تعریف کرده است : سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست. الف. ابن سینا ب. بقراط ج. دانشمندان طب سنتی د. دانشمندان طب اسلامی (صفحه ۳)	الف
۷	سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن ..... و ..... می داند. الف. بیماری – عدم دسترسی به خدمات بهداشتی ب. آسایش زندگی – نقص عضو ج. آسایش زندگی – عدم دسترسی به خدمات بهداشتی د. بیماری – نقص عضو (صفحه ۳)	د
۸	بدن انسان هدیه و امانت الهی برای ..... به حساب می آید. الف. تکامل جسم ب. تکامل عقل ج. تکامل روح د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۳)	ج
۹	در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه حضرت علی می فرمایند : "سخت تر از تهی دستی ..... و سخت تر از آن ..... است. الف. بیماری دل – بیماری روح ب. بیماری دل – بیماری تن ج. بیماری تن – بیماری روح د. بیماری تن – بیماری دل (صفحه ۳)	د
۱۰	در فرهنگ متعالی اسلام واژه سلامت با چه تعابیری توصیف شده است؟ الف. حسنه دنیا ب. برترین نعمت ها ج. نعمتی که از شکر آن عاجز هستیم د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۴)	د
۱۱	چرا تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی یک تعریف کامل و جامعی نیست؟ الف. زیرا مورد پذیرش همه کشورهای جهان نیست. ب. زیرا این تعریف در همه کشورها جنبه اجرایی ندارد. ج. زیرا جنبه مالی و هزینه ای ان در نظر گرفته نشده است. د. زیرا جنبه معنوی آن در نظر گرفته نشده است. (صفحه ۴)	د
۱۲	امروزه ..... به مثابه یک امر زیر بنایی و مهم، و عامل اساسی و موثر در توسعه اجتماعی و اقتصادی و.. در همه جوامع مطرح است. الف. امنیت و آموزش ب. امنیت و عدالت اجتماعی ج. سلامت و بهداشت د. آموزش و عدالت اجتماعی (صفحه ۴)	ج
۱۳	بهداشت عبارت است از .....؟ الف. تامین سطح سلامت ب. حفظ سطح سلامت ج. بالا بردن سطح سلامت د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۵)	د
۱۴	بهداشت عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن..... . الف. سطح سلامت ب. سطح ایمنی ج. سطح آسایش د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۵)	الف
۱۵	وقتی از بهداشت سخن می گوییم هر دو موضوع ..... و ..... مورد توجه قرار می گیرد.	ج

	الف. آگاهی – درآمد ب. حسن وظیفه – آگاهی ج. پیشگیری – درمان د. حسن وظیفه – درآمد (صفحه ۵)	
۱۶	کدام گزینه نادرست است؟ (صفحه ۵) الف. در پیشگیری اقدامات بسیار آسان تر و کم هزینه است در حالی که درمان مشکل تر و پرهزینه است. ب. در پیشگیری زمان آموزش های پیشگیرانه بسیار کوتاه و با هزینه کم میسر است ولی در درمان مستلزم وقت زیاد و هزینه فراوان است. ج. در روش های پیشگیری اصلاً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها وجود ندارد ولی در درمان وابستگی وجود دارد. د. در روش های درمانی نیاز به مصرف داروهای است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است و در روش های پیشگیرانه چنین مشکلی نیست.	ج
۱۷	کدام گزینه صحیح است؟ الف. سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه آن بر هم تاثیر گذارند. ب. سلامت مفهومی است سه وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه آن از هم مستقل است ج. سلامت مفهومی است چند وجهی و در عین حال یکپارچه که وجوه آن از هم مستقل هستند. د. هیچ یک از موارد (صفحه ۸)	الف
۱۸	کدام گزینه قابل درک ترین بعد سلامت می باشد؟ الف. سلامت روانی ب. سلامت اجتماعی ج. سلامت معنوی د. سلامت جسمانی (صفحه ۸)	د
۱۹	کدامیک از ابعاد سلامت را نسبت به بقیه می توان آسان تر مشاهده کرد؟ الف. سلامت روانی – عاطفی ب. سلامت جسمانی ج. سلامت معنوی د. سلامت خانوادگی – اجتماعی (صفحه ۸)	ب
۲۰	..... بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است. الف. سلامت اجتماعی ب. سلامت روانی ج. سلامت جسمانی د. سلامت معنوی (صفحه ۸)	ج
۲۱	"خواب راحت و منظم" مربوط به کدامیک از ابعاد سلامت می باشد؟ الف. سلامت روانی – عاطفی ب. سلامت جسمانی ج. سلامت معنوی د. سلامت خانوادگی – اجتماعی (صفحه ۸)	ب
۲۲	سلامت روانی داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر .....و..... را نیز شامل می شود. الف. هیجانات – مشکلات ب. هیجانات – حوادث زندگی ج. مشکلات – حوادث زندگی د. مشکلات – ناهنجاری ها (صفحه ۸)	ج
۲۳	فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش اجتماعی خود را توام با احساس ..... و ..... انجام می دهد. الف. خوشبختی – رضایتمندی ب. هیجان – رضایتمندی ج. آرامش – رضایتمندی د. آرامش – خوشبختی (صفحه ۹)	ج
۲۴	داشتن احساس پوچی و بی هدفی در زندگی ناشی از نداشتن چه نوع سلامت می باشد؟ الف. سلامت جسمانی ب. سلامت روانی – عاطفی ج. سلامت خانوادگی – اجتماعی د. سلامت معنوی (صفحه ۹)	د
۲۵	کدامیک از موارد زیر جزء نشانه های سلامت معنوی است؟ الف. عملکرد مسئولانه ب. ابراز مکنونات قلبی ج. مدیریت هیجان د. کمال جویی (صفحه ۹)	د
۲۶	"داشتن روحیه انتقاد پذیری" از ویژگی های کدامیک از ابعاد سلامت می باشد؟ الف. سلامت معنوی ب. سلامت روانی – عاطفی ج. سلامت جسمانی د. سلامت خانوادگی – اجتماعی (صفحه ۱۰)	ب
۲۷	"تعهد و کمال جویی" مربوط به نشانه های کدامیک از ابعاد سلامت می باشد؟ الف. سلامت جسمانی ب. سلامت روانی – عاطفی ج. سلامت اجتماعی د. سلامت معنوی (صفحه ۱۰)	د
۲۸	کدام گزینه جزء ویژگی های سلامت روانی – عاطفی نمی باشد؟ الف. پایبندی به اخلاقیات ب. داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات ج. سازگاری فرد با خودش و دیگران د. داشتن روحیه انتقاد پذیری (صفحه ۱۰)	الف
۲۹	عوامل موثر بر سلامت را مشخص کنید. الف. سبک زندگی و عوامل محیطی ب. سبک زندگی و وراثت ج. وراثت و دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی د. تمامی موارد (صفحه ۱۱)	د
۳۰	"عوامل اقتصادی و اجتماعی" جزء کدامیک از چهار عامل موثر بر سلامت می باشد؟ الف. عوامل ژنتیکی و فردی ب. سبک زندگی ج. عوامل محیطی د. دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی (صفحه ۱۱)	ج

۳۱	"تامین آب سالم آشامیدنی" جزء کدامیک از عوامل موثر بر سلامت محسوب می شود؟ الف. عوامل محیطی ب. سبک زندگی ج. عوامل ژنتیکی و فردی د. دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی (صفحه ۱۱)	د
۳۲	" امکانات و تسهیلات آموزشی" جزء کدامیک از چهار عامل موثر بر سلامت می باشد؟ الف . عوامل محیطی ب. دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ج. وراثت د. سبک زندگی (صفحه ۱۱)	الف
۳۳	..... مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد. الف. هنجارهای اجتماعی ب. سبک زندگی ج. دانش سلامت د. شرایط اقتصادی (صفحه ۱۲)	ب
۳۴	در بین عوامل موثر بر سلامت ..... با سهم ۵۰ ٪ بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد. الف. عوامل محیطی ب. دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی ج. وراثت د. سبک زندگی (صفحه ۱۲)	د
۳۵	چرا سبک زندگی در بین عوامل موثر بر سلامت، بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟ الف. چون با هزینه های کمتری توسط تمامی افراد قابل اجرا است. ب. چون سبک زندگی تاثیرات جامع تری بر سلامت دارد. ج. چون با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی فرد تاثیر گذار است. د. چون مسئولیت پذیری افراد را در مورد سلامت بهتر می سنجد. (صفحه ۱۲)	ج
۳۶	بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدام بیماری ها به عنوان مهم ترین بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند؟ الف. پوکی استخوان، سرطان، دیابت، کم خونی ب. پوکی استخوان، دیابت، کم خونی، سکته قلبی ج. دیابت، سرطان، کم خونی، سکته قلبی د. پوکی استخوان، دیابت، سکته قلبی، سرطان (صفحه ۱۲)	د
۳۷	"احساس ارزشمندی در خود" مربوط به کدامیک از انواع خود مراقبتی ها می باشد؟ الف. خود مراقبتی جسمی ب. خود مراقبتی روانی – عاطفی ج. خود مراقبتی اجتماعی د. خود مراقبتی معنوی (صفحه ۱۵)	ب
۳۸	اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟ الف. خودمراقبتی ب. تامین بهداشت فردی ج. دسترسی به دارو و درمان د. میزان دانش و آگاهی (صفحه ۱۵)	الف
۳۹	بین ..... درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول خودمراقبتی است؟ الف. ۴۵ تا ۵۵ ب. ۵۵ تا ۶۵ ج. ۶۵ تا ۸۵ د. ۶۵ تا ۷۵ (صفحه ۱۵)	ج
۴۰	..... یعنی فعالیت های که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم. الف. سلامت خانواده ب. خود مراقبتی ج. سبک زندگی د. بهداشت فردی (صفحه ۱۵)	ب
۴۱	در خود مراقبتی، چه اقداماتی توسط شخص انجام می پذیرد؟ الف. حفاظت از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی ب. پیشگیری از بیماری ها و حوادث ج. مدیریت بیماری های مزمن د. تمام موارد ذکر شده (صفحه ۱۵)	د
۴۲	در برنامه ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام های ..... برداریم. الف. محکم ب. با اراده ج. کوچک د. بزرگ (صفحه ۱۶)	ج

فصل دوم : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس سوم : برنامه غذایی سالم – درس چهارم : کنترل وزن و تناسب اندام – درس پنجم : بهداشت و ایمنی مواد غذایی

ردیف	متن سوال	گزینه صحیح
۴۳	تغذیه سالم چه نقشی را می تواند در بدن ما داشته باشد؟ الف. تامین انرژی مورد نیاز بدن برای انجام کارهای روزمره ب. رشد و نمو و همچنین ترمیم بافت ها ج. انجام واکنش ها و فرآیندهای حیاتی بدن د. تمام موارد ذکر شده (صفحه ۱۹)	د
۴۴	..... در کنار فعالیت های بدنی منظم از مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است. الف. برنامه غذایی سالم ب. دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی ج. افزایش سطح بهداشت فردی د. پیشگیری از ابتلا به بیماری ها (صفحه ۱۹)	الف
۴۵	..... انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تامین می کنند. الف. چربی ها ب. کربوهیدارت ها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها (صفحه ۲۰)	ب
۴۶	بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت ..... در ..... ذخیره می شود. الف. گلوکز – ماهیچه و کبد ب. گلوکز – فقط در ماهیچه ج. گلیکوژن – ماهیچه و کبد د. گلیکوژن – فقط کبد (صفحه ۲۰)	ج
۴۷	"بهبود عملکرد اندام های درونی و ماهیچه ها" نقش کدام گروه از مواد غذایی به حساب می آید؟ الف. پروتئین ها ب. ویتامین ها ج. چربی ها د. کربوهیدارت ها (صفحه ۲۰)	د
۴۸	..... جزو کربوهیدارت های ساده و ..... جزو منابع اصلی کربوهیدارت های پیچیده می باشند. الف. سیب زمینی – نان ب. سیب زمینی – قند میوه ها ج. قند میوه ها – سیب زمینی د. حبوبات – برنج (صفحه ۲۰)	ج
۴۹	در ازای مصرف هر گرم از کدام ماده غذایی انرژی بیشتری ایجاد می شود؟ الف. کربوهیدارت ها ب. چربی ها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها (صفحه ۲۰)	ب
۵۰	کدامیک از موارد زیر جزء وظایف چربی ها در بدن نیست؟ الف. ذخیره سازی و مصرف ویتامین B ب. تامین انرژی مورد نیاز بدن ج. ساخت سلول های مغزی و بافت عصبی د. حفظ گرمای بدن (صفحه ۲۰)	الف
۵۱	چربی های ..... در محصولات لبنی و روغن های حیوانی یافت می شود و عامل تعیین کننده سطح ..... خون است. الف. اشباع شده – کلسترول ب. اشباع نشده – کلسترول ج. اشباع شده – اسید آمینه د. اشباع نشده – اسید آمینه (صفحه ۲۰)	الف
۵۲	حفظ سطح مطلوب ..... خون می تواند به کاهش بیماری های قلبی و برخی سرطان ها منجر شود. الف. گلوکز ب. چربی اشباع شده ج. کلسترول د. کلسیم (صفحه ۲۰)	ج
۵۳	کدامیک از مواد غذایی زیر حاوی چربی های غیر اشباع می باشد؟ الف. ماهی ب. گوشت ج. مرغ د. محصولات لبنی (صفحه ۲۰)	الف
۵۴	کدامیک از مواد مغذی در بدن باعث رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی می شود؟ الف. چربی ها ب. کربوهیدرات ها ج. پروتئین ها د. ویتامین ها (صفحه ۲۱)	ج
۵۵	پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره می گردد؟ الف. چربی ب. اسید آمینه ج. کربوهیدرات ها د. مواد معدنی (صفحه ۲۱)	الف
۵۶	واحد سازنده پروتئین ها ..... است و بدن در شرایط طبیعی قادر به ساخت ..... از آنها است. الف. اسید آمینه – ۹ نوع ب. اسید آمینه – ۱۱ نوع ج. گلوکز – ۹ نوع د. گلوکز – ۱۱ نوع (صفحه ۲۱)	ب
۵۷	کدامیک از موارد زیر جزء منابع غذایی با پروتئین کامل می باشد؟ الف. خشکبار ب. مغزها ج. تخم مرغ د. غلات (صفحه ۲۱)	ج

۵۸	ویتامین های ..... می توانند در بدن ذخیره شوند و معمولاً در ..... ذخیره می شوند. الف. محلول در آب – ماهیچه ها ب. محلول در چربی – ماهیچه ها ج. محلول در آب – کبد د. محلول در چربی – کبد (صفحه ۲۱)	د
۵۹	ویتامین های ..... مانند ..... قادر به ذخیره سازی در بدن نمی باشند. الف. محلول در آب – ویتامین E ب. محلول در چربی – ویتامین K ج. محلول در آب – ویتامین C د. محلول در چربی – ویتامین B (صفحه ۲۱)	ج
۶۰	افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند، ممکن است با کمبود چه نوع ویتامین های مواجه شوند؟ الف. ویتامین A ب. ویتامین D ج. ویتامین B د. ویتامین E (صفحه ۲۱)	ج
۶۱	کدام گزینه جزء منابع عمده تامین کننده ویتامین ها و برخی مواد معدنی می باشد؟ الف. گوشت قرمز ب. ماهی ج. تخم مرغ د. مغز دانه ها (صفحه ۲۱)	د
۶۲	کدامیک از موارد زیر از وظایف مواد معدنی در بدن به شمار نمی آید؟ الف. تنظیم عملکرد شیمیایی بدن ب. کمک به سوخت و ساز چربی ها و کربوهیدرات ها ج. حفظ تندرستی بدن د. شرکت در اجزای ساختمانی بافت ها (صفحه ۲۲)	ب
۶۳	نقش دو ماده معدنی سدیم و کلسیم را به ترتیب در بدن بنویسید. الف. شرکت در ترکیب هموگلوبین خون – کمک به ساخت دندان ها و استخوان ها ب. حفظ تعادل مایعات در بدن – کمک به ساخت دندان ها و استخوان ها ج. کمک به ساخت دندان ها و استخوان ها – شرکت در ترکیب هموگلوبین خون د. حفظ تعادل مایعات در بدن – شرکت در ترکیب هموگلوبین خون (صفحه ۲۲)	ب
۶۴	کدام ماده غذایی انرژی زا نیست و ۶۰٪ حجم بدن را تشکیل می دهد؟ الف. چربی ها ب. پروتئین ها ج. قندها د. آب (صفحه ۲۲)	د
۶۵	کدامیک از موارد ذکر شده از وظایف آب در بدن به شمار نمی آید؟ الف. شرکت در تمام فعل و انفعالات بدن ب. دفع مواد زائد از بدن ج. ترمیم و حفظ بافت های عضلانی د. تنظیم دمای بدن (صفحه ۲۲)	ج
۶۶	کدامیک از موارد زیر جزء عوامل تاثیر گذار در میزان آب مصرفی نمی باشد؟ الف. وضعیت سلامت افراد ب. میزان فعالیت بدنی ج. شرایط اقلیمی د. میزان دسترسی به آب (صفحه ۲۲)	د
۶۷	کدامیک از موارد اشاره شده جزء معیارهای سنجش به اندازه نوشیدن آب به حساب نمی آید؟ الف. رفع احساس تشنگی ب. تجاوز نکردن حجم ادرار روزانه از حد معمولی ج. افزایش تعریق بدن د. بی رنگ شدن و یا زرد کم رنگ شدن ادرار (صفحه ۲۲)	ج
۶۸	برای انجام فعالیت های روزانه و حفظ سلامت، مصرف چه میزان مایعات در طول روز توصیه می شود؟ الف. بین ۶-۴ لیوان ب. بین ۳-۲ لیوان ج. بین ۸-۶ لیوان د. بین ۵-۳ لیوان (صفحه ۲۲)	ج
۶۹	استفاده از هرم غذایی چه کمکی می تواند برای افراد داشته باشد و مواد غذایی در این هرم به چند گروه طبقه بندی می شوند؟ الف. آگاهی از میزان مقادیر مواد مغذی – پنج گروه غذایی ب. آگاهی از میزان مقادیر مواد مغذی – شش گروه غذایی ج. انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم – پنج گروه غذایی د. انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم – شش گروه غذایی (صفحه ۲۳)	د
۷۰	کدام گروه از مواد غذایی در قاعده هرم غذایی قرار دارند؟ الف. گروه میوه ها و سبزی ها ب. گروه شیر و فرآورده های آن ج. گروه حبوبات و مغزها د. گروه نان و غلات (صفحه ۲۴)	د
۷۱	کدام موارد زیر در راس هرم غذایی قرار دارند؟ الف. حبوبات و مغزها ب. شیر و فرآورده ها ج. قند و چربی د. نان و غلات (صفحه ۲۴)	ج
۷۲	..... به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است. الف. عادت غذایی ب. تغذیه صحیح ج. اصول تغذیه د. تغذیه سالم (صفحه ۲۶)	ب
۷۳	اصل .....؛ یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ..... گروه اصلی غذایی قرار می گیرند.	د

	الف. اصل تعادل – پنج ب. اصل تنوع – پنج ج. اصل تناسب – شش د. اصل تنوع – شش (صفحه ۲۶)	
۷۴	کدامیک از موارد زیر در تعیین "نیازمندی های تغذیه ای" افراد تاثیر گذار نیست؟ الف. میزان دسترسی به مواد غذایی ب. سن افراد ج. جنسیت افراد د. میزان فعالیت بدنی افراد (صفحه ۲۷)	الف
۷۵	..... یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است. الف. وضعیت اقتصادی ب. وضعیت اجتماعی ج. عادت های غذایی د. ارزش های غذایی (صفحه ۲۷)	ج
۷۶	هر کسی در طول روز بر اساس ..... خود غذا می خورد. الف. نیاز بدن ب. عادت های غذایی ج. دسترسی به مواد غذایی د. وضعیت اقتصادی (صفحه ۲۷)	ب
۷۷	حذف برخی وعده ها به ویژه .....، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است. الف. شام ب. نهار ج. صبحانه د. عصرانه (صفحه ۲۹)	ج
۷۸	کمبود کدام ریز مغذی باعث کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ کودکان و نوجوانان می گردد؟ الف. کلسیم ب. ید ج. روی د. آهن (صفحه ۳۰)	ج
۷۹	بیماری ..... ناشی از کمبود کلسیم در بدن ایجاد می شود. الف. کم خونی ب. گواتر ج. پوکی استخوان د. تاخیر در بلوغ (صفحه ۳۰)	ج
۸۰	کمبود کدام ریز مغذی در بدن موجب بیماری گواتر می شود؟ الف. کلسیم ب. آهن ج. روی د. ید (صفحه ۳۰)	د
۸۱	بیماری کم خونی در اثر فقر ..... در بدن ایجاد می شود. الف. آهن ب. روی ج. ید د. کلسیم (صفحه ۳۰)	الف
۸۲	کدام گزینه جزء اقدامات پیشگیرانه از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی ها نیست؟ الف. پیروی از الگوی تغذیه سالم ب. استفاده از مکمل های دارویی ج. اصلاح عادت های غذایی نادرست د. رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن (صفحه ۳۰)	ب
۸۳	کدام گروه از افراد نیاز به مکمل های تغذیه ای اضافه نمی باشند؟ الف. بالغین مسن تر ب. نوجوانان در حال رشد ج. زنان باردار د. افراد دارای بیماری های خاص (صفحه ۳۰)	ب
۸۴	استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود. الف. تضمین سلامت ب. مسمومیت ج. ناراحتی گوارشی د. افسردگی (صفحه ۳۰)	ب
۸۵	کدام یک از مواد غذایی منابع سرشاری برای ویتامین D به حساب می آیند؟ الف. مرغ و جگر ب. انواع مغزها ج. ماهی سالمون د. غلات و حبوبات (صفحه ۳۱)	ج
۸۶	..... نیاز بدن به ویتامین D از طریق منابع غذایی تامین می شود و غنی ترین منبع این ویتامین ..... می باشد؟ الف. ۹۰ درصد – لبنیات ب. ۱۰ درصد – لبنیات ج. ۹۰ درصد – روغن کبد ماهی د. ۱۰ درصد – روغن کبد ماهی (صفحه ۳۱)	د
۸۷	جگر، سبزی های سبز تیره و انواع خشکبارها از مواد غذایی سرشار از ..... هستند. الف. آهن ب. روی ج. ید د. کلسیم (صفحه ۳۱)	الف
۸۸	کدامیک از موارد زیر جزء مهم ترین منبع طبیعی ید به حساب می آید؟ الف. ماهی آب های شیرین ب. سبزی های سبز تیره ج. ماهی آب های شور د. گوشت قرمز (صفحه ۳۱)	ج
۸۹	گیاهانی که در سواحل دریا می رویند منابع خوب ..... هستند. الف. آهن ب. کلسیم ج. روی د. ید (صفحه ۳۱)	د
۹۰	کدام گروه از مواد غذایی بعنوان منابع کلسیم به شمار نمی آیند؟ الف. لبنیات – انواع مغزها ب. حبوبات – ماهی کیلکا ج. جلبک دریایی – جگر د. کنجد – انواع مغزها (صفحه ۳۲)	ج
۹۱	..... منبع غنی ویتامین A می باشد. الف. کنجد ب. جگر ج. گوشت قرمز د. انواع مغزها (صفحه ۳۲)	ب

۹۲	سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی منبع خوب ..... هستند که این مواد پیش ساز ویتامین ..... هستند. الف. کاروتنوئیدها – ویتامین D ب. چربی های غیر اشباع – ویتامین D ج. کاروتنوئیدها – ویتامین A د. چربی های غیر اشباع – ویتامین A (صفحه ۳۲)	ج
۹۳	"روی" موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می شود؟ الف. بادام ب. حبوبات ج. غلات سبوس دار د. قلوه (صفحه ۳۲)	د
۹۴	در چاقی با الگوی سیب، چربی های اضافی بیشتر در ناحیه ..... متمرکز بوده و در بین ..... شایع تر است. الف. باسن و ران – مردان ب. باسن و ران – زنان ج. شکم – مردان د. شکم – زنان (صفحه ۳۴)	ج
۹۵	در الگوی چاقی .....، چربی اضافه بیشتر در ناحیه باسن و ران متمرکز بوده و در بین ..... شایع تر است. الف. سیب – مردان ب. سیب – زنان ج. گلابی – مردان د. گلابی – زنان (صفحه ۳۴)	د
۹۶	در مردان کدام الگوی چاقی شایع بوده و خطر ابتلا به چه بیماری هایی را بیشتر افزایش می دهد؟ الف. گلابی – قلبی و عروقی ب. سیب – قلبی و عروقی ج. گلابی – گوارشی د. سیب – گوارشی (صفحه ۳۴)	ب
۹۷	بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ..... چاقی در آنها دارد. الف. روانی ب. ژنتیکی ج. محیطی د. بیماری های جسمی (صفحه ۳۴)	ب
۹۸	عادت های غذایی جزء کدام گروه از عوامل چاقی محسوب می شود؟ الف. روانی ب. ژنتیکی ج. محیطی د. بیماری های جسمی (صفحه ۳۴)	ج
۹۹	اختلالات روانی مانند ..... افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. الف. عصبانیت ب. خشم ج. استرس د. افسردگی (صفحه ۳۴)	د
۱۰۰	کدامیک از بیماری های جسمی زیر موجب بروز چاقی در افراد می شود؟ الف. کوشینگ ب. دیابت ج. تخمدان پلی کیستیک د. آسم (صفحه ۳۴)	الف
۱۰۱	مصرف کدامیک از داروهای زیر موجب چاقی در افراد می شوند؟ الف. پنی سیلین ب. آنتی هیستامین ج. استامینوفن د. کورتون (صفحه ۳۴)	د
۱۰۲	کدامیک از عوارض ناشی از چاقی مربوط به مشکلات تنفسی نمی باشد؟ الف. آسم ب. التهاب مزمن ج. عدم تحمل فعالیت بدنی د. وقفه تنفسی در خواب (صفحه ۳۵)	ب
۱۰۳	"تخمدان پلی کیستیک" مربوط به کدامیک از عوارض چاقی می باشد؟ الف. مشکلات غددی ب. مشکلات قلبی – عروقی ج. مشکلات غددی د. مشکلات کلیوی (صفحه ۳۵)	ج
۱۰۴	"التهاب کبد" مربوط به کدامیک از عوارض چاقی است؟ الف. مشکلات غددی ب. مشکلات گوارشی ج. مشکلات عضلانی – استخوانی د. مشکلات سیستم عصبی (صفحه ۳۵)	ب
۱۰۵	"التهاب مزمن" مربوط به کدامیک از عوارض چاقی می باشد؟ الف. مشکلات غددی ب. مشکلات قلبی – عروقی ج. مشکلات غددی د. مشکلات کلیوی (صفحه ۳۵)	ب
۱۰۶	وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که ..... کمتری در آن رخ می دهد و افراد از ..... برخوردار هستند. الف. بیماری – تندرستی مطلوب ب. مرگ و میر – تندرستی مطلوب ج. بیماری – آسایش کامل د. مرگ و میر – آسایش کامل (صفحه ۳۵)	ب
۱۰۷	تفاوت وزن مطلوب در افراد مختلف به دلیل کدامیک از عوامل زیر می باشد؟ الف. سن – جنس ب. سن – فعالیت بدنی ج. وضعیت سلامت – جنس د. وضعیت سلامت – فعالیت بدنی (صفحه ۳۵)	الف
۱۰۸	وضعیت بدنی فردی با شاخص توده بدنی ۲۵ را مشخص کنید؟ الف. لاغر ب. معمولی ج. اضافه وزن د. چاقی (صفحه ۳۶)	ج
۱۰۹	فردی با ۷۵ کیلوگرم وزن و ۱۷۸ سانتی متر قد از نظر نمایه توده بدنی در کدام گروه قرار می تواند باشد؟ الف. لاغر ب. معمولی ج. اضافه وزن د. چاق (صفحه ۳۶)	ب
۱۱۰	افرادی که دارای میزان ..... بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل ..... دارند بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن اقدام کنند. الف. قند خون بالا – گلابی ب. قند خون بالا – سیب ج. چربی خون بالا – گلابی د. چربی خون بالا – سیب (صفحه ۳۷)	د

۱۱۱	کدام یک از موارد زیر جزء عوارض جانبی ناشی از کاهش سریع وزن می باشد؟ الف. یبوست ب. تضعیف استخوان ران ج. التهاب کبد د. افزایش فشار خون (صفحه ۳۸)	الف
۱۱۲	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ الف. ریزش موها ب. زخم معده ج. سرحالی و شادابی د. ضعف اعصاب (صفحه ۳۸)	ج
۱۱۳	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ (صفحه ۳۸) الف. تغذیه – سطح بهداشت ب. تغذیه – فعالیت بدنی ج. فعالیت بدنی – سطح بهداشت د. فعالیت بدنی – سطح سلامت	ب
۱۱۴	طبق اصل دوم جهت کاهش وزن، افراد چاق و دارای اضافه وزن بایستی در کاهش وزن خود ..... نداشته باشند. الف. سختگیری ب. حساسیت ج. بی نظمی د. افراط (صفحه ۳۹)	د
۱۱۵	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته به میزان ..... است. الف. ۳۰۰ تا ۵۰۰ گرم ب. ۱ تا ۲ کیلوگرم ج. ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم د. ۲ تا ۳ کیلوگرم (صفحه ۳۹)	ج
۱۱۶	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول ..... به میزان ۲ تا ۳ کیلوگرم است. الف. ۷ روز ب. ۱۵ روز ج. ۳۰ روز د. ۶۰ روز (صفحه ۳۹)	ج
۱۱۷	با رعایت بهداشت مواد غذایی از ابتلا به بیماری های مختلف مانند ..... و بیماری های ..... در امان خواهیم ماند. الف. مسمومیت ها – انگلی ب. مسمومیت ها – گوارشی ج. عضلانی – گوارشی د. غددی – انگلی (صفحه ۴۰)	الف
۱۱۸	برای افراد شاغل در مکان های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن ..... و ..... از اهمیت بسزایی برخوردار است. الف. کارت بهداشت – رعایت بهداشت مواد غذایی ب. کارت بهداشت – رعایت بهداشت فردی ج. عادت های غذایی سالم– رعایت بهداشت مواد غذایی د. عادت های غذایی سالم – رعایت بهداشت فردی (صفحه ۴۱)	ب
۱۱۹	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت های آن حداقل ..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد. الف . ۵۰ ب. ۶۰ ج. ۷۰ د. ۸۰ (صفحه ۴۲)	ج
۱۲۰	در چه درجه حرارتی می توان مواد غذایی را به مدت طولانی و سالم نگهداری کرد؟ الف. ۷۰ درجه سانتی گراد و بالاتر – زیر ۵ درجه سانتی گراد ب. ۷۰ درجه سانتی گراد و بالاتر – زیر ۱۰ درجه سانتی گراد ج. ۵۰ درجه سانتی گراد و بالاتر – زیر ۱۰ درجه سانتی گراد د. ۵۰ درجه سانتی گراد و بالاتر – زیر ۵ درجه سانتی گراد (صفحه ۴۲)	ب
۱۲۱	کدام یک از موارد زیر جزء اصول رعایت بهداشت محیط نمی باشد؟ الف. تهیه آب سالم و کافی ب. دفع صحیح زباله و مواد دفعی ج. مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری د. استفاده از دستگاه های سرمازا (صفحه ۴۲)	د
۱۲۲	"استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی" جزء کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی به شمار می آید؟ الف. عوامل شیمیایی ب. عوامل بیولوژیکی ج. عوامل فیزیکی د. عوامل مکانیکی (صفحه ۴۳)	الف
۱۲۳	"ترشحات دهان سوسک های خانگی" جزو کدامیک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی محسوب می شود؟ الف. عوامل شیمیایی ب. عوامل بیولوژیکی ج. عوامل فیزیکی د. عوامل مکانیکی (صفحه ۴۳)	ب
۱۲۴	کدامیک از موارد زیر جزء بهترین شیوه های مبارزه با حشرات موجود در محیط های تهیه مواد غذایی نمی باشد؟ الف. نظافت مداوم محیط ب. سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ج. نصب در و پنجره های توری د. استفاده از حشره کش های مناسب (صفحه ۴۳)	د
۱۲۵	"حرارت و نور" جزو کدامیک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی محسوب می شود؟ الف. عوامل شیمیایی ب. عوامل بیولوژیکی ج. عوامل فیزیکی د. عوامل مکانیکی (صفحه ۴۴)	ج
۱۲۶	ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال نگهداری مواد غذایی از عوامل ..... فساد مواد غذایی است. الف. مکانیکی ب. فیزیکی ج. شیمیایی د. بیولوژیکی (صفحه ۴۵)	الف
۱۲۷	شرایط محل نگهداری میوه ها به جهت حفظ و جلوگیری از فساد چگونه باید باشد؟ الف. خنک – نسبتاً روشن ب. خنک – نسبتاً تاریک ج. خشک – نسبتاً روشن د. خشک – نسبتاً تاریک (صفحه ۴۵)	ب
۱۲۸	کدامیک از موارد زیر جزء عوامل موثر در ایجاد بیماری های غذازاد نمی باشد؟	د

	الف. پایین بودن سطح بهداشت فردی ب. عدم دسترسی به آب سالم ج. گسترش استفاده از غذاهای خیابانی د. عدم دسترسی به امکانات بهداشتی – درمانی (صفحه ۴۵)	
۱۲۹	..... به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی و فلزات سنگین بروز می کند. الف. مسمومیت های غذایی ب. بیماری های غذایی ج. عفونت های غذایی د. فساد مواد غذایی (صفحه ۴۶)	ج
۱۳۰	..... به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری ها و سایر عوامل بیماری زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی ایجاد می شود. الف. بیماری های غذایی ب. مسمومیت های غذایی ج. عفونت های غذایی د. عفونت های غذایی (صفحه ۴۶)	ب

فصل سوم : پیشگیری از بیماری ها

درس ششم : بیماری های غیر واگیر – درس هفتم : بیماری های واگیر

ردیف	متن سوال	گزینه صحیح
۱۳۱	..... به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق می شود که ..... را دچار اختلال کند. الف. مسمومیت – احساس تندرستی ب. بیماری – احساس تندرستی ج. مسمومیت – تعادل بدن د. بیماری – تعادل بدن (صفحه ۴۹)	ب
۱۳۲	انسان بیمار از درد ناشی از ..... در رنج به سر می برد. الف. اختلال در کار اندام ها ب. ضعیف شدن اعضای بدن ج. به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۴۹)	الف
۱۳۳	در طی سالیان اخیر، موفقیت های چشمگیر در چه زمینه هایی باعث کاهش چشمگیر میزان بیماری های واگیر و عفونی شده است؟ الف. کشف و ساخت واکسن ها و افزایش سطح بهداشت عمومی ب. کشف و ساخت واکسن ها و داروها ج. کشف و ساخت داروها و افزایش سطح بهداشت عمومی د. کشف و ساخت داروها و تغییر سبک زندگی (صفحه ۴۹)	ب
۱۳۴	با سخت انواع واکسن ها و داروها، میزان بیماری های..... به عنوان علل اصلی مرگ و میر و ناتوانی به ویژه ..... کاسته شده است. الف. بیماری های غیر واگیر – کودکان ب. بیماری های غیر واگیر – سالمندان ج. بیماری های واگیر – کودکان د. بیماری های واگیر – سالمندان (صفحه ۴۹)	ج
۱۳۵	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام بیماریها و با چه نسبتی است؟ الف. بیماری های قلبی و عروقی – ۴۹ درصد ب. بیماری های قلبی و عروقی – ۴۴ درصد ج. سرطان ها و تومورها – ۴۹ درصد د. سرطان ها و تومورها – ۴۴ درصد (صفحه ۴۹)	ب
۱۳۶	بیماری های غیر واگیر به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که..... . الف. اساساً عامل مشخصی ندارند. ب. به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلا نقش دارند. ج. عوامل بیماری زا به افراد مختلف سرایت می کند د. گزینه الف و ب (صفحه ۵۰)	الف
۱۳۷	با حذف یا کنترل عوامل اصلی خطر ساز و شناخته شده بیماری های غیر واگیر، می توان مانع از بروز ..... شد. الف. ۶۰ درصد بیماری های قلبی و عروقی و دیابت ب. ۸۰ درصد بیماری های قلبی و عروقی و دیابت ج. ۶۰ درصد انواع سرطان ها د. ۸۰ درصد انواع سرطان ها (صفحه ۵۰)	ب
۱۳۸	کدامیک از موارد زیر در ارتباط با بیماری های قلبی – عروقی صحیح نیست؟ الف. بیماری های قلبی – عروقی مختص به سن و یا جنس خاصی نیست. ب. به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار دهد گفته می شود. ج. شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و عروق محیطی است. د. سکته های مغزی کمترین عامل مرگ و میر در بین بیماری های قلبی – عروقی به حساب می آیند. (صفحه ۵۰)	د
۱۳۹	دو بیماری ..... و ..... بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی – عروقی به حساب می آید. الف. دیابت – سکته های قلبی عروقی ب. انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب – دیابت ج. سکته های قلبی و عروقی – استرس د. انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب – سکته های قلبی و مغزی (صفحه ۵۰)	د
۱۴۰	قلب اساساً یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه ..... است که در طول عمر به طور متوسط حدود ..... خون را پمپ می کند. الف. مشت دست – ۲۰۰ میلیون لیتر ب. مشت دست – ۳۰۰ میلیون لیتر ج. کف دست – ۲۰۰ میلیون لیتر د. کف دست – ۳۰۰ میلیون لیتر (صفحه ۵۰)	ب
۱۴۱	عضله قلب به وسیله ..... عدد شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام ..... که روی سطح قلب را می پوشانند، تامین می شود. الف. ۲ – شریان کرونر ب. ۳ – شریان کرونر ج. ۲– شریان آئورت د. ۳ – شریان آئورت (صفحه ۵۱)	الف
۱۴۲	کدام مورد بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری های قلبی می باشد؟	الف

	الف. انسداد رگ های کرونر ب. افزایش بیش از اندازه چربی خون ج. داشتن فشار خون بالای مزمن د. استرس و هیجانات کنترل نشده (صفحه ۵۱)	
۱۴۳	..... ایسکمی قلب گفته می شود و به دلیل ..... اتفاق می افتد. الف. ایجاد درد قلبی – تنگی نفس در حین فعالیت ب. ایجاد درد قلبی – کوچک و تنگ شدن دیواره عروق کرونری ج. نرسیدن خون کافی به عضله قلب – تنگی نفس در حین فعالیت د. نرسیدن خون کافی به عضله قلب – کوچک و تنگ شدن دیواره عروق کرونری (صفحه ۵۱)	د
۱۴۴	کدام گزینه مهمترین علامت بالینی ناشی از ایسکمی قلب است؟ الف. خستگی زودرس و تعریق زیاد ب. سرگیجه و تاری دید ج. درد قلبی (آنژین صدری) د. تنگی نفس و تپش قلب (صفحه ۵۱)	ج
۱۴۵	کدامیک از موارد زیر جزء عوامل موثر در تشکیل پلاک در خون نمی باشد؟ الف. افزایش بیش از حد قند خون ب. افزایش بیش از حد چربی خون ج. افزایش بیش از حد کلسترول خون د. سخت و تنگ شدن عروق خونی (صفحه ۵۱)	الف
۱۴۶	به دنبال ترک خوردگی و پارگی سطح پلاک های چربی در جدار شریان کرونر، کدامیک از موارد زیر اتفاق نمی افتد؟ الف. تجمع پلاک ها در محل مورد نظر ب. تشکیل لخته خون در اطراف پلاک ها ج. خونریزی موضعی در محل مورد نظر د. مسدود شدن جریان خون در محل مورد نظر (صفحه ۵۱)	ج
۱۴۷	..... و ..... گرچه در اختیار ما نیستند ولی اطلاع از آنها می تواند به پیشگیری از بیماری های قلبی – عروقی منجر شود. الف. بیماری دیابت – کهولت سن ب. بیماری دیابت – سابقه خانوادگی ج. بیماری دیابت – اختلالات چربی د. کهولت سن – سابقه خانوادگی (صفحه ۵۲)	د
۱۴۸	کدام گزینه به ترتیب جزء عوامل قابل کنترل و غیر قابل کنترل، موثر در ابتلا به بیماری های قلبی– عروقی کدامیک می باشد؟ الف. فشار خون – بیماری دیابت ب. عدم تحرک – اختلالات چربی ج. بیماری دیابت – سابقه خانوادگی د. فشار خون – اختلالات چربی (صفحه ۵۲)	ج
۱۴۹	از بین عوامل ایجاد بیماری های قلبی – عروقی، کدام جزء مهمترین عوامل خطر بوده و بایستی به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شود؟ الف. فشار خون بالا – اختلالات چربی ب. فشار خون بالا – اضافه وزن ج. اضافه وزن – اختلالات چربی د. بیماری دیابت – فشار خون بالا (صفحه ۵۲)	الف
۱۵۰	..... از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است و برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند. الف. دیابت ب. فشار خون بالا ج. سرطان د. کبد چرب (صفحه ۵۳)	ب
۱۵۱	دامنه فشار خون طبیعی ..... است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود. الف. ۱۳۰/۷۰ میلی متر جیوه ب. ۷۰/ ۱۲۰ میلی متر جیوه ج. ۸۰/ ۱۳۰ میلی متر جیوه د. ۸۰/ ۱۲۰ میلی متر جیوه (صفحه ۵۳)	د
۱۵۲	اگر فشار خون به کمتر از ..... میلی متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می شود. الف. ۶۰/۹۰ ب. ۸۰/ ۶۰ ج. ۷۰/۹۰ د. ۷۰/۸۰ (صفحه ۵۳)	الف
۱۵۳	فشار دیاستولی (مینیمم)، فشاری است که هم زمان با ..... ایجاد می شود. الف. انقباض قلب ب. پمپ خون به داخل شریان ج. استراحت قلب بین دو ضربان د. خروج خون از قلب (صفحه ۵۳)	ج
۱۵۴	فشار خون تحت تاثیر کدامیک از عوامل نامبرده می تواند تغییر کند؟ الف. پر بودن مثانه ب. دمای محیط ج. میزان صدا د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۵۴)	د
۱۵۵	از گزینه های زیر کدامیک جزء عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون می باشد؟ الف. سابقه خانوادگی – مصرف دخانیات ب. سن بالای ۵۰ سال – مصرف الکل ج. تغذیه نامناسب – کم تحرکی د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۵۴)	د
۱۵۶	کدامیک از علائم بالینی اشاره شده ناشی از فشار خون بالا و طولانی مدت نمی باشد؟ الف. سردرد در ناحیه پس سر ب. تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت ج. از دست دادن تکلم د. خستگی زودرس و تپش قلب (صفحه ۵۴)	ج

۱۵۷	در صورت داشتن فشار خون بالا، کدامیک از اقدامات زیر جهت پیشگیری و کنترل فشار خون بالا موثر نمی باشد؟ الف. عدم مصرف دخانیات و الکل ب. فعالیت بدنی کافی و منظم ج. داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه د. هیچ کدام از موارد ذکر شده (صفحه ۵۵)	د
۱۵۸	میزان نمک مصرفی در طول روز برای افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم و افراد بالای ۵۰ سال .....گرم توصیه می شود. (به ترتیب از چپ به راست) الف. ۵ – ۲ ب. ۵ – ۳ ج. ۷ – ۲ د. ۷ – ۳ (صفحه ۵۵)	ب
۱۵۹	افزایش چربی های خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری های قلبی– عروقی با بروز کدامیک از بیماری های مزمن در ارتباط است؟ الف. کبد چرب – دیابت نوع یک ب. زخم معده – دیابت نوع یک ج. سرطان – دیابت نوع دو د. سرطان – زخم معده (صفحه ۵۵)	ج
۱۶۰	..... ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. الف. کلسترول ب. گلیکوژن ج. استروئید د. تری گلیسرید (صفحه ۵۶)	الف
۱۶۱	بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در ..... ساخته می شود و بقیه آن با مصرف ..... وارد بدن می گردد. الف. کبد – غذاهای کم چرب ب. روده – غذاهای کم چرب ج. کبد – غذاهای پر چرب د. روده – غذاهای کم چرب (صفحه ۵۶)	ج
۱۶۲	..... باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به ..... می گویند. الف. LDL – کلسترول بد ب. LDL – کلسترول خوب ج. HDL – کلسترول بد د. HDL – کلسترول خوب (صفحه ۵۶)	د
۱۶۳	سطح کدام نوع چربی با بروز بیماری های قلبی – عروقی ارتباط عکس دارد؟ الف. HDL ب. تری گلیسرید ج. LDL د. اسیدهای چرب (صفحه ۵۶)	الف
۱۶۴	با افزایش میزان ..... در خون، خطر بیماری های قلبی – عروقی کاهش می یابد. الف. LDL ب. اسیدهای چرب غیر اشباع ج. HDL د. تری گلیسرید (صفحه ۵۶)	ج
۱۶۵	با افزایش سطح ..... خون، خطر بروز بیماری های قلبی – عروقی افزایش می یابد. الف. HDL ب. LDL ج. اسیدهای چرب غیر اشباع د. تری گلیسرید (صفحه ۵۶)	ب
۱۶۶	بخشی از ..... خون اکسید شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به ..... جدار شریان ها می شود. الف. HDL – آسیب موضوعی ب. HDL – سخت و تنگ شدن ج. LDL - آسیب موضوعی د. LDL – سخت و تنگ شدن (صفحه ۵۶)	د
۱۶۷	..... با اکسیده شدن و رسوب در جدار شریان ها، باعث سخت و تنگ شدن جدار شریان ها می شود، به همین دلیل ..... نامیده می شود. الف. LDL – کلسترول خوب ب. LDL – کلسترول بد ج. HDL – کلسترول خوب د. HDL – کلسترول بد (صفحه ۵۶)	ب
۱۶۸	با بالا رفتن میزان کدامیک از موارد در خون، سطح HDL خون کاهش می یابد؟ الف. LDL ب. اسیدهای چرب غیر اشباع ج. کلسترول د. تری گلیسرید (صفحه ۵۶)	د
۱۶۹	در یک رژیم غذایی سالم، چند درصد انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تامین می شود؟ الف. ۱۵ – ۱۰ درصد ب. ۲۰ – ۱۵ درصد ج. ۳۰ – ۲۰ درصد د. ۱۵ – ۳۰ درصد (صفحه ۵۷)	د
۱۷۰	برای جلوگیری از افزایش چربی های خون توصیه می شود افراد رعایت ..... و ..... داشته باشند. الف. رژیم غذایی مناسب – مصرف دارو ب. رژیم غذایی مناسب – فعالیت بدنی کافی ج. فشار خون طبیعی – مصرف دارو د. فشار خون طبیعی – فعالیت بدنی کافی (صفحه ۵۷)	ب
۱۷۱	اسیدهای چرب غیر اشباع بر خلاف اسیدهای چرب اشباع، باعث کاهش سطح کدام چربی در خون نمی شود؟ الف. LDL ب. کلسترول ج. HDL د. تری گلیسرید (صفحه ۵۷)	ج
۱۷۲	اسیدهای چرب ترانس موجب ..... LDL و ..... HDL می شود. الف. کاهش – کاهش ب. کاهش – افزایش ج. افزایش – کاهش د. افزایش – افزایش (صفحه ۵۷)	ج
۱۷۳	در کدامیک از مواد غذایی زیر اسیدهای چرب غیر اشباع وجود ندارد؟ الف. روغن زیتون ب. روغن بادام زمینی ج. روغن مغز گردو د. کره گیاهی (مارگارین ها) (صفحه ۵۸)	د

۱۷۴	در کدامیک از مواد غذایی زیر اسیدهای چرب ترانس وجود ندارد؟ الف. برخی کره های گیاهی (مارگارین ها) ب. شیرینی ها و غذاهای آماده ج. ماهی قزل آلا د. روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده (صفحه ۵۸)	ج
۱۷۵	در هنگام خرید روغن ها، میزان توصیه شده چربی های ترانس تا حد امکان ..... باشد. الف. کمتر از ۷ درصد ب. کمتر از ۱۰ درصد ج. بیشتر از ۵ درصد د. کمتر از ۵ درصد (صفحه ۵۸)	د
۱۷۶	کدامیک از موارد زیر مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی می باشد؟ الف. احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه ب. درد قفسه سینه به همراه تهوع و گیجی ج. درد قفسه سینه به همراه خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم د. درد قفسه سینه به همراه عرق سرد و تنگی نفس (صفحه ۵۸)	الف
۱۷۷	بسیاری از حملات قلبی ممکن است به صورت ..... و با یک درد و ناراحتی ..... شروع می شود. الف. ناگهانی – معمولی و ملایم ب. ناگهانی – غیر عادی و شدید ج. آهسته – معمولی و ملایم د. آهسته – غیر عادی و شدید (صفحه ۵۹)	ج
۱۷۸	هنگام مواجه شدن با هر یک از علائم سکته قلبی انجام کدامیک از اقدامات زیر ضروری نمی باشد؟ الف. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار دهید. ب. فرد را به حالت خوابیده قرار داده و. ماساژ قلبی را شروع کنید. ج. از هر گونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. د. لباس های تنگ بیمار را شل کنید. (صفحه ۵۹)	ب
۱۷۹	کدامیک از گزینه های زیر جزء علائم سکته مغزی نمی باشد؟ الف. از دست دادن ناگهانی بینایی ب. عدم کنترل عضلات و تعادل ج. سردرد ناگهانی شدید د. رنگ پریدگی پوست و تهوع (صفحه ۵۹)	د
۱۸۰	در سکته مغزی مدت زمان طلایی برای نجات فرد چقدر است؟ الف. ۳۰ دقیقه ب. ۳ ساعت ج. ۲۰ دقیقه د. ۲ ساعت (صفحه ۵۹)	ب
۱۸۱	چه تعداد از موارد ذکر شده می تواند در پیشگیری از بیماری های قلبی – عروقی نقش داشته باشند؟ ۱. حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب ۲. پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی ۳. حفظ وزن مطلوب ۴. استفاده از دارو برای رفع استرس و اضطراب ۵. کنترل منظم فشار خون ۶. انجام فعالیت های بدنی روزانه با شدت بالا به مدت ۲ ساعت الف. ۶ مورد ب. ۵ مورد ج. ۴ مورد د. ۳ مورد (صفحه ۶۰)	ج
۱۸۲	فعالیت بدنی و ورزش منظم در کاهش چه مواردی در افراد می تواند موثر نباشد؟ الف. کاهش فشار خون ب. اضافه وزن ج. دیابت د. سردرد های ناگهانی (صفحه ۶۰)	د
۱۸۳	چه مورد از موارد زیر از دلایل مهم افزایش آمار سرطان محسوب می شوند؟ ۱. افزایش تعداد سالمندان ۲. سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته ۳. تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات ۴. عوامل محیطی همچون هوای آلوده و افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی الف. ۴ مورد ب. ۳ مورد ج. ۲ مورد د. ۱ مورد (صفحه ۶۰)	الف
۱۸۴	چند درصد سرطان ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادت های تغذیه ای قابل پیشگیری هستند. الف. ۱۰ الی ۲۰ درصد ب. ۲۰ الی ۳۰ درصد ج. ۳۰ الی ۴۰ درصد د. ۴۰ الی ۵۰ درصد (صفحه ۶۲)	ج
۱۸۵	چند مورد از موارد زیر در پیشگیری از سرطان ها نقش دارند؟ ۱. حفظ وزن مطلوب ۲. مراجعه منظم به پزشک ۳. تحرک بدنی ۴. تغذیه سالم و عادت های تغذیه ای صحیح ۵. پرهیز از مصرف دخانیات الف. ۵ مورد ب. ۴ مورد ج. ۳ مورد د. ۲ مورد (صفحه ۶۲)	ب
۱۸۶	تشخیص به موقع سرطان با انجام ..... و ..... صورت می پذیرد. الف. آزمایش های دوره ای – غربالگری ب. آزمایش های دوره ای – مراجعات دوره ای به پزشک ج. خودآزمایی – غربالگری د. خودآزمایی – مراجعات دوره ای به پزشک (صفحه ۶۲)	ج
۱۸۷	کدامیک از گزینه ای زیر در رابطه با آزمایش های غربالگری سرطان صحیح نیست؟	ب

	الف. ماموگرافی – تشخیص سرطان سینه ب. پاپ اسمیر – تشخیص سرطان پروستات ج. کولونوسکوپی – تشخیص سرطان روده د. آزمایش خون منفی – تشخیص سرطان روده (صفحه ۶۲)	
۱۸۸	کدامیک از موارد زیر از علائم هشدار دهنده سرطان می باشد؟ الف. زخم های بدون بهبود ب. استفراغ با سرفه ج. اسهال یا یبوست د. بی اشتهایی (صفحه ۶۳)	الف
۱۸۹	..... هورمونی است که در بدن از غده ..... ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود. الف. انسولین – فوق کلیه ب. انسولین – لوزالمعده ج. کورتیزول – فوق کلیه د. کورتیزول – لوزالمعده (صفحه ۶۴)	ب
۱۹۰	کدام گزینه در رابطه با بیماری دیابت صحیح نمی باشد؟ الف. دیابت نوع یک در هر سنی می تواند رخ دهد ولی در سنین پایین دیده می شود. ب. دیابت نوع دو به دلیل شیوع آن در سنین بزرگسالی به دیابت بزرگسالان معروف است. ج. دیابت نوع یک به عنوان شایع ترین نوع دیابت، لوزالمعده اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. د. در دیابت نوع دو یا لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست و یا نسبت به انسولین مقاومت نشان می دهد. (صفحه ۶۴)	ج
۱۹۱	کدامیک از عوامل زیر در ایجاد بیماری دیابت نوع یک نقشی ندارد؟ الف. فشار های روانی ب. اضافه وزن و چاقی ج. زمینه ژنتیکی د. اختلال در سیستم ایمنی (صفحه ۶۴)	ب
۱۹۲	..... و ..... به ترتیب جزء عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ می باشند. الف. کلسترول بالا – فشار خون ب. ژنتیکی – کم تحرکی ج. سابقه خانوادگی دیابت – ژنتیکی د. اضافه وزن – سابقه دیابت حاملگی (صفحه ۶۵)	د
۱۹۳	..... نشانه اصلی بیماری دیابت است. الف. کم شدن وزن بدن ب. بالا بودن قند خون ج. تاری دید د. پرنوشی و پرادراری (صفحه ۶۵)	ب
۱۹۴	کدام گزینه دامنه میزان قند ناشتا در مرحله پیش دیابت می باشد. الف. کمتر از ۱۰۰ ب. بین ۹۵ تا ۱۱۰ ج. بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ د. بیشتر از ۱۲۶ (صفحه ۶۵)	ج
۱۹۵	دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت بعد از دیابت ..... می باشد. الف. بیشتر از ۱۲۶ ب. بیشتر از ۱۳۶ ج. بیشتر از ۱۴۶ د. بیشتر از ۱۵۶ (صفحه ۶۵)	الف
۱۹۶	علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً ..... و در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب ..... هستند. الف. بدون علامت – شدید و ناگهانی ب. بدون علامت – آرام و آهسته ج. شدید و ناگهانی – بدون علامت د. شدید و ناگهانی – آرام و آهسته (صفحه ۶۵)	ج
۱۹۷	از گزینه های زیر کدامیک از عوارض بیماری دیابت محسوب می شود؟ الف. خستگی و بی حوصلگی ب. احساس سوزش در انگشتان دست و پا ج. نارسایی کلیه د. گرسنگی و تشنگی (صفحه ۶۶)	ج
۱۹۸	چند مورد از موارد زیر در پیشگیری از دیابت نقش دارند؟ ۱. کنترل منظم قند خون ۲. حفظ وزن مطلوب ۳. برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۴. مهربان بودن با خود و دیگران ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶. پرهیز از مصرف دخانیات الف. ۶ مورد ب. ۵ مورد ج. ۴ مورد د. ۳ مورد (صفحه ۶۶)	ب
۱۹۹	نگرانی و خطری که از طرف بیماری های واگیردار وجود دارد به خاطر چه موضوعی است؟ الف. عدم درمان قطعی بیماری ها ب. امکان همه گیری شدن و ابتلای تعداد زیادی از افراد جامعه ج. بازگشت مجدد بیماری ها بعد از ریشه کنی د. مرگ و میر و تلفات زیاد در برخی گروه های سنی (صفحه ۶۷)	ب
۲۰۰	بیماری های واگیردار را می توان بر اساس ..... به ..... طبقه بندی کرد. الف. عامل بیماری – ۴ دسته ب. شیوه های انتقال و انتشار – ۴ دسته ج. عامل بیماری – ۵ دسته د. شیوه های انتقال و انتشار – ۵ دسته (صفحه ۶۷)	د
۲۰۱	کدامیک از بیماری های زیر از طریق دستگاه گوارش منتقل نمی شوند؟ الف. وبا ب. اسهال خونی ج. هپاتیت د. اسهال خونی (صفحه ۶۷)	ج

۲۰۲	شیر خام را قبل از مصرف باید حداقل ..... با هم زدن مداوم جوشاند و در صورت خطر ..... به مدت طولانی جوشاند. الف. ۱ دقیقه – تب مالت ب. ۵ دقیقه – تب مالت ج. ۱ دقیقه – هپاتیت د. ۵ دقیقه – هپاتیت (صفحه ۶۸)	الف
۲۰۳	مهم ترین بیماری های ..... که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند عبارت اند از : سرما خوردگی و ..... الف. ویروسی – تب مالت ب. ویروسی – آنفلوانزا ج. باکتری – تب مالت د. باکتری – آنفلوانزا (صفحه ۶۸)	ب
۲۰۴	یکی از شایع ترین بیماری های ..... که از طریق ..... به دیگران سرایت می کند پدیکلوزیس است. الف. ویروسی - گوارش ب. ویروسی – پوست و مو ج. انگلی – گوارش د. انگلی – پوست و مو (صفحه ۶۸)	د
۲۰۵	در بیماری پدیکلوزیس کدام قسمت های بدن فرد آلوده درگیر بوده و چه علائمی دارد؟ الف. سینه و شانه – لکه های قرمز ب. عقب سر و گردن – لکه های قرمز ج. سینه و شانه – خارش شدید د. عقب سر و گردن – خارش شدید (صفحه ۶۸)	د
۲۰۶	کدامیک از موارد زیر بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری پدیکلوزیس می باشد؟ الف. ضد عفونی وسایل شخصی فرد آلوده – قرنطینه و درمان فرد بیمار ب. استفاده از پمادهای دوره کننده حشرات – رعایت بهداشت فردی ج. رعایت بهداشت فردی – پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران د. استفاده از پمادهای دوره کننده حشرات – قرنطینه و درمان فرد بیمار (صفحه ۶۸)	ج
۲۰۷	کدامیک از بیماری زیر از طریق دستگاه تناسلی منتقل نمی شود؟ الف. پدیکلوزیس ب. تبخال تناسلی ج. سوزاک د. زگیل تناسلی (صفحه ۷۰)	الف
۲۰۸	چند مورد از موارد اشاره شده از علائم بیماری های منتقله از طریق دستگاه تناسلی محسوب می شوند؟ ۱. غدد متورم در ناحیه تناسلی ۲. تکرر ادرار ۳. عفونت های غیر معمول ۴. درد در نواحی پایین شکم ۵. ترشح غیر طبیعی از مجرای تناسلی الف. ۲ مورد ب. ۳ مورد ج. ۴ مورد د. ۵ مورد (صفحه ۷۰)	ج
۲۰۹	از گزینه های زیر کدامیک جزء عوارض ناشی از عدم درمان بیماری های منتقله از طریق دستگاه تناسلی نیست؟ الف. عقیمی و نازایی ب. زایمان زودرس ج. پلی کیستیک تخمدان د. مرده زایی (صفحه ۷۰)	ج
۲۱۰	کدام گزینه در جلوگیری از ابتلا به بیماری های منتقله از طریق دستگاه تناسلی نقش مهمی دارد؟ الف. رعایت بهداشت فردی ب. پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی ج. تزریق واکسن د. موارد الف و ب (صفحه ۷۰)	د
۲۱۱	کدامیک از بیماری زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود؟ الف. هپاتیت ب. سوزاک ج. پدیکلوزیس د. تبخال تناسلی (صفحه ۷۰)	الف
۲۱۲	در بیماری هپاتیت، آلودگی ناشی از ..... بوده و موجب وارد آمدن آسیب به ..... و مختل کردن فعالیت آن می شود. الف. باکتری – طحال ب. باکتری – کبد ج. ویروس – طحال د. ویروس – کبد (صفحه ۷۰)	د
۲۱۳	در بین انواع مختلف هپاتیت، کدام نوع شایع ترین بوده و احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع بیشتر است. الف. B و C – نوع A ب. B و A – نوع B ج. B و C - نوع C د. A و B – نوع A (صفحه ۷۱)	ج
۲۱۴	چه تعداد از علائم بالینی زیر مربوط به بیماری هپاتیت B می باشند؟ ۱. ضعف و کسالت ۲. التهاب مفصل ۳. درد عضلات ۴. عوارض پوستی ۵. عفونت های غیر معمول ۶. سردردهای شدید الف. ۶ مورد ب. ۵ مورد ج. ۴ مورد د. ۳ مورد (صفحه ۷۱)	ج
۲۱۵	چند مورد از موارد زیر جزء نکات بهداشتی ضروری برای جلوگیری بیماری هپاتیت B از فرد بیمار به سایر اعضای خانواده می باشد؟ ۱. تزریق واکسن ۲. آزمایش خون اعضاء یا نزدیکان برای اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ۳.عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۴. استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۵. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده متعلق به شخص بیمار الف. ۵ مورد ب. ۴ مورد ج. ۳ مورد د. ۲ مورد (صفحه ۷۲)	الف
۲۱۶	آلودگی با ویروس HIV یک بیماری عفونی ..... است که مرحله انتهایی آن بنام ..... می باشد. الف. قابل کنترل – اچ آی وی ب. قابل کنترل – ایدز ج. غیر قابل کنترل – اچ آی وی د. غیر قابل کنترل – ایدز (صفحه ۷۲)	ب
۲۱۷	بعد از ورود اچ آی وی به بدن، ..... به نشانه حضور این ویروس، ماده ای را در خون بنام ..... ترشح می کنند.	الف

	الف. گلبول های سفید – آنتی بادی ب. گلبول های سفید – آنتی ژن ج. گلبول های قرمز – آنتی بادی د. گلبول های قرمز – آنتی ژن (صفحه ۷۳)	
۲۱۸	کدام گزینه در رابطه با دوران پنجره در بیماری ایدز صحیح است؟ الف. مدت زمان این دوره بین دو هفته تا سه هفته می باشد. ب. در این دوره علی رغم وجود ویروس در بدن فرد ولی نتیجه آزمایش منفی است. ج. در ابتدای دوره پنجره سطح آنتی بادی ترشح شده به حد قابل تشخیص می رسد. د. تمامی موارد ذکر شده (صفحه ۷۳)	ب
۲۱۹	علایم اصلی بیماری ایدز در چه شرایطی ظاهر می شود؟ الف. زیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلا ب. کاهش تعداد سلول های دفاعی در بدن فرد بیمار ج. ظهور عفونت های ثانویه به همراه بیماری ایدز د. گزینه الف و ب (صفحه ۷۳)	د
۲۲۰	کدام گزینه در رابطه با بیماری ایدز صحیح نیست؟ الف. بیماری از طریق آزمایش های متداول و معمول قابل تشخیص نیست. ب. داروهای مناسبی برای مانع از پدید آمدن علایم مرحله ایدز وجود ندارد. ج. برای تشخیص اختصاصی اچ آی وی آزمایش های خاصی وجود دارد. د. تاکنون داروی موثری برای از بین بردن ویروس اچ آی وی شناخته نشده است. (صفحه ۷۴)	ب
۲۲۱	کدام گزینه جزء روش های انتقال ویروس اچ آی وی نمی باشد؟ الف. اشتغال در محیط های آلوده ب. بارداری و شیردهی ماده مبتلا به بیماری ج. دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده د. استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک (صفحه ۷۵)	د
۲۲۲	دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی ..... و ..... می باشد. الف. عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده – پرهیز از اشتغال در محیط های آلوده ب. عدم استفاده از سرنگ و سر سوزن مصرف شده – پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر ج. پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر – پرهیز از اشتغال در محیط های آلوده د. پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر – عدم بارداری مادران آلوده به اچ آی وی (صفحه ۷۵)	ب

درس ۸ : بهداشت فردی

بهداشت فردی

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد.

اقدامات مراقبتی برای بهداشت فردی:

۱)- مراقبت از اعضا و جوارح بدن ۲)- تغذیه ۳)- ورزش ۴)- خواب و استراحت

{بهداشت چشم}:

حساس ترین عضو بدن چشم است.

اقدامات لازم برای حفظ بهداشت چشم:

۱-معاینه منظم چشم ها ۲- شناسایی و رفع مشکلات چشمی

۳-آشنایی با عوارض چشمی ۴- مراقبت مداوم از چشم ها

***راه شناسایی مشکلات چشمی**: لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام بگیرد تا در صورت وجود عیوب انکساری و یا بیماری بتوان با اقدام به موقع از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

*** حدت بینایی و یا دید مطلوب:**

- نشان دهنده میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی
- وجود عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم پدید می آید، موجب اختلال در حدت بینایی می شود.

*** عیب های انکساری چشم:**

۱- نزدیک بینی:

- چشم اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بیند.
- معمولا کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است.
- به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی معمولا تشدید می شود.

۲- دوربینی:

- اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شوند.
- کره چشم افراد دوربین معمولا کوچکتر از حد طبیعی است.

۳- آستیگماتیسم:

- شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید میشود.
- هم بر دید دور و هم بر نزدیک تأثیر می گذارد.
- چشم می تواند علاوه بر آستیگمات، نزدیک بین یا دوربین هم باشد.

۴- پیرچشمی:

- به دلیل تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد.
- ازمیانسالی شروع می شود.

درمان عیوب انکساری: عیوب انکساری را می توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد.

مراقبت در برابر آسیب های چشمی:

شایع ترین آسیب ها	اقدامات اولیه
فرورفتن گرد و غبار به درون چشم	۱- اجتناب از قرار گرفتن در برابر گرد و غبار ۲- استفاده از عینک محافظ چشم فرورفتن گردو غبار به درون چشم ۳- در صورت ورود گردوغبار به چشم، شست وشو با آب جوشانده سرد
آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی	۱- برای جلوگیری از آسیب هنگام کار با مواد شیمیایی حتما از عینک های محافظ استفاده شود. ۲- در صورت آلوده شدن چشم، آن را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهید و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.
فرورفتن جسم خارجی به چشم	- در هنگام بازی با ورزش برای جلوگیری از آسیب دیدن چشم، از داشتن عینک معمولی خودداری شود و از عینک های ورزشی استفاده شود. فرورفتن جسم خارجی به چشم = خواباندن چشم مصدوم به پشت = ثابت نگه داشتن سر و چشم او = قراردادن باند استریل روی چشم -بهتر است مصدوم هر دو چشم خود را ببندد و از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند.
برق زدگی چشم	-ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت همچون سوختگی قرنیه چشم جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان - راههای جلوگیری از آسیب چشم: ۱- استفاده از عینک محافظ ۲- شست وشوی چشم ها با آب ۳- خشک کردن چشم ها و پانسمان با بانداژ استریل ۴- جلوگیری از پلک زدن به صورت ۸ تا ۱۲ ساعت ۵- مراجعه به پزشک
عارضه خشکی وسوزش چشم هنگام کار با رایانه	علائم: خستگی و خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک، تاری دید و درد در گردن و شانه ها۱

نکاتی برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه:

- هنگام کار با رایانه پلک بزنید.
- در صورت خشکی چشم شدید، از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.
- مرکز مانیتور باید حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم قرار گیرد.
- نور پنجره یا روشنایی اتاق به صفحه مانیتور نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید
- ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.
- فاصله مانیتور با چشمان باید ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.
- روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.

{بهداشت گوش}:

وظایف مهم گوش:

۱- دریافت امواج صوتی ۲- حفظ تعادل بدن ۳- فراهم کردن ارتباط انسان با دیگران و محیط پیرامون

***مراقبت در برابر آسیب های گوش:**

نکته: لاله گوش و مجرای آن که بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) را تشکیل میدهند، وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند، از این جهت، رعایت بهداشت این بخش از گوش دارای اهمیت بسیار است.

توجه: پس از حمام کردن و شنا بهتر است گوش را به آرامی با استفاده از حوله تمیز کاملا خشک کنید. هرگز نباید اجسام خارجی و نوک تیز را وارد گوش خود کنید؛ زیرا گاهی باعث می شود پرده گوش آسیب ببیند.

عفونت گوش: گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولا با درد و خارش همراه است. این عفونت معمولا به علت شنا با استحمام مکرر و طولانی مدت اتفاق می افتد.

در این وضعیت خاراندن و استفاده از گوش پاک کن باعث تشدید عفونت میشود. از این رو لازم است به پزشک مراجعه شود.

* **مراقبت از گوش**: آلودگی صوتی (سروصدای شدید و طولانی مدت) موجب کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد می شود.

کم شنوایی:

۱- از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است.

۲- کم شنوایی طیف وسیعی از **خفیف تا شدید** دارد

۳- در دو طبقه **مادرزادی و اکتسابی** طبقه بندی می شود.

استفاده از ابزارهای پخش کننده قابل حمل موسیقی چگونه به شنوایی آسیب می زند و موجب کم شنوایی می شود؟ استفاده از این ابزار سلول های مویی (مژکدار) گوش داخلی را تخریب می کند. این سلول ها مسئول انتقال ارتعاشات صوتی به مغز هستند؛ بنابراین افرادی که از این ابزارها استفاده می کنند، در معرض کم شنوایی هستند و احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی در این افراد افزایش می یابد.

نکته: راه تشخیص کم شنوایی: آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا:

۱-مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران به خصوص در اماکن شلوغ

۲- نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون

۳- درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آن چه گفته اند.

۴- ناتوانی در شنیدن صداهای بلندی مانند گریه بچه با صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر

قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون		
قانون اول	نصف میزان حداکثر	یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.
قانون دوم	۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه	استفاده از هدفون با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای صدا، حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هر چه صدا بالاتر برود، مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

{بهداشت پوست و مو}:

***پوست:**

دلایل اهمیت و عملکرد:

- به عنوان مهم ترین پوشش بدن، نقش مهمی در سلامت انسان دارد.
- دفع سموم و مواد زائد بدن به شکل عرق
- بزرگ ترین عضو بدن است.
- محافظت بدن از حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید
- شبیه حسگرها عمل می کند و قادر است پیام ها را از محیط بگیرد و به مغز منتقل کند.

حساسیت پوستی:

بعضی افراد پوست حساسی دارند و معمولا به محصولات شوینده واکنش نشان می دهد و بسیاری از محصولات بهداشتی که عطر تندی دارند، می توانند در آنها حساسیت پوستی ایجاد کنند. در این مواقع اگر خارش ناشی از حساسیت به درمان های خانگی متداول جواب ندهد، رجوع به متخصص پوست ضرورت خواهد داشت.

آکنه (اختلال پوستی شایع)	
محدوده سنی	دوران بلوغ و جوانی
نحوه پیدایش	غده های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب میشوند و همزمان، جوش هایی روی صورت و بدن پدیدار می گردد.
راه درمان	درمان قطعی ندارد و معمولا با افزایش سن از بین می رود.
محل پیدایش	صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه
دلایل ایجاد	افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غدههای چربی می شود و چربی بیشتری در سطح پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود.
عوامل تشدید کننده	استرس، برخی داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دستکاری جوش ها

نکته: مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست: آلودگی هوا و نور خورشید

***تاثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید روی پوست:**

- نفوذ به لایه های زیرین پوست – آسیب مستقیم و غیرمستقیم بر DNA - پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی - نفوذ به لایه های رویی پوست - آفتاب سوختگی و التهاب

توجه: قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود، موجب عوارضی مانند آفتاب سوختگی می شود.

بوی نامطبوع بدن و پا ناشی از چیست؟ همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست به خصوص در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و منجر به بوی نامطبوعی میشوند. بوی بد پا ناشی از فعالیت باکتری هایی است که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند.

در شرایط زیر فعالیت غدد مولد عرق بیشتر می شود:

ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباس ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان

*** مو:**

مو در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائدهای باریک و رشته ای مانند، از پوست سر خارج شده است و به طور میانگین در هر ماه حدود ۱٫۵ سانتی متر رشد می کند.

وظیفه اصلی مو، محافظت از بدن

سرعت رشد مو به این عوامل بستگی دارد: ۱-فصل ۲- جنسیت ۳- میزان بلندی مو

توجه: استفاده نادرست یا افراط در استفاده از محصولات شوینده به مو آسیب می رساند و عوارضی چون ریزش مو، سوختگی، قرمزی و حساسیت ایجاد می کند.

نحوه شست و شوی موها: برای شست و شوی مناسب ابتدا باید موها را کاملا با آب گرم خیس کرد و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لابه لای موها مالید تا خوب کف آلود شود.

نکته :فردی که موهای چرب دارد، نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهد، چون ماساژ می تواند غده های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و موجب چرب شدن بیشتر موها شود.

نحوه خشک کردن موها:

۱-استفاده از حوله برای جذب آب اضافی و خشک کردن موها با ضربه های آهسته دست

۲-موهای مرطوب باید به آرامی شانه شوند تا مانع از شکستن آنها شود.

۳-در صورت استفاده از سشوار باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد.

{خواب یک احیا کننده عالی} :

فواید خواب کافی:

۱-لازمه ی حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی ۲-حفظ و ارتقای توان ذهنی

۳- رشد و تکامل مطلوب انسان

۴- بازیابی انرژی فرد و دستیابی فرد به توان مورد نیاز در فعالیت ها ی جسمی و ذهنی

دلیل اهمیت خواب: در طول خواب هورمون رشد آزاد می شود؛ بنابراین همه افراد به خواب کافی نیاز دارند.

ما به چه میزان خواب نیاز داریم؟ به این عوامل بستگی دارد. ۱- سن افراد ۲- میزان فعالیت افراد

آثار و عوارض ناشی از کم خوابی: خواب آلودگی، احساس خستگی و کسالت، افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی، افزایش تأخیر در پاسخ دهی، کاهش دقت، لرزش، درد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال با از دست دادن حافظه، قضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، اختلالات سیستم ایمنی و کاهش میزان رشد، خطر چاقی و کاهش دمای بدن

{ بهداشت دهان و دندان }:

دهان
- اولین بخش دستگاه گوارش است.
- لب ها شروع شده و به حلق ختم می شود.
- عمل جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا را انجام می دهد.

ساختار موجود در دهان، لبها، زبان، کام، فک بالا، فک پایین، دندان ها، لثه ها، حفرهٔ دهان و غدد بزاقی

وظایف دندان ها
- جویدن
  - بریدن (دندان های پیش)
  - پاره کردن (دندان های نیش)
  - نرم و خرد کردن (دندان های آسیا)
- تکلم
- حفظ زیبایی

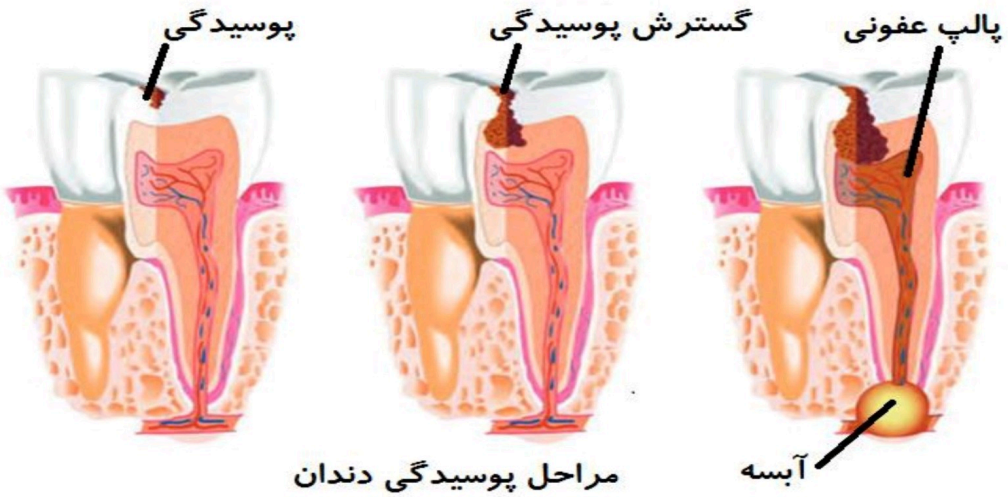
هدف از بهداشت دهان و دندان : حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان ها

پوسیدگی دندان:

توجه: مراجعه مداوم هر ۶ ماه یک بار به دندان پزشک

مقاومت دندان و معاینه مرتب دندان ها توصیه می شود.

عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان



مراحل پوسیدگی دندان

پوسیدگی چیست؟

یک روند تدریجی نسبتا طولانی ← تغییر رنگ دندان به قهوه ای یا سیاه ← احساس سرما، گرما و شیرینی با رسیدن به قهوه ای یا سیاه پوسیدگی به لایه زیرین (عاج

عوامل ایجاد پوسیدگی دندان	
۱- میکروب ها	- همه میکروب های موجود در دهان پوسیدگی زا نیستند. - انواع خاصی از میکروب در پلاک میکروبی وجود دارند که می توانند موجب پوسیدگی شوند
۲- مواد قندی	مواد قندی و کربوهیدرات ها تحت تأثیر این عوامل سبب پوسیدگی می شوند: - میزان چسبندگی ماده غذایی - تعداد دفعات مصرف - نوع قند
۳- مقاومت شخص و دندان	عوامل مؤثر در میزان پوسیدگی: - وضعیت بزاق دهان - شکل و فرم دندان ها - طرز قرار گیری دندان - میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب ها - نوع میکروب های موجود در حفره دهان - سلامت عمومی فرد
۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی	- بعد از غذا و رسیدن قند به میکروب ها، ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. - میزان اسید بعد از ۱۰ دقیقه به حداکثر مقدار خود می رسد و ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به ایجاد پوسیدگی تدریج به حالت عادی برمی گردد. - با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود. در صورت عدم شست و شوی به موقع دندان ها دچار پوسیدگی می شوند.

راههای جلوگیری از پوسیدگی دندان :

- پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار
- شست و شوی مرتب دهان و دندان با روش های مناسب و صحیح

چند توصیه خودمراقبتی بهداشت فردی:

- انجام مطالعه و کارهای چشمی در نور کافی و محدودیت در مدت زمان استفاده از گوشی همراه و وسایل الکترونیکی در طول روز
- نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت چشم و شادابی پوست
- مراجعه به پزشک در صورت بروز هر نوع ناراحتی در دیدن، مثل تارشدن دید و کج و معوج دیدن خطوط صاف .
- خودداری از مصرف آنتی بیوتیک ها و داروهای دست ساز خانگی

درس ۹: بهداشت ازدواج و باروری

ازدواج

اهمیت ازدواج: ۱- برای تداوم نسل های بعد سرنوشت ساز است. ۲- عامل تکامل انسان است.

سخنان پیامبر اکرم (ص) در خصوص اهمیت ازدواج:

۱- «هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست.»

۲- «هر کس ازدواج کند به وسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است. »

{سن ازدواج}:

در گذشته، نزدیک به سن بلوغ جنسی پسران و دختران.

در جوامع امروزی: با تغییرات اجتماعی، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی عوامل ، سن ازدواج تغییر کرده است.

شرایط آمادگی برای ازدواج بنا بر دیدگاه روانشناسان:

۱- بلوغ جسمانی **۲- بلوغ روانی** **۳- بلوغ اجتماعی**

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل دختران: سن ۹ تا ۱۳ و پسران: سن ۱۵ تا ۱۷

بلوغ روانی (رشد شخصیت): رسیدن به توانمندی و پختگی شخصیتی

شناخت کافی از خود (توانایی تشخیص مصالح خود)

شناخت نسبت به فردی که در نظر دارد با وی ازدواج کند.

بلوغ اجتماعی:توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان

نکته: موارد دیگری که باید به آنها توجه شود، عبارت اند از:

اطمینان از مبتلانبودن زوجین به بیماری مسری - نداشتن اعتیاد - رعایت بهداشت فردی زوجین

بهداشت دهان و دندان بهداشت فردی زوجین در این موارد بسیار ضروری است:

۱- بهداشت دهان و دندان ۲- بهداشت پوست ۳-دستگاه های جنسی

{اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج)}:

۱- آزمایش های لازم و واکسیناسیون برای ازدواج:

۱)- آزمایش ادرار = برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

۲)- آزمایش خون = برای تشخیص گروه خونی زوجین

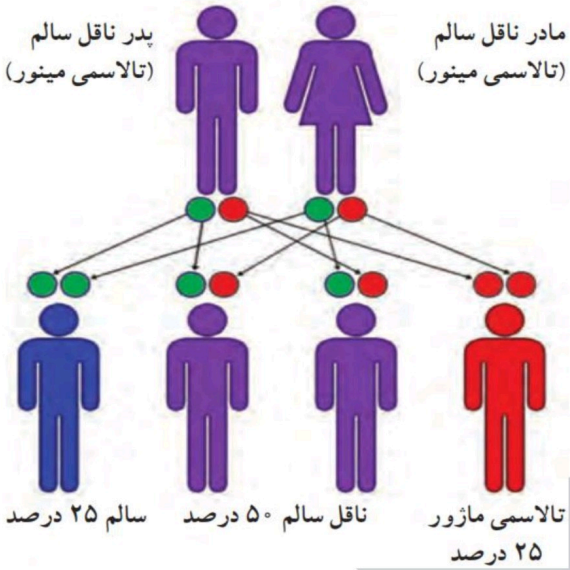
۳)- تزریق واکسن = کزاز برای خانم ها

۴)- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

۲- شرکت در جلسات آموزش های قبل از ازدواج و مشاوره: در این کلاس های آموزشی، آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج، مطالبی درباره آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، روابط زناشویی و ... به زبان ساده ارائه و به سؤالات احتمالی زوجین پاسخ داده میشود.

هدف از مشاوره قبل از ازدواج: بررسی و تطبیق تناسبهای لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک

مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟ مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی نیست، ولی از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی ها در کودکان ثابت شده است، به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند قبل از هر کاری با مراجعه به مراجع صلاحیت داره مشاوره ژنتیک انجام دهند، بیش از ۲۰۰۰۰ بیماری ارثی مختلف شناخته شده وجود دارد که از طریق به ارث رسیدن ژنهای مشترک از پدر و مادر به فرزندان منتقل می شود. هر یک از ما حدود ۳۰۰۰۰ ژن در سلول های بدنمان داریم که ممکن است در هر فرد یک یا چند ژن معیوب به صورت نهفته وجود داشته باشد. این ژن نهفته (مغلوب) در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همسر قرار گیرد، منجر به بروز بیماری در فرزند می شود.



مثال: بیماری تالاسمی ، یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل میشود.

نکته: یکی از اهداف اصلی ازدواج، زادوولد است.

{باروری و فرزند آوری} :

- داشتن فرزند یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است.
- از مهم ترین مسئولیتهای زوجین برنامه ریزی برای فرزندآوری است و توصیه های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی در این زمینه وجود دارد.

توصیه های بزرگان دینی به والدین در دوران بارداری:

- اطمینان از حلال و طیب بودن غذا - رعایت واجبات و سعی در رعایت مستحبات - ذکرهای خاص و ختم قرآن

عوامل مؤثر بر باروری زوجین	
سن	در نظر گرفتن سن مناسب برای فرزند آوری زوجین دارای اهمیت است. عوارض بالارفتن سن: خانم ها: دشوار شدن بارداری مردان: کاهش تولید هورمون
کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی	مصرف دخانیات در مردان و زنان اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. در معرض قرار گرفتن دود آنها نیز اثرات آن در فرد ایجاد می شود.

عوامل مؤثر بر باروری زوجین:

برخورداری از وزن مناسب	**دلیل تأثیرگذاری وزن مادر بر باروری،** تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد با وزن خیلی کم دارند نامنظم می باشد و با مشکل عدم تخمک گذاری مواجه شوند. عوارض چاقی مادر: ۱- افزایش فشار خون ۲- دیابت دوران بارداری ۳- وزن زیاد نوزاد ۴- افزایش خطر سقط جنین ۵- کاهش موفقیت درمان های ناباروری
تغذیه	معمولا زوجین به رژیم غذایی خاصی نیاز ندارند مگر این که پزشک رژیم خاصی تجویز کند. رژیم غذایی متعادل ترکیبی از این مواد است: ۱- ویتامین ها ۲- مواد معدنی ۳- مواد مغذی دیگر
ورزش	فواید ورزش برای زوجین: ۱-بهبود خواب ۲- افزایش سوخت و ساز بدن ۳- کمک به کنترل وزن ۴- کاهش بیماری های مزمن مانند حملات قلبی، مغزی و ....
داروهای محرک و مکمل	استفاده از مکمل ها و محرک هایی که در بدنسازی استفاده داروهای محرک و مکمل می شود، بر تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش میدهد.
استرس	راههای دستیابی به آرامش: - مطالعه - قدم زدن - عبادت - گوش دادن به نواهای دلنشین - صحبت و تبادل پیام با دوستان
آلودگی محیط و ناباروری	عواملی که بر باروری تأثیر منفی می گذارند آلودگی محیطی: - سیگار - گازوئیل - بخار ناشی از رنگ ها و اگزوز اتومبیل
سفید کننده های حاوی کلر	سفید کننده های کلردار بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند. بیشتر افرادی که در معرض این مواد قرار دارند، بیشتر در معرض مشکل ناباروری و مخاطرات آن قرار می گیرند.
بیماری های منتقله از راه جنسی	به عنوان مثال سوزاک از عوامل خطر نسبتا شایع ناباروری است و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی بیماریهای منتقله از لگن می شود. عوارض این بیماری عبارت اند از: سقط راه جنسیجنین، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله های رحمی که این عوارض احتمال بچه دار شدن را کم می کند.
مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان	حاملگی با تداوم حاملگی را با مشکل مواجه می کنند.
قاعدگی های نامنظم	زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیشتر از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز می باشد، ممکن است به اختلالات تخمک گذاری دچار باشند.
ابتلا به بیماری مزمن	مثال: دیابت، آسم و فشار خون بالا یا بیماری های جسمی این بیماری ها ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشند.

توصیه های بهداشتی برای باروری مردان:

- پرهیز از مصرف خودسرانه داروها در سنین باروری
- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا و قرار گرفتن در وان خیلی داغ
- پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه
- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان
- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان:

- مشورت با پزشک برای بارداری در سنین خیلی پایین یا بالا
- خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی
- مصرف غذاهای سرشار از اسید فولیک از سه ماه قبل از حاملگی
- آزمایش بیماری سرخجه و زدن واکسن آن
- تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتری (توأم)
- اطمینان از سلامت لثه و دندان
- در صورت ابتلا به بیماری های زیر تا زمان بهبودی، بارداری را به تأخیر بیندازند بیماریهای قلبی - عروقی، خودایمنی، کلیوی و سایر بیماری های مزمن، بیماریهای تیروئیدی و ...
- هرگونه تومور در سیستم عصبی مرکزی
- بیماری هایی همچون ام.اس و صرع به افراد تحت شیمی درمانی
- بیماریهای مقاربتی

درس ۱۰ : بهداشت روان

خودآگاهی

خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعفها، احساسات، ارزش ها، مسئولیت ها، نیازها، آرزوها، اهداف و ... است.

دلایل اهمیت خود آگاهی:

۱-کمک به شکل گیری هویت مطلوب

۲- جلوگیری از بروز اختلالات روانی

۳-جلوگیری از شکل گیری رفتارهای پرخطر

عواملی که در شکل گیری **شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی** نقش دارند عبارت اند از: **عزت نفس، سرسختی و تاب آوری**

{عزت نفس} :

منظور از عزت نفس، احساس **ارزشمند بودن** است.

خودآگاهی به انسان کمک می کند تا دریابد **انسان بودن**، ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به صفات و ویژگی های خاصی مانند اصل و نسب، جذابیت، ثروت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت و ... نیست. این احساس خودارزشمندی درونی همان عزت نفس است که مانند سپری قوی، می تواند از شما در برابر آسیب های روانی اجتماعی دفاع کند.

پیام هایی که یک فرد با عزت نفس می شنود و خود را با آن خطاب می کند: (تو با ارزشی، تو دوست داشتنی هستی، تو می توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی، تو می توانی به دیگران اعتماد کنی.)

پیامدهای نداشتن عزت نفس
- اعتیادهای رفتاری
  - اعتیاد به اینترنت
  - اعتیاد به کار
  - اعتیاد به خرید
- رفتارهای پرخطر

چند راهکار برای بهبود عزت نفس:

- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها
- تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود
- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل
- مشارکت در فعالیتهای اجتماعی
- برقراری رابطه سالم با دیگران
- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش

سرسختی و تاب آوری: تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

زندگی می تواند منبع لذتی بزرگ و رضایت بخش و یا چالش برانگیز، سخت و ناامید کننده باشد. بدون در نظر گرفتن سرنوشتی که زندگی برای ما رقم می زند، روشی که ما خودمان را با زندگی ساز گار می کنیم، **تطابق** میدهیم و مدیریت می کنیم، نشان دهنده **وضعیت ذهنی و روانی** ماست.

ویژگی هایی که موجب موفقیت یک فرد در برابر ناملایمات و دشواری های زندگی می شود، چیست؟

فرد تاب آور نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار، به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی هایش توجه بیشتری می کند. این شخص یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می داند، نه یک تهدید و به جای اضطراب به موفقیت فکر می کند.

ویژگی افرادی که دارای تاب آوری و سرسختی هستند:

۱-در برابر فشار روانی مقاوم ترند. ۲-کمتر مستعد بیماری اند. ۳-کنترل بیشتری بر زندگی دارند.

نکته: تاب آوری اگرچه قابلیتی درونی است، می تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت روانی متبلور شود.

چند توصیه برای حفظ و ارتقای تاب آوری:

- داشتن عزت نفس - داشتن هدف و معنا در زندگی - توسعه دادن ارتباطات با دیگران - داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی - مراقبت از تغذیه و سلامت - کسب مهارت سالم برای مقابله با مشکلات
- خوش بینی - ایجاد دلبستگی های مثبت - تقویت معنویت در خود

اختلالات روانی، رفتاری شایع در دوره نوجوانی

{دوره نوجوانی}:

دوران گذر تدریجی از کودکی و ورود به دنیای بزرگسالی

تحولات دوره نوجوانی: بلوغ، احساس استقلال و نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی

شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی :

استرس اضطراب افسردگی ختم

فشار روانی (استرس):

* زندگی همراه با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می گذارد.
*فشار روانی دان خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد.
* فشار روانی سالم = استرس شب امتحان در حد متعارف
* فشار روانی ناسالم = استرس شدید شب امتحان که مانع درس خواندن شود.

عوارض فشار روانی (استرس):

بالارفتن فشار خون افزایش تعداد نبض احساس تپش قلب
ناراحتی معده سرگیجه سردرد تعریق لرزش

اضطراب، توصیف یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است

اضطراب چه زمانی مشکل آفرین است؟ اضطراب زمانی مشکل آفرین است که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی انگیزد.

علائم اضطراب	**علائم بدنی**	مانند تپش قلب، تنگی نفس و بی اشتهایی
	علائم تفکر	سردر گمی، حواس پرتی و ترس از دست دادن کنترل
	علائم روانی	مانند عصبانیت، بی تابی و دلواپسی

سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب	
بازداری	جلوگیری از انتشار و پخش اضطراب به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب
برون ریزی	بازگو کردن اضطراب و حرف زدن از نگرانی ها
جایگزینی خواسته ها	شرکت در فعالیتهای لذت بخش مانند ورزش و پرت کردن حواس از موضوع استرس زا

افسردگی: افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

برخی عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی:

- وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده؛ مانند: طلاق والدین
- بیماری و اختلالات جسمی؛ مانند: سکته مغزی، کم خونی، سرطان ها و ....
- برخی مشکلات تغذیه ای مانند: کمبود ویتامین های B
- سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده

نکته: افسردگی باید به موقع تشخیص داده و برای درمان آن اقدام شود، زیرا در صورت عدم درمان افسردگی خفیف، افسردگی شدت یافته و فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مانند روی آوردن به رفتارهای پرخطر، افزایش خشونت و خودکشی می شود.

خشم: خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود و واکنش طبیعی به شرایطی است که فرد را دچار تهدید و یا ناکامی کرده است.

در نوجوانان اکثرا در مواقعی که مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفته اند، منع شدن از کار مورد علاقه و ... بروز می کند.

***جلوه های خشم:**

- پرخاشگری - عصبانیت - خشونت -کینه وزی - غضب - تنفر - توهین - تحقیر

***انواع خشم:**

خشم مثبت: در صورت کنترل آن سبب احقاق حق در روابط فردی، انواع خشم گروهی و اجتماعی می شود.

خشم منفی: موجب بروز مشکلات و ناراحتی های جسمی، روانی و اجتماعی می شود.

مهم ترین روشهای مقابله با خشم:

۱- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید؛ مثلا بنشینید یا دراز بکشید.
۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
۳- قدری آب خنک بنوشید.
۴- افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید.
۵- در صورت امکان، موقعیت را ترک کنید.
۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج و بدن خود را شل کنید.

{توصیه های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی}:

- اولویت های خود را مشخص کنید.
- خواسته های خود را بررسی کنید.
- تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید.
- در برنامه ریزی زمان خیره شوید.
- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.
- به زندگی معنوی خود غنا ببخشید.
- تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا را انجام دهید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید.
- زمان استراحت و تفریح داشته باشید.
- یاد بگیرید نه بگویید.
- ورزش کنید.
- کودک شوید.
- شوخ طبع باشید.

درس ۱۱:مصرف دخانیات والکل

دخانیات چیست؟

دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده یا فراورده‌ای که تمام یا بخشی از مادهٔ خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد، جزء دخانیات محسوب شده و همان خطرات سیگار را دارد.

مثال: پیپ، قلیان، چپق یا مواد دخانی بدون دود مثل تنباکوی جویدنی، مکیدنی و با استنشاقی

{سیگار}:

پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است.

مواد سمی موجود در سیگار و قلیان:

مواد سمی	عوارض و عملکرد
نیکوتین	- سمی، شدیداً کشنده و اعتیادآور است. - موجب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات نیکوتین مژک های داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش، حلق و بینی سهم عمده ای دارد. - باعث افزایش بروز سکته قلبی و افزایش قند خون می شود..
قطران (تار)	جمع شدن ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها و تشکیل پوسته ضخیم قهوه ای رنگ به نام قطران که حاوی عوامل سرطان زا می شود.
آرسنیک	نوعی گاز سیگار است که در ریه، کبد، کلیه ها و طحال آرسنیک جذب بدن شده و بعد از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می شود و در بروز سرطان لب نقش دارد.
سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)	- این ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود. - تنفس را مختل می کند.
مواد رادیواکتیو (پرتوزا)	-بعد از استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون م می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد. -از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری می گذارد.
آمونیاک	از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه در ریه است.
کربورهای هیدروژن	پس از جذب وارد خون شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کند

در سال چقدر برای دخانیات هزینه می شود؟براساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می شود. طبق گزارش بانک جهانی و سازمان جهانی بهداشت بین دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف درمان بیماری های ناشی از مصرف آن می شود.

{قلیان}:

+ بر خلاف باور عمومی، دود حاصل از قلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است که به عنوان عامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماریهای قلبی - عروقی و سایر بیماریها شناخته شده است
+ نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان اعتیاد آور است و مصرف متناوب آن ایجاد اعتیاد می کند.
+ فرد مصرف کننده قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادی دود، حیات خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطان زا و گازهایی مثل مونواکسید کربن، فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زا قرار می دهد.
+ تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنیهای شیمیایی و مواد مضر باعث سرطان، انواع بیماری های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت می شوند.
+ در اثر استفاده مشترک از قلیان، بیماریهای منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید می کند. از جمله این آلودگی ها می توان به اگزمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و ... اشاره کرد.

مهم ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به مصرف مواد دخانی سوق می دهد:

- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن
- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن
- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان
- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه ها و افراد دیگر
- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین مواد دخانی

{دود دست دوم و سوم مواد دخانی و عوارض آن}:

دود دست دوم چیست؟ گاهی افراد خود مصرف کننده دخانیات نیستند اما در معرض دود آن قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته میشود.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی افرادی هستند که در معرض دود مواد دخانی قرار دارند.

دود دست سوم چیست؟ بوی سیگاری که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد دود دست سوم نامیده میشود. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست، مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود و ثابت شده است اثر آن حتی تا ماهها پایدار و تأثیرگذار است.

طبق تحقیقات، ۹۰ درصد نیکوتین تنباکوی دودشده به دیوارها، سطوح اشیا، وسایل نرم درون خانه و نیز لباس، مو و پوست افراد می چسبد.

{الکل }:

+ الکل مادهای شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم عملکرد روانی افراد اثر منفی می گذارد.
+ الکل یک ماده اعتیادآور است.

+ با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و فیزیولوژیک بیشتری را تحمل می کند.

آثار مصرف مشروبات الکلی:

آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

آثار طولانی مدت: بیماری سیروز کبدی

عوارض مصرف مشروبات الکلی:

۱- عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و موجب عدم تعادل در حرکت و اختلال در تکلم می شود.

۲- موجب کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون می شود.

۳- با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی تحت تأثیر قرار می گیرند و ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

بیماری سیروز کبدی و سرطان: یکی از شایع ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی است. در این بیماری کبد کالری های اضافی بدن را به چربی تبدیل کرده و در خود ذخیره می کند که به آن **«کبد چرب»** می گویند که به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، این چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی در کبد سبب می شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

سوالات متن درس ۱۲

۱. چه عواملی در دوران نوجوانی باعث اعمال فشار روانی بر آنها می شود؟

تغییرات سریع در جنبه‌های جسمی، شناختی و اجتماعی آنها که شامل تغییرات رشدی همچون بلوغ و تغییرات شناختی و اجتماعی می باشند.

۲. چه عواملی محیطی می تواند نوجوانان را دچار چالش و مشکل کند؟

۱. تفاوتی میان دیدگاه‌های والدین و نوجوانان ۲. اختلاف و کشمکش بین والدین

۳.فشار خانواده بر نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل ۴. فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر

۳. برخی از مشکلات دوره نوجوانی که به دلیل نداشتن مهارت‌های مقابله‌ای در نوجوانان بروز می‌کند را بیان کنید.

۱. افت تحصیلی ۲. منزوی بودن ۳. ضعف اعتماد به نفس ۴ . عدم برقراری ارتباط صحیح، با همسالان و بزرگسالان ۵. عدم پایبندی به قوانین و مقررات جامعه

۴. کلمه اعتیاد به چه معناست؟

عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقت عادتی نکوهیده کردن

۵. معتاد به چه فردی گویند؟

کسی که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

۶. اعتیاد باعث چه هزینه هایی در یک جامعه می‌شود؟

باعث هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزافی همچون فقر، جنایت و مشکلات اجتماعی و بهداشتی را بر جامعه می شود.

۷. چرا پیشگیری از اعتیاد بر درمان آن، اولویت دارد؟

زیرا درمان اعتیاد به مواد مخدر به دلیل پیچیدگی ابعاد آن آسان نیست ولی پیشگیری از اعتیاد به مراتب موثرتر و کم هزینه تر از درمان است.

۸. منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟ عوارض آن را بنویسید.

مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است- آسیب های جدی جسمی و روانی را در پی دارد و می‌تواند منجر به اعتیاد شود.

۹. منظور از اعتیاد چیست؟

مصرف مکرر موادی که اثرات نامطلوبی بر سلامتی جسمی و روانی فرد مصرف کننده داشته و باعث وابستگی به آن مواد می شوند.

۱۰. منظور از وابستگی به یک ماده چیست؟

تمایل شدید فرد معتاد برای ادامه مصرف یک ماده، علیرغم آگاهی از اثرات مضر آن.

دانلود از اپلیکیشن

۱۱. دو جنبه وابستگی به مواد را نام ببرید.

۱. وابستگی جسمی ۲. وابستگی روانی

۱۲. وابستگی جسمی به مواد را تعریف کنید.

وضعیتی است که در آن بدن یک فرد نسبت به مواد مخدر، مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به آثار مطلوب و دلخواهی که ازمصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود هر بار بیشتر از مرتبه های قبلی، مواد مصرف کند.

۱۳. منظور از وابستگی روانی به مواد چیست؟

میل شدید درونی به ادامه مصرف مواد است.

۱۴. فردی که وابستگی روانی شدیدی به مصرف مواد پیدا کرده، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی ترک کند، چه علایمی در او ایجاد می شود؟

دچار وسوسه شدید برای مصرف مجدد می شود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه نمی شود.

۱۵. در مراحل اعتیاد ، مرحله خفیف قبل از وابستگی چه نام دارد؟

اختلال مصرف مواد

۱۶. به چه دلایلی پیشگیری از اختلال مصرف مواد، دارای اهمیت زیادی است؟

۱) در صورت ادامه، باعث وابستگی می‌شود .

۲) اختلال مصرف نیز اثرات مضر و مخرب خود را بر جسم و روان دارد.

۳) اختلال مصرف می تواند با خطرات و حوادث ناگوار مثل حادثه رانندگی همراه شود.

۱۷- برخی از نشانه های وابستگی به مواد مخدر را بیان کنید:

۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر

۲- ادامه دادن به مصرف مواد با وجود مشکلات ناشی

۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر.

۴- پدیدار شدن نشانه های سندرم ترک

۱۸- نشانه های سندرم ترک در یک فرد معتاد کدامند؟

۱ - خمیازه های مکرر ۲- لرز ۳- دردهای دست و پا ۴- اسهال ۵- آب ریزش بینی و چشم

۱۹. چند نوع مواد مخدر طبیعی و صنعتی در جهان شناخته شده است؟

۱۲ نوع ماده طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده صنعتی

۲۰. مواد مخدر را بر اساس تاثیر آنها بر روی عملکرد های دستگاه عصبی و بدن فرد به چه گروه‌هایی تقسیم می‌کنند؟

۱. محرک‌ها ۲. توهم زا ۳. مخدرها

۲۱. محرک ها چه تاثیراتی بر بدن فرد مصرف کننده دارند؟

این مواد با تاثیر بر سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن، فعالیت های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرد و باعث هیجان در او می شوند در نتیجه حالت سرخوشی و نشاط موقت در فرد ایجاد می‌کنند ولی این احساس به سرعت جای خود را به افسردگی و جستجو برای مواد بیشتر می دهد.

۲۲. بعضی از انواع مهم محرک های طبیعی و مصنوعی را نام ببرید.

محرک های طبیعی مثل کوکائین،کافئین و کراک - محرک های مصنوعی مثل آمفتامین‌ها، اکستازی، ریتالین و ترامادول

۲۳. مواد توهم زا چه تاثیراتی بر بدن فرد مصرف کننده دارند؟

این مواد باعث توهم های حسی و بصری می‌شوند و فرد ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.

۲۴. بعضی از انواع مواد توهم زای طبیعی و مصنوعی را نام ببرید:

طبیعی مثل فرآورده های گیاه شاهدانه، حشیش و گراس - مصنوعی مثل ال . اس . دی

۲۵. مخدرها چه تاثیری بر بدن فرد مصرف کننده دارند؟

این مواد خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیر کنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت های دستگاه عصبی را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کنند.

۲۶. بعضی از انواع مخدرهای طبیعی و مصنوعی را نام ببرید.

طبیعی مثل تریاک و شیره تریاک - مصنوعی مثل هروئین، متادون و انواع قرص های مسکن کدئینه و آرام بخش

دانلود از اپلیکیشن

۲۷. مسیر اعتیاد چگونه آغاز می‌شود؟

با امتحان کردن یک ماده مخدر

۲۸. بعضی از دلایل عمده پرهیز از مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بیان کنید.

۱. ایمان به خدا ۲ . اشتغال به تحصیل علم ۳. کسب و کار سالم ۴. پایبندی به مذهب و معنویت ۵. ورزش ۶. پرداختن به تفریحات سالم

۲۹. برخی از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر را بیان کنید.

۱. سابقه خانوادگی ۲. مراقبتهای رفتاری والدین ۳. مصرف مواد در بین دوستان ۴. فقدان عزت نفس ۵. افسردگی ۶. عدم پایبندی به مذهب و معنویت ۷. نداشتن کسب و کار سالم و یا بیکار بودن ۸. ترک تحصیل ۹. دوستان ناباب

۳۰. یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد در نوجوانان چیست؟

اصرار دوستان و همسالان

۳۱. چرا افراد معتاد سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی با خود کنند؟

برای توجیه رفتار غلط خود

۳۲. فرد سالم به چه دلایلی ممکن است به خواسته‌های دوستان ناباب خود پاسخ مثبت دهد؟

۱. برای اینکه از جمع دوستان طرد نشود

۲. نداشتن مهارت های مقاومتی مثل مهارت « نه» گفتن

۳. عدم اعتماد به نفس کافی

۳۳. یکی از راههای بهره گیری از مهارت های مقاومتی چه نام دارد؟

مهارت « نه» گفتن

۳۴. برخی از دستورالعمل‌های لازم برای کسب مهارت های مقاومتی در نوجوانان برای پیشگیری از مصرف مواد مخدر در برابر درخواست دوستان ناباب را بیان کنید.

۱. با اعتماد به نفس « نه» بگویید. ۲. برای « نه» گفتن تان دلیل بیاورید. ۳ . از تکنیک ضبط صدا استفاده کنید. ۴. پیام های غیرکلامی خود را با پیام های کلامی تان سازگار کنید. ۵. از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار گیرید، خودداری کنید. ۶. با معتادان رفت‌وآمد نکنید. ۷ . در برابر انجام رفتارهای غیرقانونی از خودتان مقاومت نشان دهید. ۸. دیگران را به انجام رفتار های سالم تشویق کنید.

۳۵. توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پر خطر مصرف دخانیات و مواد مخدر را بیان کنید.

۱. احترام به خود ۲. احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳. مهارت‌های مقاومتی ۴. داشتن دوستان سالم ۵. خودکنترلی ۶. مقاوم بودن در شرایط و محیط های ناسالم ۷. برخورداری از مهارت های اجتماعی ۸. داشتن هدف و برنامه ای برای رسیدن به هدف ۹. روابط خانوادگی مطلوب ۱۰. داشتن الگوی سالم ۱۱. مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲. مهارت های کنترل خشم ۱۳. حضور در فعالیت های ورزشی و کلاسی

۳۶. احترام به خود چگونه می‌تواند ازاعتیاد پیشگیری کند؟

فردی به خود احترام می گذارد ، مراقب سلامتی خود بوده و به سمت مواد نمی رود.

۳۷. برخورداری از مهارت های اجتماعی در نوجوانان چگونه باعث پیشگیری از اعتیاد می‌شود؟

داشتن مهارت های اجتماعی به نوجوانان و جوانان کمک می‌کند در دوست یابی و حفظ دوستان خود، عملکرد مطلوب تری داشته باشد.

۳۸. روابط خانوادگی مطلوب، چگونه باعث پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان می شود؟

موجب تشویق نوجوانان به رفتارهای سالم و معقول شده و به حفظ احترام و اعتماد خانواده کمک می کند، فردی که خانواده اش از او حمایت نمی کند، ممکن است به سمت اعتیاد برود.

۳۹. حضوردرفعالیتهای ورزشی یاکلاسی، چگونه می‌تواند باعث پیشگیری از اعتیاد در جوانان شود؟

این فعالیت ها غالباً زمان‌بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارند ، همچنین افرادی که از این قبیل فعالیت ها لذت می‌برند ، هرگز به سمت مصرف مواد نمی روند.

دانلود از اپلیکیشن

سوالات متن درس ۱۳

۱. علت اصلی بسیاری از اختلالات اسکلتی- عضلانی مثل کمر درد چیست و چگونه می‌توان آنها را درمان و پیشگیری کرد؟

علت آن عدم رعایت اصول بهداشتی در حین انجام کارها می باشد و معمولاً با انجام حرکات اصلاحی قابل درمان هستند.

۲. در بدن هرفرد چه تعداد استخوان و ماهیچه وجود دارد؟

بالغ بر ۲۶۰ استخوان و بیش از حد ۶۰۰ ماهیچه

۳. شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در جهان کدام است و در آن چه بخش هایی از بدن آسیب میبیند؟

اختلالات اسکلتی- عضلانی که در آنها مفاصل و استخوانها و ماهیچه ها آسیب می بینند.

۴. مهمترین علل ایجاد بیماری های اسکلتی- عضلانی را بنویسید.

۱- ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی ۲- نداشتن وضعیت بدنی مناسب

۳- عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره ۴- عدم رعایت اصول ارگونومی

۵. شایع‌ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی- عضلانی می شود ،کدامند؟ کدام یک از همه شایع تر است؟

کمر، مچ دست، شانه، بازو وگردن - کمر از همه شایع تر است

۶. چرا در بین اندام هایی که دچار اختلالات اسکلتی- عضلانی می‌شوند ، کمر از همه آسیب پذیرتر است؟

زیرا کمر انسان در اصل ستون نگهدارنده اعضای دیگر است و وزن بدن را تحمل کرده و نقش اساسی در حرکت بدن دارد.

۷. منظور از وضعیت بدنی (پوسچر) چیست؟

فرم و حالت بدنی که فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد و یا به عبارت دیگر نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن شامل سر، تنه و اندامها در فضا

۸. به چه حالتی از بدن ، وضیعت بدنی مناسب گفته می شود؟

حالتی کمترین فشار و تنش را به سیستم اسکلتی- عضلانی وارد می‌سازد و از بروز کمر درد و ناراحتی های اسکلتی- عضلانی می‌کاهد.

۹. داشتن وضعیت بدنی مناسب در حین انجام کار چه فوایدی برای فرد دارد؟

۱- از اختلالات اسکلتی- عضلانی به خصوص کمردرد جلوگیری می‌کند.

۲- باعث می‌شود افراد بتوانند کارهای خود را با انرژی بیشتر و خستگی کمتر انجام دهند.

۱۰. برای ارزیابی وضعیت بدنی مناسب از چه آزمونی استفاده می شود، آن را توضیح دهید.

از آزمون دیوار - به این صورت که از طرف پشت ، به دیوار تکیه می دهیم در حالی که پاشنه پا از دیوار ۱۵ سانتی متر فاصله داشته باشد. در این حالت بایستی فاصله گردن تا دیوار ۵ سانتی متر و فاصله کمر بین ۲ تا ۵ سانتیمتر باشد.

۱۱. چه عواملی در ایجاد وضعیت بدنی نامناسب نقش دارند؟

۱- عادات غلط ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن

۲- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن

دانلود از اپلیکیشن

۳- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر

۴- اضافه وزن و چاقی

۵- کفش نامناسب و پاشنه بلند

۱۲. نداشتن وضعیت بدنی مناسب در حین انجام کار چه عوارضی را می تواند داشته باشد؟

اختلالات اسکلتی- عضلانی مثل کمر درد

۱۳. روش ایمن تر بلند کردن بار از دیدگاه سلامت ستون فقرات چگونه است؟

بلند کردن بار با کمر راست و پاهای خمیده روش ایمن تری است.

۱۴. طرز صحیح بلند کردن بار سبک و کوچک از روی زمین را توضیح دهید:

باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد و بدون خم شدن جسم را برداریم.

۱۵. روش صحیح بلند کردن اجسام سنگین از روی زمین را توضیح دهید.

پاها را صاف روی زمین می‌گذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم می شویم و سپس زانو ها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار می‌دهیم و جسم را نزدیک به خودمان می گیریم و از زمین بلند می کنیم.

۱۶. در مواقعی که مجبور به ایستادن به مدت طولانی هستیم چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

باید در حالی که پا حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتیمتر از دیوار فاصله دارند کمر و باسن خود را به دیوار تکیه دهیم.

۱۷. برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو به چه نکاتی از نظر وضعیت بدنی باید توجه داشته باشیم؟

ضمن استفاده از دمپایی های عاج دار، هرگز نباید به هنگام انجام کار، کمر خود را خم کنیم یا بچرخانیم.

۱۸. در هنگام اتو کردن لباس چگونه می‌توان وضعیت بدنی مناسب را حفظ کرد؟

با انتخاب ارتفاع مناسب میز و استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب

۱۹. در هنگام پوشیدن کفش توجه به چه نکاتی از نظر فرم بدنی لازم است؟

برای پوشیدن کفش بهتر است روی صندلی بنشینیم و پای خود را روی چهار پایه کوتاه قرار دهیم

۲۰. برای برداشتن اشیا از روی یخچال، کتابخانه یا کابینت، برای حفظ وضعیت بدنی مناسب باید چه کنیم؟

بهتر است به جای کشش بیش از حد خود، از یک چهار پایه مناسب استفاده کنیم.

۲۱. هنگام نشستن روی صندلی، باید به چه نکاتی از نظر وضعیت بدنی مناسب، توجه کنیم؟

باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کنیم و در انتهای صندلی بنشینیم و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داریم.

۲۲. در بیشتر مواقع علت کمردرد به غیر از وضعیت بدنی نامناسب در هنگام کار، چه عاملی است؟

ضعیف بودن عضلات کمر.

۲۳. علم ارگونومی را تعریف کنید.

مهندسی عوامل انسانی است که برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی- عضلانی ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری که انجام می دهد، به یاری انسان می‌آید و به سلامت افراد افزایش بهره‌وری نیروی کار کمک می‌کند.

۲۴. علم ارگونومی چه فوایدی برای انسان دارد؟

۱- باعث پیشگیری از اختلالات اسکلتی_عضلانی می‌شود.

۲- باعث افزایش بهره وری نیروی کار می‌شود.

۲۵. علم ارگونومی علاوه بر کاربردی که در تولید ابزار و وسایل مختلف دارد، در چه زمینه ای دیگری کاربرد دارد؟ مثال بزنید.

در چگونه استفاده صحیح از این ابزار و وسایل، مثلا در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

۲۶. از نظر ارگونومی برای انتخاب دوچرخه مناسب برای هر فرد از نظر اندازه چه توصیه ای می‌شود؟

توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری زاویه بین ران و ساق پا وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۲۷. در استفاده از کوله پشتی از نظر ارگونومی به چه ویژگی هایی باید توجه شود؟

وزن، نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی

۲۸. اگر نکات ارگونومی در مورد استفاده از کوله پشتی، رعایت نشود،چه عوارضی را درپی دارد؟

تغییر در راستا و انحنای ستون فقرات، اختلالات اسکلتی – عضلانی مثل کمر درد، ایجاد فاصله میان مهره ها، بروز تغییرات قلبی و عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن.

دانلود از اپلیکیشن

۲۹. مهمترین نکات ارگونومی در مورد استفاده از کوله پشتی را بیان کنید.

۱- وزن کوله پشتی و محتویات آن نباید از ۱۰ درصد وزن بدن بیشتر باشد.

۲- در هنگام خرید، کوله پشتی را انتخاب کنید که سبکتر است و در قسمت پشت و بند های آن از اسفنج استفاده شده و بندهای آن پهن باشد.

۳- در چیدمان وسایل کوله پشتی، بهتر است، اشیای سنگین تر در قسمت عقب، اشیا با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیای سبک در جلوی کوله قرار گیرد.

۴- کوله پشتی نباید به صورت شل در پشت قرار گیرد بلکه با تنظیم بندهای آن باید به طور کامل، قالب پشت بدن را بپوشاند.

۳۰. مهمترین اصول ارگونومی برای انجام کارها را بیان کنید.

۱) با یک وضعیت خنثی (طبیعی) کار کنید.

۲) برای انجام کار ، روش هایی را به کار گیرید که باعث صرف نیروی کمتری شود

۳) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.

۴) در یک ارتفاع مناسب کار کنید

۵) حرکات اضافی انگشتان ، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

۶) انجام کارهای ایستا(استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.

۷) با اصلاح جزئی میز کار خود ، نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند ، به حداقل برسانید.

۸) فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.

۹) هنگام انجام کارهای طولانی مدت ازحرکات کششی مناسب برای رفع خستگی استفاده کنید.

۱۰) تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود یک محیط راحت و زیبا برای خود فراهم کنید.

۳۱. شکل طبیعی ستون مهره ها چگونه است؟

S شکل

۳۲. برای حفظ حالت منحنی طبیعی پشت (ستون مهره ها) در حالت نشسته یا ایستاده ، رعایت چه نکاتی لازم است؟

۱- اگر در حالت ایستاده قرار گیرید، از یک تکیه گاه مناسب برای قرارگیری پا روی آن استفاده کنید.

۲- به حالت C شکل (خمیده)در هنگام نشستن روی صندلی ،کار نکنید . بلکه یک حمایت کننده (پشتی) مناسب داشته باشید که انحنای ستون فقرات را حفظ کند.

۳- زاویه ی مناسب به گردن را حفظ کنید.

۴- بازوها را در کنار بدن قرار دهید. به نحوی که شانه ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.

۵- با قرار دادن مچ دست و ساعد در سطح مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

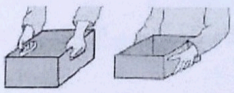
۳۳. هریک از شکل های زیر، کدام یک از اصول ارگونومی را نشان می دهد؟ آن را بیان کنید.

الف- برای انجام کار، روش هایی را به کار گیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.

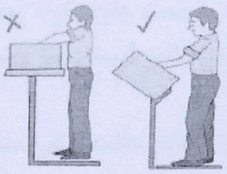
ب- وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.

ج- در ارتفاع مناسب کار کنید.

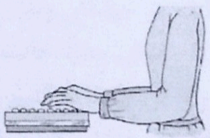
د- حرکات اضافی انگشتان و مچ دست و بازوها را در حین کارکاهش دهید.



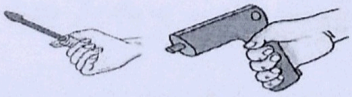
الف



ب



ج



د

دانلود از اپلیکیشن

۳۴. هریک از شکل های زیر ،کدام یک از اصول ارگونومی را نشان می‌دهد. آن را بیان کنید.

الف- انجام کارهای ایستا با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید.

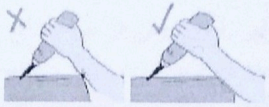
ب- با اصلاح جزئی میز کار خود، نقاط فشاری که به شما آسیب می‌رساند، حداقل برسانیم.

ج- فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.

د - هنگام انجام کار های طولانی مدت از حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات استفاده کنید.

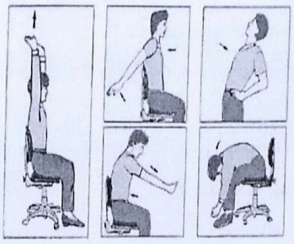
الف

ب



ج

د



سوالات صحیح و غلط

۱- عادتها و رفتارهای هر فرد در انجام کارهای روزمره، نقش مهمی در بروز بیماری‌های اسکلتی- عضلانی دارد. ص

۲- ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی در بروز و تشدید اختلالات اسکلتی- عضلانی موثر است. ص

۳- فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد را ارگونومی می‌گویند. غ

۴- در آزمون دیوار بایستی، فاصله کمر تا دیوار، بعد از ایستادن، به طریق صحیح، ۵ تا ۱۰ سانتی متر باشد. غ

۵- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، از دلایل دچار شدن به وضعیت بدنی نامناسب است. ص

۶- از دیدگاه سلامت ستون فقرات، بلند کردن بار با کمر خمیده و پاهای صاف، روش ایمن تری است. غ

۷- برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، هرگز نباید، هنگام کار کمر را چرخاند. ص

۸- هنگام اتو کردن لباس، ارتفاع مناسب میز اتو حدود یک چهارم قد فرد می باشد. غ

۹- پوشیدن کفش، به حالت نشسته، بهتر از حالت ایستاده است. ص

۱۰- هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان در لبه ابتدایی صندلی نشست. غ

۱۱- در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد، به علت ضعیف بودن عضلات کمر است. ص

۱۲- علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در بر می‌گیرد. ص

۱۳- علم ارگونومی، شامل نحوه استفاده صحیح از وسایل دارای طراحی مناسب، نمی شود . غ

۱۴- در چیدمان وسایل کوله پشتی، بهتر است اشیای سنگین تر در قسمت جلوی کوله پشتی قرار گیرند. غ

۱۵- برای حفظ حالت C شکل طبیعی ستون مهره‌ها، بهتر است در حالت ایستاده از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنیم .غ

۱۶- در هنگام کار در ارتفاع، سطح کار باید به گونه‌ای باشد که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. ص

سوالات جای خالی

۱- استخوانها و ماهیچه ها از طریق ..... ، ..... و ..... به یکدیگر متصل شده اند و بدن را به حرکت در می‌آورند. غضروف‌ها - رباط‌ها - مفاصل

۲- اغلب آسیب های اسکلتی- عضلانی، با بروز ..... نمایان می‌شوند. درد

۳- آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، ..... است. کمر

۴- فرم و حالتی که بدن در طول انجام کار به خود می‌گیرد را .....گویند. پوسچر (وضعیت بدنی)

۵- وضعیت بدنی مناسب، حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به ..... وارد می‌شود. سیستم اسکلتی- عضلانی

دانلود از اپلیکیشن

۱۷) مسمومیت شیمیایی را تعریف کنید:

مسمومیت، واکنشی شیمیایی و خطرناک است که در اثر ورود ماده ای از جمله داروها، شوینده های خانگی، واکس، لاک پاک کن، ضد یخ، حشره کش، مرگ موش، قرص برنج و ..... در بدن رخ می دهد.

۱۸) علایم مسمومیت با مواد شیمیایی چیست؟

۱- به سختی نفس کشیدن
۲- تحریک چشم ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی
۳- تغییر رنگ پوست
۴- سردرد و تاری دید
۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی
۶- درد های شکمی و اسهال

۱۹) برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت های ناشی از کار با مواد شوینده رعایت چه نکاتی لازم است؟

۱. از پاک‌کننده‌های استاندارد و کم خطر استفاده کنید.
۲. از ترکیب کردن جوهر نمک و وایتکس خودداری کنید.
۳. از مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کنید.
۴. به دستورالعمل و برچسب ظروف مواد شیمیایی توجه کنید.
۵. در صورت جا به جا کردن مواد بعد از استفاده ، بقیه این مواد را به ظروف اصلی برگردانید و درب ظروف را محکم ببندید و دور از دسترس کودکان قرار دهید.

۲۰) به جای سفید کننده های قوی بهتر است از کدام ماده کم خطرتر استفاده کنیم؟

جوش شیرین

۲۱) چرا جوهر نمک و وایتکس را نباید باهم ترکیب کنیم؟

زیرا بخار متصاعد شده از آن برای چشم ، پوست و ریه خطرناک است.

۲۲) چرا باید در مصرف شوینده ها و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کرد.

زیرا بسیاری از این مواد از ماسک های کاغذی عبور می کنند. بنابراین تهویه مناسب محل و باز کردن پنجره ها از خطرات این مواد می کاهد.

۲۳) از چه راه هایی می توان از بروز آلرژی و مسمومیت های ناشی ازمواد شوینده وپاک‌کننده جلوگیری کرد؟

۱. تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش
۲. باز کردن پنجره ها
۳. استفاده نکردن از محلول های غلیظ
۴. بستن دستمال ضخیم و مرطوب بر روی دهان و بینی

۲۴) چرا استرس می‌تواند احتمال خطر را در حوادث خانگی افزایش دهد؟

زیرا در مواقع هیجان و نگرانی انسان به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و باعث افزایش احتمال خطر می شود.

۲۵) برای استفاده از اسپری حشره کش در منزل رعایت چه نکاتی توصیه شده است؟

۱. همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود و روی ظروف غذا و وسایل بچه با نایلون پوشانده شود.
۲. اسپری حشره کش را طوری در دست بگیرید که از خودتان فاصله داشته باشند و بعد از اسپری کردن ، از اتاق خارج شوید و درب را ببندید.
۳. بعد از گذشت نیم تا یک ساعت درب ها را باز کنید و هوای اتاق را تهویه کنید.

۲۶) لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی کدام گاز سمی هستند؟

گاز جیوه

۲۷) در صورت شکستن لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه ، رعایت چه نکاتی برای پاکسازی آنها لازم است؟

۱. برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید سپس پنجره را باز کنید و سیستم تهویه مرکزی را خاموش کنید تا از انتشار گاز سمی جلوگیری شود. ۲. هرگز از جاروبرقی یا دستمال آشپزخانه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید و برای این کار از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. ۳. لامپ سوخته یا شکسته، جدا از سایر زباله‌ها و درون کیسه پلاستیکی دفع شود.

۲۸) آتش سوزی از چه راههایی باعث آسیب و یا مرگ در افراد می شود؟

۱- سوختگیها
۲- تنفس هوای بسیار داغ می تواند به ریه های انسان آسیب برساند
۳- آتش سوزی موجب تولید گازهای سمی می شود که می تواند باعث اختلال شعور و خواب آلودگی شوند.
۴- دود ناشی از آتش سوزی می تواند باعث خفگی شود.

۲۹) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی چیست؟

خفگی، که در مقایسه با سوختگی، ۲ تا ۳ برابر تلفات دارد.

دانلود از اپلیکیشن

۳۰) انواع آتش سوزی از نظر منشا را نام ببرید:

۱- آتش سوزی خشک ۲- آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال

۳- آتش سوزی ناشی از برق ۴- آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

۳۱) برای پیشگیری از آتش سوزی وجود چه تجهیزاتی در خانه ها لازم است؟

کپسول آتش نشانی ، هشدار دهنده دود و حریق و راه پله اضطراری

۳۲) دستگاه هشدار دهنده دود و هشدار دهنده حریق چگونه فعال می شوند؟

وقتی دود در خانه می پیچد دستگاه هشدار دهنده دود به صدا درمی آیند و وقتی دمای منزل از حد طبیعی بالاتر می‌رود هشدار دهنده حریق به صدا درمی آید.

۳۳) در صورت بروز آتش سوزی در منزل چه اقداماتی لازم است؟

۱. از طریق نزدیکترین درب خروجی ساختمان را ترک کنیم و با ۱۲۵ تماس بگیریم و همه افراد ساختمان را خبر داد کنید.

۲. یک لباس و پارچه را خیس کرده و روی خود قرار دهیم و به هر شکل ممکن است از خانه خارج شویم.

۳. اگر نمی توانیم از اتاق خارج شویم، قالیچه ، پتو یا لباسها را در درز های درب فرو کنیم تا مانع ورود دود شویم.

۴. هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنیم بلکه از پله اضطراری استفاده کنیم.

۵. اگر کسی در خانه مانده به ماموران آتش‌نشانی اطلاع دهید.

۳۴) منظور از آتش‌سوزی خشک چیست، مثال بزنید؟

آتش سوزی که از خود خاکستر بر جای می گذارد مانند آتش‌سوزی ناشی از فراورده های چوبی، پنبه ای، لاستیکی و انواع علوفه.

۳۵) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک چیست؟

سرد کردن آتش با استفاده از آب و همچنین پوشاندن آتش با پتو یا فرش مرطوب

۳۶) بعضی از مایعات قابل اشتعال را نام ببرید.

نفت، بنزین، گازوئیل، نفت سیاه، روغن ها و الکل.

۳۷) برای مقابله با آتش سوزی های ناشی از مایعات قابل اشتعال چه باید کرد؟

مهمترین کار قطع اکسیژن به وسیله پودر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس می باشد و هرگز نباید از آب استفاده کنیم.

۳۸) برای مقابله با آتش سوزی ناشی از برق، مثل احتراق ژنراتورهای، کابل های برق، تلویزیون و غیره چه باید کرد؟

برای این کار می توان از گاز کربن دی اکسید کربن با استفاده از کپسول اطفای حریق استفاده کرد.

۳۹) برای مقابله با آتش سوزی ناشی از گاز ها چه باید کرد؟

۱. منبع گاز (لوله کپسول) را قطع کنید و با بستن درب و پنجره ها از شعله ور شدن آتش جلوگیری کنید.

۲. با حفظ خونسردی خود از محل حادثه خارج شوید و با ۱۲۵ تماس بگیرید.

۴۰) چه عواملی می‌تواند باعث انسداد راه هوایی و خفگی در کودکان شود؟

جسم خارجی مثل کیسه پلاستیکی - قرار گرفتن بالش یا پتو روی دهان یا بینی - گرفتگی نای ناشی از ورود یک تکه غذا در هنگام بلع و یا تکه کوچک اسباب بازی به نای - فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو

۴۱) توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از خفگی را بنویسید.

اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهیم. به کودکان اجازه بازی با کیسه نایلونی یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهیم. نوزادان و کودکان را هنگام خواب کنترل کنیم تا احیاناً بالش یا پتو مسیر تنفس آنها را مسدود نکند. غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنیم تا جویدنش آسانتر شود. هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را حتی برای شوخی دور گردن خود یا دیگران نپیچیم.

۴۲) انسداد راه هوایی می تواند به دو صورت باشد آنها را نام ببرید:

۱- خفیف(ناقص) ۲- کامل

۴۳) علایم انسداد خفیف راه هوایی را بیان کنید:

۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید.

۴۴) در مواجهه با انسداد خفیف راه هوایی چه باید کرد؟

در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد و در صورت عدم بهبودی با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت.

۴۵) چرا در هنگام انسداد خفیف راه هوایی باید از ضربه زدن به پشت بیمار خودداری کرد؟

زیرا ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شده و باعث انسداد کامل شود.

دانلود از اپلیکیشن

۴۶) انسداد کامل راه هوایی چه علایمی دارد؟

۱- عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن

۲- تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه

۳- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لبها

۴- معمولا بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود می فشارد.

۴۷) در هنگام مواجهه با انسداد کامل راه هوایی چه باید کرد؟

در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، بر طرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار گیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت و از زیر دستان مصدوم روی شکم قرار دهید. دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

۴۸) برخی از روشهای کاهش احتمال آتش سوزی را بیان کنید.

۱. استعمال دخانیات در خانه را ممنوع کنیم.

۲. کبریت ، فندک و سایر مواد محترقه را از دسترس کودکان دور کنیم.

۳. نکات ایمنی را در مورد نصب و استفاده از لوازم گرمایشی برقی یا سوختگی رعایت کنیم.

۴. وسایل برقی مثل اتو یا سشوار را برای مدت طولانی روشن نگه نداریم.

۵. غذایی را که روی گاز در حال پختن است به طور مرتب کنترل کنیم.

۴۹) شایع ترین حادثه دوران کودکی یا سالمندی در منزل چیست؟

سقوط

۵۰) عوامل خطر آفرین سقوط در منزل را به دو گروه تقسیم می‌کنند، آنها را نام ببرید.

۱. عوامل خارجی(محیطی) ۲. عوامل داخلی (فردی)

۵۱) عوامل خارجی خطر آفرین در حادثه سقوط در منزل را نام ببرید.

۱. سطوح ناصاف ، بند و طناب یا هر وسیله ای که عامل گیر کردن باشد.

۲. وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی.

۳. تاریکی و کم بودن روشنایی.

۴. قالیچه های سرخورنده به خصوص روی سرامیک.

۵. استفاده از دمپایی و کفش نامناسب.

۶. نورپردازی منزل به صورت سایه و روشن.

۵۲) عوامل داخلی (فردی) خطرآفرین در حادثه سقوط در منزل کدامند؟

۱. مشکلات بینایی، عصبی و قلبی ۲. افت فشارخون ۳. داروها

۴. مشکلات مفصلی و اسکلتی- عضلانی ۵. مشکلات روانی متابولیک و استفاده از داروهایی که این خطر را افزایش می دهند.

سوالات صحیح و غلط

۱- تمرکز برای کاهش عوامل خطر حوادث خانگی، درسطح دوم پیشگیری از حوادث قرار دارد. غ

۲- استرس و هیجان یکی از عوامل خطر ساز در حوادث خانگی است. ص

۳- بسیاری از مواد ضد عفونی کننده نمی‌توانند از ماسکهای کاغذی عبور کنند. غ

۴- بهتر است از مصرف مواد شوینده و پاک کننده، در فضاهای باز خودداری کنیم. غ

۵- بعد از اسپری کردن حشره کش، باید فوراً از اتاق خارج شویم و در و پنجره ها را ببندیم .ص

۶- بهتر است از جاروبرقی برای جمع کردن خرده های لامپ کم مصرف استفاده کنیم. غ

۷-لامپ سوخته یا شکسته باید جدا از سایر زباله ها درون کیسه پلاستیکی دفع شود .ص

۸- آتش سوزی می تواند موجب تولید گازهای سمی شود که باعث اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد. ص

۹- سوختگیها، مهمترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی محسوب می‌شوند. غ

۱۰- بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک، سرد کردن آتش با آب است. ص

۱۱- برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات، بهتر است از آب استفاده کنیم. غ

دانلود از اپلیکیشن