



گروه آموزشی مشاوره‌ای نوتروفیل



درس سلامت و بهداشت



نوتروبیست





نوטר وفیل خونه رتبه برترها

قبولی های کنکور ۱۴۰۴



تک رقمی نوטר وفیل

رتبه ۸



ایمان نیک نام جهرمی

دو رقمی های نوטר وفیل

رتبه ۳۲



امیر محمد رضائی

رتبه ۲۰



سینا راضی

رتبه ۱۶



آریا قهرمانی

رتبه ۱۴



امیر محمد کیانی

رتبه ۸۰



محمد مهدی شریفی

رتبه ۷۵



محمد صالح عارفی

رتبه ۶۱



بهار هلالی

رتبه ۵۹



ایمان انفرادی

رتبه ۵۵



مهسا سیاوشی

سه رقمی و چهار رقمی های نوטר وفیل

رتبه ۲۲۲



امیر محمد شکوهی

رتبه ۱۶۹



هانیه خواجه

رتبه ۱۶۰



اشکان کوثری

رتبه ۱۴۷



محدثه حیدری

رتبه ۴۳۲



سید محمد صادق حسینی

رتبه ۳۴۱



حمید رضا بشیری

رتبه ۳۰۸



سید علی اکرمی

رتبه ۲۷۱



فاطمه سادات موسوی

رتبه ۲۵۹



ابوالفضل ناصریان

رتبه ۵۳۹



نجمه کبیرا

رتبه ۵۳۷



ریحانه حیدری

رتبه ۵۲۲



فاطمه شاهسونند

رتبه ۵۱۴



محمد پارسا عبدالله آبادی

رتبه ۴۷۳



زهره بابائی

رتبه ۶۶۱



فاطمه اصغری

رتبه ۶۰۶



سجاد محمودی زاده

رتبه ۵۷۰



زهره ولی نژاد

رتبه ۵۵۷



محمد صالح زارعی

رتبه ۵۴۶



حسین تقضلی نژاد

رتبه ۷۸۱



احسان قنبری

رتبه ۷۱۴



محمد یزدیان

رتبه ۶۹۱



بهار ضرغامی

رتبه ۶۷۲



محمد ماهان عنبرستانی

رتبه ۶۶۷



سیاوش مصطفایی

رتبه ۹۰۹



کیمیا فدائی

رتبه ۸۹۳



فاطمه مشاوری نجف آبادی

رتبه ۸۰۴



آرمین رضایی

رتبه ۸۰۳



ماتده رنجبر

رتبه ۷۸۶



نیما غفاری

رتبه ۱۱۲۷



زهره بابائی

رتبه ۱۱۲۲



علی طاهر زاده

رتبه ۱۰۵۸



الینا جلالی فر

رتبه ۱۰۵۲



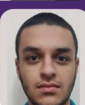
پویان فریور افشار

رتبه ۹۴۷



صفورا بقائی

رتبه ۱۳۵۰



علی زینلی

رتبه ۱۲۸۴



فاطمه معین زاده

رتبه ۱۲۸۴



بهار امیری

رتبه ۱۲۳۶



مبینا ایزدی

رتبه ۱۲۳۴



مطهره توحیدی

رتبه ۱۵۰۳



فاطمه رحیم زاده

رتبه ۱۴۹۳



محمد مهدی خرم زاده

رتبه ۱۴۸۳



سینا خاوری خراسانی

رتبه ۱۴۲۴



سید امیر حسین حسینی

رتبه ۱۳۷۲



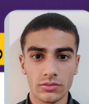
پارسا رضایی

رتبه ۱۶۹۶



ندا ملک شاهی

رتبه ۱۶۷۸



سجاد ینکی

رتبه ۱۶۳۹



ابوالفضل نیرومند

رتبه ۱۶۲۸



امیر محمد فکور حقیقی

رتبه ۱۵۳۴



فاطمه عبیری

رتبه ۲۵۵۹



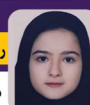
سارا حمزه

رتبه ۲۰۱۵



علی شیرزاد

رتبه ۱۹۶۶



مهسا رضایی مقدم

رتبه ۱۷۵۴



هلپا حاجیلوئی

رتبه ۱۷۳۱



محمد رضا محسنی

رتبه ۲۷۹۴



مریم بادلی

رتبه ۲۷۸۱



سعید شبانی

رتبه ۲۷۵۱



فهمیه سیدآبادی

رتبه ۲۷۱۱



محمد غلامی

رتبه ۲۶۲۵



زهره جمعی

رتبه ۳۳۴۳



سینا ارزمانی

رتبه ۳۲۴۴



هلپا سجادی

رتبه ۳۱۳۳



صبا شایع ثانی

رتبه ۲۸۸۱



پارسا جمال امیدی

رتبه ۲۸۱۰



هدیه رحیمی

سلامت و بهداشت





درس اول: سلامت چیست؟

تعاریف سلامت	لغت‌نامه دهخدا: بی‌عیب شدن		
	فرهنگ فارسی معین: رهایی یافتن		
	بقراط: تعادل بین اخلاط چهارگانه شامل صفرا، سودا، بلغم و خون		
	ابن‌سینا: سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه مقابل بیماری است.		
	سازمان بهداشت جهانی: برخورداری از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است و نه فقط نداشتن بیماری نقص عضو.		
بهداشت	از نظر دین اسلام: در دین اسلام سلامت به عنوان یک ارزش است و با تعبیراتی چون برترین نعمت‌ها، حسنه دنیا و نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است توصیف شده است.		
	تعریف جامع سلامت: سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، خانوادگی و معنوی برخوردار است و تعریفی پویا و فرایندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می‌شود.		
	جامع‌ترین تعریف می‌باشد ولی از دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه معنوی غفلت شده است.		
	پیشگیری	آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر	تعریف: عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت و در آن دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می‌گیرد
		زمان آموزش کوتاه	
ابعاد سلامت	پیشگیری	عدم نیاز به کشورهای دیگر برای تهیه مواد	علائم سلامت جسمانی
		نبودن عوارض مصرف دارو	
	درمان	جلوگیری از وقوع بیماری و پیشامدهایش	علائم سلامت روان
		مشکل‌تر، پرهزینه‌تر و همراه با درد و رنج	
	پیشگیری	نیازمند وقت زیاد برای تربیت نیروی انسانی	علائم سلامت اجتماعی
نیاز به کشورهای دیگر برای تهیه مواد			
ابعاد سلامت	پیشگیری	وجود عوارض مصرف دارو	علائم سلامت معنوی
		همراه بودن با دوره نقاهت، ابتلای به بیماری‌های دیگر و نقص عضو	
	درمان	قابل درک‌ترین بعد سلامت	علائم سلامت اجتماعی
		ظاهر خوب و طبیعی	
	پیشگیری	وزن مناسب و اشتها کافی و اندام متناسب	علائم سلامت معنوی
طبیعی بودن نبض و فشارخون			
ابعاد سلامت	روانی - عاطفی	داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات زندگی	علائم سلامت معنوی
		سازگاری فرد با خود و دیگران	
	خانوادگی - اجتماعی	قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل	علائم سلامت معنوی
		داشتن روحیه انتقادپذیری	
	معنوی	داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات	علائم سلامت معنوی
شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است			
معنوی	ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده و مدرسه	علائم سلامت معنوی	
	داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن این بعد از سلامت است		
معنوی	پایبندی به اخلاقیات	علائم سلامت معنوی	
	کمال‌جویی		
معنوی	اعتقاد به معنویت و معاد	علائم سلامت معنوی	
	امیدواری		

عوامل مؤثر بر سلامت	عوامل محیطی		آب، خاک، هوا، شرایط زندگی، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، وضعیت درآمد و ...
	عوامل ژنتیکی و فردی	ژنتیکی	قد، وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILیلی ابتلا به بیماری
		فردی	سن، جنس، طبقه اجتماعی، شغل
	دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی		اقدامات پیشگیری از طریق واکسیناسیون، تأمین آب آشامیدنی، توزیع عادلانه خدمات سلامت
	سبک زندگی		درآمد، تحرک، تفریح، الگوی خرید و مصرف

درس دوم: سبک زندگی سالم

✓ سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.

تأثیر سبک زندگی بر سلامت:

- ✓ سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- ✓ اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- ✓ بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت بیماری‌های سکنه قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

خود مراقبتی	تعریف: فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌هایمان برای حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهیم را خود مراقبتی گویند. خود مراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است.	
	گام اول در حفظ سلامت خویش خود مراقبتی است که ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول آن است	
	انواع خودمراقبتی	خودمراقبتی جسمی
		خودمراقبتی روانی یا عاطفی
		خودمراقبتی اجتماعی
خودمراقبتی معنوی		

تعیین هدف به صورت واضح زمان‌بندی برای هدف مورد نظر ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت و شکست بستن پیمان تعیین یک مجازات آشکار برای شکست‌ها برداشتن گام‌های کوچک استفاده از یادآورهای مثل زنگ هشدار یا تذکر اطرافیان پرسش نظر اطرافیان درباره تغییر رفتارهایمان مایوس نشدن در صورت شکست مدنظر داشتن موفقیت‌ها داشتن مهارت		یازده گام برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی
--	--	--



درس سوم: برنامه غذایی سالم

کربوهیدرات‌ها	تأمین انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه	
	وظیفه کربوهیدرات	ایفای نقش در عملکرد اندام‌های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها
	انواع کربوهیدرات	کربوهیدرات ساده: مانند قندهای موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها کربوهیدرات پیچیده: مانند نشاسته موجود در نان و سیب‌زمینی
مواد مغذی مورد نیاز بدن	تأمین انرژی مورد نیاز بدن	
	چربی‌ها	حفظ گرما، ذخیره‌سازی، کمک به جذب ویتامین‌های محلول در چربی (D,A,K,E) اشباع: مانند محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ. این نوع چربی عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است و حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها منجر شود. غیراشباع: مانند روغن و کره. این نوع چربی معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.
	پروتئین‌ها	موجب رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی می‌شود که واحد سازنده آن آمینواسید است پروتئین کامل: مانند گوشت، ماهی، مرغ، شیر، سویا، شامل تمامی آمینواسیدهای ضروری است پروتئین ناقص: مانند غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها، شامل تمامی آمینواسیدهای ضروری نیست
	ویتامین‌ها و مواد غذایی	ویتامین‌ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند تا کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند و به عبارت دیگر سوخت‌وساز کنند. انواع ویتامین‌ها محلول در چربی: می‌توانند در بدن ذخیره شوند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند مانند: K,A,D,E محلول در آب: در بدن ذخیره نمی‌شوند مانند: C,B
آب	حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که ۶۰ درصد حجم بدن را تشکیل می‌دهد وظیفه آب: دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز به سلول	

گروه های غذایی

گروه های غذایی شامل (۱) نان و غلات (۲) سبزی ها (۳) میوه ها (۴) شیر و لبنیات (۵) گوشت و تخم مرغ (۶) حبوبات و مغزها می شوند.

هرم غذایی:

توضیح هرم: موادی که در بالای هرم قرار می گیرند دارای کمترین حجم هستند به این معنا که افراد باید از این گروه مواد غذایی کمتر مصرف کنند و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می کنیم حجم گروه های غذایی بیشتر می شود یعنی مصرف روزانه آن باید بیشتر باشد.

عادات های غذایی

این عادات یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در شکل گیری الگوی غذایی فرد است



برخی از عادات‌های غذایی که در فرهنگ اسلامی بر آن‌ها توصیه شده:

- ✓ خوردن غذای پاک و حلال
- ✓ شستشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن
- ✓ شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا
- ✓ به آرامی خوردن غذا و پرهیز از خوردن غذای داغ
- ✓ خوب جویدن غذا
- ✓ پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن: بی‌اشتهایی عصبی پرکاری عصبی	کمبود روی: موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می‌شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ منجر می‌گردد. کمبود آهن: سبب بیماری کم‌خونی می‌شود. کمبود ید: موجب بیماری گواتر می‌شود. نکته مهم: برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها، لازم است با پیروی از الگوی تغذیه سالم نسبت به اصلاح عادات‌های غذایی نادرست خود و رفع اختلالات مرتبط با غذا خوردن اقدام کنیم	سوءتغذیه ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها
---	---	--------------------------------------

ویتامین د: ماهی‌های چرب مثل کپور، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات. توجه شود که ۱۰ درصد ویتامین د از منابع غذایی، ۹۰ درصد مابقی در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست تأمین می‌شود. آهن: منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی و جگر و منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزی‌های تیره و انواع مغزها ید: مواد غذایی دریایی (مثل ماهی‌ها، صدف و جلبک دریایی) و نمک یددار کلسیم: شیر و لبنیات (مثل ماست، پنیر، کشک) حبوبات (مثل لوبیا چیتی، لوبیا سفید، نخود) سبزی‌ها (مثل کلم، شلغم) و مغزها (مثل فندق و بادام) ویتامین آ: شیر و لبنیات پرچرب منابع خوب ویتامین آ هستند. همچنین سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی پیش‌ساز ویتامین آ هستند. روی: روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به روی موجود در مواد غذایی گیاهی بهتر جذب می‌شود (مثل جگر، دل و قلوه، گوشت گاو و ماهی)	منابع تأمین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن
---	---

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

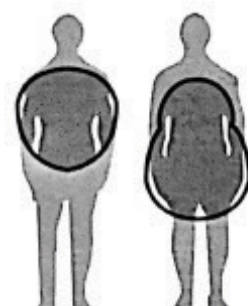
چاقی

چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به‌طوری که سلامت فرد را به خطر بیندازد.

الگوهای چاقی:

الگوی سیب: در این الگو چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز می‌شوند. این نوع چاقی ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد و این الگو در مردان بیشتر است.

الگوی گلابی: در این الگو چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده و این الگو در زنان شایع است.





عوامل چاقی

عامل ژنتیک: بروز چاقی در فرزندان افراد چاق نشان‌دهنده زمینه چاقی در آن‌هاست.
عامل محیطی: نحوه زندگی افراد عامل مهمی در اضافه‌وزن است.
عامل روانی: اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند.
بیماری‌های جسمی: برخی بیماری‌ها مانند کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غده فوق کلیه) موجب بروز چاقی می‌شود.
داروها: برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می‌شوند.

عوارض چاقی

مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی
مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون
مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، کم‌کاری غده جنسی در پسران
مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و پرخوری عصبی
مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب و آسم
مشکلات گوارشی: سنگ صفرا و التهاب کبد
مشکلات کلیوی
مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا

محاسبه وزن:

$$\text{وزن (برحسب کیلوگرم)} \\ \text{مجدور قد (برحسب متر)} = \text{شاخص توده بدنی}$$

افراد بر اساس شاخص توده بدنی (BMI) به گروه‌های زیر تقسیم‌بندی می‌شوند:

جدول شماره ۱: طبقه‌بندی نمایه توده بدنی

BMI	وضعیت فرد
کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)
۱۸/۵ - ۲۴/۹	معمولی
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو
۴۰ و بالاتر	چاقی درجه سه

درس پنجم: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

کاهش وزن

بر اساس قانون تعادل انرژی تنظیم وزن و برخورداری از وزن مناسب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.	
کاهش میزان کالری افزایش فعالیت بدنی	برای کاهش وزن چه کنیم؟
اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن	برای کاهش وزن رعایت دو اصل ضرورت دارد

اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی	رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا	برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا رعایت بهداشت لازم است. برای مثال: پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، شستشوی صحیح دست‌ها قبل از کار، کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها
	رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف	پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در همه مراحل تهیه، حمل و نقل، نگهداری، فروش و حتی هنگام مصرف ضروری است. برای مثال: پختن کامل غذا، نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ یا کاملاً سرد
	رعایت بهداشت محیط	رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید و توزیع غذا، در تأمین سلامت غذا بسیار مهم است. برای مثال: تهیه آب سالم، دفع صحیح زباله، مبارزه با حشرات، پیشگیری از ورود گرد و غبار

عوامل فساد مواد غذایی	عوامل شیمیایی	عامل فساد: افزودنی‌ها و مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا مواد موجود در محیط مثال: استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات
	عوامل بیولوژیکی	عامل فساد: میکروب، انگل، جوندگان و حشرات مثال: سوسک‌های خانگی به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می‌کنند.
	عوامل فیزیکی	عامل فساد: نور، حرارت و رطوبت جلوگیری: نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال
	عوامل مکانیکی	عامل فساد: ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری مثال: ورود کپک و باکتری به درون میوه آسیب‌دیده و ایجاد فساد

بیماری‌های غذازاد	تعریف: بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی، عدم دسترسی به آب سالم و گسترش استفاده از غذاهای خیابانی ایجاد می‌شوند.	مسمومیت‌های غذایی: که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها و ویروس‌ها در اثر عدم رعایت بهداشت ایجاد می‌شود. عفونت‌های غذایی: که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند. بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات بیمار: مانند کرم کدو در گوشت گاو
--------------------------	--	---

❑ توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی:

- ✓ در انتخاب و مصرف مواد غذایی به سه اصل «تنوع»، «تعادل» و «تناسب» توجه کنید.
- ✓ وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
- ✓ دریافت فیبر غذایی روزانه را افزایش دهید.
- ✓ مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ۱/۵ درصد و کمتر را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.
- ✓ مصرف چربی و روغن خود را کم کنید.
- ✓ در مصرف گوشت و فرآورده‌های آن دقت کنید.
- ✓ مصرف قند، شکر، شیرینی و شکلات را محدود کنید.
- ✓ نمک کمتر مصرف کنید.
- ✓ از نمک یددار استفاده کنید.

درس ششم: بیماری‌های غیر واگیردار

بیماری: به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج‌آوری اطلاق می‌شود که احساس تندرستی را دچار اختلال می‌کند. بیماری‌ها اساساً دو نوع است (واگیر و غیرواگیر) که در این درس به بررسی بیماری‌های غیرواگیر که بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران را دارند می‌پردازیم.

بیماری‌های قلبی - عروقی

فشار خون بالا

بیماری‌های غیر واگیردار: اختلالات چربی خون

سکته

سرطان

دیابت

□ بیماری‌های قلبی عروقی

ایسکمی قلبی: به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون در دیواره داخلی رگ‌های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی کرونرها کوچک‌تر و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب کم می‌شود. به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ایسکمی قلب می‌گویند.

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی:

- ۱: عواملی که در اختیار ما نیست: مانند کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار
 - ۲: عواملی که در اختیار ما هست (عوامل سکت): فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، دیابت و استعمال دخانیات
- در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند.

□ فشارخون بالا

فشار خون: برای اینکه خون در رگ‌های اعضای بدن جاری شود به نیرویی نیاز دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو فشارخون نامیده می‌شود که فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.

فشارخون بالا: اگر فشار خون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا می‌گویند.

عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری‌های فشارخون: سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات، الکل، تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی. فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که بر اندام‌های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب و... تأثیر گذاشته. از علائم فشار خون بالا می‌توان به سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و... اشاره کرد.

مواردی برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا: عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب و ...

افزایش میزان چربی در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان در ارتباط است.

کلسترول: ماده‌ای از جنس چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در کبد ساخته می‌شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می‌گردد. (کلسترول خوب) HDL: باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی رگ‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند و افزایش آن در خون خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. با افزایش این چربی (کلسترول بد LDL) در خون، بروز بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد زیرا بخشی از آن در جدار رگ‌ها رسوب می‌کند و موجب تنگ شدن جدار رگ‌ها می‌شود. تری گلیسیرید: با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح کلسترول خوب خون کاهش می‌یابد. در نتیجه بالا بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری‌های قلبی می‌دانند.

انواع چربی‌ها در خون

اختلالات چربی خون

انواع چربی‌های موجود در مواد غذایی		علائم: احساس فشار آزاردهنده سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه، عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع و گیجی... اقدامات اولیه لازم: پرهیز از هر گونه حرکت در بیمار، فرد به صورت نشسته یا خوابیده قرار بگیرد. لباس‌های تنگ او را شل کنید، بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.	
سکته	قلبی	کنترل منظم فشار خون پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی حفظ کلسترول و قند خون حفظ وزن مطلوب فعالیت بدنی و ورزش منظم شرکت در معاینات پزشکی تمرین کاهش و کنترل استرس	هفت گام پیشگیری از بیماری‌های قلبی
	مغزی	علائم: سردرد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو یا صورت در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت‌زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است که مهم‌ترین اقدام در صورت مشاهده علائم رساندن بیمار به بیمارستان در اسرع وقت است.	

□ سرطان

سرطان یعنی رشد، تکثیر و انتشار غیرطبیعی سلول‌های بدن به سلولی که دچار تکثیر غیرطبیعی می‌شود.

این سلول را جهش یافته می‌گویند که از آن سلول، توده‌ای از سلول‌ها به نام تومور پدید می‌آید.

انواع تومور: خوش خیم و بدخیم

تومور خوش خیم: به نقاط دیگر دست اندازی نمی‌کند.

تومور بدخیم (تومور سرطانی): رشد می‌کند، تقسیم می‌شود و به نقاط دیگر بدن دست‌اندازی می‌کند.

آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان: ۱: ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه ۲: پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم ۳: آزمایش

خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان ۴: آزمایش خون مخفی در مدفوع و کلونوسکوپی در تشخیص سرطان روده

علائم هشداردهنده سرطان: تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی

مدت صدا، استفراغ یا سرفه خونی و ...

دیابت	نوع یک	در سنین پایین	زمینه‌های ژنتیکی، ویروس و فشارهای روانی از عوامل پیدایش آن است.	از علائم آن می‌توان به پرخوری، پرنوشی، پراداری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن و تاری دید اشاره کرد.
	نوع دو (شایع‌ترین نوع)	در سنین بزرگ‌سالی	اضافه وزن، چاقی، کم‌حرکی و سابقه ارثی و فامیلی از عوامل پیدایش آن است	این نوع دیابت اغلب بدون علامت است اما از علائم معمول آن می‌توان به احساس خستگی و بی‌حوصلگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن و عفونت‌های مکرر اشاره کرد.
	عوارض دیابت	دیابت تمام دستگاه‌های بدن را درگیر می‌کند و عدم تشخیص و درمان به موقع می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته‌های قلبی و مغزی شود.		



درس هفتم: بیماری‌های واگیردار

بیماری‌های منتقل شده از دستگاه گوارش: این بیماری‌ها از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده منتقل می‌گردند. مانند انگل‌های روده‌ای و وبا

بیماری‌های منتقل شده از دستگاه تنفس: در این بیماری‌ها ویروس به وسیله قطرات کوچک که هنگام عطسه یا سرفه عفونی بیمار در هوا پخش می‌شود، به دیگران سرایت می‌کند. مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کرونا

بیماری‌های منتقل شده از پوست و مخاط: یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند پدیکلوزیس است. شپش سر که نوعی انگل در ناحیه عقب سر و در قسمت گردن و پشت گوش زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد و با خارش شدید همراه است.

بیماری‌های واگیردار از طریق عامل بیماری‌زا به فرد سالم انتقال می‌یابد. بیماری‌های واگیر را می‌توان بر اساس شیوه انتقال به ۵ دسته تقسیم کرد:	بیماری‌هایی که از دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند مانند ویروس، باکتری و قارچ‌ها هستند که باعث بیماری‌های همچون سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی و ... می‌شوند.	هیپاتیت: گاهی به علل مختلف کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد می‌شود. به این وضعیت بیماری هیپاتیت گفته می‌شود که شامل انواع مختلفی است:	A		
				B	از شایع‌ترین انواع آن است.
					علائم: از یک سو می‌تواند بدون علامت و از سوی دیگر می‌تواند با علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی باشد. از علائم آن می‌توان به ضعف، کسالت، تب، خستگی، عوارض پوستی و غیره اشاره کرد. راه پیشگیری از این نوع هیپاتیت تزریق واکسن است.
					از شایع‌ترین انواع آن است و احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان این نوع بیشتر است.
				C	
بیماری‌های منتقل شده از خون و ترشحات بدن اچ‌آی‌وی/ایدز				D	
				E	
				G	
				GB	
					اچ‌آی‌وی ویروسی است که با ورود به بدن باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می‌شود. ایدز یک بیماری عفونی قابل کنترل است. مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که آنتی‌بادی نامیده می‌شود. آنتی‌بادی در بدن هیچ علائمی ندارد ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند مدتی بین دو هفته و گاهی تا ۲ ماه طول می‌کشد، به این مدت زمان دوران پنجره می‌گویند. در دوران پنجره با اینکه ویروس در بدن فرد است ولی نتیجه آزمایش منفیست. مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی را ایدز می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی عفونت‌های دیگری از جمله بعضی بدخیمی‌ها در فرد بروز پیدا می‌کند. دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی ۱- عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده ۲- پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

درس هشتم: بهداشت فردی

تعریف: بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به‌طور مسئولانه برای حفظ و ارتقای سلامت خود و اطرافیانش انجام می‌دهد.

بهداشت فردی

انواع بهداشت

- بهداشت چشم
- بهداشت گوش
- بهداشت پوست و مو
- بهداشت خواب
- بهداشت دهان و دندان

بهداشت چشم

✓ چشم حساس‌ترین عضو بدن است.

✓ وجود عیوب انکساری که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم پدید می‌آید موجب اختلال در بینایی می‌شود.

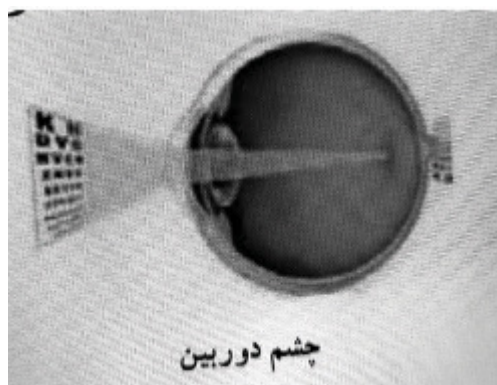


عیب‌های انکساری چشم:

نزدیک‌بینی: چشم اشیای نزدیک را واضح و اشیای دور را تار می‌بیند و معمولاً کره چشم بزرگ‌تر از حد طبیعی است.



دوربینی: چشم اشیای دور را واضح و اشیای نزدیک را تار می‌بیند و معمولاً کره چشم کوچک‌تر از حد طبیعی است.





آستیگماتیسم: شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود و هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.

پیرچشمی: به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد و از میان‌سالی شروع می‌شود.

شایع‌ترین آسیب‌های چشمی شامل آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، فرورفتن جسم خارجی به چشم، برق‌زدگی چشم و عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه است.

بهداشت گوش

عفونت گوش: گاهی ممکن است یک عامل بیماری‌زا باعث التهاب و حساسیت گوش شود که معمولاً با درد و خارش همراه است و لازم است حتماً به پزشک مراجعه شود.

کم شنوایی: یکی از شایع‌ترین مشکلات گوش در افراد است که طیف وسیعی از خفیف تا شدید دارد و در دو طبقه مادرزادی و اکتسابی طبقه‌بندی می‌شود.

قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون:

قانون اول: نصف میزان حداکثر یعنی اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ است حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود.

قانون دوم (۶۰ درصد ۶۰ دقیقه): استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد.

بهداشت پوست و مو

پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است. به عنوان مهم‌ترین پوشش بدن نقش مهمی در سلامت انسان دارد.

آکنه: یکی از اختلالات پوستی شایع است که در دوران بلوغ و جوانی، در محل‌های صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه ظاهر می‌شود و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود. استرس، برخی داروها و قاعدگی و دستکاری جوش‌ها از عوامل تشدیدکننده آن است.

عوارض آلودگی هوا

پوست: کم شدن آب پوست، ایجاد خشکی و خارش

چشم‌ها: تیرگی اطراف چشم و افتادگی ابروها

گونه‌ها: تورم و ایجاد جوش‌های چرکی در منافذ پوست

پیشانی: ایجاد خطوط بیشتر و افزایش خطوط اخم

چانه و بینی: ایجاد جوش‌های سرسیاه و افتادگی پوست چانه

لب‌ها: بیشتر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست

تأثیر اشعه ماورای بنفش نور خورشید بر روی پوست:

UVA: آسیب غیرمستقیم بر دی‌ان‌ای، پیری زودرس و چروک در پوست، نفوذ به لایه‌های زیرین پوست

UVB: نفوذ به لایه‌های رویی پوست، آسیب مستقیم بر دی‌ان‌ای، آفتاب سوختگی و التهاب

بهداشت خواب

فواید خواب کافی: حفظ و ارتقای توان ذهنی، رشد و تکامل مطلوب انسان، بازیابی انرژی فرد و ...

آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی: افزایش تغییرات ضربان قلب، افزایش تأخیر در پاسخ‌دهی، کاهش دقت، زودرنجی، از دست دادن

حافظه و قضاوت‌های اخلاقی نادرست، اختلالات سیستم ایمنی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، کاهش میزان رشد و خطر چاقی

اصول بهداشت خواب: ساعت خوابیدن و بیدار شدن منظم، پرهیز از خوابیدن طولانی در عصرها، پرهیز از نوشیدن مایعات محرک مثل

چای قهوه و نوشابه ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب، از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت‌های دیگر، در

صورت وجود افکار مزاحم در رختخواب از رختخواب خارج شویم و افکار خود را روی کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.

بهداشت دهان و دندان

هدف از بهداشت دهان و دندان رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان‌هاست.

پوسیدگی دندان: پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانیست که موجب تغییر رنگ دندان به قهوه‌ای یا سیاه می‌شود. با رسیدن پوسیدگی به لایه زیرین سرما، گرما و شیرینی حس می‌شود.

عوامل پوسیدگی دندان:

۱- میکروب‌ها: در دهان هر فرد به‌طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارند ولی همه میکروب‌ها در دهان پوسیدگی‌زا نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در پلاک میکروبی وجود دارند که می‌توانند پوسیدگی را به وجود آورند.

۲- مواد قندی: کربوهیدرات‌ها باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند.

۳- مقاومت شخص و دندان: وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها و... از عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی هستند.

۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی: بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌ها ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود و در طول مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر می‌رسد. سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی بازمی‌گردد. در صورت عدم شستشوی به موقع دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.

درس نهم: بهداشت ازدواج و باروری

بلوغ جسمانی: توانایی فرد از نظر تولیدمثل است که در دختران ۹ تا ۱۳ سالگی و در پسران ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود.
بلوغ روانی: همان رشد شخصیت است.
بلوغ اجتماعی: به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان اطلاق می‌گردد.

انواع بلوغ برای ازدواج

رعایت بهداشت فردی زوجین: بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، پوست و دستگاه‌های تولیدمثل برای زوجین بسیار ضروری است.

آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین	آزمایش‌های مربوط به ازدواج
آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین	
تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها	
بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی	

اقدامات لازم قبل از ازدواج

شرکت زوجین در جلسات آموزش‌های قبل از ازدواج و مشاوره: زوجین باید در آستانه عقد با مراجعه به مرکز بهداشتی درمانی و نام‌نویسی در کلاس آموزش هنگام ازدواج شرکت کنند.

مشاور ژنتیک: برای همه افراد الزامی نیست ولی از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارسایی‌ها در کودکان ثابت شده به دختران و پسران توصیه می‌شود قبل از هر کاری با مراجعه به مراجع صلاحیت‌دار مشاوره ژنتیکی انجام دهند.



سن: با بالا رفتن سن خانم‌ها شرایط باردار شدن دشوار می‌شود و در مردان هم به‌طور طبیعی با افزایش سن تولید هورمون مردانه کم می‌شود.

کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی: اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد.

برخورداری از وزن مناسب: وزن مادر بر باروری او مؤثر است چون تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا خیلی کم دارند نامنظم است.

تغذیه: معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند مگر پزشک رژیم خاصی تجویز کند.

ورزش: ورزش بیماری‌های مزمن مانند حملات قلبی و مغزی و بیماری‌های قند را کاهش می‌دهد.

داروهای محرک و مکمل‌ها: استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و مکمل‌هایی که در بدن‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرند روی تولید هورمون‌ها اثر می‌گذارد.

استرس: مطالعه، قدم زدن و عبادت از راه‌های دستیابی به آرامش است.

آلودگی محیط و ناباروری: سیگار، گازوئیل و بخار ناشی از رنگ‌ها بر باروری تأثیر منفی می‌گذارد.

سفیدکننده‌های حاوی کلر: بر روی باروری تأثیر منفی می‌گذارند.

بیماری‌های منتقله از راه جنسی: مثل سوزاک، که در صورت عدم درمان منجر به عوارضی چون سقط جنین، حاملگی خارج از رحم و انسداد لوله‌های رحمی می‌شود.

مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان: حاملگی را با مشکل مواجه می‌کند.

قاعدگی‌های نامنظم: زنانی که قاعده نمی‌شوند ممکن است به اختلالات تخمک‌گذاری دچار باشند.

ابتلا به بیماری‌های مزمن: مثل دیابت و فشارخون بالا ممکن است بر روی بارداری تأثیر داشته باشد.

عوامل مؤثر بر باروری زوجین

توصیه‌های بهداشتی	برای مردان	پرهیز از مصرف خودسرانه داروها در سنین باروری پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ بر روی پایین تنه پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد
	برای زنان	بهترین سن برای بارداری بین ۱۸ تا ۳۵ سال خودداری از بارداری مجدد با فاصله کمتر از دو سال از زایمان قبلی آزمایش بیماری سرخجه و زدن واکسن آن اطمینان از سلامت لثه و دندان

درس دهم: بهداشت روان

عواملی که در شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند	عزت نفس	منظور از عزت نفس احساس ارزشمند بودن است و یک فرد با عزت نفس خود را این‌گونه خطاب می‌کند: تو با ارزشی، تو دوست‌داشتنی هستی، تو می‌توانی احساسات را ابراز کنی		
		پیامدهای نداشتن عزت نفس	اعتیادهای رفتاری رفتارهای پرخطر	اعتیاد به اینترنت اعتیاد به کار اعتیاد به خرید
	سرسختی و تاب‌آوری	راهکارهای بهبود عزت نفس: تعیین اهداف، برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی، کسب موفقیت در امور تحصیل، دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود. یک فرد تاب‌آور در مواجهه با شرایط ناگوار به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه می‌کند. راهکارهای بهبود تاب‌آوری: داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، خوش‌بینی، تقویت معنویت در خود		

فشار روانی (استرس)	فشار روانی سالم: استرس شب امتحان در حد متعارف فشار روانی ناسالم: استرس شدید شب امتحان که مانع درس خواندن شود. عوارض فشار روانی (استرس): بالا رفتن فشار خون، افزایش تعداد نبض، احساس تپش قلب، ناراحتی معده، سرگیجه و سردرد، لرزش واژه‌ایست که عموماً در توصیف یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی ترس و هراس همراه است به کار می‌رود.	
	اضطراب علائم اضطراب علائم بدنی مانند تپش قلب و تنگی نفس علائم تفکر مانند حواس‌پرتی و سردرگمی علائم روانی مانند عصبانیت و بی‌تابی سه اصل برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب اصل بازداری: جلوگیری از انتشار و پخش شدن اضطراب به کمک برنامه‌ریزی اصل برون‌ریزی: بازگو کردن و حرف زدن از نگرانی‌ها اصل جایگزین کردن خواسته‌ها: شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش مانند ورزش	
شایع‌ترین اختلالات روانی رفتاری دوره نوجوانی	افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است. برخی عوامل زمینه‌ساز افسردگی در نوجوانی: وقوع حوادث غم‌انگیز در کانون خانواده، بیماری و اختلالات جسمی، سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده	
	خشم خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌شود و واکنش طبیعی به شرایطی است که فرد را دچار تهدید و ناکامی کرده، خشم جلوه‌های مختلفی مانند پرخاشگری، عصبانیت، خشونت، کینه‌توزی، توهین و تحقیر دارد. انواع خشم خشم مثبت: در صورت کنترل آن سبب احقاق حق فرد می‌شود. خشم منفی: موجب بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود. روش‌های مقابله با خشم: وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید، آب خنک بنوشید، افکار منفی را از ذهن بیرون کنید، در صورت امکان موقعیت را ترک کنید، عضلات خود را از حالت انقباض خارج و بدن خود را شل کنید.	



درس یازدهم: مصرف دخانیات و الکل

دخانیات	سیگار	پرمصرف‌ترین انواع ماده دخانی در جهان و دروازه ورود به اعتیاد است.
	قلیان	نتایج تحقیقات در زمینه مصرف سیگار و قلیان حاکی از روند صعودی مصرف قلیان در جامعه و به خصوص در میان نوجوان است. ضرر قلیان معادل ضرر ۱۰۰ یا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.
	مواد سمی موجود در سیگار و قلیان	نیکوتین: سم کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده باعث افزایش سکته قلبی و افزایش قند خون می‌شود. قطران (تار): ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها جمع می‌شوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای را تشکیل می‌دهند که قطران نامیده می‌شود و حاوی عوامل سرطان‌زاست. آرسنیک: نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد و کلیه و طحال جذب بدن شده پس از دو هفته در پوست و مو و استخوان جایگزین می‌شود همچنین در بروز سرطان لب نقش دارد. سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ): این ماده کشنده هنگام استعمال وارد ریه می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. مواد رادیواکتیو (پرتوزا): این مواد پس از مدت استعمال دخانیات در ریه‌ها جمع شده، وارد خون می‌شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می‌رسد. این تشعشعات از عوامل اصلی سرطان بوده است. آمونیاک: یکی از عوامل مهم در تخریب بافت‌های ریه است. کربورهای هیدروژن: این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن تشدید می‌کنند.
الکل	دود دست دوم و سوم و مواد دخانی و عوارض آن	دود دست دوم: گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود. دود دست سوم: بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در برمی‌گیرد دود دست سوم نامیده می‌شود.
	الکل	الکل یک ماده اعتیادآور و شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد. عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کما یا حتی مرگ شود. شایع‌ترین آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بیماری سیروز کبدی (کبد چرب) و سرطان است.

درس دوازدهم: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

وابستگی جسمانی: وضعیتی است که در آن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف انتظار داشته مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند.	اعتیاد اعتیاد یعنی خو گرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده کردن مثل استعمال مواد مخدر. منظور از وابستگی به مواد نیز، اجبار در مصرف موادیست که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف کننده دارد و زندگی روزمره او را مختل می‌کند.	
وابستگی روانی: میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد پدیدار شدن نشانه‌های سندروم محرومیت (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و اسهال)		

محرك‌های طبیعی: کواکین، کافئین، کراک محرك‌های مصنوعی: آمفتامین، ریتالین و اکستازی	انواع مواد اعتیادآور محرك‌ها: بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تأثیر می‌گذارند و در نتیجه به‌طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف کننده را بیشتر کرده و او را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورند. مخدرها: این گروه شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی و بی‌دردی دارند و مصرف آن‌ها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف کننده را کند می‌کند. توهم‌زاها: با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود.	
مخدرهای طبیعی: تریاک و شیره تریاک مخدرهای مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین		
توهم‌زاهای طبیعی: حشیش، گراس، فرآورده‌های گیاه شاهدانه توهم‌زاهای مصنوعی: ال اس دی		

درس سیزدهم: پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی

❑ اختلالات اسکلت عضلانی

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار است که با بروز درد نمایان می‌شود. نواحی بدن که در معرض اختلالات اسکلتی عضلانی قرار دارند: کمر (آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات)، مچ دست، شانه، بازو، گردن. وضعیت بدنی مناسب (پوسچر): حالتی که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می‌شود به همین دلیل فرد بسیار کم دچار کمردرد و ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی می‌شود.

علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد به یاری انسان می‌آید. کاربرد این علم به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در برمی‌گیرد. برای نمونه در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.	ارگونومی اصول ارگونومی	
اصل ۱: کار کردن با وضعیت بدنی طبی S (شکل ستون فقرات انسان شبیه S انگلیسی است). اصل ۲: به کارگیری روش‌هایی که باعث صرف نیروی کمتر شود. اصل ۳: قرار دادن وسایل در محدوده دسترسی آسان اصل ۴: کار کردن در ارتفاع مناسب با رایانه اصل ۵: کاهش دادن حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها ضمن کار اصل ۶: به حداقل رساندن انجام کارهای ایستا با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف اصل ۷: اصلاح میز کار برای کاهش نقاط فشار آسیب‌رسان اصل ۸: در نظر گرفتن فضای کافی برای انجام کارها اصل ۹: علاوه بر انجام روزانه فعالیت‌های جسمانی هنگام انجام کارهای طولانی مدت از حرکات کششی برای رفع خستگی استفاده شود. اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.		



درس چهاردهم: پیشگیری از حوادث خانگی

پیشگیری از حوادث

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث
 سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه مانند تماس با نهادهای امداد رسانی
 سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توانبخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی: به سختی نفس کشیدن، تحریک چشم‌ها، پوست و مجاری تنفسی، تغییر رنگ پوست، سردرد و تاری دید، سرگیجه، دردهای شکمی و ... کار با مواد شوینده استفاده از اسپری حشره‌کش در منزل پاکسازی خورده‌های لامپ کم مصرف	مسمومیت: واکنش شیمیایی و خطرناکی است که بعد از ورود ماده‌ای از جمله دارو، شوینده، ضد یخ، حشره‌کش در بدن رخ می‌دهد.	
آتش‌سوزی خشک مانند آتش سوزی ناشی از فرآورده‌های چوبی که بهترین راه مبارزه با آن سرد کردن آتش است. بهترین سرد کننده آتش آب است. آتش سوزی مایعات قابل اشتعال: مانند آتش سوزی بنزین، نفت، گازوئیل و الکل که بهترین راه مبارزه با آن قطع اکسیژن به وسیله پودر، کف، شن، پتوی خیس و ... است آتش سوزی ناشی از برق: مانند آتش سوزی ژنراتورها و رادیو تلویزیون که بهترین راه مبارزه با آن استفاده از گاز کربن دی‌اکسید است. آتش سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال: مانند لوله یا کپسول گاز که باید منبع گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره‌ها از شعله‌ور شدن آتش جلوگیری کنید و سپس با تماس فوری از آتش‌نشانی درخواست کمک کنید.	آتش سوزی: بیشتر مرگ‌ومیرهای ناشی از آتش سوزی در خانه اتفاق می‌افتد که خفگی مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد.	تعریف: به معنی شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا تجهیزات وجود دارد.
انسداد «خفیف» راه تنفسی: در خفگی خفیف به علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با خسونت صدا انجام می‌شود. در این حالت باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کنید و در صورت عدم بهبودی با ۱۱۵ تماس بگیرید. انسداد «کامل» راه تنفس هوایی: در این حالت راه تنفس هوایی کاملاً مسدود و هیچ‌گونه هوایی وارد و یا از ریه‌ها خارج نمی‌شود. در این حالت ابتدا ۵ ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. اگر بیمار نجات نیافت پشت بیمار قرار بگیرید و یک دستتان را مشت کنید و از زیر دستان مصدوم روی شکم او قرار دهید دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم بیرون پرتاب شود.	شایع‌ترین عوامل خطر ساز خانه انسداد راه تنفسی (خفگی)	
عوامل خطر آفرین سقوط: سطوح ناصاف و لغزنده، نور بد و روشنائی ناکافی، هر وسیله‌ای که عامل گیر کردن باشد مانند طناب، قالیچه‌های سرخورنده، وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی و ... عوامل فردی خطر آفرین سقوط: مشکلات مفصلی و اسکلتی، مشکلات بینایی و عصبی و قلبی، افت فشار خون و ...	سقوط: شایع‌ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است.	

سوالات سلامت و بهداشت

درس ۱۴

از آخر به اول می ریم چون درسای آخر مهمترن!

۱۴۰۲ شهریور و ۱۴۰۲ دی

سوال ۱ انتخاب کلمه مناسب!

- (الف) سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / خشک) است.
 (ب) مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی (کشیدن ضامن / فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است.
 (ج) برای تمیز کردن سینک ظرفشویی بهتر است از (جوهرنمک / جوش شیرین / سفید کننده قوی) استفاده شود.

پاسخ: (الف) خشک (ب) فشار آوردن بر روی اهرم (ج) جوش شیرین

۱۴۰۲ شهریور

سوال ۲ برای جمله زیر دلیل علمی بنویسید.

برای جمع آوری خرده‌های لامپ کم‌مصرف، از دستکش یکبار مصرف و کاغذ استفاده شود.

پاسخ: زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.

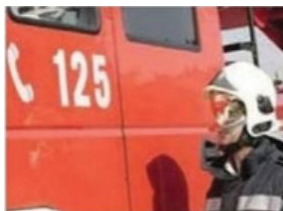
دی ۱۴۰۲

سوال ۳ در مورد پیشگیری از حوادث خانگی به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

- (الف) یکی از نهادهای امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید.
 (ب) در اثر سوختن ناقص سوخت‌های فسیلی، کدام گاز مسموم کننده ایجاد می‌شود؟
 (ج) در خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از الکترولیت، به چه منظور از پتوی خیس استفاده می‌شود؟
 (د) اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفاء حریق چیست؟
 (هـ) در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. علت چیست؟
 (و) نورپردازی منزل به صورت سایه روشن، خطر کدام یک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟

پاسخ: (الف) اورژانس (و یا آتش‌نشانی) (ب) مونوکسید کربن (ج) قطع اکسیژن (د) کشیدن ضامن (هـ) چون ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. (و) سقوط

۱۴۰۲ شهریور



سوال ۴ به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- (الف) تصویر مقابل، کدام یک از سطوح پیشگیری از حوادث را نشان می‌دهد؟
 (ب) این سطح پیشگیری، مربوط به (قبل از / زمان / پس از) وقوع حادثه است.

پاسخ: (الف) ۲ (ب) زمان

سوال ۵ با توجه به شکل‌ها، مراحل نحوه‌ی استفاده‌ی صحیح از کپسول اطفای حریق را به ترتیب در موارد الف تا د

شماره گذاری نمایید.
 خرداد ۱۴۰۲



۴



۳



۲



۱

پاسخ: الف) ۳

ب) ۴

ج) ۱

د) ۲

توضیحات: برای خاموش کردن انواع آتش‌های کوچک می‌توان از کپسول‌های آتش‌نشانی مناسب آنها استفاده کرد، نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی در تصاویر زیر نشان داده شده است.



۲- تمرکز روی آتش



۱- کشیدن ضامن



۴- اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش



۳- فشار آوردن بر روی اهرم

سوال ۶ در آتش‌سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هر یک را بیان کنید. **خرداد ۱۴۰۲**

الف) فرآورده‌های چوبی ب) مایعات قابل اشتعال ج) احتراق ژنراتورها

پاسخ: الف) سرد کردن آتش یا استفاده از آب ب) نمک یا کپسول اطفای حریق ج) گاز دی‌اکسیدکربن

سوال ۷ در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. **شهریور ۱۴۰۱**

الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث خانگی، توجه به چه مواردی ضروری است؟

ب) در آتش‌سوزی ناشی از برق بهترین روش خاموش کردن، استفاده از چه ماده‌ای است؟

ج) چرا در شرایط استرس و هیجان احتمال وقوع حادثه افزایش می‌یابد؟

د) استفاده از کفپوش‌های لرزه‌گیر در حمام چه کاربردی دارد؟

ه) مهمترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی چیست؟

پاسخ: الف) توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

ب) گاز دی‌اکسیدکربن

ج) زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می‌دهد توجه کمتری دارد.

د) احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می‌دهد.

ه) خفگی

خرداد ۱۴۰۱

سوال ۸ در رابطه با پیشگیری از حوادث خانگی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- الف) به جای مواد سفیدکننده قوی، برای تمیز کردن سینک ظرف شویی، بهتر است از چه ماده‌ای استفاده شود؟
 ب) اگر لامپ کم مصرف و مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، اولین کار قبل از پاک کردن خرده‌های لامپ چیست؟
 ج) چرا باید از ضربه زدن به پشت شخصی که دچار انسداد راه تنفس هوایی شده است، اجتناب شود؟

پاسخ: الف) جوش شیرین ب) (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.
 ج) چون ممکن است باعث جابجایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

خرداد ۱۴۰۱

سوال ۹ از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- الف) استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود.
 ب) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.
 ج) برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.

پاسخ: الف) افزایش ب) آب ج) کپسول اطفای حریق

دی ۹۷

سوال ۱۰ در هر یک از آتش‌سوزی‌های زیر بهترین راه خاموش کردن آتش را بنویسید.

الف) آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

ب) آتش سوزی خشک

ج) آتش سوزی ناشی از برق

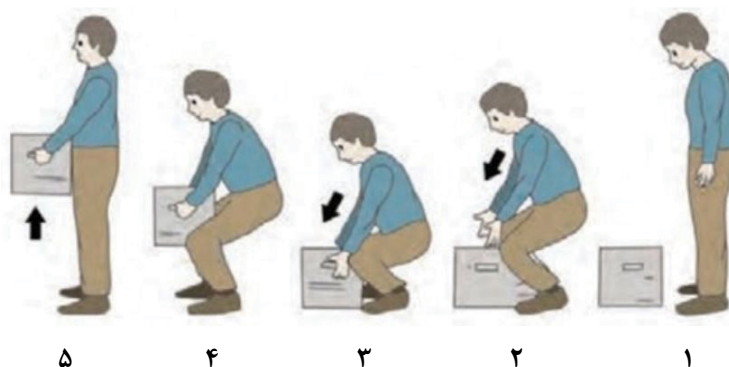
پاسخ: الف) مهمترین روش قطع اکسیژن است. ب) بهترین راه مبارزه، سرد کردن آتش است.
 ج) استفاده از گاز دی‌اکسید کربن می باشد.

درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی

سوال ۱۱ در روش صحیح بلند کردن و حمل بار سنگین ترتیب مراحل را فقط با ذکر شماره مرحله در موارد الف تا ج بنویسید.

شهریور ۱۴۰۲

- ۱- جسم را به خود نزدیک کرده و از زمین بلند کند.
 ۲- با پاهای صاف، در نزدیک جسم بایستد.
 ۳- زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهد.



پاسخ: الف) ۲

ب) ۳

ج) ۱

توضیحات:

برای برداشتن اشیای سنگین از روی زمین لازم است پاها را صاف بر روی زمین بگذاریم و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم، سپس زانوها را خم کرده و بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک به خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتماً از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم

سوال ۱۲

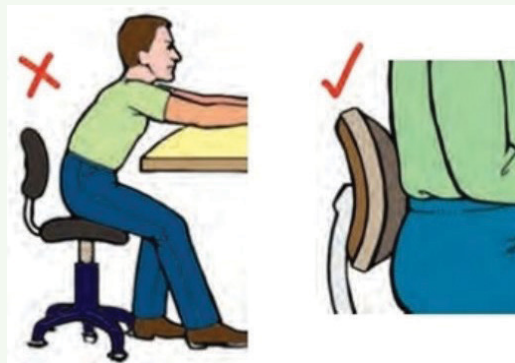
دلایل نادرست بودن وضعیت فرد، در شکل مقابل را بنویسید. (ذکر دو مورد)

شهریور ۱۴۰۲



پاسخ:

کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، فشار زیادی را بر پشت وارد می کند. وجود حمایت کننده مناسب، باعث حفظ انحناهای ستون فقرات می شود. بنابراین لازم است برای کار کردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک حمایت کننده مناسب ستون فقرات استفاده شود



سوال ۱۳

الف) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیاء با وزن متوسط نسبت به اشیاء سبک در قسمت آن

شهریور ۱۴۰۲

قرار می گیرند.

ب) به حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می شود (وضعیت بدنی / پوسچر / ارگونومی) گفته می شود.

پاسخ: الف) عقب (پشت)

ب) پوسچر

سوال ۱۴

در ارتباط با ارگونومی به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیاء سنگین در کدام قسمت آن قرار می گیرد؟

ب) در منحنی S شکل ستون فقرات، کدام قسمت منحنی بسیار مهم است؟

ج) استفاده از پیچ گوشی به جای دریل، تعداد حرکات دست کاربر را افزایش می دهد یا کاهش؟

د) در دوچرخه سواری وقتی رکاب پایین است زاویه ی بین ران با کدام قسمت بدن، باید حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد؟

پاسخ: الف) عقب کوله پشتی یا نزدیک به پشت فرد (ب) کمر (ج) افزایش (د) ساق پا

سوال ۱۵ الف) کدامیک از علایم روانی وابستگی به موادمخدر، می‌تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟ پاسخ را در قسمت «الف» پاسخنامه بنویسید.

خرداد ۱۴۰۲

ب) در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می‌شود. نام آن‌ها را جداگانه بنویسید.

پاسخ: الف) گرفتگی عضلانی (ب) غضروف ها - رباط ها - مفاصل

سوال ۱۶ برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟

شهریور ۱۴۰۲

پاسخ: بهتر است بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند این کار انجام شود.

سوال ۱۷ در رابطه با پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

شهریور ۱۴۰۱

- الف) در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه رخ می‌دهد به چه دلیلی است؟
ب) در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته‌ای توصیه می‌شود؟
ج) تعداد مهره‌ها در کدام بخش فقرات نسبت به سایر بخش‌ها بیشتر است؟

پاسخ: الف) ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمتر
ب) زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.
ج) فقرات سینه‌ای

سوال ۱۸ در شکل زیر کدام وضعیت بدنی درست می‌باشد؟

شهریور ۱۴۰۱



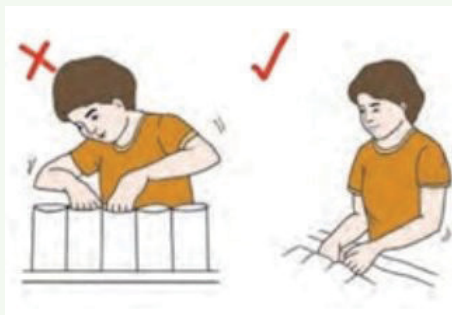
شکل ۲

شکل ۱

پاسخ: گزینه ۱ / زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد



شکل اضافی: بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند. همانطور که در شکل زیر مشاهده می‌کنید، سطح کار بیش از اندازه بالا است و کاربر برای انجام کار مجبور است شانه‌ها و بازوها را بیش از حد بالا بیاورد. ولی در طراحی مجدد ایستگاه کار شانه‌ها و بازوها در ارتفاع پایین تر و در وضعیت استراحت قرار گرفته است.



سوال ۱۹ هنگام نشستن روی صندلی، بهتر است چه نکاتی رعایت شود؟

خرداد ۱۴۰۱

پاسخ: هنگام نشستن روی صندلی بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشت‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

سوال ۲۰ در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست می باشد؟

خرداد ۱۴۰۱

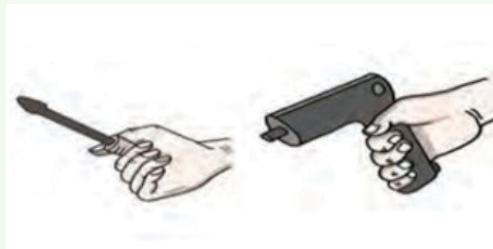


پاسخ: شکل ۱ / اصل ۳: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید. همانطور که در شکل می‌بینید یکی از مشکلات رایج، دسترسی به داخل جعبه‌ها و کارتن‌هاست که با ثابت قراردادن آنها بر روی یک سطح شیب‌دار می‌توان به راحتی آن را بر طرف کرد.

اصل ۴: در ارتفاع مناسب کار کنید. یکی از مثالهای آن کار با رایانه یا صفحه کلید است. همچنین ارتفاع سطح کارتن را با توجه به نوع کار تنظیم کنید. انجام کارهای سنگین را کمی پایین‌تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید



اصل ۵: حرکات اضافی انگشتها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. این اصل بر تعداد حرکات در طول روز تکیه دارد. یکی از راههای کاهش تعداد حرکات، استفاده از ابزار قوی‌تر است؛ برای مثال استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی



درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

سوال ۲۱ در کادر زیر سه نوع ماده اعتیادآور مصنوعی مرتبط با موارد الف تا ج ذکر شده است، مورد مرتبط با هر یک را بنویسید.

ریتالین - گراس - ترامادول - کراک - ال.اس.دی - شیره تریاک - حشیش - کافئین

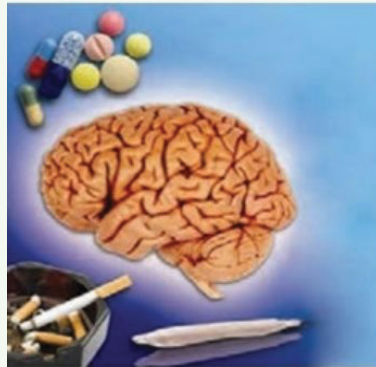
الف) هیجان کاذب ب) اوهام حسی و بصری ج) خاصیت منگی

پاسخ: الف) ریتالین

ب) ال.اس.دی

ج) ترامادول

محرک‌ها: محرک‌ها بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن تاثیر می‌گذارند و در نتیجه به طور گذرا فعالیت‌های فکری و بدنی مصرف‌کننده را بیشتر کرده و او را به طور کاذب به هیجان می‌آورند. اما این حالت خوش و هیجانی بسیار کوتاه مدت است و به سرعت جای خود را به احساس شدید افسردگی و جستجو برای مواد بیشتر می‌دهد. از محرک‌های طبیعی میتوان کوکائین، کافئین، کراک و از محرک‌های مصنوعی، آمفتامین‌ها و اکستازی و ریتالین را نام برد.



توهم زاه‌ها: با مصرف این مواد فرد دچار توهمات حسی می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از توهم زاه‌های طبیعی می‌توان فرآورده‌های گیاه شاه‌دانه، حشیش، گراس و از توهم‌زاه‌های مصنوعی، ال.اس.دی (L.S.D) را نام برد.

مخدرها: این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کنند. از مخدرهای طبیعی می‌توان تریاک و شیره تریاک و از مخدرهای مصنوعی هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین را نام برد.

سوال ۲۲ یکی از مهارت‌های مقاومتی در برابر عودت به مصرف مواد اعتیادآور، استفاده از تکنیک ضبط صوت است.

شهریور ۱۴۰۲

چگونگی استفاده از این مهارت را توضیح دهید.

پاسخ: پاسخ منفیتان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. / برای نمونه دعوت به مصرف سیگار و سایر مواد مشکوک و مخاطره‌آمیز در جمع‌های دوستانه و مهمانی‌ها نمونه‌ای از فشارهای روانی است که نوجوانان را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی، دستورالعمل‌ها و مهارت‌هایی وجود دارد که عمل به آن‌ها می‌تواند شما را از خطر حفظ کند. دستورالعمل‌های زیر نمونه‌ای از مهارت‌های مقاومتی است که با تمرین و به کارگیری آن‌ها می‌توان در برابر دعوت به مصرف مواد مقاومت کرد. / با اعتماد به نفس ((نه)) بگویید. به چشم‌های فردی که با او صحبت می‌کنید نگاه کنید با صدایی رسا بگویید ((نه)) متکی به نفس و مطمئن باشید که دارید کار درستی انجام می‌دهید. از اینکه به ارزش‌های اعتقادی، اخلاقی و خانوادگی‌تان وفادار بوده‌اید هیچ تردیدی به خود راه ندهید و احساس رضایت کنید. / برای ((نه)) گفتن دلیلی بیاورید. می‌توانید به راحتی توضیح دهید که مصرف سیگار و سایر مواد را کاری ناسالم، زیان‌بار و خطرناک می‌دانید. / از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید. پاسخ منفیتان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند. / پیام‌های غیر کلامی خود را با پیام‌های کلامیتان سازگار کنید. / تظاهر به مصرف سیگار نکنید. به سیگار و سایر مواد لب‌زنید و چیزی نگویید که معنای مستقیم با غیر مستقیمش تایید مصرف سیگار و سایر مواد باشد، هرگز قبول نکنید برای شخص دیگری سیگار و سایر مواد را بخرید. هرگز سیگار و سایر مواد شخص دیگری را نزد خودتان نگه ندارید. / از حضور در مکان‌هایی که احتمال می‌دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت، خودداری کنید. / پیشاپیش در مورد آنچه دوستانتان در هر مهمانی هنگام مواجهه با شما می‌گویند فکر کنید. قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود سیگار و سایر مواد در آنجا مطمئن شوید. / هرگز به جایی نروید که می‌دانید در آنجا سیگار و سایر مواد مصرف یا تعارف می‌شود. در صورت نیاز محل را ترک کنید و در جمع‌های سالم شرکت کنید. / با معتادان رفت و آمد نکنید. فقط با دوستانی رفت و آمد داشته باشید که از سلامت آن‌ها اطمینان دارید، از معتادان و فروشندگان سیگار و سایر مواد دوری کنید. / در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید. از قوانین موجود در زمینه شیوه برخورد با معتادان، فروشندگان مواد اعتیادآور مطلع شوید. قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذارید. از کسانی که قوانین مربوط به مصرف مواد مخدر و داروهای غیر قانونی را زیر پا می‌گذارند دوری کنید. از حضور در اماکنی که به محل خرید و فروش و مصرف مواد اعتیادآور شهرت دارند خودداری کنید.



دیگران را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید. انجام فعالیت‌های سالم را به دیگران پیشنهاد دهید. کسانی که شما را تحت فشار می‌گذارند تشویق کنید رفتارشان را تغییر دهند. نه صرفاً با زبان بلکه با عمل و حالت صورت یا اخم یا تحویل نگرفتن دوستان سیگاری. ارتباط خود را با خانواده تقویت کنید. / پدر، مادر، خواهر و برادرهای شما دل‌سوزترین افراد نسبت به شما هستند و در موقعیت‌های سخت حتماً با بزرگترهای خود مشورت کنید و از راهنمایی‌های آن‌ها کمک بگیرید.

با توجه به عبارات زیر به سوالات ۲۳ و ۲۴ پاسخ دهید.

- ۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار
- ۲- نداشتن برنامه برای اوقات فراغت
- ۳- پابندی به مذهب و معنویت
- ۴- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت
- ۵- انجام جدی ورزش
- ۶- سابقه ی خانوادگی

سوال ۲۳ کدامیک از عوامل، می‌تواند بازدارنده از مصرف مواد مخدر باشد؟

پاسخ: موارد ۳ و ۵

سوال ۲۴ کدام مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر می‌باشد؟

خرداد ۱۴۰۲

پاسخ: موارد ۱ و ۴

سوال ۲۵ به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به موادمخدر و عوارض آن پاسخ دهید. دی ۱۴۰۲

- الف) مصرف کدام ماده دخانی دروازه‌ی ورود به اعتیاد است؟
 ب) یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید.
 ج) یکی از فرآورده‌های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار اوهام حسی و بصری می‌شود را نام ببرید.
 د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟

پاسخ: الف) سیگار
 ب) اصرار دوستان و همسالان
 ج) شاه‌دانه یا حشیش یا گراس
 د) خفیفتر از وابستگی است.

سوال ۲۶ با استفاده از برخی کلمات داده شده داخل پرانتز، جدول زیر را کامل کنید. دی ۱۴۰۲

(مخدر مصنوعی، محرک مصنوعی، مخدر طبیعی، خاصیت بیحسی، ال.اس.دی، محرک طبیعی، توهمات حسی)

نوع ماده اعتیادآور	(الف)	توهم‌زای مصنوعی	(ب)
نام ماده اعتیادآور	ریتالین	(ج)	تریاک
اثر ماده اعتیادآور	هیجان کاذب	(د)	خاصیت منگی

پاسخ: الف) محرک مصنوعی
 ب) مخدر طبیعی
 ج) ال.اس.دی
 د) توهمات حسی

سوال ۲۷ چرا خطر مصرف موادمخدر در جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد؟

شهریور ۱۴۰۱

پاسخ: زیرا بیشتر با دیگران دچار مشکل می‌شوند و بیشتر از دیگران نیز احساس طردشدگی می‌کنند.

سوال ۲۸ در رابطه با اعتیاد به موادمخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. شهریور ۱۴۰۱

- الف) انواع جنبه‌های وابستگی به موادمخدر را بنویسید.
 ب) از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید.
 ج) یکی از مهمترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید.

پاسخ: الف) جسمانی و روانی
 ب) ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم
 ج) اصرار دوستان و همسالان

سوال ۲۹

جدول زیر در رابطه با انواع مواد اعتیادآور است برای هر یک از موارد الف، ب و ج یک مثال را انتخاب کنید.

دی ۱۴۰۱

مثال	گروه
(۱) ریتالین	الف) توهمزها
(۲) ال.اس.دی	ب) مخدرها
(۳) ترامادول	ج) محرکها

پاسخ: الف) ۲- ال.اس.دی ب) ۳- ترامادول ج) ۱- محرکها

سوال ۳۰

دی ۱۴۰۱

در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- الف) از نشانه‌های سندرم محرومیت، دو مورد نام ببرید.
 ب) منظور از اختلالات مصرف مواد چیست؟
 ج) با مصرف کدام گروه از مواد اعتیادآور، ممکن است صداهایی شنیده شود که وجود خارجی ندارد؟
 د) چرا افراد مصرف کننده موادمخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی نمایند؟

پاسخ: الف) دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها، اسهال

ب) حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند مصرف می‌کند
 ج) توهمزها د) برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند.

سوال ۳۱

به پرسش‌های زیر در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.

- الف) مصرف کدام دسته از مواد اعتیادآور حالت خوشی و هیجانی کوتاه‌مدت را به همراه دارد؟
 ب) پیروی از ارزش‌های خانوادگی، مربوط به کدام گروه از توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات می‌باشد؟
 ج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار، به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی می‌باشد؟
 د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟
 و) سندرم محرومیت، یکی از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر است.
 ن) از توهمزهای مصنوعی می‌توان به (آمفتامین / ال.اس.دی / ریتالین) اشاره کرد.
 ه) در ارتباط با مواد مخدر، از مصرف کدام داروها بدون تجویز پزشک باید جدا خودداری کرد؟
 ی) مهارت نه گفتن یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت است.

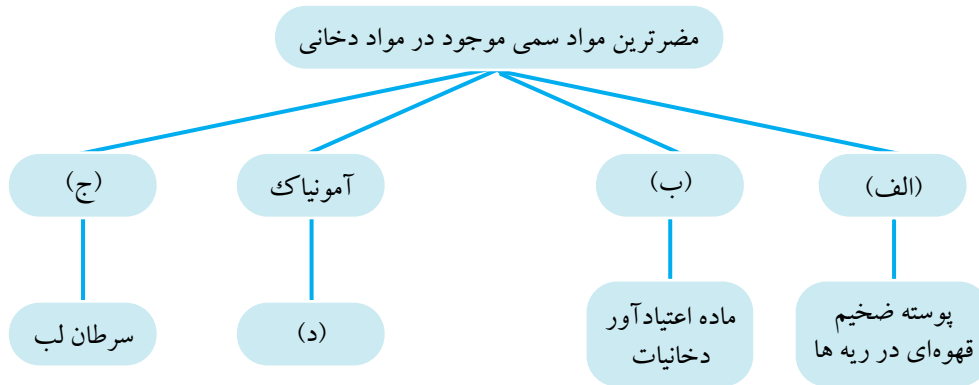
پاسخ: الف) محرکها ب) روابط خانوادگی مطلوب ج) روانی د) خفیفتر از وابستگی است.
 و) درست ن) ال.اس.دی ه) ترکیبات کدئینه ی) مقاومتی

درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل

سوال ۳۲

شهریور ۱۴۰۲

نقشه مفهومی زیر را با توجه به اطلاعات کتاب درسی تکمیل کنید.



پاسخ: الف) قطران (تار) ب) نیکوتین ج) آرسنیک د) ایجاد تحریک و تخریب بافت ریه

سوال ۳۳ صحیح و غلط بودن را مشخص کنید. **شهریور ۱۴۰۲**

الف) با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف‌کننده در معرض مسمومیت با الکل قرار گرفته و متعاقب آن آثار منفی روانی و بیشتری را تحمل می‌کند
 ب) تنباکوه‌های میوه‌ای می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک، آلرژی و آسم شوند.
 ج) یکی از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی، همانند مزمن شدن هیپاتیت B، منجر به سیروز کبدی می‌شود.

پاسخ: الف) فیزیولوژیک یا جسمانی

ب) تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل مواد شیمیایی و مضر آنها باعث سرطان، انواع بیماری خطرناک، آلرژی، آسم و حساسیت می‌شوند.
 ج) درست

سوال ۳۴ در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. **خرداد ۱۴۰۲**

الف) کدام ماده‌ی مضر دود سیگار و قلیان می‌تواند در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه نقش ایفا کند؟
 ب) کدام نوع ویروس در اثر استفاده‌ی مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می‌شود؟
 ج) در کودکانی که والدین مصرف‌کننده‌ی مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه‌ی بروز بیشتری دارد؟
 د) یکی از شایع‌ترین آثار بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید؟

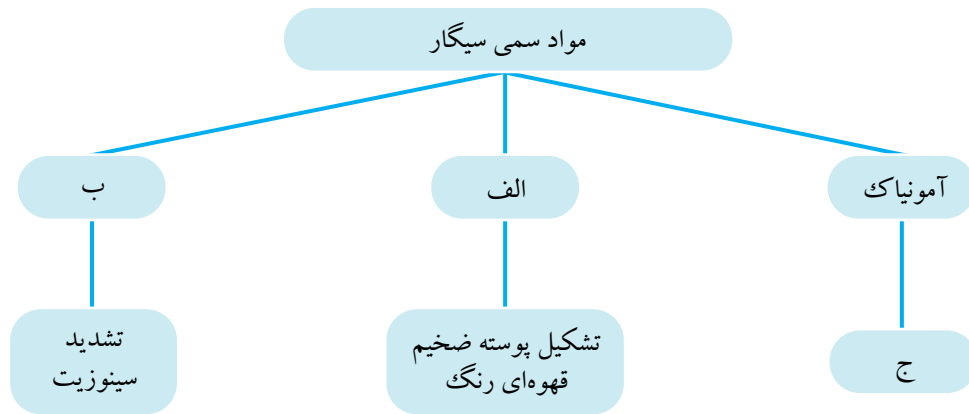
پاسخ: الف) آمونیاک ب) تبخال ج) گوش میانی د) بیماری سیروز کبدی یا سرطان

سوال ۳۵ الف) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته ی بیشتر با ماده‌ی نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می‌شود. **خرداد ۱۴۰۲**

ب) از بارزترین آثار فوری مصرف الکل می‌توان به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد.

پاسخ: الف) سوم ب) درست

سوال ۳۶ نمودار زیر در مورد برخی از مضرترین مواد سمی موجود در سیگار می‌باشد. موارد خواسته شده را بنویسید. **دی ۱۴۰۲**



پاسخ: الف) قطران (یا تار) ب) نیکوتین ج) تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه

سوال ۳۷ مراحل بهم ریخته اثر بلند مدت مشروبات الکلی بر کبد را به ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید. **دی ۱۴۰۲**

۳) کبد چرب ۱) فیروز ۴) سیروز کبدی ۲) سرطان کبد

پاسخ: الف) ۳) کبد چرب ب) ۱) فیروز ج) ۴) سیروز کبدی د) ۲) سرطان کبد

سوال ۳۸ در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. **شهریور ۱۴۰۱**

الف) آرسنیک موجود در سیگار پس از دو هفته در کدام اندام‌های بدن جایگزین می‌شود؟ (دو مورد)

ب) منظور از دود دست دوم چیست؟

ج) از آثار بلند مدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید.

د) از مهمترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف دخانی سوق می‌دهد، دو مورد را بنویسید؟

پاسخ: الف) پوست، مو و استخوان

ب) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند اما در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود

ج) بیماری سیروز کبدی و سرطان

د) (ذکر دو مورد از موارد زیر)

* باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن * احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن

* باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان * الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر

* الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

* باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.

* ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کم خطرتر از سیگار

* در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی * ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی

سوال ۳۹ در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. **خرداد ۱۴۰۱**

الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟ یک مورد نام ببرید.

ب) کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی، در افزایش قند خون نقش دارد؟

ج) چرا تنباکوه‌های میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟

د) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟

پاسخ: الف) توتون و تنباکو (ذکر یک مورد)
ج) به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها

ب) نیکوتین
د) اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

سوال ۴۰ دود دست سوم را تعریف کنید.

خرداد ۱۴۰۱

پاسخ: بوی سیگار که در محیط پراکنده می شود و لوازم منزل را در بر می گیرد، دود دست سوم نامیده می شود.

سوال ۴۱ در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

دی ۱۴۰۱

- الف) کدام ماده مضر دود سیگار می تواند روی پوست، عوارض جبران ناپذیری داشته باشد؟
ب) بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته سوم بیشتر با کدام ماده مضر موجود در سیگار ایجاد می شود؟
ج) مصرف کدام گروه از تنباکوها به دلیل افزودنی های شیمیایی باعث آلرژی و آسم می شود؟
د) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی را بنویسید؟
ن) مصرف مقدار اندک مشروبات الکلی چه رابطه ای با اندازه مغز دارد؟
و) چه اثری بر برخی توانایی های فکری می گذارد؟

پاسخ: الف) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)
د) سیروز کبدی و سرطان (یک مورد)
ب) نیکوتین
ن) موجب کاهش اندازه مغز می شود.
ج) تنباکوهای میوه ای
و) سبب از دست رفتن برخی از توانایی های فکری می شود.

درس ۱۰: بهداشت روان

سوال ۴۲ با توجه به متن زیر به پرسش های مطرح شده پاسخ دهید.

شهریور ۱۴۰۲

نوید دانش آموز پایه دوازدهم است. او همواره به دنبال فرصتی برای کاویدن در درون خود است تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت وی در زندگی می انجامد، حرکت کند. (۱) او با وجود رشد در محیط نه چندان مناسب، به موفقیت های بزرگی در زندگی خود دست یافته است. (۲) و در امتحانات نهایی با وجود داشتن فشار روانی شب امتحان، (در حد متعارف) انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته و درس خواندن او مختل نشده است. (۳) از طرفی به دلیل شرایط نامناسب زندگی، توسط برخی اطرافیان مورد تمسخر قرار می گیرد که باعث بروز جلوه هایی از پرخاشگری در او شده است. (۴)

- الف) شماره (۱) به کدام یک از مواردی که باعث ارتقای بهداشت روان می شود، مربوط است؟
ب) شماره (۲) به کدام عامل مهم در فرآیند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اشاره دارد؟
ج) در شماره (۳)، فشار روانی (استرس) نوید از نوع سالم است یا ناسالم؟
د) شماره (۴) به کدام یک از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی اشاره می کند؟
ه) برای آرام سازی نوید در شرایط مورد ۴، چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید. (دو مورد)

پاسخ: الف) خودآگاهی (خودشناسی) ب) سرسختی و تاب آوری ج) سالم د) خشم
ه) ۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید.
۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.
۳- قدری آب خنک بنوشید.
۴- افکار منفی مانند «او مرا مسخره می کند» را از ذهنتان بیرون کنید.
۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.
۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

سوال ۴۳ پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده‌ی بهداشت روانی تاثیر منفی می‌گذارد؟
 الف) عزت نفس ب) سرسختی ج) تاب‌آوری د) خودآگاهی
 خرداد ۱۴۰۲

پاسخ: الف

سوال ۴۴ با توجه به متن زیر و مطالب کتاب درسی، در ارتباط با اختلالات روانی - رفتاری شایع در دوره‌ی نوجوانی، به سوالات مربوطه پاسخ دهید.
 بهروز و سعید همکلاسی بوده و در دوره‌ی نوجوانی به سر می‌برند. یک روز صبح در راه مدرسه، بهروز در مورد «احساس ناخوشایند طولانی مدت همراه با تنهایی و غمگینی» برادرش صحبت می‌کند که ناگهان یک عابر پیاده به صورت اتفاقی با سعید برخورد می‌کند. سعید احساس خود را به صورت بدنی و هیجانی ابراز می‌کند و با پرخاشگری به او اعتراض می‌کند. بهروز به سعید توصیه می‌کند که «من نگران دیر رسیدن به مدرسه هستم، چند نفس آرام بکش» سپس موقعیت را سریع ترک می‌کنند
 الف) نوع اختلال روانی - رفتاری برادر بهروز چه نام دارد؟
 ب) کمبود احتمالی کدام ویتامین‌ها می‌تواند برادر بهروز را در معرض این اختلال قرار داده باشد؟
 ج) توصیه‌ی بهروز به سعید برای مقابله با کدام نوع اختلال روانی - رفتاری می‌باشد؟
 د) توصیه‌ی خود مراقبتی «کودک شوید» برای مدیریت کدام اختلال روانی - رفتاری موجود در متن پیشنهاد می‌شود؟
 خرداد ۱۴۰۲

پاسخ: الف) افسردگی ب) ویتامین های B ج) خشم د) استرس

سوال ۴۵ برای این که فرد زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند، کدام توصیه خود مراقبتی در حفظ سلامت روان را پیشنهاد می‌کنید؟
 دی ۱۴۰۲

پاسخ: رد کردن درخواستی که از نظر فرد درست نیست و یا احساس خوبی در او ایجاد نمی‌کند. (یا یاد بگیرد نه بگوید)

سوال ۴۶ الف) افراد سرسخت و تاب‌آور بر خلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و هستند.
 ب) افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.
 ج) کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟
 ۱) التهاب‌های پوستی ۲) تپش قلب ۳) تعریق و لرزش ۴) سرگیجه
 دی ۱۴۰۲

پاسخ: الف) عزت نفس ب) ذهنی ج) گزینه ۱

سوال ۴۷ در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
 الف) از علائم بدنی اضطراب دو مورد را نام ببرید.
 ب) برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب دو مثال از اصل برون‌ریزی را بنویسید.
 ج) از توصیه‌های خود مراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.
 شهریور ۱۴۰۱

پاسخ: الف) تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی و بی‌قراری
 ب) بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود
 ج) غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگیتان لذت ببرید.

سوال ۴۸ عوامل مهمی را که در فرآیند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.

پاسخ: عزت نفس سرسختی و تاب‌آوری

سوال ۴۹ دو مورد از علایم هشدار دهنده افسردگی را بنویسید. **خرداد ۱۴۰۱**

پاسخ: غمگینی مداوم

- * نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذتبخش بوده‌اند.
- * خستگی مفرط و فقدان انرژی
- * افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (داد و فریاد، نق زدن و شکایت، بیقراری غیر قابل توجیه و ...)
- * اختلال خواب
- * تغییر وزن یا تغییر اشتها
- * عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری
- * احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت نفس، خشم یا احساس گناه
- * بروز افکار و اظهارات ناامیدکننده درباره مرگ

سوال ۵۰ برای هر یک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید. **خرداد ۱۴۰۱**

الف) ناراحتی‌های جسمی ب) ناراحتی‌های روانی

پاسخ: الف) سردرد، سکته‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی ب) فشار روانی، اضطراب، افسردگی، مصرف مواد مخدر

درس ۹ بهداشت ازدواج و فرزندآوری

سوال ۵۱ بهروز در دوره نوجوانی بسر می‌برد و به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و کمبود امکانات

دچار برخی اختلالات شایع روانی- رفتاری است، در هر یک از موارد زیر، نوع اختلال را با توجه به موارد داخل پرانتز مشخص کنید. (خشم، استرس، افسردگی، و اضطراب) **دی ۱۴۰۱**

الف) احساس درماندگی و به دنبال آن فشارخون بالا و افزایش تعداد نبض در شب امتحان

ب) غمگینی مداوم، خستگی مفرط و فقدان انرژی

ج) این احساس نوعی واکنش طبیعی، نسبت به شرایط محیطی است.

د) ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان

ن) جایگزین کردن خواسته‌ها می‌تواند راهکاری برای مقابله با اختلالات و باشد.

پاسخ: الف) استرس ب) افسردگی ج) خشم د) استرس ن) استرس - اضطراب

سوال ۵۲ برای هر یک از موارد زیر دلایل علمی بنویسید. **شهریور ۱۴۰۲**

الف) افزایش سن در مردان، فرزندآوری آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ب) فرد تالاسمی ماژور بیمار است و دو ژن را از پدر و مادر به ارث برده است.

پاسخ: الف) در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود ب) معیوب

سوال ۵۳ الف) در کدامیک از موارد زیر، مشاوره‌ی ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟ **خرداد ۱۴۰۲**

الف) کوتاهی بیش از حد قد ب) نازایی یا سقط مکرر

ج) ازدواج‌های فامیلی د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری

ب) در تعلیم اسلامی، به نوجوانی که در مرحله حساس هویت‌یابی در زندگی هستند، انجام کدامیک از عوامل ارتقاء دهنده‌ی بهداشت روان توصیه شده است؟

ج) تزریق واکسن برای خانم‌ها قبل از عقد، امری الزامی است.

د) در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه

می‌کند

پاسخ: الف) گزینه د (ب) خودآگاهی (ج) کزاز (د) تاب آور

سوال ۵۴ چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود؟ **دی ۱۴۰۲**

پاسخ: زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود

سوال ۵۵ الف) کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نمی‌باشد؟ **شهریور ۱۴۰۱**

۱) فشار خون بالا ۲) افسردگی ۳) استرس ۴) خشم

ب) سوزاک که از عوامل نسبتاً شایع ناباروری است، در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می‌شود.
ج) خانم‌ها سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند و در صورت داشتن کم‌خونی باید آن را درمان کنند.

د) یکی از نشانه‌های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است.

ه) افراد سرسخت و تاب‌آور در برابر فشار روانی بیشتر مستعد بیماری هستند.

پاسخ: الف) گزینه ۱ (ب) التهاب لگن (ج) اسید فولیک (د) درست (ه) نادرست

سوال ۵۶ در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. **خرداد ۱۴۰۱**

الف) سه مورد از عواملی که بر باروری زوجین موثر هستند را نام ببرید.

ب) یک مورد از توصیه‌های بهداشتی را برای باروری مردان ذکر کنید.

پاسخ: الف) سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفید کننده‌ی حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی و ...
ب) لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. / پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ / پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایه تنه / پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان / پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

درس ۸: بهداشت فردی

سوال ۵۷ پیر چشمی چگونه ایجاد می‌شود؟

پاسخ: به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.

سوال ۵۸ الف) شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم می‌باشد؟ **خرداد ۱۴۰۲**

الف) نزدیک بینی (ب) دوربینی

ج) آستیگماتیسم (د) آب مروارید

ب) عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی / سرسیاه / سرسفید) می‌باشد.

ج) بوی نامطبوع بدن، میتواند به علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌ها باشد.

د) این عقیده که همه‌ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. **درست نادرست**

(د) درست

(ج) تخمیر

(ب) سر سیاه

پاسخ: الف) آستیگماتیسم

نزدیک بینی: در نزدیک بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بیند. در چشم های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم بزرگتر از حد طبیعی است. به موازات رشد و تکامل بدن در دوره نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می شود.



دوربینی: در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچکتر از حد طبیعی است. **آستیگماتیسم:** در آستیگماتیسم، شکل غیر عادی قرینه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می گذارد. چشم بعضی ها ممکن است هم آستیگمات باشد، هم نزدیک بین یا دوربین.

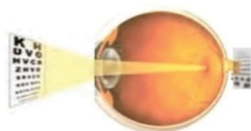
پیرچشمی: پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود. عیوب انکساری را می توان با عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر اصلاح کرد. عینک ها و لنزهای طبی باعث می شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی شبکیه بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برسد و دید فرد اصلاح شود. از آنجا که لنزها روی قرنیه چشم مستقر می شوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.



سوال ۵۹ حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است چگونه بر بهداشت روان نیز تاثیر می گذارد؟

دی ۱۴۰۲

پاسخ: افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می کنند و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی (یا عزت نفس) در آنها می شود



سوال ۶۰ در رابطه با بیماریهای چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف) تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟

ب) کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می پیوندد؟

(ب) پیرچشمی

پاسخ: الف) دوربینی

خرداد ۱۴۰۱

سوال ۶۱ در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش های زیر پاسخ دهید.

الف) از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.

ب) چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می آید؟

ج) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟

پاسخ: الف) نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، آسیب غیر مستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی
ب) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.
ج) آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

درس ۷: بیماری‌های واگیر

سوال ۶۲ فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است. برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد)

شهریور ۱۴۰۱

پاسخ: ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری
۲- تزریق واکسن هپاتیت B
۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار
۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار
۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار
۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخنگیر متعلق به شخص بیمار

سوال ۶۳ جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است)

خرداد ۱۴۰۲

ستون الف	ستون ب
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طولانی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسبی	۴) با علائم به صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خون رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند.
	۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

پاسخ: الف) ۷ (ب) ۴ (ج) ۱ (د) ۵ (ه) ۸ (و) ۲

توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ می‌باشند.

دی ۱۴۰۲

سوال ۶۴ درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها موثر بوده است؟
ب) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟
ج) دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی انسان را بنویسید.
د) راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن می‌باشد؟
ه) چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟

پاسخ: الف) بیماری‌های واگیردار (ب) ایسکمی قلب (ج) سرفه و یا گرفتگی طولانی مدت صدا (د) دستگاه تنفس (ه) زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

شهریور ۱۴۰۱

سوال ۶۵ در رابطه با بیماری‌های واگیردار، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

الف) کدام بیماری است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود و به صورت زردی بروز می‌کند؟
ب) در آلودگی به شپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد)

پاسخ: الف) هیپاتیت (ب) عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش

سوال ۶۶ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آنها است. برای پاسخ هر یک از موارد الف، ب و ج، یک مورد نام ببرید.

خرداد ۱۴۰۱

نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار
آنفلوانزا	الف)
ب)	دستگاه تناسلی
وبا	ج)

پاسخ: الف) دستگاه تنفس (ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی (ج) دستگاه گوارش

خرداد ۱۴۰۱

سوال ۶۷ در رابطه با بیماری‌های زیر، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

الف) در بیماری هیپاتیت، کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟
ب) چرا در دوران پنجره نتیجه آزمایش HIV منفی است؟

پاسخ: الف) کبد (ب) چون سطح آنتی بادی تولید شده به حد قابل تشخیص نرسیده است.

دی ۱۴۰۱

سوال ۶۸ چهار مورد از راه‌های کنترل بیماری‌های واگیردار را بنویسید.

پاسخ: الف) واکسیناسیون (ب) رعایت بهداشت فردی (ج) بهسازی محیط (د) بهبود وضع تغذیه

درس ۶: بیماری‌های غیر واگیر

سوال ۶۹ الف) سرطان به معنی رشد، تکثیر و گاهی غیر طبیعی سلول‌های بدن است. شهریور ۱۴۰۲

ب) نگرانی و خطر بیماری‌های در آن است که می‌توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

ج) بیشترین علل مرگ و میر در ایران، مربوط به بیماری‌های واگیردار و عفونی است.

د) همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی باشند.

ه) یکی از مهمترین دلایل برای افزایش آمار سرطان، سهولت تشخیص این بیماری نسبت به گذشته است.

پاسخ: الف) انتشار (ب) واگیردار (ج) نادرست (د) درست (ه) درست

سوال ۷۰ مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجه شدن با سکتة قلبی در یک فرد می‌باشد، با توجه

به مطالب کتاب درسی، آنها را به ترتیب در موارد الف تا د بنویسید. خرداد ۱۴۰۲

- ۱- فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد.
- ۲- بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود.
- ۳- از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.
- ۴- لباس های تنگ او را کمی باز کنید.

پاسخ: الف) ۳- از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود. ب) ۱- فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد. ج) ۴- لباس های تنگ او را کمی باز کنید. د) ۲- بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود.

خرداد ۱۴۰۲

سوال ۷۱ با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید.
الف) در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد.
ب) میوه های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند.

پاسخ: الف) در کشور ما، چون آب و خاک از نظر ید فقیرند یا محصولات غذایی ید کافی ندارند.
ب) نفوذ کپک ها و باکتری ها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه

سوال ۷۲ چرا توصیه می‌شود مصرف روغن های نباتی جامد، فرآورده های لبنی پرچرب و چربی های گوشت، در برنامه غذایی روزانه، محدود شود؟

دی ۱۴۰۲

پاسخ: زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی- عروقی می‌شوند.

خرداد ۱۴۰۱

سوال ۷۳ الف) برای جمله زیر یک دلیل علمی بنویسید.
مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکنه مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.
ب) اصطلاح زیر را تعریف کنید.
فشار خون

پاسخ: الف) زیرا در سکنه مغزی درمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.
ب) به نیرویی که خون را در شریان های بدن به گردش درآورد، فشار خون می‌گویند.

دی ۱۴۰۱

سوال ۷۴ برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟
الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات

پاسخ: الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی ج) پاپ اسمیر

شهریور ۱۴۰۰

سوال ۷۵ در رابطه با بیماری های غیرواگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید.
الف) برای پیشگیری و کنترل فشارخون باید به چه عواملی توجه داشت؟ (دو مورد)
ب) از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟
ج) از گام های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.
د) سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.

پاسخ: الف) عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ...
ب) سرطان دهانه رحم

ج) ۱- نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. / ۲- از مصرف سیگار و قلیان و ... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید. / ۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. / ۴- روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید. / ۵- مصرف روزانه قند، شکر، نمک، و روغن را کاهش دهید. / ۶- وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.
۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید. / ۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید. / ۹- آلاینده های سرطانزا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. / ۱۰- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
د) کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد، ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت

سوال ۷۶ در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. خرداد ۱۴۰۰

الف) دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید.
ب) اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید.
ج) دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید.
د) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف- کهولت سن و سابقه خانوادگی، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و دخانیات
ب) اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و ... وجود دارد.
ج) تغییر در خالهای پوستی، زخمهای بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع و یا سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیر طبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل
د) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و ...

سوال ۷۷ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع دیابت (نوع یک یا نوع دو) می باشد؟ خرداد ۱۴۰۰

الف) بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.
ب) در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می شود.

پاسخ: الف- نوع ۲ (ب) نوع ۱

سوال ۷۸ جدول زیر در رابطه با بیماری های واگیردار و راه انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و بنویسید. خرداد ۱۴۰۰

«الف»	«ب»
الف) پدیوکلوژیس	۱- خون
ب) هپاتیت	۲- دستگاه گوارش
ج) وبا	۳- پوست و مو

پاسخ: الف- ۳- پوست و مو (ب) ۱- خون (ج) ۲- دستگاه گوارش

سوال ۷۹ درباره بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. دی ۱۴۰۰

الف) ایسکمی قلبی را تعریف کنید.
ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می گویند؟

ج) مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سگته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟
د) یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.

پاسخ: الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند. (ب) زیرا علامتی ندارد.
ج) حدوداً ۳ ساعت (د) پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید

درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

سوال ۸۰ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید. شهریور ۱۴۰۲
الف) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت می‌باشد که در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی موثر است.
ب) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی یکی از علل بیماری‌های می‌باشد.

پاسخ: الف) محیط (ب) غذا زاد

سوال ۸۱ با توجه به مطالب کتاب درسی، برای هر یک از موارد زیر دلیل علمی بیان کنید. خرداد ۱۴۰۲
الف) در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده استفاده کرد.
ب) میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند.
ج) به جای تعریف مطلق بیماری، آن را در یک طیف «از سلامتی تا آستانه ی مرگ» تعریف می‌کنند.

پاسخ: الف) در کشور ما، چون آب و خاک از نظر ید فقیرند. یا محصولات غذایی ید کافی ندارند.
ب) نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه (ج) چون بیماری درجات مختلفی دارد

سوال ۸۲ با توجه به این که برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن قابل مشاهده نیست و در عمق مواد خوراکی نفوذ می‌کنند، برای مصرف مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند چه توصیه‌ای دارید؟ دی ۱۴۰۲

پاسخ: مواد غذایی کپک زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود.

سوال ۸۳ الف) دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی
ب) آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود. دی ۱۴۰۲

پاسخ: الف) محیط (ب) نادرست

سوال ۸۴ در پرسش چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. شهریور ۱۴۰۱
الف) کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرآیند تولید غذا نیست؟
۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست
۲) گذاشتن زیورآلات
۳) پیشگیری از ورود گرد و غبار در غذا
۴) پوشاندن موی سر
ب) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰-۶۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.
ج) از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد.

پاسخ: الف) ۳ (ب) ۷۰ (ج) نادرست

درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام

شهریور ۱۴۰۲

سوال ۸۵ به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

الف) بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایینتری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟

ب) بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI=۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید.



(ب) چاقی درجه ۱

پاسخ: الف) وزن افزایش می‌یابد

جدول شماره ۱: طبقه بندی نمایه توده بدنی

BMI	وضعیت فرد
کمتر از ۱۸/۵	لاغر (کمبود وزن)
۱۸/۵ - ۲۴/۹	معمولی
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو
۴۰ و بالاتر	چاقی درجه سه

بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و برعکس، و اگر این دو مقدار باهم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند

سوال ۸۶ الف) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی

خرداد ۱۴۰۲

است.

ب) احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری در الگوی چاقی افزایش می‌یابد.

ج) هر نوع تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه‌ی توده‌ی چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود.

(ج) نادرست

(ب) سیب

پاسخ: الف) تنفسی

دی ۱۴۰۲

سوال ۸۷ در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریز مغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می‌شود؟

ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریز مغذی به شمار می‌رود؟

ج) هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟

(۱) کاهش اعتماد به نفس (۲) عدم تحمل فعالیت بدنی



پاسخ: الف) کلسیم

ب) کلیکا (ماهی که با استخوان خورده می‌شود)

ج) ۱) مشکلات روانی

۲) مشکلات تنفسی

درس ۳: برنامه غذایی سالم

سوال ۸۸ فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه

عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)

پاسخ: ورم و زخم معده

سوال ۸۹ جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط

منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)

شهریور ۱۴۰۲

ستون الف	ستون ب
الف) آب	۱) حمل اکسیژن در خون
ب) کاروتنوئید	۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان
ج) هموگلوبین	۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون
د) پروتئین	۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها
هـ) چربی اشباع	۵) پیش‌ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

پاسخ: الف) ۲) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان

ب) ۵) پیش‌ساز ویتامین آ

ج) ۱) حمل اکسیژن در خون

د) ۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

هـ) ۳) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون

و) ۴) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها

توجه: مورد ۶ (پوکی استخوان) اضافه می‌باشد.

سوال ۹۰ الف) کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده/گلیکوژن/چربی) ذخیره

می‌شوند.

خرداد ۱۴۰۲

ب) پروتئین‌های ناقص شامل تعدادی از اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند.

پاسخ: الف) گلیکوژن

ب) درست

سوال ۹۱ الف) در هرم مواد غذایی، نیاز روزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از / بیشتر از / برابر با) سبزی‌ها است.

دی ۱۴۰۲

ب) پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدام یک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟

- (ج) مهم‌ترین منبع طبیعی مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.
(د) بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیه ذخیره می‌شود.

پاسخ: الف) کمتر از (ب) اصل تعادل (ج) ید (د) نادرست. درستش میشه کبد و نه کلیه

سوال ۹۲ جدول در رابطه با مواد مغذی است. هر یک از مواد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید و بنویسید.
شهریور ۱۴۰۱

ستون الف	ستون ب
الف) ویتامین A	۱) صدف
ب) ید	۲) کلسیم
ج) کنجد	۳) میوه‌های نارنجی

پاسخ: الف) ۳- میوه‌های نارنجی (ب) ۱- صدف (ج) ۲- کلسیم

سوال ۹۳ الف) کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟
خرداد ۱۴۰۱

- ۱- ویتامین‌های C و E
۲- ویتامین‌های B و C
۳- ویتامین‌های E و K
۴- ویتامین‌های B و E

(ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟

- ۱- جگر و پسته
۲- ماهی کلیکا و پنیر
۳- جگر و پنیر
۴- ماهی کلیکا و بستنی

(ج) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.

(د) طبق هرم مواد غذایی، حجم نان و غلات مصرفی توسط هر فرد، باید از حجم میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر باشد.

پاسخ: الف) گزینه ۳ (ب) گزینه ۱
(ج) نادرست، ۲۰ آمینو اسید ضروری داریم که ۱۱ تای آن توسط بدن ساخته می‌شود. (د) درست

سوال ۹۴ چند مورد از موارد زیر صحیح است؟
دی ۱۴۰۱

الف) آهن همانند کلسیم در تشکیل برخی بافت‌های بدن نقش دارد.

ب) سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.

ج) منیزیم در حمل اکسیژن خون موثر است.

د) قند موجود در میوه و سبزیجات نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کند.

- ۱) چهار (۲) سه (۳) دو (۴) یک

(ب) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) بر اساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می‌شود.

(ج) در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی می‌شود.

(د) چربی اشباع نشده عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است.

(ه) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد.

پاسخ: الف) گزینه ۲ (ب) تناسب (ج) کمتر (د) نادرست (ه) درست

سوال ۹۵ در اثر کمبود هر یک از ریزمغذی‌های زیر چه بیماری‌ای ایجاد می‌شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را

شهریور ۱۴۰۰

ب) آهن

بنویسید. الف) ید

ب) کم خونی

پاسخ: الف) گواتر

درس ۲: سبک زندگی

شهریور ۱۴۰۲

سوال ۹۶ الف) شرایط زندگی و امنیت جزء کدام یک از عوامل موثر بر سلامت می‌باشد؟

۱) عوامل ژنتیکی و فردی ۲) عوامل محیطی

۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی ۴) سبک زندگی

ب) کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می‌شود؟

۱) جسمی ۲) اجتماعی ۳) روانی - عاطفی ۴) معنوی

ج) حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد. او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمیتواند به وزن مطلوب برسد»

این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی می‌باشد؟

۱) هدف خود را تعیین کند. ۲) از یادآورها استفاده کند.

۳) مهارت‌های لازم برای خود مراقبتی را کسب کند. ۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

پاسخ: الف) گزینه ۲ (عوامل محیطی) ب) گزینه ۳ (روانی - عاطفی) ج) گزینه ۴ (برای شروع، گام‌های...)

خرداد ۱۴۰۲

سوال ۹۷ از مزایای مد نظر قرار دادن موفقیت‌ها در برنامه‌ریزی خود مراقبتی دو مورد را بنویسید.

پاسخ: ۱) افزایش اعتماد به نفس ۲) افزایش توانایی برای ادامه‌ی برنامه

سوال ۹۸ الف) الگوی خرید سبک غذایی و وضعیت اشتغال به ترتیب کدام یک از عوامل موثر بر سلامت است؟ دی ۱۴۰۲

۱) سبک زندگی - عوامل محیطی ۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی ۴) عوامل محیطی - سبک زندگی

ب) بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟

۱) معنوی ۲) اجتماعی ۳) جسمی ۴) روانی - عاطفی

ج) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت

زندگی خود را نیز ارتقا دهند

پاسخ: الف) گزینه ۱ ب) گزینه ۴ ج) درست

درس ۱: سلامت چیست؟

شهریور ۱۴۰۱

سوال ۹۹ الف) عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دلهاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

ب) بها دادن به خود از نوع خود مراقبتی (جسمی - روانی، عاطفی) است.

ج) در بین عوامل موثر بر سلامت، با سهم ۵۰ درصد بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.

د) سازگاری فرد با خودش و دیگران، یکی از نشانه‌های سلامت روانی است.

پاسخ: الف) بعد معنوی ب) روانی، عاطفی ج) سبک زندگی د) درست

سوال ۱۰۰ جدول زیر در رابطه با عوامل موثر بر سلامت است هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب»

ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است).

خرداد ۱۴۰۱

ستون الف	ستون ب
الف) تامین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی

پاسخ: الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی- درمانی)

ب) ۳- (عوامل ژنتیکی و فردی)