

درس اول : سلامت چیست؟

+ سوالات درس

- (۱) تعریف سلامت از نظر بقراط را بنویسید .
تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا ، سودا ، بلغم و خون
- (۲) تعریف سلامت از نظر ابن سینا را بنویسید .
سلامت سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند و نقطه مقابل بیماری نیست .
- (۳) تعریف سلامت از نظر دانشمندان طب سنتی را بنویسید .
سلامت ناشی از تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل سردی ، گرمی ، خشکی و تری می‌باشد .
- (۴) تعریف سلامت از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی را بنویسید .
سلامت یعنی برخورداری از آسایش کامل جسمی ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو
- (۵) امام علی علیه‌السلام در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه در مورد اهمیت سلامت چه می‌فرماید؟
سخت‌تر از فقر ، بیماری تن و سخت‌تر از بیماری دل (روان) است و آگاه باشید که بالاتر از وسعت مالی ، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن ، تقوای دل (سلامت روان) است .
- (۶) در فرهنگ متعالی اسلام واژه سلامت با چه تعبیری بیان شده است؟
برترین نعمت‌ها ، حسنه دنیا ، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و دهها عنوان دیگر
- (۷) چرا تعریف سازمان بهداشت از سلامت ، از دیدگاه دین اسلام تعریفی کامل نمی‌باشد؟
زیرا جنبه بسیار مهم معنوی در تعریف سلامت مورد غفلت قرار گرفته است .
- (۸) تعریف جامع سلامت را بنویسید .
سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن ، فرد از سلامت جسمی ، روانی - عاطفی ، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است .
- (۹) چرا حوزه سلامت و بهداشت از اهمیت خاصی برخوردار است؟
زیرا به عنوان عامل اصلی و مؤثر در توسعه فردی ، اجتماعی ، فرهنگی ، آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است .
- (۱۰) تأمین سلامت مستلزم رعایت است .
(بهداشت)
- (۱۱) واژه بهداشت را تعریف کنید .
بهداشت عبارت است از تأمین ، حفظ و بالا بردن سطح سلامت

۱۲) هر موقع از بهداشت سخن به میان می‌آید ، کدام موضوعات مورد توجه قرار می‌گیرند؟
پیشگیری و درمان

۱۳) چرا در حفظ و تأمین سلامت ، پیشگیری بر درمان مقدم است؟

از دلایل تقدم درمان بر پیشگیری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد :
الف) از لحاظ هر گونه اقدام :

پیشگیری : بسیار آسان‌تر ، کم هزینه‌تر ، حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر
درمان : مشکل‌تر و پرهزینه‌تر و همراه بودن با درد و رنج و نگرانی در آینده بیماری
ب) از لحاظ زمان آموزش :

پیشگیری : زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه برای همه و در هر سطح معلومات با هزینه کم
درمان : لزوم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان برای تربیت نیروی انسانی جهت خدمات درمانی
ج) از لحاظ وابستگی به سایر کشورها :

پیشگیری : غالباً عدم نیاز و وابستگی به سایر کشورها در زمینه تهیه مواد و دارو و تجهیزات پزشکی
درمان : اغلب نیاز و وابستگی به سایر کشورها در زمینه تهیه مواد و دارو و تجهیزات پزشکی
د) از لحاظ عوارض ناشی از مصرف دارو :

پیشگیری : عدم وجود مشکلات و عوارض ناشی از مصرف داروها
درمان : وجود عوارض جانبی و سایر مشکلات ناشی از مصرف داروها در بیشتر موارد
ه) از لحاظ پیامدهای ناشی از بیماری :

پیشگیری : روش‌های آسان و ساده با امکان جلوگیری از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن
درمان : غالباً از دست دادن کار و فعالیت فرد در طول درمان و دوره نقاهت و امکان ابتلا به بیماری و عوارض دیگر

۱۴) ابعاد سلامت را نام ببرید .

سلامت جسمانی ، سلامت روانی - عاطفی ، سلامت خانوادگی - اجتماعی ، سلامت معنوی

۱۵) قابل درک‌ترین بُعد سلامت چیست؟

سلامت جسمانی

۱۶) چرا سلامت جسمانی را می‌توان آسان‌تر از ابعاد دیگر سلامت مشاهده کرد؟

چون قابل درک‌ترین بُعد سلامت می‌باشد .

۱۷) منظور از سلامت جسمانی چیست؟

سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم است .

۱۸) از نظر زیست‌شناسی نشانه سلامت جسمانی چه چیزی می‌باشد؟

عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و هماهنگی آنها با هم

(۱۹) چهار مورد از نشانه‌های سلامت جسمانی را نام ببرید .

ظاهر خوب و طبیعی ، وزن مناسب ، اشتهاى كافی ، خواب راحت و منظم ، اجابت مزاج منظم ، اندام متناسب ، حرکات بدنى هماهنگ ، طبیعى بودن نبض و فشار خون ، افزایش مناسب وزن در سنین رشد ، وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر

(۲۰) منظور از سلامت روانی چیست؟

داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از افراد در برابر مشکلات و حوادث زندگی

(۲۱) نشانه‌های سلامت روانی را نام ببرید .

سازگاری با خود و دیگران ، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل ، داشتن روحیه انتقاد پذیری ، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

(۲۲) منظور از سلامت اجتماعی چیست؟

ارتباط سالم فرد با جامعه ، خانواده و مدرسه

(۲۳) سلامت اجتماعی هر فرد شامل چه مواردی است؟

مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی ، توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر

(۲۴) نداشتن سلامت معنوی باعث چه تأثیراتی در زندگی افراد می‌شود؟

نداشتن سلامت معنوی باعث بوجود آمدن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی و به دنبال آن بیماری‌های روحی - روانی و مشکلات جسمانی و اجتماعی می‌گردد .

(۲۵) چهار ویژگی افراد برخوردار از سلامت معنوی را نام ببرید .

داشتن اهدافی اساسی در زندگی ، فراتر از جهان مادی به جهان نگرستن ، داشتن آرامش و انتقال آن به دیگران ، داشتن سطح بالایی از ایمان به خدا ، امیدواری و تعهد ، کمال‌جویی ، پایبندی به اخلاقیات ، اعتقاد به معنویت و معاد

(۲۶) چهار عامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید .

عوامل محیطی ، میزان دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی ، سبک زندگی ، وراثت (ژنتیک)

سبک زندگی

درس دوم :

+ سوالات درس

(۱) منظور از سبک زندگی سالم چیست؟

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی‌شان صورت گرفته و بر سلامت فرد تأثیر گذار بوده و تحت تأثیر عوامل مختلف باشد .

(۲) اغلب مردم بر اساس چه معیارهایی در زندگی خود دست به انتخاب می‌زنند؟

فرهنگ و هنجارهای اجتماعی ، شرایط اقتصادی خودشان

(۳) انتخاب‌ها و رفتارهای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟

نگرش‌ها ، ارزش‌ها و باورهای فردی و اجتماعی ، آداب و رسوم ، الگوی مصرف ، فرهنگ ، وظایف و مسئولیت‌ها ، نحوه استفاده از فناوری و ثروت ، مقابله آگاهانه با خطرات تهدید کننده سلامت ، نحوه رفتار با خود و دیگران ، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی .

(۴) بین عوامل مؤثر بر سلامت کدام عامل بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ (با ذکر درصد تأثیرگذاری)

سبک زندگی ، ۵۰ درصد

(۵) دلیل اهمیت سبک زندگی را بنویسید .

سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد ، بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد .

(۶) بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ، کدام بیماری‌ها مستقیماً با سبک زندگی فرد ارتباط دارند؟

سکته قلبی ، دیابت ، سرطان ، پوکی استخوان

(۷) گام اول در حفظ سلامت خویش است .

(خود مراقبتی)

(۸) چند درصد از رفتارهایی که به سلامت فرد منجر می‌شود ، محصول خود مراقبتی است؟

۶۵ تا ۸۵ درصد

(۹) منظور از خود مراقبتی چیست؟

انجام کلیه فعالیت‌هایی که فرد و خانواده او در جهت حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند .

(۱۰) اهداف مورد نظر در خود مراقبتی را نام ببرید .

کسب تندرستی همگانی برای کلیه افراد خانواده ، برخورداری از سلامت جسمی - روانی - اجتماعی ، برآورده کردن نیازهای جسمانی - روانی - اجتماعی ، پیشگیری از بیماری‌ها یا حوادث ، مدیریت بیماری‌های مزمن ، حفاظت از سلامت بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان .

درس سوم : برنامه غذایی سالم

+ سوالات درس

۱) یک تغذیه سالم برای بدن انسان چه فوایدی می تواند داشته باشد؟

تأمین انرژی برای کارهای روزمره ، رشد و نمو ، ترمیم بافت ها ، کمک به انجام واکنش ها و فرآیندهای حیاتی ، پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها ، افزایش کیفیت زندگی و طول عمر

۲) عوامل مؤثر در نوع عادت ها و رفتارهای غذایی افراد را نام ببرید .

فرهنگ ، آداب و رسوم ، عوامل اجتماعی ، عوامل اقتصادی ، در دسترس بودن مواد غذایی ، ذائقه افراد

۳) مواد غذایی مورد نیاز بدن را نام ببرید .

کربوهیدرات ها (قندها) ، لیپیدها (چربی ها) ، پروتئین ها ، ویتامین ها ، مواد معدنی ، آب

۴) وظیفه اصلی کربوهیدرات ها در بدن را بنویسید .

تأمین کننده انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی بدن

۵) به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات چند کالری انرژی در بدن تولید می شود؟

چهار کالری

۶) کربوهیدرات ها در بدن به چه شکل و در کجا ذخیره می شوند؟

گلیکوژن ، ماهیچه ها و کبد

۷) مازاد کربوهیدرات های دریافتی به چه شکلی در بدن ذخیره می شوند؟

چربی

۸) کربوهیدرات ها در عملکرد کدام اندام ها نقش مهمی ایفا می کنند؟

در عملکرد اندام های درونی (قلب ، کلیه و ...) و سیستم عصبی و ماهیچه ها

۹) انواع کربوهیدرات های موجود در مواد غذایی را نام برده و در چه مواد غذایی یافت می شوند؟

الف) کربوهیدرات های ساده ، قندهای موجود در میوه ها

ب) کربوهیدرات های پیچیده (نشاسته و فیبر) ، غلات (نان و برنج) ، سبزی ها (سیب زمینی) ، حبوبات

۱۰) وظیفه اصلی چربی ها در بدن را بنویسید .

تأمین انرژی مورد نیاز بدن

۱۱) به ازای مصرف هر گرم چربی چند کالری انرژی در بدن تولید می شود؟

۹ کالری

۱۲) مازاد چربی های دریافتی به چه شکلی در بدن ذخیره می شوند؟

بافت چربی

۱۳) دلیل نیاز بدن به چربی‌ها را بنویسید .

حفظ گرما ، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی ، ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی

۱۴) ویتامین‌های محلول در چربی را نام ببرید .

ویتامین‌های A ، D ، E ، K

۱۵) انواع چربی‌های موجود در مواد غذایی را نام برده و بنویسید در چه مواد غذایی یافت می‌شوند؟

الف) چربی‌های غیر اشباع شده : محصولات گیاهی ، ماهی

ب) چربی‌های اشباع شده : محصولات لبنی ، روغن نباتی ، گوشت ، مرغ

۱۶) کدام نوع از چربی‌ها تعیین کننده سطح کلسترول بدن بوده و ارتباطی با بیماری‌های قلبی - عروقی و

سرطان دارد؟

چربی‌های اشباع شده

۱۷) شناخته شده‌ترین منبع چربی برای مصرف را نام ببرید .

روغن ، کره

۱۸) چرا بدن ما به پروتئین‌ها نیاز دارد؟

یکی از مواد مغذی بوده و بدن برای رشد ، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به آنها نیاز دارد .

۱۹) به ازای مصرف هر گرم پروتئین چند کیلو کالری انرژی در بدن تولید می‌شود؟

چهار کیلو کالری

۲۰) پروتئین اضافی در بدن تبدیل به می‌شود یا به شکل در بدن ذخیره می‌شود .

(انرژی ، چربی)

۲۱) واحد سازنده پروتئین است .

(آمینواسید)

۲۲) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت است .

(۲۰ نوع اسید آمینه)

۲۳) بدن در شرایط طبیعی چه تعداد از اسیدهای آمینه را می‌تواند بسازد؟

یازده نوع اسید آمینه

۲۴) بدن قادر به تولید چه تعداد از اسیدهای آمینه نیست؟

۹ نوع اسید آمینه

۲۵) انواع پروتئین‌های موجود در مواد غذایی را نام برده و بنویسید در چه مواد غذایی یافت می‌شوند؟

الف) پروتئین‌های کامل (مشمول بر تمامی آمینو اسیدها ضروری): گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، سویا
ب) پروتئین ناقص (فاقد تمام اسیدهای آمینه ضروری): منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، خشکبار، مغزها

۲۶) نقش ویتامین‌ها را در بدن بنویسید.

کمک کننده به بدن جهت مصرف (سوخت و ساز) کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها

۲۷) انواع ویتامین‌های موجود در مواد غذایی را نام ببرید.

الف) ویتامین‌های محلول در آب: خانواده ویتامین B و ویتامین C
ب) ویتامین‌های محلول در چربی: ویتامین‌های A، D، E، K

۲۸) کدام نوع از ویتامین‌ها در بدن قابل ذخیره بوده و در کدام قسمت بدن ذخیره می‌شوند؟

ویتامین‌های محلول در چربی، کبد

۲۹) چرا بیشتر مواقع در افرادی که از رژیم غذایی متعادلی برخوردار نیستند امکان کمبود ویتامین‌های محلول

در آب بیشتر است؟

به دلیل اینکه بدن قادر به ذخیره‌سازی آنها نیست.

۳۰) نقش مواد معدنی را در بدن بنویسید.

تنظیم کننده عملکردهای شیمیایی بدن، حفظ تندرستی بدن، شرکت در اجزای ساختمانی بافت

۳۱) نقش کلسیم را در بدن بنویسید.

کمک به ساخت، حفظ و استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها

۳۲) به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند.

(سدیم)

۳۳) نقش آب را در بدن بنویسید.

مؤثر در تمامی فعل و انفعالات بدن، کمک به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن، انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌ها، تشکیل دهنده بخش اصلی خون

۳۴) منابع غذایی تأمین کننده آب بدن را نام ببرید.

آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، غذاهای آبکی مانند سوپ و آش، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

۳۵) چرا نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد؟

چون شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت فرد در میزان آب مصرفی افراد تأثیرگذار هستند.

۳۶) میزان نوشیدن آب بایستی به چه اندازه‌ای باشد؟

عدم احساس تشنگی توسط فرد، تجاوز نکردن میزان حجم ادرار روزانه از حد معمول، رنگ ادرار بی‌رنگ یا زرد کم رنگ

۳۷) منظور از هرم غذایی چیست و چه کمکی می‌تواند برای ما داشته باشد؟

یک تقسیم‌بندی ساده که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد، کمک به انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه

۳۸) در هرم غذایی مواد غذایی به چند گروه تقسیم‌بندی می‌شوند؟ نام هر گروه را بنویسید.

شش گروه غذایی که عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه سبزی‌ها، گروه میوه‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ، گروه حبوبات و مغزها

۳۹) منظور از تغذیه صحیح چیست؟

دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی

۴۰) چه عواملی می‌تواند در مقدار مواد غذایی مورد نیاز هر فرد تأثیر گذار باشد؟

سن فرد، جنسیت، میزان فعالیت، شرایط محیطی، سلامت فرد، بیماری

۴۱) افراد برای بر خورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی

روزانه خود هستند.

(اصل تعادل، اصل تنوع)

۴۲) منظور از رعایت اصل تعادل در تغذیه سالم چیست؟

مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن

۴۳) منظور از رعایت اصل تنوع در تغذیه سالم چیست؟

مصرف انواع مختلف مواد غذایی از شش گروه اصلی غذایی

۴۴) منظور از نیازمندی‌های تغذیه‌ای چیست؟

به مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامتی اطلاق می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است.

۴۵) نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد بر چه اساسی تعیین می‌شود؟

بر اساس جنس، وزن، سن، فعالیت بدنی

۴۶) یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.

(عادات‌های غذایی)

۴۷) ریشه عادات‌های غذایی افراد یک جامعه می‌تواند تحت تأثیر چه عواملی قرار گیرد؟

وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی، باورها و ارزش‌ها

۴۸) از توصیه‌های ارائه شده در فرهنگ اسلامی در زمینه آداب خوردن و آشامیدن چهار مورد بنویسید .
 خوردن غذای پاک و حلال ، شست و شوی دست پیش از صرف غذا و پس از آن ، شروع به خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ، آرام خوردن غذا و پرهیز از خوردن غذای داغ ، پرهیز از خوردن به هنگام سیری ، صرف غذا با دیگران ، پرهیز از پرخوری ، لقمه کوچک برداشتن ، خوب جویدن غذا ، پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ، پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

۴۹) در افرادی با عادت های غذایی نادرست یا مصرف ناکافی مواد غذایی ، احتمال کمبود کدام ریز مغذی‌ها وجود دارد؟

آهن ، کلسیم ، ویتامین A ، ید ، ویتامین D ، روی

۵۰) کمبود روی در بدن نوجوانان و کودکان باعث چه عوارضی می‌شود؟
 کاهش سرعت رشد ، کوتاهی قد ، تأخیر در بلوغ

۵۱) برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها بایستی چه اقداماتی را انجام داد؟
 اصلاح عادت‌های غذایی نادرست ، پیروی از الگوی تغذیه سالم

۵۲) چه گروهی از افراد جامعه نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه دارند؟
 زنان باردار ، بالغین مسن تر ، افراد دارای بیماری‌های خاص

۵۳) چرا استفاده از مکمل‌های غذایی بایستی با تجویز پزشک صورت بگیرد؟
 چون مصرف مکمل‌های غذایی مانند ویتامین‌ها بدون تشخیص و تجویز پزشک برای بیشتر افراد مضر می‌باشد .

درس چهارم : کنترل وزن و تناسب اندام

+ سوالات درس

(۱) در افراد چاق احتمال ابتلا به کدام یک از بیماری‌های مزمن وجود دارد؟
بیماری‌های قلبی - عروقی ، انواع سرطان ، دیابت

(۲) منظور از چاقی چیست؟
تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامت فرد را به خطر بیندازد .

(۳) چاقی با الگوی سیب را توضیح دهید؟
چربی اضافی بیشتر در ناحیه شکم می‌باشد ، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است ، این الگو در بین مردان شایع است .

(۴) چاقی با الگوی گلابی را توضیح دهید؟
چربی اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها می‌باشد ، الگوی چاقی فرد شبیه گلابی می‌باشد ، در بین زنان شایع است .

(۵) در کدام یک از الگوهای چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی ، عروقی زیاد است؟
چاقی با الگوی سیب

(۶) عوامل مؤثر در بروز چاقی را نام ببرید .
عامل ژنتیک ، عامل محیطی ، عامل روانی ، بیماری‌های جسمی ، داروها

(۷) عوامل روانی چگونه باعث افزایش وزن در افراد می‌گردد؟
افراد در شرایطی همچون اضطراب و خشم و ناراحتی بیش از حد غذا می‌خورند .

(۸) نام دو بیماری که باعث چاقی در افراد می‌گردد را نام ببرید؟
کم‌کاری تیروئید ، کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی)

(۹) برخی داروها مانند موجب چاقی افراد می‌شوند .
(کورتون)

(۱۰) از عوارض ناشی از چاقی چهار مورد نام ببرید .
مشکلات سیستم عصبی ، مشکلات روانی ، مشکلات تنفسی ، مشکلات قلبی - عروقی ، مشکلات غددی ، مشکلات عضلانی و استخوانی ، مشکلات گوارشی

(۱۱) مشکلات قلبی - عروقی ناشی از چاقی را نام ببرید .
اختلالات چربی خون ، افزایش فشار خون ، اختلالات انعقاد خون ، التهاب مزمن

(۱۲) مشکلات تنفسی ناشی از چاقی را نام ببرید .
وقفه تنفسی در خواب ، آسم ، عدم تحمل فعالیت بدنی

۱۳) مشکلات گوارشی ناشی از چاقی را نام ببرید .

سنگ صفرا ، التهاب کبد

۱۴) مشکلات روانی ناشی از چاقی را نام ببرید .

کاهش اعتماد به نفس ، افسردگی ، پرخوری عصبی

۱۵) مشکلات غددی ناشی از چاقی را نام ببرید .

دیابت نوع دو ، بلوغ زودرس ، تخمدان پلی کیستیک در دختران ، کم کاری غدد جنسی در پسران

۱۶) مشکلات عضلانی و استخوانی ناشی از چاقی را نام ببرید .

تضعیف استخوان ران ، صافی کف پا ، افزایش خطر شکستگی استخوان

۱۷) منظور از وزن مطلوب چیست؟

محدوده‌ای از مقدار وزن می‌باشد که مرگ و میر کمتری در آن رخ دهد یعنی افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار باشند .

۱۸) وزن مطلوب هر فرد بستگی به چه عواملی دارد؟

سن ، قد ، جنسیت

۱۹) نحوه محاسبه شاخص توده بدنی را بنویسید .

وزن (بر حسب کیلوگرم)

$BMI = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\text{مجدور قد (بر حسب متر)}}$

۲۰) افراد بر اساس شاخص توده بدنی به چند گروه تقسیم می‌شوند و در میزان شاخص توده بدنی هر گروه به

چه میزانی می‌باشد؟

لاغر (کمبود وزن) : کمتر از ۱۸/۵ ، معمولی : ۱۸/۵ الی ۲۴/۹ ، اضافه وزن : ۲۵ الی ۲۹/۹ ، چاقی درجه یک : ۳۰ الی

۳۴/۹ ، چاقی درجه دو : ۳۵ الی ۳۹/۹ ، چاقی درجه سه : مساوی و بالاتر از ۴۰

۲۱) چه گروهی از افراد بایستی هر چه سریع تر وزن خود را کاهش دهند؟

افراد چاق با سابقه خانوادگی فشار خون بالا ، دیابت و بیماری‌های قلبی ، افراد دارای چربی خون بالا ، افرادی با الگوی چاقی

به شکل سیب

۲۲) از عوارض کاهش وزن چهار مورد را نام ببرید .

ریزش موها ، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن ، ضعف اعصاب ، افت فشار خون و ضعف و بی‌حالی ،

پوسیدگی دندان‌ها ، بروز سنگ کیسه صفرا ، ورم و زخم معده ، یبوست ، افسردگی

۲۳) بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی

دارد .

(عامل تغذیه ، فعالیت بدنی)

۲۴) دو اصل مهم که بایستی افراد چاق در حین کاهش وزن خود رعایت کنند را بنویسید .
اصل اول : پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن ،
اصل دوم : افراط نکردن در کاهش وزن

درس پنجم : بهداشت و ایمنی مواد غذایی

+ سوالات درس

۱) به چه دلیلی رعایت بهداشت مواد غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است؟

الف) حاصل شدن کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن ،

ب) در امان ماندن از ابتلا به بیماری‌های مختلف (مسمومیت‌ها ، بیماری‌های انگلی)

۲) بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مراحل اتفاق می‌افتد؟

فرآوری ، تولید ، نگهداری ، حمل و نقل ، عرضه

۳) منظور از اصول و موازین بهداشتی در مواد غذایی چیست؟

انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل تهیه ، تولید ، مصرف مواد غذایی جهت جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی

۴) اصول رعایت بهداشت مواد غذایی را نام ببرید .

رعایت بهداشت فردی توسط افراد مؤثر در فرایند تولید غذا ، رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ، رعایت بهداشت محیط

۵) چهار مورد از نکات بهداشت فردی در مورد افراد مؤثر در فرایند تولید غذا را نام ببرید .

پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ، نداشتن زیورآلات ، گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان ، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ، کوتاه نگه‌داشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی ، شست و شوی صحیح دست‌ها قبل از کار

۶) نکات بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف را بنویسید .

پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه ، حمل و نقل ، وسایل حمل و نقل ، نگهداری ، دستگاه‌های سرمازا ، ظروف نگهداری و طبخ ، عرضه و فروش ، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف ضروری است .

۷) برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری ، توجه به چه نکاتی لازم و ضروری است؟

پختن کامل غذا ، نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد

۸) چهار مورد از نکات بهداشت محیط در زمینه مواد غذایی را بنویسید .

تهیه آب سالم و کافی ، دفع صحیح زباله و مواد دفعی ، مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ، پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

۹) منظور از فساد مواد غذایی چیست؟

هرگونه تغییر در رنگ ، بو ، طعم و مزه مواد غذایی که منجر به کاهش یا از بین رفتن ارزش غذایی گردد .

۱۰) عوامل مؤثر در تغییرات بوجود آمده در فساد مواد غذایی را نام ببرید .

الف) حمله و رشد باکتری‌ها ، قارچ‌ها ، کپک‌ها

ب) واکنش‌های شیمیایی ، فیزیکی ، بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات مواد غذایی

۱۱) عوامل مؤثر در ایجاد فساد مواد غذایی را نام ببرید .

الف) عوامل شیمیایی : افزودنی‌ها ، موارد شیمیایی داخل موارد غذایی یا موجود در محیط

ب) عوامل بیولوژیکی : میکروب‌ها ، انگل‌ها ، حشرات و جوندگان

ج) عوامل فیزیکی : نور ، حرارت ، رطوبت ، زمان

د) عوامل مکانیکی : ضربه دیدن در حین برداشت ، انتقال و نگهداری

۱۲) بهترین روش مبارزه با حشرات موذی (مگس ، سوسک) را نام ببرید .

نظافت مداوم محیط ، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ، نصب در و پنجره‌های توری ، دفع به موقع زباله

۱۳) چهار مورد از عوامل مؤثر در ایجاد بیماری‌های غذازاد (بیماری‌های ناشی از غذا) را بنویسید .

پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط ، عدم دسترسی به آب سالم ، استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا ،

فرآوری نامناسب غذا ، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی ، نبودن نظارت مناسب بر غذاهای خیابانی ، غذاهای آماده ،

مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی ، استفاده نامناسب و بی رویه از آفت‌کش‌ها و سموم کشاورزی ،

شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات ، حبوبات و میوه خشک ، باقی ماندن داروهای دامی در محصولات

گوشتی و فراورده‌های شیری .

درس ششم : بیماری‌های غیر واگیر

+ سوالات درس

(۱) بیماری را تعریف کنید؟

هرگونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال کند .

(۲) فرد بیمار از درد ناشی از چه مواردی رنج می برد؟

اختلال در کار اندام‌ها ، به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن ، ضعیف شدن اعضای بدن ، خطرات تهدید کننده آسایش جسمانی و روانی در مدت زمان محدود یا طولانی

(۳) موفقیت‌های چشمگیر در سال‌های اخیر در زمینه کشف و ساخت واکسن‌ها و داروها باعث چه تأثیراتی در جامعه انسانی شده است؟

کاهش میزان بیماری‌های واگیر و عفونی در کلیه افراد بخصوص در کودکان ، افزایش امید به زندگی در سالمندان

(۴) و به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان می‌باشد . (بیماری‌های واگیردار ، عفونی)

(۵) دلیل کاهش میزان بیماری‌های واگیر و عفونی در کلیه افراد و افزایش امید به زندگی در سالمندان در سال‌های اخیر را بنویسید؟

موفقیت‌های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت واکسن‌ها و داروها

(۶) دلیل افزایش بیماری‌های غیر واگیر و مزمن و قرار گرفتن در رتبه اول عامل مرگ و میر انسان‌ها در سال‌های اخیر را بیان کنید؟

توسعه اقتصادی و صنعتی و گسترش ارتباطات که باعث تغییر سبک زندگی مانند کم تحرکی ، رژیم غذایی نامناسب و مصرف دخانیات شده است .

(۷) چند درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های غیر واگیر می‌باشد؟ ۷۶ درصد

(۸) نسبت‌های مربوط به علل مرگ و میر بیماری‌های غیر واگیر در ایران را بنویسید .

بیماری‌های قلبی - عروقی : ۴۶ درصد ، سرطان‌ها : ۱۳ درصد ، سایر بیماری‌های غیر واگیر : ۱۱ درصد ، بیماری تنفسی : ۴ درصد ، دیابت : ۲ درصد

(۹) بیماری‌های غیر واگیر را تعریف کنید .

مجموعه‌ای از بیماری‌ها که اساساً عامل مشخصی نداشته و به جای یک عامل مشخص، چندین عامل خطر در ابتدای آنها نقش دارند .

(۱۰) عوامل مؤثر در ابتدای بیماری‌های غیر واگیر را نام ببرید .

عوامل اجتماعی ، عوامل محیطی ، عوامل رفتاری

۱۱) منظور از بیماری‌های قلبی - عروقی چیست؟

هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد .

۱۲) بیماری‌های قلبی - عروقی شامل چه مواردی هستند؟

بیماری‌های قلبی ، بیماری‌های عروقی مغز ، بیماری‌های عروقی کلیه ، بیماری‌های عروقی محیطی

۱۳) قلب در طول عمر به طور متوسط حدود لیتر خون را پمپ می‌کند .

(۳۰۰ میلیون)

۱۴) وظیفه عروق کرونری را بنویسید .

تأمین اکسیژن و مواد غذایی عضلات قلب

۱۵) عامل اصلی مرگ و میر در بیماری‌های قلبی و عروقی چیست؟

انسداد رگ‌های خون رسان به عضله قلب (رگ‌های کرونری)

۱۶) دلیل انسداد رگ‌های کرونری را بنویسید .

رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی رگ‌های کرونری

۱۷) در اثر انسداد رگ‌های کرونری چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

کاهش و یا قطع خون‌رسانی به بافت عضله قلب

۱۸) منظور از ایسکمی قلب چیست؟

کاهش خون‌رسانی به ماهیچه قلب

۱۹) ایسکمی قلب سبب ایجاد خواهد شد .

(درد قلبی یا آنژین صدری)

۲۰) منظور از آنژین صدری چیست؟

درد قلبی که بعد از ایسکمی قلب اتفاق می‌افتد .

۲۱) مراحل ابتلا به سکته قلبی یا مغزی را به ترتیب بنویسید .

الف) سخت و تنگ شدن عروق خونی ، ب) تجمع چربی و کلسترول و سایر مواد ، ج) تشکیل ماده مومی شکل بنام پلاک
د) ترک خوردگی سطح پلاک‌های چربی در جدار عروق کرونر ، ه) تجمع پلاک‌ها و تشکیل لخته خون در اطراف پلاک ،
و) مسدود شدن جریان خون در عضله قلب و یا بافت مغز ، ز) صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز

۲۲) عوامل خطر (غیرقابل کنترل) ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را نام ببرید .

کهنولت سن ، سابقه خانوادگی بیماری

۲۳) عوامل خطر (قابل کنترل و درمان) ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را نام ببرید .
فشار خون بالا ، اختلالات چربی خون ، اضافه وزن و چاقی ، عدم تحرک ، بیماری دیابت ، استعمال دخانیات

۲۴) منظور از فشار خون چیست؟

نیروی که خون را در شریان‌های اعضای بدن به جریان در می‌آورد .

۲۵) چرا فشار خون بالا به قاتل خاموش معروف است؟

به دلیل عدم وجود علائم واضح

۲۶) یکی از مزیت‌های بیماری فشار خون بالا چیست؟

به آسانی قابل تشخیص بوده و معمولاً قابل درمان می‌باشد .

۲۷) دامنه فشار خون طبیعی را بنویسید .

۸۰ تا ۱۲۰ میلی متر جیوه

۲۸) منظور از فشار ماکزیمم (فشار سیستولی) چیست و مقدار آن را بنویسید .

فشاری که همزمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود ، ۱۲۰ میلی متر جیوه

۲۹) منظور از فشار مینیمم (فشار دیاستولی) چیست و مقدار آن را بنویسید .

فشاری که همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد ، ۸۰ میلی متر جیوه

۳۰) چهار مورد از عوامل مؤثر فشار خون بالا را نام ببرید .

سابقه خانوادگی ، سن بالای ۵۰ سال ، مصرف دخانیات و الکل ، تغذیه نامناسب ، کم تحرکی

۳۱) چهار مورد از عوامل مؤثر در فشار خون را نام ببرید .

وضعیت بدن ، فعالیت گوارشی ، تحریکات عصبی ، پُر بودن مثانه ، فعالیت مغز ، فعالیت عضلانی ، دمای محیط ، میزان صدا
مصرف دخانیات ، مصرف الکل ، مصرف چای و قهوه ، مصرف دارو

۳۲) دلیل فشار خون بالا را بنویسید .

از دست رفتن توانایی انقباض و انبساط سرخرگ‌های بدن به دلیل رسوب چربی‌ها در دیواره رگ‌ها باعث افزایش شدت و قدرت ضربان قلب و در نتیجه افزایش فشار خون می‌شود .

۳۳) بیماری فشار خون بالا در مرحله آشکار بیشتر باعث آسیب رسیدن به کدام اندام ها می‌شود؟

مغز ، چشم ، کلیه ، قلب

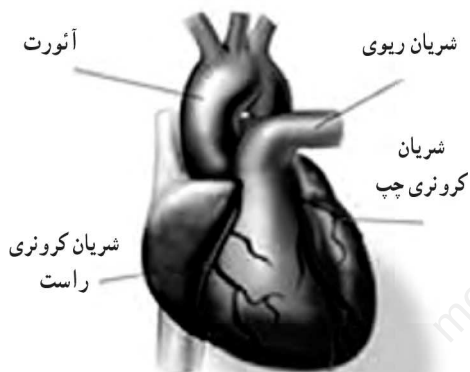
۳۴) از راه‌های پیشگیری و کنترل فشار خون چهار مورد را نام ببرید .

عدم مصرف دخانیات ، عدم مصرف الکل ، عدم مصرف غذاهای چرب و پُر نمک ، کنترل وزن در حد مطلوب ، فعالیت بدنی کافی و منظم ، مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی ، کنترل و مدیریت خشم و استرس

۳۵) چهار مورد از علائم فشار خون بالا را نام ببرید .

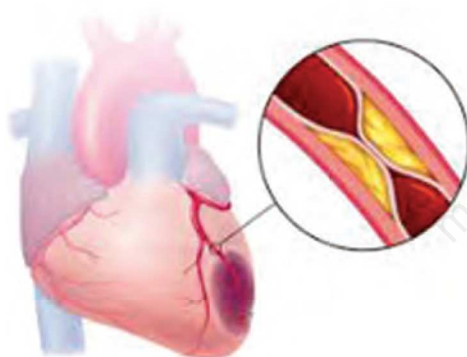
سر درد در ناحیه پس سر ، سرگیجه و تاری و اختلال دید ، خستگی زودرس و تپش قلب ، تنگی نفس شبانه و یا در هنگام فعالیت ، دردهای قفسه سینه

۳۶) با توجه به شکل زیر نام هر یک از موارد مشخص شده را بنویسید .



۳۷) شکل زیر اشاره به بیماری دارد .

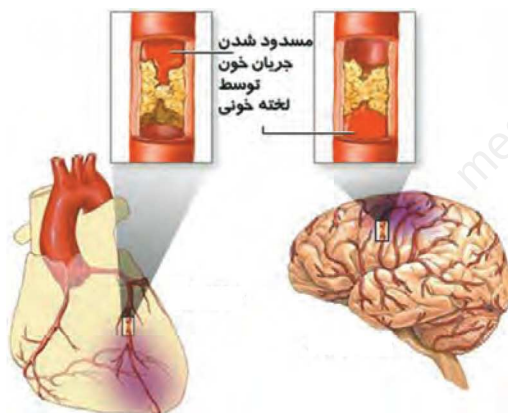
(عروق کرونر قلب)



۳۸) طبق شکل زیر مسدود شدن جریان خون توسط لخته خونی را نشان می دهد که باعث ایجاد و

..... می شود .

(سکته مغزی ، سکته قلبی)



۳۹) افزایش چربی در خون باعث چه عوارضی می‌شود؟
بیماری‌های قلبی - عروقی ، بیماری دیابت ، انواع سرطان‌ها

۴۰) میزان قابل قبول انواع چربی‌ها را بنویسید .

چربی‌های خون	مقدار قابل قبول Mg/dl	مرز خطر Mg/dl	مقدار خطرناک Mg/dl
کلسترول	کمتر از ۲۰۰	۲۰۰ الی ۲۳۹	بیشتر یا برابر ۲۴۰
کلسترول بد (LDL)	کمتر از ۱۳۰	۱۳۰ الی ۱۵۹	بیشتر یا برابر ۱۶۰
کلسترول خوب (HDL)	مردان : بیشتر یا برابر ۴۰ زنان : بیشتر یا برابر ۵۰	-----	مردان : کمتر از ۴۰ زنان : کمتر از ۵۰
تری گلیسرید	کمتر از ۱۵۰	۱۵۰ الی ۱۹۹	بیشتر یا برابر ۲۰۰

۴۱) انواع چربی‌های خون را نام ببرید .

کلسترول ، کلسترول بد (LDL) ، کلسترول خوب (HDL) ، تری گلیسرید

۴۲) بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن توسط ساخته می‌شود .
(کبد)

۴۳) چرا به HDL کلسترول خوب گفته می‌شود؟

چون این چربی باعث جدا شدن کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها می‌شود .

۴۴) با افزایش میزان در خون ، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی کاهش می‌یابد .
(HDL)

۴۵) با افزایش سطح خون ، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد .
(LDL)

۴۶) چرا به LDL کلسترول بد گفته می‌شود؟

چون اکسید شدن بخشی از LDL خون و رسوب کردن در جدار شریان‌ها منجر به سخت شدن و تنگ شدن شریان‌ها می‌شود .

۴۷) با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ، سطح خون کاهش می‌یابد .
(HDL)

۴۸) در رژیم غذایی سالم چند درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی‌ها تأمین می‌شود؟
۱۵ الی ۳۰ درصد

۴۹) عوارض مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه را بنویسید .

بیماری‌های قلبی - عروقی ، انواع سرطان‌ها ، دیابت

۵۰) انواع چربی‌های موجود در مواد غذایی را نام ببرید .

اسیدهای چرب ترانس ، اسیدهای چرب غیراشباع ، اسیدهای چرب اشباع

۵۱) چرا در برنامه غذایی روزانه بایستی مصرف چربی‌های اشباع شده محدود باشد؟

به دلیل افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی

۵۲) چرا در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود که استفاده از اسیدهای چرب غیراشباع جایگزین سایر روغن‌ها گردد؟

به دلیل کاهش سطح کلسترول ، LDL و تری گلیسرید خون

۵۳) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود؟

به دلیل افزایش سطح LDL و کاهش سطح HDL خون

۵۴) سه منبع غذایی که حاوی اسیدهای چرب اشباع شده زیاد است را نام ببرید .

روغن‌های نباتی جامد ، فرآورده‌های لبنی پرچرب ، چربی‌های گوشت

۵۵) سه منبع غذایی حاوی اسیدهای چرب غیراشباع شده را نام ببرید .

روغن زیتون ، روغن بادام زمینی ، روغن موجود در مغزها ، روغن موجود در ماهی‌های چرب مانند قزل آلا و سالمون

۵۶) اسیدهای چرب ترانس بیشتر در چه مواد غذایی یافت می‌شوند؟

روغن نباتی جامد بصورت سرخ شده ، شیرینی‌ها ، غذاهای آماده ، برخی از کره‌های گیاهی (مارگارین)

۵۷) از نشانه‌های حمله قلبی چهار مورد نام ببرید .

درد قفسه سینه ، تنگی نفس ، عرق سرد ، تهوع ، رنگ پریدگی پوست ، گیجی ، ضعف یا خستگی بدون علت ، نبض سریع یا نامنظم

۵۸) مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟

احساس فشار آزار دهنده ، سنگینی یا درد در قفسه سینه

۵۹) احساس درد در چه قسمت‌هایی از بدن یک فرد ، احتمال حمله قلبی را تشدید می‌کند؟

شانه‌ها ، گردن ، بازوها ، فک پایین

۶۰) بیشتر حملات قلبی بصورت و با یک درد و ناراحتی شروع می‌شود .

(آهسته ، معمولی و ملایم)

۶۱) اقدامات لازم در مواجهه با حمله قلبی را بنویسید .

پرهیز از هرگونه حرکت و فعالیت در بیمار ، قراردادن بیمار به حالت نشسته یا نیمه خوابیده ، شل کردن لباس‌های تنگ بیمار ، رساندن بیمار با برانکارد یا صندلی چرخ دار به بیمارستان

۶۲) چهار مورد از نشانه‌های سکته مغزی را بنویسید .

سردرد ناگهانی شدید ، از دست‌دادن ناگهانی بینایی ، عدم کنترل عضلات و تعادل ، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو و پا ، گیجی ناگهانی ، از دست دادن تکلم

۶۳) مدت زمان طلایی برای نجات فرد مبتلا به سکته مغزی چه میزان است؟

حدود ۳ ساعت

۶۴) مهم‌ترین اقدام در مواجهه با سکته مغزی را بنویسید .

رساندن بیمار به بیمارستان در اسرع وقت

۶۵) شش گام پیشگیرانه از بیماری‌های قلبی - عروقی را بنویسید .

کنترل منظم فشار خون ، پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی ، حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب ، حفظ وزن مطلوب ، فعالیت بدنی و ورزش منظم ، شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از چربی خون

۶۶) کاهش نقش مهمی در کنترل خطر سکته دارد .

(۵ الی ۱۰ درصد وزن)

۶۷) مهمترین دلایل بروز سرطان را نام ببرید .

افزایش تعداد سالمندان (با توجه به افزایش امید به زندگی) ، تغییر در شیوه زندگی (مانند افزایش مصرف دخانیات ، غذاهای پُرچرب و کم‌حرکی) ، عوامل محیطی (مانند آلودگی هوا ، استفاده از کودهای شیمیایی و افزودنی‌های شیمیایی در غذاها)

۶۸) بیماری سرطان چیست؟

نوعی بیماری که در آن سلول‌های غیرطبیعی به صورت کنترل نشده تکثیر یافته و می‌توانند بافت‌های مجاور را درگیر کنند .

۶۹) منظور از سلول جهش یافته چیست؟

سلولی که از سلول‌های اطراف خود جدا شده و از دستورات کنترلی پیروی نکرده و خودسرانه عمل می‌کند .

۷۰) منظور از تومور چیست؟

توده‌ای از سلول‌های جهش یافته که در یک جا متمرکز باشند .

۷۱) انواع تومور را نام ببرید .

تومور خوش‌خیم ، تومور بدخیم

۷۲) تفاوت بین تومور خوش‌خیم و بدخیم را بنویسید .

تومور خوش‌خیم رشد نمی‌کند ولی تومور بدخیم رشد کرده و سلول‌های اطراف خود را از بین برده و به نقاط دیگر بدن گسترش می‌یابند .

۷۳) چگونه فرد مبتلا به سرطان در نهایت دچار مرگ می‌شود؟

هر چه تومور رشد کرده و بزرگتر می‌شود، مانع از رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های سالم می‌گردد و در صورت پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم بیشتری مرده و عملکرد بدن دچار اختلال شده و در نهایت باعث مرگ فرد می‌شود.

۷۴) منظور از پیشگیری از سرطان چیست؟

مجموعه اعمالی که می‌تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد.

۷۵) چهار راه کار جهت پیشگیری از سرطان را نام ببرید.

حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم، عادات‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

۷۶) تشخیص به موقع سرطان‌ها با انجام و صورت می‌پذیرد.

(خودآزمایی، غربالگری)

۷۷) چهار نمونه از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.

ماموگرافی (سرطان سینه)، پاپ اسمیر (سرطان دهانه رحم)، آزمایش خون (سرطان پروستات)، آزمایش خون مخفی (سرطان روده)، کولونوسکوپی (سرطان روده)

۷۸) چه افرادی به توصیه پزشکان بایستی نسبت به آزمایش‌های غربالگری اقدام نمایند؟

دارای سابقه خانوادگی بیماری سرطان، داشتن سن بالای ۴۰ سال، داشتن هر یک از علائم هشدار دهنده سرطان

۷۹) چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید.

ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خال پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار و مدفوع، خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

۸۰) چهار مورد از ده گام در زمینه پیشگیری از سرطان را نام ببرید.

مراجعه به پزشک در صورت مشاهده نشانه‌های هشداردهنده سرطان، پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و دوری از دود آنها، محافظت از پوست در مقابل نور خورشید با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب، مصرف روزانه پنج وعده میوه و سبزی، کاهش مصرف روزانه قند؛ شکر، نمک و روغن، کنترل وزن و حفظ آن در حد مطلوب، پیاده‌روی تند روزانه به مدت ۲۰ دقیقه، پرهیز از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر، شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا و محافظت از خود در برابر آنها، مهربان بودن با خود؛ دیگران و محیط‌زیست

۸۱) دیابت چیست؟

نوعی بیماری مزمن با اختلال متابولیکی که به دلیل عدم ترشح انسولین یا عدم کارایی انسولین باعث افزایش غیر طبیعی قند خون می‌شود.

۸۲) دیابت نوع یک بیشتر در چه گروه از افرادی مشاهده می‌گردد؟

عمدتاً در سنین پایین‌تر اتفاق می‌افتد.

۸۳) چرا دیابت نوع یک به دیابت جوانان معروف است؟

چون بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود.

۸۴) عوامل مؤثر در ابتلا به دیابت نوع یک را نام ببرید.

عوامل ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی، اختلال در سیستم ایمنی

۸۵) شایع‌ترین نوع دیابت کدام نوع است؟

دیابت نوع دو

۸۶) دیابت نوع دو بیشتر در چه گروه از افرادی مشاهده می‌گردد؟

در سنین بزرگسالی اتفاق می‌افتد.

۸۷) چه نوع دیابتی معروف به دیابت بزرگسالان می‌باشد؟

دیابت نوع دو

۸۸) عوامل مؤثر در ابتلا به دیابت نوع دو را نام ببرید.

اضافه وزن، چاقی، کم‌ تحرکی، سابقه فامیلی، زمینه ارثی

۸۹) عوامل غیرقابل پیشگیری دیابت نوع دو را نام ببرید.

سابقه دیابت حاملگی، ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت

۹۰) عوامل قابل پیشگیری دیابت نوع دو را نام ببرید.

کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا

۹۱) نشانه اصلی بیماری دیابت را بنویسید.

بالا بودن قند خون

۹۲) چهار مورد از علائم دیابت نوع یک را بنویسید.

پُر خوری و پُر نوشی، پُرادراری، احساس خستگی زیاد، کم‌شدن وزن بدن لاغری، تاری دید

۹۳) چهار مورد از علائم دیابت نوع دو را بنویسید.

احساس خستگی و بی‌حوصلگی، گرسنگی و تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه،

اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر، تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها

۹۴) در کدام نوع دیابت علائم بیماری معمولاً شدید و ناگهانی آغاز می‌شود؟

دیابت نوع یک

۹۵) دامنه قند خون در افراد سالم در افراد پیش دیابت و در افراد دیابتی می‌باشد.

(کمتر از ۱۰۰، بین ۱۰۰ تا ۱۲۵، بیشتر از ۱۲۶)

۹۶) چهار مورد از عوارض ناشی از ابتلا به بیماری دیابت را نام ببرید .

نابینایی ، دیالیز یا پیوند کلیه ، قطع پا ، سکته‌های قلبی و مغزی

۹۷) چهار مورد از هفت گام پیشگیری از ابتلا به دیابت را بنویسید .

برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ، پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب ، مراجعه به پزشک متخصص در صورت مواجه با عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ، حفظ وزن مطلوب ، انجام فعالیت‌های بدنی روزانه ، پرهیز از مصرف دخانیات ، کنترل منظم قند خون .

درس هفتم : بیماری های واگیر

+ سوالات درس

(۱) چه عواملی باعث کنترل بیماری های واگیردار در زمان حال حاضر شده است؟
رعایت بهداشت فردی ، بهسازی محیط ، بهبود وضعیت تغذیه

(۲) انواع بیماری های واگیردار را بر اساس روش انتقال و انتشار نام ببرید .
بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه گوارش ، بیماری های منتقل شونده از طریق پوست و مخاط ، بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه تنفس ، ، بیماری های منتقل شونده از طریق دستگاه تناسلی ، بیماری های منتقل شونده از طریق خون و ترشحات بدن

(۳) عوامل میکروبی بیماری های واگیردار و مرگ و میر در کودکان و بزرگسالان از چه طریقی باعث آلودگی افراد شده اند؟
از طریق غذا ، آب و دست های آلوده وارد دهان شده اند .

(۴) بیماری های واگیردار منتقل شونده از طریق دستگاه گوارش را نام ببرید .
بیماری های اسهال خونی ، انگل های روده ای ، وبا

(۵) مهمترین بیماری های ویروسی از چه طریقی انتشار می یابند؟
دستگاه تنفسی

(۶) دو بیماری ویروسی و منتقل شونده از طریق دستگاه تنفس را نام ببرید .
سرما خوردگی ، آنفلونزا

(۷) نحوه سرایت بیماری های منتقل شونده ویروسی از طریق دستگاه تنفس را بنویسید .
از طریق قطرات ریز عطسه و سرفه عفونی پراکنده شده در هوا

(۸) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو سرایت می کند .
(پدیکلوزیس)

(۹) عامل بیماری پدیکلوزیس چیست و کدام قسمت بدن را آلوده می کند؟
شپش سر ، عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش

(۱۰) علایم بیماری پدیکلوزیس را بنویسید .
خارش شدید محل درگیری

(۱۱) روش انتقال بیماری پدیکلوزیس را بنویسید .
استفاده از وسایل شخصی فرد مبتلا مانند : شانه ، برس ، کلاه ، روسری ، لباس ، وسایل خواب

۱۲) بهترین روش پیشگیری از بیماری پدیکلوزیس را بنویسید .
رعایت بهداشت فردی ، پرهیز از بکارگیری وسایل شخصی دیگران

۱۳) بیماری‌های آمیزشی را تعریف کنید .
آن دسته از بیماری‌هایی که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل می‌شوند .

۱۴) دو مورد از مشکلات عمده در زمینه بیماری‌های آمیزشی را ذکر کنید .
عدم آگاهی فرد ناقل بیماری از آلودگی خود ، امتناع از مراجعه به پزشک به دلیل خجالتی بودن

۱۵) در صورت مواجه با چه علایمی در زمینه بیماری آمیزشی ، حتماً باید به پزشک مراجعه شود؟
زخم یا ضایعات جلدی در نواحی تناسلی ، ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم ، رنگ ، بو) از مجرای تناسلی ، غدد متورم در ناحیه تناسلی ، احساس درد در نواحی پایین شکم ، عفونت‌های غیرمعمول

۱۶) سه عارضه جدی ناشی از عدم درمان بیماری‌های آمیزشی را نام ببرید .
عقیمی و نازایی ، زایمان زودرس ، مرده‌زایی

۱۷) و جزو بیماری‌های منتقل شونده از طریق خون و ترشحات بدن می‌باشند .
(هپاتیت ، ایدز)

۱۸) منظور از بیماری هپاتیت چیست؟
بیماری که به دلایل مختلف از جمله آلودگی ویروسی باعث التهاب کبد و در نهایت آسیب دیدن کبد و مختل شدن فعالیت آن می‌گردد .

۱۹) انواع بیماری هپاتیت را نام برده و بنویسید کدام نوع جدی‌ترین نوع هپاتیت به شمار می‌آید؟
هپاتیت A ؛ B ؛ C ، هپاتیت B

۲۰) چهار مورد از علایم ابتلا به بیماری هپاتیت B را بنویسید .
ضعف و کسالت ، بی‌اشتهایی ، تب ، خستگی ، درد عضلات ، التهاب مفاصل ، عوارض پوستی

۲۱) علایم بیماری هپاتیت B بیشتر شبیه بیماری می‌باشد .
(سرماخوردگی)

۲۲) در صورت عدم درمان و مزمن شدن بیماری هپاتیت B فرد بیمار با چه مشکلاتی مواجه خواهد شد؟
مشکلات کبدی ، سرطان و سیروز کبدی

(۲۳) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت جهت جلوگیری از انتقال بیماری به سایر افراد چه اقداماتی باید انجام گیرد؟

آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری ، تزریق واکسن ، استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ، عدم تماس با مایعات و خون بیمار ، عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ، استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده متعلق به بیمار (تیغ ، ناخن گیر) .

(۲۴) منظور از ویروس HIV چیست؟

ویروس HIV یا همان « ویروس نقص ایمنی انسانی » ، ویروسی است که با ورود به بدن انسان و ماندگار شدن در آن ، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می شود .

(۲۵) منظور از بیماری ایدز چیست؟

بیماری ایدز مرحله نهایی ابتلا به ویروس HIV می باشد که در این مرحله علائم بیماری قابل مشهود است .

(۲۶) در چه صورتی امکان دارد فرد آلوده به ویروس HIV مبتلا به بیماری ایدز نشود؟

اگر تحت مراقبت و درمان قرار بگیرد .

(۲۷) منظور از دوره پنجره در بیماری ایدز چیست؟ و مدت زمان آن چقدر است؟

از زمان ورود ویروس HIV به بدن تا زمان ترشح آنتی بادی توسط گلبول های سفید و افزایش سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص به وسیله آزمایش دوره پنجره گفته می شود و مدت زمان آن ۲ هفته تا ۳ ماه می باشد .

(۲۸) اهمیت دوره پنجره در کنترل بیماری ایدز چقدر است؟

علی رغم آلودگی فرد به ویروس HIV ممکن است نتیجه آزمایش ایدز منفی بوده و امکان انتقال ویروس توسط فرد آلوده بسیار محتمل تر باشد .

(۲۹) علائم بیماری ایدز در چه صورتی ظاهر می شود؟

افزایش تعداد ویروس ها در بدن فرد مبتلا ، کاهش چشمگیر تعداد سلول های دفاعی بدن

(۳۰) افراد مبتلا به بیماری ایدز بیشتر درگیر چه نوع بیماری هایی می شوند؟

انواع عفونت ها بخصوص برفک دهان ؛ سل ؛ عفونت های ریوی ، برخی بدخیمی ها و سرطان

(۳۱) اصلی ترین روش پیشگیری بیماری ایدز چیست؟

مانع شدن از ورود ویروس HIV به بدن

(۳۲) روش های انتقال ویروس HIV را نام ببرید .

بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری ، تزریق با وسایل مشترک ، اشتغال در محیط های آلوده ، دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده ، رفتارهای جنسی پرخطر

(۳۳) دو راه اصلی پیشگیری از انتقال ویروس HIV را بنویسید .

عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده ، پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۳۴) چرا یکی از روش‌های مهم پیشگیری از انتقال ویروس HIV درمان دارویی افراد مبتلا به بیماری می‌باشد؟
چون مصرف دارو منجر به کاهش ویروس HIV در خون و ترشحات جنسی شده و در صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، امکان انتقال به فرد دیگر وجود ندارد.

۳۵) چرا ویروس HIV نمی‌تواند از طریق تماس‌های عادی بین افراد از شخص آلوده به افراد سالم منتقل شود؟
به دلیل اینکه لازمه ادامه حیات ویروس HIV در داخل گلبول سفید بوده و گلبول‌های سفید فقط در خون و ترشحات جنسی موجود می‌باشد.

درس هشتم : بهداشت فردی

+ سوالات درس

(۱) بهداشت فردی را تعریف کنید؟

کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ ، تأمین و ارتقای سلامت خود یا اطرافیانش انجام می‌دهد .

(۲) فعالیت‌ها و اقدامات بهداشت فردی شامل چه مواردی می‌باشد؟

مراقبت از اعضا و جوارح بدن ، تغذیه ، ورزش ، خواب و استراحت

(۳) رعایت بهداشت فردی چه نتایجی را به دنبال دارد؟

حفظ آراستگی فرد ، جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا به دیگران و کمک به تأمین سلامت جامعه ، مورد توجه قرارگرفتن توسط افراد و تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس .

(۴) چهار مورد از اقدامات ضروری جهت حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب را نام ببرید .

معاینه منظم چشم‌ها ، شناسایی و رفع مشکلات چشمی ، آشنایی با عوارض چشمی ، مراقبت مداوم از چشم‌ها

(۵) چهار مورد از عیوب انکساری را نام ببرید .

نزدیک بینی ، دور بینی ، پیر چشمی ، آستیگماتیسم

(۶) در نزدیک بینی ، چشم اشیای را به وضوح و اشیای را تار می‌بیند .

(نزدیک ، دور)

(۷) در فرد نزدیک بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی است .

(بزرگتر)

(۸) در دور بینی ، چشم اشیای را به وضوح و اشیای را تار می‌بیند .

(دور ، نزدیک)

(۹) در فرد دور بین معمولاً کره چشم از حد طبیعی است .

(کوچکتر)

(۱۰) در پیر چشمی ، به دلیل تصویر روی شبکیه نمی‌افتد .

(تصلب عدسی چشم)

(۱۱) روش‌های اصلاح پیر چشمی را بنویسید .

استفاده از عینک و لنز طبی ، جراحی و استفاده از اشعه لیزر

(۱۲) در آستیگماتیسم ، شکل غیرعادی باعث تاری دید می‌شود .

(قرنیه)

۱۳) جهت محافظت چشم در برابر گرد و غبار چه اقداماتی لازم است؟

استفاده از عینک محافظ

۱۴) اقدامات لازم بعد از ورود گرد و غبار به داخل چشم را بنویسید .

شستشوی چشم با آب جوشانده و سرد ، خودداری از مالش چشم

۱۵) جهت جلوگیری از آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی لازم است؟

استفاده از عینک‌های محافظ

۱۶) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی باید انجام گیرد؟

شستشوی چشم با آب فراوان ، مراجعه به پزشک

۱۷) در صورت فرو رفتن جسم خارجی به چشم چه اقداماتی باید انجام داد؟

خواباندن مصدوم به پشت ، حرکت ندادن سر و چشم فرد مصدوم ، قرار دادن باند استریل و محافظ چشمی ، بستن هر دو چشم جهت جلوگیری از حرکت چشم‌ها ، پرهیز از دستکاری چشم و مراجعه سریع به پزشک

۱۸) در چه مواردی افراد دچار برق زدگی چشم می‌شود؟

برق زدگی ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت مانند سوختگی قرنیه چشم جوش کاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازها .

۱۹) اقدامات اولیه در صورت مواجهه با برق زدگی چشم را بنویسید .

استفاده از عینک محافظ ، شستشوی چشم‌ها با آب و سپس خشک کردن آنها ، بستن چشم‌ها با گاز استریل و جلوگیری از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت ، مراجعه به پزشک در صورت مشکل حاد

۲۰) افرادی که با وسایل الکتریکی کار می‌کنند ، احتمال ابتلا به عارضه در آنها بیشتر است .

(خشکی چشم)

۲۱) چه گروهی از افراد بیشتر مبتلا به خشکی چشم می‌شوند؟

افرادی که بیشتر با وسایل الکتریکی کار می‌کنند .

۲۲) چهار علائم عارضه خشکی چشم را بنویسید .

خستگی و خشکی چشم ، سوزش چشم ، ریزش اشک ، تاری دید ، درد در ناحیه گردن و شانه

۲۳) جهت جلوگیری و کاهش خشکی چشم رعایت چه نکاتی ضروری است؟

استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی در صورت تشدید خشکی چشم ، پلک زدن بصورت ارادی هنگام کار کردن با کامپیوتر ، قرار گرفتن مرکز صفحه مانیتور به اندازه ۲۰ تا ۱۰ سانتی‌متر پایین‌تر از چشم ، عدم تابش مستقیم نور پنجره یا روشنایی اتاق به مانیتور و کاهش روشنایی اتاق به نصف وضعیت معمولی ، نگاه کردن به فاصله دور یا فاصله ۶ متری به مدت ۲۰ ثانیه بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با وسایل الکتریکی ، رعایت فاصله ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متری چشم با مانیتور ، تنظیم میزان روشنایی مانیتور در حدی که چشم‌ها احساس راحتی کنند .

(۲۴) سه وظیفه گوش را بنویسید .

دریافت امواج صوتی ، حفظ تعادل بدن ، کمک به ارتباط فرد با اطرافیان

(۲۵) وظیفه گوش خارجی را بنویسید .

جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش

(۲۶) اقدامات بهداشتی مهم در مورد گوش را بنویسید .

تمیز کردن لاله گوش به طور مرتب با پارچه تمیز و نرم ، خشک کردن گوش بعد از حمام و شنا بوسیله گوشه یک حوله تمیز به آرامی ، خودداری از وارد کردن اجسام خارجی و نوک تیز به داخل گوش

(۲۷) علائم عفونت گوش خارجی را بنویسید .

التهاب و حساسیت گوش خارجی به همراه درد و خارش

(۲۸) در صورت مواجه شدن با عفونت گوش خارجی چه اقداماتی را باید انجام داد؟

عدم خارش گوش با گوش پاک کن ، مراجعه به پزشک

(۲۹) منظور از آلودگی صوتی چیست؟

افزایش بیش از حد صدا (صدای شدید و طولانی مدت) که با آثار و عوارض مخرب بر سلامت همراه باشد .

(۳۰) چهار عارضه ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید .

کم شنوایی ، وزوز کردن گوش ، استرس ، خستگی ، تحریک پذیری فرد

(۳۱) دو مورد از نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سر و صدا را نام ببرید .

مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران به خصوص در مکان شلوغ و پر سر و صدا ، نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ، درخواست مکرر از دیگران برای تکرار گفتار خود ، ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر .

(۳۲) بیماری آکنه (جوش غرور جوانی) چه نوع بیماری است؟

نوعی اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن غده‌های چربی پوست و پیاز مو ملتهب شده و متعاقب آن جوش‌هایی روی صورت و بدن ظاهر می‌شود .

(۳۳) عوامل تشدید کننده آکنه را نام ببرید .

استرس ، مصرف برخی داروها ، قاعدگی ، قرارگرفتن در معرض نور خورشید ، تعریق ، دست‌کاری جوش

(۳۴) و از مهم‌ترین عوامل محیطی آسیب‌رسان به پوست می‌باشند .

(آلودگی هوا ، نور خورشید)

(۳۵) از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست چهار مورد نام ببرید .

کم آب شدن پوست ، تیره شدن پوست ، خشکی و خارش پوست ، تیرگی پوست دور چشم ، افتادگی بیشتر ابروها ، ایجاد خطوط بیشتر در اطراف چشم ، تورم گونه‌ها ، ایجاد جوش‌های چرکی در منافذ پوست ، ایجاد خطوط بیشتر در پیشانی و افزایش خطوط اخم در پیشانی ، ایجاد جوش‌های سر سیاه و افتادگی پوست چانه ، بیشتر شدن خطوط خنده در اطراف لب و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست .

(۳۶) پیامدهای ناشی از قرار گرفتن زیاد در معرض نور خورشید را بنویسید .

آفتاب سوختگی ، سرطان پوست ، پیری زودرس

(۳۷) سه توصیه پزشکان جهت جلوگیری از آسیب‌های ناشی از مواجهه زیاد با نور خورشید را بنویسید .

پوشیدن پیراهن آستین بلند در بیرون از خانه ، استفاده از کرم‌های ضد آفتاب ، استفاده از کلاه و عینک آفتابی

(۳۸) تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید در صورت نفوذ به لایه سطحی پوست به چه نحوی می‌باشد؟

با آسیب رساندن مستقیم بر DNA سلول ، باعث آفتاب سوختگی و التهاب می‌گردد .

(۳۹) تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید در صورت نفوذ به لایه زیرین پوست به چه نحوی می‌باشد؟

با آسیب رساندن غیرمستقیم بر DNA باعث پیری زودرس و چروک در پوست می‌شود .

(۴۰) دلیل علمی بوی نامطبوع بدن چیست؟

تخمیر مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌های بدن بخصوص نواحی گرم و مرطوب بدن

(۴۱) دلیل علمی بوی بد پا چیست؟

تجمع و فعالیت باکتری‌های موجود در کف پا و بین انگشتان پا

(۴۲) در چه شرایطی فعالیت غدد عرق افزایش یافته و باعث تشدید بوی نامطبوع بدن می‌شود؟

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

(۴۳) جهت رفع بوی نامطبوع بدن و پا ، چه روش‌هایی پیشنهاد می‌شود؟

استحمام ، تعویض به موقع لباس‌های زیر و جوراب ، استفاده از اسپری‌های ضد عرق ، کاهش استرس و اضطراب ، استفاده از لباس‌های نخی

(۴۴) وظیفه اصلی مو است .

(محافظت از بدن)

(۴۵) وظیفه موی ابرو و مژه را بنویسید .

موی ابرو : مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم ، موی مژه‌ها : محافظت از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی

(۴۶) عوامل مؤثر در سرعت رشد مو را بنویسید .

تغییر فصل ، جنسیت فرد ، میزان بلندی موهای فرد

(۴۷) در انتخاب محصولات بهداشتی بهتر است محصولی انتخاب شود که با مو داشته باشد .
(سازگاری مطلوب)

(۴۸) چرا افرادی که دارای موهای چرب هستند نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟
این کار غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کرده و باعث بیشتر چرب شدن موها می‌شود .

(۴۹) عوارض استفاده از سشوار داغ و اتوی مو را بنویسید .
خشکی ، شکستگی و دو شاخه شدن انتهای مو

(۵۰) چه نکاتی را در مورد انتخاب محصولات بهداشتی مو باید رعایت کرد؟
استفاده از محصولات بهداشتی سازگار با موی خود ، با دقت خواندن دستورالعمل روی بسته محصول بهداشتی و اجرای آن در هنگام استفاده از آن ، عدم افراط یا استفاده نادرست از برخی محصولات شوینده مو به خاطر آسیب دیدن مو

(۵۱) اهمیت نیاز به استراحت و خواب کافی برای انسان را توضیح دهید .
حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی ، حفظ و ارتقای توان ذهنی ، رشد و تکامل مطلوب

(۵۲) چرا نیاز به خواب و استراحت کافی برای گروه سنی کودکان و نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؟
چون هورمون رشد در طول خواب آزاد شده و باعث رشد و تکامل فرد می‌گردد .

(۵۳) چهار مورد از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی را بنویسید .
خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع دو ، افزایش تغییرات ضربان قلب و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ، لرزش و دردهای عضلانی ، زودرنجی ، زوال یا از دست دادن حافظه ، قضاوت‌های اخلاقی نادرست ، بروز علائمی شبیه کم‌توجهی ، پیش‌فعالی اختلالات سیستم ایمنی بدن ، کاهش میزان رشد ، خطر چاقی ، کاهش دمای بدن

(۵۴) چه عواملی در میزان خواب افراد مؤثر است؟
میزان فعالیت ، سن فرد

(۵۵) چند نمونه از موارد توصیه شده در مورد خواب شبانه را نام ببرید .
تنظیم ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود در طول هفته ، پرهیز از خواب طولانی در عصرها ، پرهیز از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب ، پرهیز از نوشیدن مایعات محرک مثل چای ؛ قهوه و نوشابه یک تا دو ساعت قبل از خوابیدن ، پرهیز از نگاه کردن به فیلم‌های خشن و غمناک قبل از خواب ، استفاده از رختخواب فقط برای خوابیدن نه محلی برای مطالعه کردن یا فعالیت‌های دیگر ، رفتن به رختخواب به محض احساس خواب ، سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم ، نوشتن یا بازگو کردن افکار مزاحم که در رختخواب مانع خوابیدن می‌شوند .

(۵۶) وظایف اصلی دندان‌ها را نام ببرید .
جویدن ، تکلم ، حفظ زیبایی

(۵۷) چهار وظیفه دهان را بنویسید .
جویدن ، صحبت کردن ، خندیدن ، چشیدن ، گاز گرفتن ، بلعیدن غذا

(۵۸) دندان‌ها بر چه اساسی طبقه‌بندی می‌شوند و وظیفه هریک از دندان‌ها را بنویسید .
بر اساس شکل دندان : دندان نیش: پاره کردن غذا ، دندان پیش : بریدن غذا ، دندان آسیا : نرم و خرد کردن غذا

(۵۹) عوامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید .
میکروب‌ها ، مواد قندی ، مقاومت دندان ، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

(۶۰) چه ویژگی‌های مواد قندی در تسریع پوسیدگی دندان مؤثر می‌باشند؟
میزان چسبندگی مواد غذایی ، تعداد دفعات مصرف ، نوع قند مواد غذایی

(۶۱) چه عواملی می‌توانند در میزان مقاومت دندان اشخاص در برابر پوسیدگی مؤثر باشند؟
وضعیت بزاق دهان ، شکل و فرم دندان ، طرز قرارگیری دندان ، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها ، نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان ، سلامت عمومی فرد

(۶۲) هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟
رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان

(۶۳) در چه صورتی مینای دندان از بین رفته و پوسیدگی دندان اتفاق می‌افتد؟
خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک ، تولید اسید در عرض ۲ تا ۵ دقیقه توسط میکروب‌های پلاک و به حداکثر رسیدن آن در مدت ۱۰ دقیقه ، باقی ماندن وضعیت اسیدی در دهان به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه و بازگشت تدریجی به حالت اول ، اسیدی شدن محیط دهان با خوردن مجدد مواد قندی

(۶۴) مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان به همراه علائم آن را به ترتیب بنویسید .
تغییر رنگ دندان به قهوه ای یا سیاه ، احساس کردن سردی و گرمی و شیرینی به دنبال ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ، احساس دردهای شدید و مداوم به دنبال ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) ، ایجاد دردهای شدید شبانه و مداوم و خودبخودی در صورت نفوذ پوسیدگی به مرکز دندان ، تشکیل عفونت در انتهای ریشه و ایجاد تورم در لثه و صورت در صورت عدم درمان

(۶۵) چهار مورد از اقدامات لازم جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان را نام ببرید .
پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار ، شستشوی مرتب دهان و دندان با روش مناسب ، استفاده از مسواک حداقل دو بار در روز ، استفاده از نخ دندان یکبار در روز

(۶۶) علت تنفس بد بوی صبحگاهی چیست و جهت رفع آن چه باید کرد؟
کاهش جریان بزاق ، افزایش تخمیر حین شب ، استفاده از مسواک و نخ دندان

(۶۷) علت بوی بد دائمی دهان چیست و جهت رفع آن چه باید کرد؟
علت : نوعی بیماری دهان و دندان ، پوسیدگی دندان
راه حل: مراجعه به دندانپزشک ، رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان)

بهداشت ازدواج و باروری

درس نهم :

+ سوالات درس

- (۱) از فرمایشات پیامبر اکرم در مورد اهمیت ازدواج دو مورد بنویسید .
هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب‌تر نیست ، هر کس ازدواج کند بوسیله آن نصف دینش را حفظ کرده است .
- (۲) رمز موفقیت در ازدواج در چیست؟
کسب آمادگی‌های لازم ، رعایت مسائل بهداشت جسمی ؛ روانی و اجتماعی
- (۳) نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است .
(رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری)
- (۴) اولین شرط لازم برای ازدواج است .
(بلوغ جنسی زن و مرد)
- (۵) و دو دلیل عمده افزایش سن ازدواج می‌باشند .
(تغییرات اجتماعی ، تغییر الگو و سبک زندگی)
- (۶) منظور از بلوغ جسمانی چیست؟
توانایی فرد از نظر تولید مثل
- (۷) دختران و پسران در چه سنی به بلوغ جسمانی می‌رسند؟
دختران : ۹ الی ۱۳ سال ، پسران : ۱۵ الی ۱۷ سال
- (۸) منظور از بلوغ روانی چیست؟
رسیدن فرد به مرحله‌ای از شخصیت و توانمندی و پختگی که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی داشته باشد ، بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد .
- (۹) منظور از بلوغ اجتماعی چیست؟
رسیدن به توانمندی‌های لازم جهت اداره امور همسر و فرزندان خود
- (۱۰) و قبل از عقد الزامی بوده و باعث تضمین تداوم ازدواج و کمک به سلامت زوجین می‌شود .
(آزمایش‌های لازم ، انجام واکسیناسیون)
- (۱۱) انجام چه نوع آزمایش‌هایی قبل از ازدواج الزامی است؟
آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ، آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی و بیماری تالاسمی
- (۱۲) دریافت چه نوع واکسنی و برای کدامیک از زوجین قبل از ازدواج الزامی است؟
تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها

۱۳) چه نوع آزمایش‌هایی و چه نوع واکسنی قبل از ازدواج توصیه می‌شود؟
آزمایش‌های لازم برای تشخیص و پیشگیری از بیماری‌های عفونی مانند هپاتیت و ایدز، تزریق واکسن هپاتیت

۱۴) محل و زمان اجرای کلاس‌های آموزشی و مشاوره قبل از ازدواج چگونه است؟
مراکز بهداشتی و درمانی، در آستانه عقد و پس از انجام آزمایش‌های قبل از ازدواج

۱۵) در کلاس‌های آموزش و مشاوره قبل از ازدواج چه موضوعاتی آموزش داده می‌شود؟
آموزش مبانی ازدواج از دیدگاه اسلام، روابط عاطفی و اجتماعی ازدواج، آموزش آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی، آموزش روابط زناشویی، آرایه مطالبی در مورد فاصله مناسب بین ازدواج و اولین بارداری

۱۶) هدف از مشاوره قبل از ازدواج چیست؟
بررسی و تطبیق تناسب‌های لازم بین دو فرد برای تشکیل زندگی مشترک

۱۷) امروزه بیماری ارثی مختلف شناخته شده که ممکن است از طریق به ارث رسیدن ژن‌های مشترک از پدر و مادر در فرزندان بروز کند.
(بیش از ۲۰۰۰ نوع)

۱۸) ازدواج‌های فامیلی چگونه احتمال بروز بیماری‌های ارثی نهفته را در فرزندان افزایش می‌دهند؟
ژن نهفته (مغلوب) یک بیماری در یک فرد سالم، اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همان بیماری در همسر قرار گیرد منجر به بروز بیماری در فرزند می‌شود.

۱۹) یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.
(بیماری تالاسمی)

۲۰) منظور از تالاسمی ماژور چیست؟
فرد بیمار بوده و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.

۲۱) منظور از تالاسمی مینور چیست؟
فرد حامل ژن بیماری بوده ولی مبتلا به تالاسمی نبوده و فقط مبتلا به کم‌خونی می‌باشد.

۲۲) اگر پدر و مادری ناقل بیماری تالاسمی باشند: الف) چند درصد فرزندان سالم هستند؟ ب) چند درصد فرزندان مبتلا به تالاسمی ماژور هستند؟ ج) چند درصد فرزندان مبتلا به تالاسمی مینور هستند؟
الف) ۲۵ درصد سالم، ب) ۲۵ درصد مبتلا به تالاسمی ماژور، ج) ۵۰ درصد مبتلا به تالاسمی مینور

۲۳) مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای چه گروهی از افراد توصیه می‌شود؟
افراد که در فامیل خود سابقه نقص و بیماری‌های مادرزادی دارند.

۲۴) از مهمترین مسئولیت‌های زوجین بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است.
(برنامه‌ریزی برای فرزندآوری)

(۲۵) توصیه‌های بزرگان دین به والدین در مورد فرزندآوری را بنویسید .

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

(۲۶) توصیه‌های کارشناسان بهداشتی به والدین در مورد فرزندآوری را بنویسید .

کسب اطلاعات در مورد مسائل بهداشتی بارداری و فرزندآوری پس از اطمینان از تمایل و توانایی پذیرش مسئولیت پرورش فرزند

(۲۷) چهار مورد از عوامل مؤثر بر باروری زوجین را نام ببرید .

سن زوجین ، مصرف سیگار و سایر دخانیات ، برخورداری از وزن مناسب ، تغذیه ، ورزش کردن ، استرس ، داروهای محرک و مکمل‌ها ، آلودگی محیطی و ناباروری ، سفیدکننده‌های حاوی کلر ، بیماری‌های منتقل شونده از راه جنسی ، مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان ، قاعدگی‌های نامنظم ، ابتلا به بیماری مزمن

(۲۸) سن مناسب برای بارداری است . (۱۸ الی ۳۵ سالگی)

(۲۹) چاقی و لاغری مفرط در زنان چه پیامدهای منفی درباره باروری آنها خواهد داشت؟

مادران چاق و کم وزن به دلیل نامنظم بودن تخمک‌گذاری با مشکل عدم تخمک‌گذاری روبرو می‌شوند .

(۳۰) عوارض جدی چاقی در مادران باردار و غیرباردار را بنویسید .

افزایش فشار خون ، دیابت بارداری ، دوره‌های نامنظم قاعدگی ، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد ، افزایش احتمال ناباروری ، کاهش موفقیت درمان ناباروری ، افزایش خطر سقط جنین

(۳۱) آیا استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و برخی مکمل‌های مورد استفاده در بدن‌سازی در باروری زوجین

اثرگذار است؟

بله ، باعث تأثیر بر روی هورمون جنسی مردانه و زنانه شده و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهد .

(۳۲) چند نمونه از راه‌های دستیابی به آرامش را در زوجین علاقمند به فرزندآوری را بنویسید .

مطالعه ، قدم زدن ، عبادت کردن ، گوش دادن به آهنگ‌های دلنشین و ملایم ، صحبت و تبادل پیام با دوستان

(۳۳) چند مثال از آلاینده‌های شیمیایی مؤثر بر باروری را نام ببرید .

سیگار ، گازوئیل ، بخار ناشی از رنگ‌ها و اکزوز اتومبیل‌ها

(۳۴) بیماری جزو بیماری‌های منتقله از راه جنسی بوده و می‌تواند باعث ناباروری در زوجین گردد .

(سوزاک)

(۳۵) عوارض منفی بیماری التهاب لگن را در زنان مبتلا بنویسید .

سقط جنین ، حاملگی خارج از رحم ، انسداد لوله های رحمی

(۳۶) الکل و داروهای روان گردان یا را با مشکل مواجه می‌کنند .

(حامله شدن ، تداوم حاملگی)

(۳۷) زنانی که یا فاصله قاعدگی آنها است ، ممکن است به مبتلا باشند .
(قاعده نمی‌شوند ، بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز ، اختلالات تخمک‌گذاری)

(۳۸) زنان در صورت مواجهه با چه نوع نامنظمی‌هایی در قاعدگی‌شان باید به پزشک مراجعه کنند؟
قاعده نمی‌شوند ، قاعدگی‌شان بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز طول باشد .

(۳۹) چه نوع بیماری‌های مزمن می‌توانند بر بارداری زوجین و یا جنین تأثیرگذار باشند؟
دیابت ، آسم ، فشار خون بالا

(۴۰) چهار مورد از توصیه‌های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید .

پرهیز از مصرف خودسرانه هر گونه دارو در سنین باروری ، پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت و قرارگرفتن در وان آب خیلی داغ ، پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ، پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان ، پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

(۴۱) چهار مورد از توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان بنویسید .

بهترین سن برای بارداری بین ۱۸ تا ۳۵ سال بوده و مشورت گرفتن از پزشک در خارج از این محدوده برای بارداری ، خودداری از بارداری مجدد با فاصله زمانی کمتر از دو سال از زایمان قبلی ، مصرف روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک سه ماه قبل از حاملگی و در صورت داشتن کم‌خونی درمان بیماری قبل از بارداری ، انجام آزمایش تشخیص میزان ایمنی نسبت به بیماری سرخجه ، تجویز واکسن سرخجه در صورت عدم وجود ایمنی نسبت به بیماری سه ماه قبل از بارداری و تکرار تجویز واکسن کزاز و دifterی ، مراجعه به دندانپزشک برای اطمینان از سلامت لثه و دندان ، به تأخیر انداختن بارداری در صورت ابتلا به برخی بیماری‌ها تا حصول بهبودی کامل

(۴۲) چهار نمونه از مواد غذایی سرشار از اسید فولیک را نام ببرید .
بادام زمینی ، لوبیا چیتی ، تخمه آفتابگردان ، کلم بروکلی

(۴۳) یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری ، عوارض خطرناک و غیرقابل برگشتی برای جنین خواهد داشت . (سرخجه)

(۴۴) اثرات منفی بیماری سرخجه مادر بر روی نوزاد را نام ببرید .
آب مروارید ، بیماری قلبی - عروقی ، عقب افتادگی ذهنی

(۴۵) دلیل اهمیت مراجعه زنان قبل از بارداری به دندانپزشک چیست؟
سالم به دنیا آوردن جنین با وزن مطلوب

(۴۶) خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری‌ها تا قبل از بهبودی کامل بایستی بارداری خود را به تأخیر بیندازند؟
بیماری‌های قلبی - عروقی (نارسایی دریچه قلبی) ، بیماری‌های خود ایمنی (بیماری لوپوس) ، بیماری‌های کلیوی ، بیماری‌های مزمن (دیابت ، فشار خون بالا) ، بیماری تیروئید ، بیماری‌های روانی ، بیماری سل ، برخی کم‌خونی‌ها ، هر گونه تومور در سیستم عصبی مرکزی ، بیماری‌هایی همچون MS و صرع ، افراد تحت شیمی درمانی ، بیماری‌های مقاربتی

درس دهم : بهداشت روان

+ سوالات درس

(۱) چه عواملی باعث بالا رفتن پیچیدگی‌های زندگی انسان و مواجهه او با چالش‌ها و فشارهای متعدد می‌شود؟
نیازهای زندگی امروزی ، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی ، تغییرات ساختار خانواده ، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی ، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی ، تغییر نیازهای امروز انسان‌ها در جامعه

(۲) آشفتگی‌های هیجانی معمولاً بوده و در رفتارهای روزمره فرد می‌باشد .
(طبیعی ، قابل مشاهده)

(۳) تداوم و استمرار رفتارهای هیجانی در افراد ، چه عوارضی در پی خواهد داشت؟
در کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیت‌های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته و در نهایت باعث اختلال در روند زندگی و ایجاد مزاحمت و رنجش دیگران می‌شود .

(۴) روش‌های پیشگیری از بروز مشکلاتی ناشی از رفتارهای هیجانی را نام ببرید .
داشتن تفکر منطقی ، توانایی کنترل عواطف و احساسات ، مقاومت در مقابل مشکلات ، تاب آوری

(۵) منظور از خودشناختی چیست؟
شناخت فرد از خویشتن که شامل شناخت توانایی‌ها ، ضعف‌ها ، احساسات ، ارزش‌ها ، مسئولیت‌ها ، نیازها ، آرزوها و اهداف می‌شود .

(۶) خود آگاهی علاوه بر کمک به شکل‌گیری هویت مطلوب می‌تواند از و جلوگیری نماید .
(بروز اختلالات روانی ، شکل‌گیری رفتارهای پرخطر)

(۷) مزیت‌های خود آگاهی برای یک فرد چیست؟
شکل‌گیری هویت مطلوب ، جلوگیری از بروز اختلالات روانی و شکل‌گیری رفتارهای پرخطر

(۸) دو عامل مهم در شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی افراد را بنویسید .
عزت نفس ، سرسختی و تاب آوری

(۹) منظور از عزت نفس ، احساس است .
(ارزشمند بودن)

(۱۰) چرا برخی افراد به دلیل فقدان ویژگی‌هایی مانند اصل و نسب ، ثروت ، زیبایی و جذابیت و مدرک تحصیلی ، احساس بی‌ارزشی و حقارت می‌کنند؟
چون ملاک ارزشمندی و محترم بودن را در داشتن این نوع صفات و ویژگی‌ها می‌دانند .

(۱۱) افراد دارای عزت نفس بالا از چه ویژگی‌هایی برخوردار هستند؟
برای خود احترام قائل هستند ، با پیام‌های درونی مثبت سر و کار دارند

۱۲) نداشتن عزت نفس باعث چه پیامدهایی در افراد می‌گردد؟

روی آوردن به اعتیادهای رفتاری مانند : اعتیاد به اینترنت ، اعتیاد به کار و اعتیاد به خرید ، قرار گرفتن در معرض رفتارهای پُرخطر

۱۳) چهار مورد از راه‌کارهای بهبود دهنده عزت نفس را بنویسید .

تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها ، تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ، داوطلب شدن برای کمک به دیگران ، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی مانند حضور در فعالیت‌های فوق برنامه ، برقراری رابطه سالم با دیگران ، دوست شدن با افراد مثبت و الهام بخش ، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایتگر ، آراستگی

۱۴) منظور از تاب آوری چیست؟

شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و در شرایط بحرانی و مشکل آفرین شخصیت خود را ارتقا دهد .

۱۵) نحوه استدلال و نگرش فرد تاب آور در مواجهه با شرایط ناگوار چگونه است؟

نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن ، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند .

۱۶) چرا موضوع سرسختی و تاب آوری از اهمیت خاصی برخوردار است؟

بعنوان یکی از مؤلفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان ، کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان می‌کند .

۱۷) ویژگی افراد سرسخت و دارای تاب آوری را بنویسید .

در برابر فشار روانی مقاوم‌تر بوده و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند ، بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند ، نسبت به کاری که انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند .

۱۸) افراد سرسخت و تاب آور در مقایسه با افراد فاقد تاب آوری از چه برتری برخوردار هستند؟

در مشکلات زندگی خود دارای ویژگی‌های تعهد ، کنترل و چالش‌پذیری هستند .

۱۹) چهار مورد از عوامل کمک‌کننده به حفظ و ارتقای تاب آوری در افراد را بنویسید .

داشتن عزت نفس ، توسعه دادن ارتباطات با دیگران ، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی ، داشتن هدف و معنا در زندگی ، مراقبت از تغذیه و سلامت ، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات ، ایجاد دلبستگی‌های مثبت ، خوش بینی ، تقویت معنویت در خود

۲۰) چرا دوران نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است؟

زیرا تحولات اساسی و مهمی مانند بلوغ ، احساس استقلال ، نگرانی درباره آینده تحصیلی و شغلی در این دوره از زندگی اتفاق می‌افتد .

۲۱) شایع‌ترین اختلالات روانی – رفتاری در دوره نوجوانی را نام ببرید .

استرس ، اضطراب ، افسردگی ، خشم

۲۲) منظور از فشار روانی (استرس) چیست؟

زندگی توأم با وقایع ، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تأثیر می‌گذارند که به آن فشار روانی یا استرس گفته می‌شود .

۲۳) چهار مورد از اثرات زودگذر استرس را نام ببرید .

فشار خون بالا ، افزایش تعداد نبض احساس تپش قلب ، ناراحتی معده ، سرگیجه ، سر درد ، تعریق و لرزش

۲۴) چهار مورد از اثرات پایدار استرس را نام ببرید .

بیماری‌های قلبی - عروقی ، التهاب‌های پوستی ، اختلالات گوارشی ، سر درد ، ضعف سیستم ایمنی ، افزایش احتمال سرطان

۲۵) منظور از اضطراب چیست؟

یک حالت خاص که با احساس فشار درونی و ترس و هراس همراه است .

۲۶) چرا اضطراب در مواجهه با برخی از رویدادهای زندگی نوعی واکنش طبیعی تلقی می‌شود؟ با ذکر مثال بنویسید .

اضطراب به فرد کمک می‌کند تا با بسیج کردن نیروی دفاعی بدن ، خود را از خطر حفظ کند . مانند زمانی که از ترس حمله یک حیوان درنده فرار می‌کنیم .

۲۷) حس اضطراب در چه صورتی مشکل آفرین است؟

زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و بطور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برانگیزد .

۲۸) چهار مورد از علائم بدنی ناشی از اضطراب را نام ببرید .

تپش قلب ، تنگی نفس ، بی‌اشتهایی ، تهوع ، بی‌خوابی ، بی‌قراری

۲۹) چهار مورد از علائم تفکر ناشی از اضطراب را نام ببرید .

سردرگمی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، افکار تکراری

۳۰) سه مورد از علائم روانی ناشی از اضطراب را نام ببرید .

عصبانیت ، بی‌تابی ، دلواپسی

۳۱) سه اصل توصیه شده برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بنویسید .

بازداری ، برون ریزی ، جایگزین کردن خواسته‌ها

۳۲) با روش بازداری چگونه می‌توان با فشارهای روانی و اضطراب مقابله کرد؟

با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی از انتشار و پخش شدن اضطراب جلوگیری می‌کنیم .

۳۳) منظور از برون ریزی که یکی از روش‌های مقابله با فشارهای روانی و اضطراب چیست؟

بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود

(۳۴) در روش جایگزین کردن خواسته‌ها چگونه می‌توان در مقابل فشارهای روانی و اضطراب ایستاد؟
با شرکت کردن در فعالیت‌های لذت‌بخش و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر

(۳۵) منظور از افسردگی چیست؟

احساس ناخوشایندی که برای مدت زمان طولانی تداوم یافته و همراه با تنهایی و غمگینی باشد .

(۳۶) چهار مورد از عوامل زمینه‌ساز افسردگی در دوران نوجوانی را بنویسید .

وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده ، بیماری‌ها و اختلالات جسمی ، برخی از مشکلات تغذیه‌ای ، داشتن سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده

(۳۷) چهار نمونه از بیماری‌های زمینه‌ساز افسردگی در افراد را نام ببرید .

سکته مغزی ، صرع ، آسیب وارده شده به سر ، کم خونی ، برخی سرطان‌ها

(۳۸) برخی از مشکلات تغذیه‌ای مانند کمبود ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد .
(ویتامین B)

(۳۹) عدم تشخیص و درمان سریع افسردگی در افراد مبتلا ، چه عواقبی را به دنبال خواهد داشت؟

بیماری شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از افسردگی مانند : روی آوردن به رفتارهای پرخطر ، افزایش خشونت ، خودکشی شود .

(۴۰) منظور از خشم چیست؟

احساسی که بصورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود و واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که فرد را دچار تهدید و ناکامی کرده است .

(۴۱) خشم در نوجوانان بیشتر در چه مواقعی اتفاق می‌افتد؟

تمسخر و تحقیر شدن ، منع شدن از کار مورد علاقه

(۴۲) حالت‌های مختلف خشم را نام ببرید؟

عصبانیت ، خشونت ، کینه ورزی ، غضب ، تنفر ، توهین ، تحقیر

(۴۳) آثار مثبت خشم کنترل شده را بنویسید .

به عنوان یک هیجان طبیعی می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی ، گروهی و اجتماعی شود .

(۴۴) سه مورد از مشکلات و ناراحتی‌های جسمی ناشی از آثار منفی خشم را بنویسید .

سردرد ، سکته قلبی ، ناراحتی‌های گوارشی

(۴۵) چهار مورد از مشکلات و ناراحتی‌های روانی ناشی از آثار منفی خشم را بنویسید .

فشار روانی ، اضطراب ، افسردگی ، روی آوردن به مصرف مواد مخدر

۴۶) سه مورد از مشکلات و ناراحتی‌های اجتماعی ناشی از آثار منفی خشم را بنویسید .
درماندگی ، انزوا ، تنهایی

۴۷) چهار مورد از روش‌های خود آرام‌سازی در هنگام خشمگین شدن را بنویسید .
وضعیت بدن خود را تغییر دهید (مثلاً بنشینید یا دراز بکشید) ، چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید ،
قدری آب خنک بنوشید ، افکار منفی را از ذهن خود بیرون کنید ، موقعیت را در صورت امکان ترک کنید ، عضلات خود را
از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن را شل کنید .

۴۸) چهار مورد از توصیه‌های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید .
مشخص کردن اولویت‌های خود ، تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس زا ، بررسی خواسته‌های خود ، داشتن سبک زندگی
سالم ، پذیرفتن تغییرات به عنوان جزئی از زندگی ، زمان استراحت و تفریح داشتن ، داشتن توانایی در برنامه‌ریزی زمان ،
یاد گرفتن نه گفتن ، ورزش کردن ، غنا بخشیدن به زندگی معنوی خود ، داشتن دفتر یادداشت روزانه ، کودک شدن ، شوخ
طبع بودن .

درس یازدهم : مصرف دخانیات و الکل

+ سوالات درس

(۱) بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم می باشد .
(دخانیات)

(۲) هر سال نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف دخانیات از دست می دهند .
(یکصد میلیون)

(۳) منظور از دخانیات چیست؟
هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود .

(۴) مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار را نام ببرید .
توتون ، کاغذ ، فیلتر ، برخی افزودنی ها

(۵) پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است .
(سیگار)

(۶) مواد و موجود در دود سیگار و قلیان حاوی مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدید بر روی اندام های مختلف بدن دارند .
(سمّی ، سرطان زای)

(۷) چهار مورد از مضرترین مواد سمّی موجود در مواد دخانی (سیگار و تنباکو) را نام ببرید .
نیکوتین ، قطران (تار) ، آرسنیک ، سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) ، مواد رادیو اکتیو ، آمونیاک ، کربورهای هیدروژن

(۸) کدامیک از مواد سمّی موجود در سیگار اعتیادآور می باشد؟
نیکوتین

(۹) نیکوتین موجود در سیگار چگونه باعث تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی می گردد؟
از طریق انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک های داخل بینی

(۱۰) نیکوتین موجود در سیگار چه عوارضی را می تواند در افراد مصرف کننده داشته باشد؟
تشدید سینوزیت ، التهاب نواحی گوش و حلق و بینی ، افزایش بروز سکته قلبی ، افزایش قند خون

(۱۱) ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع شده و پوسته ضخیم قهوه ای رنگ تشکیل می دهند که
نامیده می شود .
(قطران)

۱۲) کدامیک از مواد سمی موجود در سیگار با تجمع در ریه‌ها باعث تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌شود؟
قطران

۱۳) کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات باعث سرطان لب می‌شود؟
آرسنیک

۱۴) نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن می‌شود.
(آرسنیک)

۱۵) کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات هنگام استعمال دخانیات، تبخیر شده و با وارد شدن به ریه‌ها و جریان خون باعث اختلال در تنفس می‌گردد؟
سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

۱۶) کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات در پوست، ناخن و استخوان افراد جایگزین می‌شود؟
آرسنیک

۱۷) کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات جزو عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران‌ناپذیری باقی می‌گذارد؟
(مواد رادیواکتیو)

۱۸) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.
(آمونیاک)

۱۹) کدامیک از مواد سمی موجود در دخانیات خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می‌کند؟
کربورهای هیدروژن

۲۰) علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن، نیز یکی از آثار سوء مصرف آن محسوب می‌شود.
(هزینه‌های اقتصادی)

۲۱) به چه دلیل مصرف قلیان نسبت به سیگار به راحتی در همه جا و حتی در حضور اعضای خانواده و مهمانان اتفاق می‌افتد؟
چون درباره ضررهای ناشی از مصرف سیگار آگاهی داشته و نسبت به آن حساس هستیم ولی در مورد قلیان این حساسیت وجود ندارد.

۲۲) چرا مصرف متناوب قلیان نیز در فرد مصرف کننده باعث ایجاد اعتیاد می‌شود؟
چون نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است.

۲۳) چرا استفاده از تنباکوه‌های میوه‌ای نسبت به تنباکوی ساده افراد بیشتری را در معرض انواع بیماری‌های خطرناک و سرطان قرار می‌دهد؟
به دلیل وجود افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر

۲۴) چرا استفاده از شیلنگ مشترک در حین استعمال قلیان می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد؟
چون بیماری منتقل شونده می‌تواند از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت فرد دیگر را تهدید کند.

۲۵) چه نوع آلودگی‌هایی به دلیل استفاده مشترک از شیلنگ قلیان، از فرد بیمار به فرد سالم انتقال می‌یابد؟
اگزمای دست، بیماری سل، ویروس تب خال، عامل بیماری زخم معده (هلیکوباکتری)

۲۶) مهمترین عواملی را که نوجوانان و جوانان را به سمت مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد بنویسید.
احساس جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن، مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن، اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان، الگوبرداری از هنرپیشه‌ها و افراد معروف، مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی، باورهای غلط در مورد سیگار مانند رفع عصبانیت و خستگی، ساده‌انگاری مصرف قلیان به عنوان ماده کم‌خطر، اشتغال ذهنی و دغدغه‌های فکری، در دسترس بودن و یا پایین بودن قیمت انواع مواد دخانی، وجود تنش و ناهنجاری‌های خانوادگی و نبود حمایت، قبیح و ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه در اذهان عمومی

۲۷) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نبوده ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن گفته می‌شود.
(دود دست دوم)

۲۸) کودکانی که والدین سیگاری دارند نسبت به کودکان دارای والدین غیرسیگاری بیشتر درگیر چه نوع عوارضی می‌باشند؟
سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلو درد، سرفه، گرفتگی صدا

۲۹) سموم موجود در انواع دخانیات از چه طریقی می‌تواند به افراد دیگر منتقل شده و میزان تأثیرگذاری آنها به چه میزان است؟
از طریق لباس؛ پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری، میزان تأثیرگذاری چندین ماه می‌باشد.

۳۰) منظور از دود دست سوم چیست؟
در واقع دود نیست، بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می‌شود.

۳۱) الکل ماده‌ای شیمیایی که به و افراد اثر می‌گذارد.
(عملکرد جسمی، عملکرد روانی)

۳۲) بارزترین آثار فوری و طولانی مدت مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.
الف) بارزترین آثار فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی
ب) بارزترین آثار طولانی مدت: سیروز کبدی

۳۳) نشانه‌های ناشی از اختلال در عملکرد سیستم اعصاب مرکزی به دلیل مصرف مشروبات الکلی را بنویسید.
عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب و فشار خون

۳۴) یکی از شایع‌ترین آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، بیماری است.
(سیروز کبدی)

۳۵) در بیماری سیروز کبدی چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟
کبد کالری‌های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و در خود ذخیره می‌کند. (کبد چرب)

۳۶) دلیل ابتلا به کبد چرب را در افراد الکلی بنویسید.
به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود مدت زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پُر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

درس دوازدهم : اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

+ سوالات درس

۱) نوجوانان در دوره زندگی‌شان تغییرات را در چه جنبه‌هایی تجربه می‌کنند؟

جنبه جسمانی ، جنبه شناختی ، جنبه هیجانی ، جنبه اجتماعی

۲) عوامل مؤثر و مشکل‌ساز برای نوجوانان را نام ببرید .

تفاوت میان دیدگاه‌های والدین و نوجوان ، اختلاف و کشمکش بین والدین ، فشار خانواده بر نوجوان برای پیشرفت در امر تحصیل ، فشار دوستان برای انجام رفتارهای پرخطر

۳) برخی از نوجوانان به دلیل و در دوران نوجوانی دچار مشکلات رفتاری یا تحصیلی می‌شوند .

(نداشتن دانش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر ، عدم دسترسی به حمایت لازم در خانواده و جامعه)

۴) چرا برخی از نوجوانان در دوران نوجوانی خود دچار مشکلات رفتاری و تحصیلی می‌شوند؟

نداشتن دانش و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر ، عدم دسترسی به حمایت لازم در خانواده و جامعه

۵) چهار مورد از مشکلات رفتاری یا تحصیلی دوره نوجوانی را که به دلیل نداشتن دانش و مهارت و عدم دسترسی به حمایت خانواده پیش می‌آید بنویسید .

ترک تحصیلی ، منزوی بودن ، گوشه‌گیری ، اعتماد به نفس ضعیف ، عدم برقراری ارتباط صحیح با همسالان و بزرگسالان ، پایبند نبودن به قوانین و مقررات جامعه

۶) عواقب و پیامدهای ناگوار ناشی از مشکلات رفتاری و تحصیلی دوره نوجوانی را نام ببرید .

ترک تحصیل ، مصرف سیگار ، بزهکاری ، اعتیاد به مواد مخدر

۷) منظور از واژه اعتیاد چیست؟

عادت کردن ، خو گرفتن و خود را وقف عاداتی زشت مانند استعمال مواد مخدر کردن

۸) به چه کسی معتاد می‌گویند؟

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

۹) اگر چه اعتیاد اغلب سیری و دارد ، اما قابل پیشگیری و درمان است .

(مزمن ، عود کننده)

۱۰) اگر چه اعتیاد اغلب سیری مزمن و عود کننده دارد ، اما و است .

(قابل پیشگیری ، درمان)

۱۱) پیشگیری از اعتیاد ، به مراتب و از درمان است .

(مؤثرتر ، کم‌هزینه‌تر)

۱۲) چهار مورد از هزینه‌های اقتصادی و عاطفی ناشی از اعتیاد را نام ببرید .

فقر ، جنایت ، مشکلات و بزه‌های اجتماعی ، مشکلات بهداشتی

۱۳) منظور از اختلالات مصرف چیست؟

مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است .

۱۴) استفاده بیش از حد از هر دارویی می‌تواند داشته باشد ولی استفاده نامناسب هر دارویی به طور

مستمر می‌تواند منجر به شود .

(آسیب‌های جدی ، اعتیاد)

۱۵) منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد چیست؟

مصرف مکرر موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده داشته و روابط و زندگی روزمره فرد را مختل کند .

۱۶) وابستگی به داروها یا مواد مخدر باعث ایجاد چه عوارضی در فرد می‌گردد؟

اختلال در استدلال ؛ ادراک و قضاوت ، تضعیف هوش و حواس فرد

۱۷) انواع جنبه‌های وابستگی به مواد مخدر را نام ببرید .

جنبه روانی ، جنبه جسمانی

۱۸) منظور از وابستگی جسمانی به مواد مخدر چیست؟

وضعیتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان داده و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواه ناشی از مصرف مواد ، مجبور می‌شود بیشتر از دفعات قبل مصرف کند .

۱۹) منظور از وابستگی روانی به مواد مخدر را توضیح دهید؟

میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد

۲۰) در صورت قطع کوتاه مدت مصرف مواد مخدر چه اتفاقی برای فرد معتاد می‌افتد؟

ایجاد وسوسه برای مصرف مجدد بدون مواجهه با سندرم ترک مواد

۲۱) گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود .

(وابستگی روانی)

۲۲) چهار مورد از علائم ناشی از عدم مصرف مواد مخدر در افراد معتاد را نام ببرید .

لرز ، گرفتگی عضلانی ، تب ، تهوع ، استفراغ

۲۳) اختلالات ناشی از مصرف مواد مخدر را بنویسید .

داشتن آثار و نتایج مضر و مخرب مواد بر جسم و روان فرد مصرف کننده ، همراه بودن مصرف مواد با خطرات و حوادث مانند حادثه رانندگی به دلیل استفاده مواد ، ایجاد وابستگی شدید به مواد

(۲۴) چهار مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر را نام ببرید .

اختلال عملکرد تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد ، ادامه دادن مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ، صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ، تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ، ظاهر شدن نشانه‌های سندرم ترک

(۲۵) نشانه‌های سندرم ترک مواد مخدر را نام ببرید .

درد‌های شدید دست و پا ، اسهال و خمیاژه‌های مکرر و لرز ، آب ریزش بینی و چشم

(۲۶) نوع ماده مخدر طبیعی و نوع ماده مخدر صنعتی با آثار منفی ویران کننده در دنیا تولید می‌شود .

(۱۲ ، ۱۵۰۰)

(۲۷) انواع مواد اعتیادآور از ترکیباتی ساخته شده که بر ارتباط بین و اثر می‌گذارند .
(سلول‌های عصبی ، بخش‌های مختلف مغز)

(۲۸) مواد اعتیادآور بر چه اساسی و به چند نوع تقسیم می‌شوند؟

بر اساس نوع تأثیر مواد بر عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده ، سه نوع

(۲۹) انواع مواد اعتیادآور را نام ببرید؟

محرک‌ها ، مخدرها ، توهم‌زاها

(۳۰) نوع تأثیرات و محل تأثیرگذاری مواد اعتیادآور از نوع محرک‌ها در بدن را بنویسید؟

افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی فرد مصرف کننده ، سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن

(۳۱) دو مورد از مواد اعتیادآور محرک و طبیعی را نام ببرید .

کوکائین ، کافئین ، کراک

(۳۲) دو مورد از مواد اعتیادآور محرک و مصنوعی را نام ببرید .

آمفتامین ، اکستازی ریتالین ، ترامادول

(۳۳) در صورت مصرف چه نوع مواد اعتیادآوری ، فرد مصرف کننده دچار توهم حسی و بصری می‌شود؟

توهم‌زاها

(۳۴) با مصرف مواد توهم‌زا فرد دچار چه عوارضی خواهد شد؟

دچار اوهام حسی و بصری شده و ممکن است صداهایی را شنیده و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارد .

(۳۵) دو مورد از مواد اعتیادآور توهم‌زا و طبیعی را نام ببرید .

فرآورده‌های شاه‌دانه ، حشیش ، گراس

(۳۶) یک مورد از مواد اعتیادآور توهم‌زا و مصنوعی را نام ببرید .
ال. اس. دی (L.S.D)

(۳۷) خواص مواد اعتیادآور مخدر را بنویسید .
این مواد خاصیت منگی ، بی‌حسی ، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند .

(۳۸) کدام گروه از مواد اعتیادآور باعث سست شدن فعالیت فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده می‌گردد؟
مخدرها

(۳۹) دو مورد از مواد اعتیادآور مخدر و طبیعی را نام ببرید .
تریاک ، شیره تریاک

(۴۰) دو مورد از مواد اعتیادآور مخدر و مصنوعی را نام ببرید .
هروئین ، متادون ، انواع قرص مسکن

(۴۱) کدام یک از مواد اعتیادآور باعث منگی ، بی‌حسی و بی‌دردی در فرد مصرف‌کننده می‌شود؟
مخدرها (تریاک ، شیره تریاک ، متادون ، هروئین ، انواع قرص مسکن)

(۴۲) کدام یک از مواد اعتیادآور باعث حالت خوشی و هیجانی کوتاه مدت در فرد مصرف‌کننده می‌شود؟
محرك‌ها (کوكائين ، كافئين ، كراك ، آمفتامين ، اكستازی ریتالین ، ترامادول)

(۴۳) چهار مورد از موانع عمده در تمایل جوانان به مصرف مواد مخدر را نام ببرید .
ایمان به خدا ، اشتغال به تحصیل علم ، کسب و کار سالم ، پایبندی به مذهب و معنویت ، انجام جدی ورزش ، پرداختن به تفریحات سالم

(۴۴) مسیر اعتیاد با آغاز می‌شود .
(امتحان کردن یک ماده مخدر)

(۴۵) یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر است .
(اصرار دوستان و همسالان)

(۴۶) چرا افراد سالم نمی‌توانند در برابر اصرار دوستان خود به مصرف مواد اعتیادآور مقاومت کنند؟
به دلیل ترس از طرد شدن از جمع دوستان

(۴۷) یکی از راه‌کارهای بهره‌گیری از مهارت‌های مقاومتی است .
(مهارت نه گفتن)

(۴۸) دو مورد از دلایلی که نمی‌توانیم به درخواست دیگران « نه » بگوییم را بنویسید .
خجالت کشیدن ، ترس از ناراحت شدن دیگران ، رعایت احترام

۴۹) چگونه می‌توان در برابر فشار پیشنهادهای نادرست مقاومت کرده و تسلیم نشد؟
با ارائه استدلال‌های منطقی و روشن، به وسیله رفتارهای سالم جایگزین در زمینه امتناع

۵۰) منظور از تکنیک ضبط صوت به عنوان مهارت مقاومت در برابر دعوت به مصرف مواد مخدر چیست؟
پاسخ منفی خود را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب شما متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

۵۱) جوانانی که به خود احترام می‌گذارند و برای خودشان ارزش قائلند، بیشتری دارند.
(خودباوری)

۵۲) چهار مورد از توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد را بنویسید.

احترام به خود، احترام به ارزش‌ها و قوانین، مهارت‌های مقاومتی، داشتن دوستان سالم، خودکنترلی، مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم، برخورداری از مهارت‌های اجتماعی، داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف، روابط خانوادگی مطلوب، داشتن الگوی سالم، مهارت‌های مدیریت استرس، مهارت‌های کنترل خشم، حضور در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی.

درس سیزدهم : پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی (کمر درد)

+ سوالات درس

(۱) یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان است؟
(اختلالات اسکلتی - عضلانی)

(۲) در اختلالات اسکلتی - عضلانی کدام بخش های بدن دچار آسیب دیدگی می شود؟
مفاصل ، استخوان ها ، ماهیچه ها

(۳) چهار مورد از عوامل مؤثر در بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی را بنویسید .
ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی ، نداشتن وضعیت بدنی مناسب ، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره ، عدم رعایت اصول ارگونومی

(۴) نام شایع ترین نواحی بدن که بیشتر دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند را نام ببرید .
کمر ، مچ دست ، شانه ، بازو ، گردن

(۵) همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است .
(کمر)

(۶) منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چه حالتی است؟
حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود .

(۷) چهار مورد از دلایل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب را بنویسید .
الف (عادت غلط در هنگام ایستادن ؛ راه رفتن ؛ نشستن و خوابیدن ، ب) اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ، ج) داشتن عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ، د) اضافه وزن و چاقی ، کفش نامناسب و پاشنه بلند

(۸) در کدام یک از موارد زیر الگوی صحیح وضعیت بدن رعایت شده است؟



(د)



(ج ✓)



(ب)



(الف)

(۹) مهمترین دلیل بروز کمردرد در افراد چیست؟

وارد آمدن فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات کمری به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزمره

(۱۰) در اکثر اوقات ، صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به دلیل و است .
(طریقه نادرست بلند کردن بار ، حمل نادرست اشیاء)

(۱۱) از دیدگاه سلامت ستون فقرات ، بلند کردن بار با کمر و پاهای روشی ایمن تر است .
(راست ، خمیده)

(۱۲) نحوه برداشتن اشیای سبک و کوچک را به ترتیب بنویسید .
زانو زدن در کنار جسم ، قرار گرفتن یک پا جلوی پای دیگر ، بلند کردن جسم بدون دولا شدن

(۱۳) در هنگام برداشتن اشیای سنگین از روی زمین از انجام چه کاری باید پرهیز کرد؟
پیچش و چرخاندن کمر

(۱۴) مواقعی که مجبور به ایستادن به مدت طولانی هستیم ، چگونه می توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟
باید به دیوار تکیه بدهیم ، در حالی که پاها ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشند .

(۱۵) در هنگام تمیز کردن کف آشپزخانه چه نکاتی را بایستی رعایت کرد؟
استفاده از دمپایی های عاج دار که مانع سُر خوردن می شوند ، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند

(۱۶) برای برداشتن اشیا از روی یخچال ، کتابخانه و کابینت بهتر است به جای کشش بیش از حد در بدن خود از
یک استفاده شود .
(چهارپایه مناسب)

(۱۷) در هنگام انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالیکه پاها به اندازه عرض شانه باز هستند کار خود را انجام دهیم .

(۱۸) در هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی باید رعایت شود؟
بایستی تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت .

(۱۹) کاربرد و هدف علم ارگونومی در زندگی روزمره چیست؟
با پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری که فرد انجام می دهد ، باعث حفظ سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می گردد .

(۲۰) کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه افراد را در برمی گیرد .
(کل زندگی)

(۲۱) بخش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس استوار است .
(عقل سلیم)

(۲۲) در انتخاب دوچرخه مناسب بر اساس اصول ارگونومی چه موضوعی بایستی مورد توجه قرار گیرد؟
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 .

(۲۳) کدام نکات مهم ارگونومی در استفاده از کوله پشتی باید رعایت شوند؟

وزن کوله پشتی ، نحوه حمل کوله پشتی ، مدت زمان حمل

(۲۴) عوارض ناشی از عدم رعایت ارگونومی کوله پشتی را بنویسید .

تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات ، اختلالات و دردهای اسکلتی - عضلانی ، ایجاد فاصله میان مهره ها ، بروز تغییرات قلبی - عروقی ، بروز تغییرات تنفسی ، تغییرات الگوی راه رفتن

(۲۵) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از وزن شما باشد .

(۱۰ درصد)

(۲۶) در هنگام خرید کوله پشتی ، چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

سبک تر باشد ، در قسمت های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد ، برای توزیع مناسب تر نیرو بندهای شانه ای آن پهن باشد ، حتماً دارای دو بند باشد .

(۲۷) بر اساس اصل ارگونومی ، چه نکاتی را باید در چیدمان وسایل کوله پشتی رعایت کرد؟

اشیای سنگین تر در قسمت عقب کوله پشتی و نزدیک به پشت ، اشیای با وزن متوسط در قسمت میانی ، اشیای سبک تر در جلوی کوله پشتی قرار بگیرد .

(۲۸) چنانچه پس از چیدمان وسایل کوله پشتی ، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد ، وسایل مازاد را چگونه

حمل کنیم؟

توسط دست ها

(۲۹) در هنگام قرار دادن کوله پشتی بر پشت خود چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

بندهای شانه ای باید طوری تنظیم شوند که کوله پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند ، بندهای شانه ای به شکل متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد .

(۳۰) شکل ستون فقرات انسان شبیه است .

(حرف S انگلیسی)

(۳۱) در صورتی که در حالت ایستاده قرار گرفته اید ، چگونه می توان حالت منحنی طبیعی کمر را حفظ کرد؟

از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده می کنیم .

(۳۲) نحوه تنظیم سطح کار با نوع کار به چه شکلی انجام می گیرد؟

انجام کارهای سنگین کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و انجام کارهای سبک و ظریف کمی بالاتر از ارتفاع آرنج

درس چهاردهم : پیشگیری از حوادث خانگی

+ سوالات درس

۱) منظور از حوادث خانگی چیست؟

سوانحی که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می‌دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود .

۲) تعداد سطوح پیشگیری از حوادث را بنویسید .

سه سطح

۳) در سطح یک پیشگیری از حوادث چه اقداماتی و در چه زمانی صورت می‌گیرد؟

تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث ، قبل از بروز حادثه

۴) در سطح دو پیشگیری از حوادث چه اقداماتی و در چه زمانی صورت می‌گیرد؟

الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن ، ب) تماس با نهادهای امداد رسان مانند اورژانس و آتش‌نشانی ، زمان وقوع حادثه

۵) در سطح سه پیشگیری از حوادث چه اقداماتی و در چه زمانی صورت می‌گیرد؟

توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او ، پس از وقوع حادثه

۶) منظور از خطر در حوادث خانگی چیست؟

شرایطی که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد ، یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها و مانند آن وجود دارد .

۷) چهار مورد از عمده‌ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را بنویسید .

وجود افراد ناتوان در منزل (مانند کودکان ، سالمندان ، بیماران و معلولین) ، استرس و هیجان ، ماجراجویی و هیجان‌خواهی افراد منزل ، اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر ، عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ، عدم رعایت استانداردهای ایمنی در ساخت خانه ، ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه .

۸) دو مورد از عواملی که خانه را مستعد بروز حوادث مختلف می‌کند بنویسید .

عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه ، عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه ، زندگی افراد مختلف از نظر سن ، میزان آگاهی ، تحصیلات و توانایی جسمانی

۹) چهار مورد از شایع‌ترین حوادث خانگی را نام ببرید .

مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی ، آتش سوزی ، خفگی ، سقوط

۱۰) منظور از مسمومیت چیست؟

واکنش شیمیایی و خطرناک که متعاقب ورود ماده‌ای از جمله داروها ، شوینده‌های خانگی و ... در بدن رخ می‌دهد .

۱۱) چهار مورد از موادی که متعاقب ورود به بدن باعث مسمومیت شیمیایی می‌شوند را نام ببرید .

داروها ، شوینده‌های خانگی ، واکس ، لاک پاک‌کن ، ضد یخ ، حشره‌کش ، مرگ موش ، قرص برنج

۱۲) چهار مورد از علایم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید .

به سختی نفس کشیدن ، تحریک چشم‌ها و پوست و مجرای تنفسی ، تغییر رنگ پوست ، سردرد و تاری دید ، سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ، دردهای شکمی و اسهال

۱۳) چهار مورد از مخاطرات ناشی از کار با مواد شیمیایی را نام ببرید .

مسمومیت ، تاول‌های پوستی ، مشکلات تنفسی ، خطرات فیزیکی (انفجار و آتش‌سوزی)

۱۴) دو مورد از راه‌کارهای کاهش بروز خطرات کار با مواد شیمیایی را بنویسید .

استفاده مناسب و بکارگیری روش‌های ایمن ، استفاده از وسایل حفاظت فردی ، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز ، جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر

۱۵) در صورت استفاده از مواد شوینده در منزل رعایت چه نکاتی از بروز آلرژی‌ها جلوگیری می‌کند؟

تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش ، باز کردن پنجره‌ها ، استفاده نکردن از محلول‌های غلیظ مواد پاک کننده ، بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی

۱۶) بهتر از است از مواد کم خطرتر نظیر به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک

ظرف‌شویی استفاده شود . (جوش شیرین)

۱۷) جهت استفاده از اسپری‌های حشره‌کش چه اقداماتی را باید انجام داد؟

قوطی اسپری طوری باید در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد ، بعد از اسپری کردن فوراً از اتاق خارج شده و در را ببندید ، دست‌های خود را بعد از اسپری کردن بشوید .

۱۸) چه مدت بعد از اسپری کردن حشره‌کش می‌توان وارد اتاق شد؟ نیم الی یک ساعت

۱۹) در صورت مواجهه با لامپ کم مصرف حاوی گاز جیوه شکسته شده چه اقداماتی بایستی انجام داد؟

برای چند دقیقه اتاق را ترک کرده و سپس بعد از بازگشت خرده‌های لامپ را جمع کنید .

۲۰) چرا برای جمع‌آوری خرده‌های لامپ‌های کم مصرف فقط باید از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده کرد؟

چون خطر جذب جیوه توسط پوست دست وجود دارد .

۲۱) نحوه دفع لامپ سوخته و شکسته حاوی گاز جیوه به چه نحوی می‌باشد؟

باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله‌ها ، درون کیسه پلاستیکی ، دفع شود .

۲۲) بیشتر مرگ و میرها و آسیب‌های ناشی از آتش‌سوزی در اتفاق می‌افتد . (خانه)

۲۳) آتش‌سوزی در عرض چه مدتی می‌تواند جان افراد را به خطر بیندازد؟

دو دقیقه

۲۴) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی قلمداد شده است . (خفگی)

۲۵) چرا گرما و دود حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب خطرناک تر از شعله های آتش باشد؟
استنشاق هوای بسیار گرم باعث آسیب دیدن ریه ها می شود ، وجود گازهای سمی در دود موجب اختلال هوشیاری یا خواب آلودگی در انسان می شود .

۲۶) مبنای طبقه بندی آتش سوزی را نوشته و به چند گروه تقسیم می شود؟
بر اساس منشاء آتش سوزی ، چهار گروه

۲۷) انواع آتش سوزی ها را نام ببرید .
آتش سوزی خشک ، آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال ، آتش سوزی ناشی از برق ، آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال

۲۸) آتش سوزی های خشک معمولاً از خود بر جای می گذارد . (خاکستر)

۲۹) آتش سوزی خشک ، ناشی از آتش گرفتن چه موادی می باشد؟
فرآورده های چوبی ، پنبه ای ، پشمی ، لاستیکی ، انواع علوفه و حبوبات

۳۰) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی خشک چیست؟
سرد کردن آتش به وسیله آب

۳۱) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال ناشی از آتش گرفتن چه موادی می باشد؟
مایعات قابل اشتعال : بنزین ، گازوئیل ، نفت سفید ، روغن ها ، الکل

۳۲) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال را بنویسید .
قطع اکسیژن

۳۳) روش های مورد استفاده برای قطع اکسیژن در آتش سوزی با مایعات قابل اشتعال را نام ببرید .
پودر ، کف ، شن و ماسه ، پتوی خیس

۳۴) برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال ، هرگز نباید از استفاده کرد .
(آب)

۳۵) در آتش سوزی مایعات قابل اشتعال باید شعله آتش را با یا خفه کرد .
(نمک ، کپسول اطفای حریق)

۳۶) در آتش سوزی ناشی از برق چه مواردی می تواند در ایجاد حریق دخالت داشته باشند؟
ژنراتورها ، کابل های برق ، رادیو ، تلویزیون ، کامپیوترها

۳۷) بهترین راه مبارزه با آتش سوزی ناشی از برق چیست؟
استفاده از گاز دی اکسید کربن

(۳۸) مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را به ترتیب بنویسید .
کشیدن ضامن ، تمرکز بر روی آتش ، فشار آوردن بر روی اهرم ، اسپری کردن

(۳۹) اشکال زیر کدام مرحله از مراحل استفاده از کپسول اطفای حریق را نشان می دهد؟



فشار آوردن بر روی اهرم



اسپری کردن



کشیدن ضامن



تمرکز بر روی آتش

(۴۰) در آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال چه اقداماتی را باید انجام داد؟

- الف) قطع کردن منبع گاز ، مانند لوله یا کپسول گاز
- ب) جلوگیری از شعله ور شدن آتش با بستن در و پنجره ها
- ج) خارج کردن اعضای خانواده از محل حادثه با حفظ خونسردی
- د) تماس فوری با آتش نشانی و درخواست کمک

(۴۱) اقداماتی که بعد از متوجه شدن آتش سوزی شدید و یا به صدا در آمدن علامت هشدار آتش در ساختمان بایستی انجام داد را به ترتیب بنویسید .

- الف) ترک ساختمان از طریق نزدیک ترین در خروجی
- ب) تماس با شماره ۱۲۵ (آتش نشانی)
- ج) اطلاع به همه افراد داخل خانه یا ساختمان جهت خروج از ساختمان

(۴۲) خفگی در چه شرایطی اتفاق می افتد؟

خفگی زمانی رخ می دهد که به علت انسداد راه تنفس به علت قرار گرفتن جسمی در گلو یا نای ، فرد دیگر قادر به تنفس کشیدن نباشد .

(۴۳) گرفتگی گلو هنگام غذا خوردن که منجر به خفگی می شود ، بیشتر در چه گروهی از افراد اتفاق می افتد؟
خردسالان

(۴۴) علایم انسداد خفیف راه هوایی را بنویسید .

تنفس صدادار و سخت ، سرفه و خشونت صدا ، بی قراری و اضطراب شدید

(۴۵) کمک های اولیه لازمه در صورت مواجه با انسداد خفیف راه هوایی را به ترتیب بنویسید .

تشویق بیمار به سرفه و خارج کردن جسم خارجی ، مانند در کنار بیمار تا زمان بهبودی کامل ، تماس با اورژانس در صورت عدم بهبودی

(۴۶) در انسداد خفیف راه هوایی ، از انجام چه کاری بایستی اجتناب کرد؟ با ذکر دلیل بنویسید .

اجتناب از ضربه زدن به پشت بیمار ، زیرا ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شده و باعث انسداد کامل گردد .

۴۷) علایم انسداد کامل راه هوایی را بنویسید .

- الف) عدم توانایی در سرفه کردن ، نفس کشیدن و صحبت کردن
 ب) تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده‌ای و بالای استخوان ترقوه
 ج) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها
 د) معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلوی خود فشار می‌دهد

۴۸) اولین اقدامات لازم جهت کمک به فرد درگیر با انسداد کامل راه هوایی را بنویسید .

ابتدا ۵ ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف فرد بزنید و پس از هر ضربه ، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید .

۴۹) مانور باز کردن راه تنفس هوایی در فرد درگیر با انسداد کامل راه هوایی را به ترتیب بنویسید .

- الف) قرار گرفتن در پشت بیمار و قرار دادن دو دست خود بصورت حلقه دور بیمار
 ب) مُشت کردن یک دست (بطوریکه انگشت شصت به داخل دست خم شده و انگشتان دور شصت قرار گیرند)
 ج) گذاشتن دستان خود از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه)
 د) با دو دست روی هم گذاشته خود با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید
 ه) این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود .

۵۰) در مانور باز کردن راه تنفس هوایی در افراد چاق و خانم‌های باردار به جای شکم ، روی فشار وارد

می‌شود . (قفسه سینه)

۵۱) رعایت چه مواردی می‌تواند از بروز خفگی پیشگیری کند؟

اجتناب از صحبت کردن و خندیدن با دهان پُر و هنگام غذا خوردن ، تقسیم کردن غذا به تکه های کوچک جهت بلع آسان غذا ، هرگز طناب یا ریسمانی را حتی برای شوخی دور گردن خود یا دیگری نپیچید ، اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید ، عدم اجازه به کودکان جهت بازی با کیسه‌های پلاستیکی یا اسباب بازی نامناسب سن آنها ، مراقبت از کودکان و نوزادان در هنگام خواب جهت جلوگیری از خفگی ناشی از بالش

۵۲) عوامل خطر آفرین سقوط به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید .

دو گروه : عواملی که به محیط سقوط مربوط اند ، عواملی که به فرد مربوط اند

۵۳) چهار مورد از عوامل مرتبط با محیط سقوط را نام ببرید .

سطوح ناصاف و لغزنده ، بند و طناب و یا هر نوع وسیله که عامل گیرکردن باشد ، وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی (مبلمان ، میز ، صندلی) ، نور بد و روشنایی ناکافی در محیط ، قالیچه‌های سُرخورنده (روی سطوح صاف) ، استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب ، نورپردازی منزل به صورت سایه روشن

۵۴) چهار مورد از عوامل فردی مرتبط با سقوط را بنویسید .

- الف) مشکلات بینایی ، عصبی ، قلبی
 ب) اُفت فشار خون
 ج) داروها
 د) مشکلات مفصلی و اسکلتی - عضلانی
 ه) مشکلات روانی متابولیکی و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد می‌کنند .