

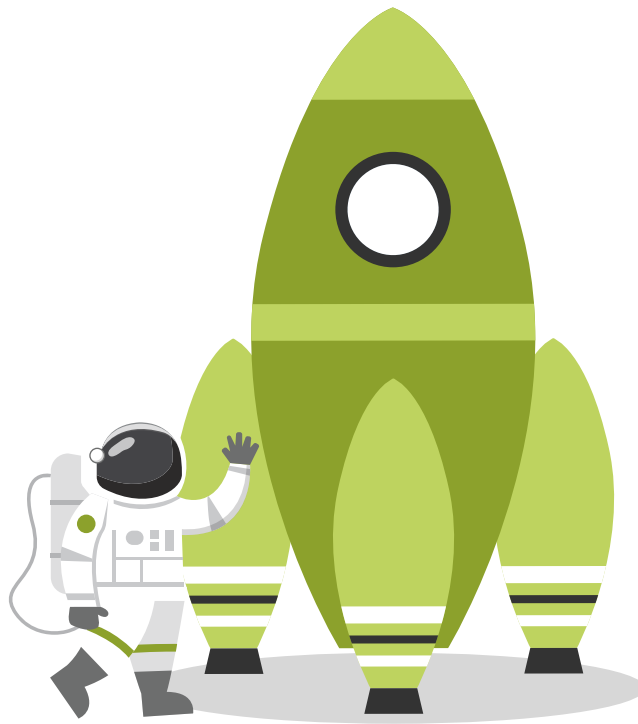


سیب ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

نسخه ۲۰

سلامت و بهداشت



دانلود اپ سیب ترش

سیب ترش در صفحات مجازی

 SIBTORSH  SIBTORSH.OFFICIAL



سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های از افتخارات و رتبه‌برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی شیراز

زینب‌مرادی

پزشکی شیراز



رضاطاهری

پزشکی شیراز



زینب‌نعیمی

پزشکی شیراز



فاطمه‌سلیمی

پزشکی شیراز



آتناهنر

پزشکی شیراز



اسالهی

پزشکی شیراز



مهدی عوض‌زاده

پزشکی شیراز



حسین‌مهدوی

پزشکی شیراز



ماهان محمودی

پزشکی شیراز



عسل‌کنگالی

پزشکی شیراز



رضا ورزندی‌مجرد

پزشکی شیراز



محمد مهدی رضاپور

پزشکی شیراز



ابوفاضل یاراحمدی

دندان پزشکی شیراز



عرشیاموسوی

پزشکی شیراز



علیرضا عدل‌آسا

پزشکی شیراز



درنادانیال

داروسازی شیراز



ملیکا‌عابدی

داروسازی شیراز



مهديه آل بویه

دندان پزشکی شیراز



مریم‌آزادی

دندانپزشکی شیراز



پانته آ سلمان پور

داروسازی شیراز



فاطمه‌آزادی

داروسازی شیراز



نغمه‌قبادی

دندانپزشکی شیراز



محمد رجبی

داروسازی شیراز



محمد رضانجفی

دندانپزشکی شیراز



هستی‌فلاح

پزشکی شیراز



عارفه‌حکومتی

داروسازی شیراز



ملیکا‌افسر

پزشکی شیراز



مهدی‌احمدی

دندان پزشکی آزادشیراز



مرتضی‌یوسفی

دندانپزشکی آزادشیراز



کتایون‌اکوان

دندانپزشکی آزادشیراز



سبحان‌ولییی

دندان پزشکی آزادشیراز



اشکان‌باسری

دندان پزشکی آزادشیراز



محمدامیدی

دندان پزشکی آزادشیراز





سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های افتخارات و رتبه برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی همدان

علیرضاشیدی
پزشکی همدان



اسمانوروزی
پزشکی همدان



امیرپارصالح
پزشکی همدان



سیاوش عبدالرحمانی
پزشکی همدان



ابوالفضل عابدی
پزشکی همدان



سمیه باقری
پزشکی همدان



غزل شمس
پزشکی همدان



شایان مهرابی
پزشکی همدان



امیرفرحناک
دندان پزشکی همدان



عسل نوری
دندان پزشکی همدان



شهریار ولی‌زاده
دندان پزشکی همدان



پوریابهاذر
دندان پزشکی همدان



ساریناصیدی
دندان پزشکی همدان



سارا الماسی
دندان پزشکی همدان



ملیکا عابدی فرد
دندان پزشکی همدان



پیام شمشیری
دندان پزشکی همدان



نگارمحمد حسینی
دندان پزشکی همدان



امیرحسین جالوندو
دندان پزشکی همدان



محمد امین فرهمند
دندان پزشکی همدان



محمداسماعیلی
دندان پزشکی همدان



علی رحیمی
داروسازی همدان



زهرا خمیس آبادی
داروسازی همدان



مهران بغداد
داروسازی همدان



مریم شایسته
داروسازی همدان



ابوالفضل صادقی
داروسازی همدان



فاطمه سلطانی
داروسازی همدان



محمدآشنا
داروسازی همدان



روژینا وصالی ناصح
داروسازی همدان



محیا صبورفر
فیزیوتراپی همدان



فائز هکر
فیزیوتراپی همدان



زهرا جلیلیان
فیزیوتراپی همدان



حسین رضاقزوینه
فیزیوتراپی همدان



شبنم حاتمی
پزشکی همدان



راضیه گودرزی
پزشکی همدان



فاطمه باهری مقدم
فیزیوتراپی همدان



زهرا ابراهیم‌زاده
فیزیوتراپی همدان



سام سلیمی‌فر
پزشکی همدان



اله گنجی
دندان پزشکی همدان



امین ملکی
پزشکی همدان



محمدعبدلی
پزشکی همدان



کیهان حسینی
پزشکی همدان



محیا صادقی
پزشکی همدان



زهرا صمدی
پزشکی همدان



پارساقاسمی
پزشکی همدان



امیرحسین رحمت‌آبادی
دندان پزشکی همدان



سحر فیهمی
پزشکی همدان



برهان خضری
پزشکی همدان



امیررضانجیر
دندان پزشکی همدان





سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های افتخارات و رتبه برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی تهران

امیرمهدی پیری
پزشکی تهران



سمانه ملاطیفه
پزشکی تهران



ابوالفضل ارباب
پزشکی تهران



سیناحسنوند
پزشکی تهران



غزل یعقوب‌الاملی
پزشکی تهران



فرزاد آقایی
پزشکی تهران



میناخلاقی
پزشکی تهران



دانیال فتحی
پزشکی تهران



فاطمه سالمی
دندان پزشکی تهران



ثنا مهدوی یوسفی
دندان پزشکی تهران



محمد مهدی نوروزی
پزشکی تهران



حدیث سلیم خانزاده
پزشکی تهران



پرینان توکلی
دندان پزشکی تهران



مائده محمودی
دندان پزشکی تهران



نیکی مرجمکی
دندان پزشکی تهران



امیررضا کمالی
دندان پزشکی تهران



آریادادار
داروسازی تهران



کیانا میرزا امینی
داروسازی تهران



سید امیرحسین بطحی
داروسازی تهران



یاسین کرامتی
دندان پزشکی تهران



محمد امین جلودار
داروسازی تهران



محمد مهدی کاوسی
داروسازی تهران



محمد رضا حسین زاده
داروسازی تهران



زهرار دوانی
داروسازی تهران



حسام الدین طباطبایی
داروسازی تهران



علی محمدی ملکدی
داروسازی تهران



رقيه پورمحمدعلی
داروسازی تهران



محمد متین خیر
داروسازی تهران



مرتضی زارع
فیزیوتراپی تهران



زهره‌علیزاده
فیزیوتراپی تهران



علیرضا سنبلی
داروسازی تهران



مبینا لیا سی
داروسازی تهران



ریحانه آزادی
فیزیوتراپی تهران



آی‌دا امینی
فیزیوتراپی تهران



آیناز حسین زادگان
فیزیوتراپی تهران



علی سبزواری
فیزیوتراپی تهران



محمدپارسامظاهری
پزشکی تهران



محمد مبین احسانی‌نیا
دندان پزشکی تهران



ساجده خدادادی
داروسازی تهران



زهرایزدانینان
فیزیوتراپی تهران



علیرضا حمزه‌لو
پزشکی تهران



محمد رضا سامنی
پزشکی تهران



کارو حسامی
پزشکی آزاد تهران



تینارحمانی
فیزیوتراپی تهران



ثمین آذر
پزشکی تهران



ساغر ریزگان
داروسازی تهران



مهین آخوندپور
پزشکی تهران



فاطمه محسنی‌دفرازی
پزشکی تهران





فصل ۱: سلامت

درس ۱: سلامت چیست؟

۱- عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید. (دو مورد)

۲- هریک از موارد زیر به کدام بعد از سلامت مربوط است؟

الف) امیدواری

ب) مدیریت هیجان

۳- در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به‌شمار می‌رود.

ب

در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ، واقعی و باشد.

پ

در شکل هرم مواد غذایی، هرچه از پایین هرم به‌سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی می‌شود.

ت

یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، است.

ث

بزرگ‌ترین عامل مرگ‌ومیر در قرن بیستم، است.

ج

مهارت نه گفتن یکی از راهکارهای بهره‌گیری از مهارت است.

چ

در ستون فقرات، بین فقرات کمری و دنبالچه قرار دارد.

۴- درمورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (یک دلیل بنویسید.)

**ب**

کدامیک از عوامل موثر بر سلامت، بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟

پ

«کنترل خشم» در کدامیک از انواع خودمراقبتی دسته‌بندی می‌شود؟

۵- عبارت «آگاه باشید تنها یاد خدا آرامش‌بخش دل‌هاست» اشاره به کدام بعد سلامت انسان دارد؟

۶- در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود، از اصول سلامت هستند.

ب

مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب *HDL* و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود.

پ

زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش‌کننده‌های قابل‌حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم‌شنوایی را افزایش می‌دهد.

ت

داشتن موجب می‌شود بدانید کدامیک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است.

ث

فرد مصرف‌کننده قلبان، حیات زیستی خود را در مواجهه با گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین قرار می‌دهد.

ج

هنگام نشستن روی صندلی بهتر است در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت نگه داشت.

۷- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

بهترین وسیله برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از برق، استفاده از (کربن‌دی‌اکسید / شن / نمک) است.

ب

داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های سلامت (روانی - عاطفی / معنوی / اجتماعی) است.

پ

مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی (سوختگی / خفگی / مسمومیت)، قلمداد می‌شود.

ت

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

ث

از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می‌توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.



ج ویروس *HIV* تنها در (گلبول قرمز / پلاکت / گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است.

چ از توهمزاهای مصنوعی می‌توان به (آمفتامین / ال. اس. دی / ریتالین) اشاره کرد.

ح آسیب‌پذیرترین عضو بدن در برابر صدمات، (زانو / کمر / گردن) است.

۸- در هریک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.

ب داروی یکی از عوامل ایجادکننده چاقی است.

پ برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری به نام استفاده می‌شود.

ت مرده‌زایی از عوارض جدی بیماری‌های منتقله از طریق است.

ث یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش نورخورشید، است.

ج کمبود ویتامین‌های ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد.

چ ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب می‌شود.

ح شایع‌ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است.

۹- شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام‌یک از عوامل مؤثر بر سلامت می‌باشد؟

(۱) عوامل ژنتیکی و فردی

(۲) عوامل محیطی

(۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

(۴) سبک زندگی

۱۰- در هریک از عبارتهای زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

الف تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواده‌ها - حکومت‌ها) است.



ب ماده معدنی (سدیم - کلسیم) به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند.

پ الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع‌تر است.

ت وقتی سلول‌های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست‌اندازی کنند، تومور (خوش‌خیم - بدخیم) محسوب می‌شود.

ث برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (دیابت نوع دو - هیپاتیت B) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد.

ج عواملی چون (قاعدگی - کم‌خوابی) باعث تشدید آکنه می‌شوند.

چ یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط فردی - اضطراب) است.

ح بزرگ‌ترین عامل مرگومیر در قرن بیستم (دخانیات - الکل) است.

خ آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات (کمر - چشم) است.

۱۱ - درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید:

الف سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.

ب بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به‌صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.

پ از آزمایش پاپ‌اسمیر، در تشخیص سرطان دهانه رحم استفاده می‌شود.

ت در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است.

ث تنفس بدبوی مهبگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.

ج ضرر قلبیان معادل ضرر ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.

۱۲ - درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

**الف**

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

ب

کربوهیدرات‌ها نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی مانند قلب، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند.

پ

از عوامل مکانیکی ایجاد فساد مواد غذایی، می‌توان به تخریب بافت ماده غذایی اشاره کرد.

ت

یکی از عوارض جدی بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود، مرده‌زایی می‌باشد.

ث

در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل می‌شود.

ج

آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تأثیر می‌گذارد.

چ

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

ح

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

۱۳- با توجه به شکل‌های زیر به سوالات پاسخ دهید.

الف

نرگس در کدام‌یک از ابعاد سلامت دچار اختلال است؟

**ب**

کدام شکل نشان‌دهنده دیابت نوع یک می‌باشد؟



شکل (۲)

شکل (۱)



پ حرکت فرد در شکل مقابل، مشخصاً برای تقویت عضلات کدام قسمت بدن توصیه شده است؟

۱۴ - در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

الف الگوی خرید سبذ غذایی و وضعیت اشتغال، به‌ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟

- (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 کدام‌یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط می‌شود؟

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

پ براساس قانون تعادل انرژی در کدام‌یک از حالت‌های زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی افزایش می‌یابد؟

- (۱) کالری مصرفی < کالری دریافتی
(۲) کالری دریافتی < کالری مصرفی
(۳) کالری مصرفی = کالری دریافتی

ت کدام مورد از عوامل زمینه‌ساز بیماری فشارخون بالا، غیر قابل پیشگیری است؟

- (۱) مصرف دخانیات و الکل (۲) سابقه خانوادگی (۳) تغذیه نامناسب (۴) کم‌تحركی

ث کدام مورد به اثرات جسمی پایدار، در فشار روانی (استرس) مرتبط است؟

- (۱) التهاب‌های پوستی (۲) تپش قلب (۳) تعریق و لرزش (۴) سرگیجه

ج در آزمون دیوار، فاصله ایده‌آل ناحیه گردن با دیوار چقدر است؟

- (۱) ۲ سانتی‌متر (۲) ۲ تا ۵ سانتی‌متر (۳) ۵ سانتی‌متر (۴) ۱۵ سانتی‌متر

۱۵ - در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف با توجه به دیدگاه اسلام؛ در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت، جنبه آن غفلت شده است.

ب احتمال ایجاد "وضعیت آثرین صدري" در الگوی چاقی افزایش می‌یابد.

پ در بیماری ایدز، در دوران علی‌رغم اینکه ویروس در بدن فرد وجود دارد، نتایج آزمایش منفی است.

ت بوی نامطبوع بدن، می‌تواند به‌علت مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌ها باشد.

**ث**

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

ج

در مواجهه با شرایط ناگوار، فرد به‌جای فاجعه ساختن از مشکل، به خود و توانایی‌هایش بیشتر توجه می‌کند.

چ

بر طبق تحقیقات، اثر دود دسته بیشتر با ماده نیکوتین موجود در دود سیگار ایجاد می‌شود.

ح

برای تمیز کردن سینک ظرفشویی، بهتر است به‌جای مواد سفیدکننده قوی از مواد کم‌خطرتر مانند استفاده کرد.

۱۶- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟

۱۷- آشفته‌گی‌های هیجانی معمولاً بوده و در رفتارهای روزمره فرد می‌باشد.

۱۸- درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به‌حساب می‌آید.

ب

رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی از عملکردهای چربی‌ها در بدن است.

پ

بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.

ت

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از کار در سطح جهان، اختلالات اسکلتی - عضلانی است.

۱۹- با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد ...

(۱) می‌توانند دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند.

(۲) با خود و دیگران سازگاری دارند.

(۳) نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

(۴) سطح بالایی از ایمان به خدا دارند.



۲۰- وقتی از بهداشت سخن می‌گوییم، دو موضوع و مورد توجه قرار می‌گیرد.

۲۱- در فرهنگ اسلام، سلامت به‌عنوان یک مطرح شده است.



۲۲- یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به‌بار می‌آورد، داشتن احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت است.

الف. جسمانی ب. روانی پ. معنوی ت. اجتماعی

۲۳- کدام‌یک از دلایل زیر نشان‌دهندهٔ تقدم پیشگیری بر درمان نیست؟

الف. درمان، مشکل‌تر و پرهزینه‌تر بوده و با درد و رنج نیز همراه است.
ب. زمان آموزش پیشگیرانه مستلزم صرف وقت زیاد و هزینهٔ فراوان است.
پ. درمان بیماری غالباً با از دست دادن فرصت کار در طول بیماری و دورهٔ نقاهت یا عوارضی مانند نقص عضو همراه است.
ت. در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر، برای تهیهٔ مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۲۴- تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت را بنویسید. چرا این تعریف کامل نیست؟

۲۵- جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است.)

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

درس ۲: سبک زندگی

۲۶- چرا در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟

۲۷- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام‌یک از انواع خودمراقبتی است؟
الف) وقت گذراندن با خانواده ب) انجام فرایض دینی

۲۸- درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف) در بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.

ب) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.

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

ت) برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.

**ث**

با بالا رفتن میزان تری‌گلیسرید خون، سطح *HDL* خون افزایش می‌یابد.

ج

اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، می‌تواند باعث وضعیت بدنی نامناسب در افراد شود.

۲۹- کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود؟

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

۳۰- سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از افراد است که مناسب با صورت می‌گیرد.

۳۱- چرا سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

۳۲- از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف

در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، ابتدا باید گام‌های (کوچک - بزرگ) برداریم.

ب

ویتامین $(A - B)$ در بدن ذخیره نمی‌شود.

پ

در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

ت

محدود کردن فعالیت‌ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می‌شود.

۳۳- هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟

الف

مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد: (.....)

ب

اهمیت آن بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد: (.....)

۳۴- با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدام یک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟

۱) احساس ارزشمندی (۲) تغذیه سالم (۳) خواب کافی (۴) پرهیز از استعمال دخانیات

۳۵- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

**الف**

در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفت‌وگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد.

ب

در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند.

پ

آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود.

ت

علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.

ث

شناخت کافی نسبت به فرد مورد نظر برای ازدواج، نوعی بلوغ (اجتماعی / روانی / جسمانی) محسوب می‌شود.

ج

افسردگی، احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی (کوتاه / طولانی) شکل می‌گیرد.

چ

آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات اسکلتی - عضلانی، (کمر / مچ دست / زانو) است.

ح

مهم‌ترین علت مرگ ناشی از آتش‌سوزی، (سوختگی / خفگی / عفونت) قلمداد می‌شود.

۳۶- از بین کلمات داخل پراکنش، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف

جمله «اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم» به (استفاده از یادآورها / شروع، با گام‌های کوچک / کسب مهارت لازم) از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی اشاره دارد.

ب

در ازای مصرف هر گرم (کربوهیدرات پیچیده / روغن زیتون / پروتئین) انرژی بیشتری برحسب کیلوکالری در بدن تولید می‌شود.

پ

نور، حرارت، رطوبت و زمان از عوامل (مکانیکی / شیمیایی / فیزیکی) هستند که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند.

ت

بیماری (هیپاتیت B / دیابت نوع دوم / سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است.

ث

با سخت شدن پوسته عدسی چشم (آستیگماتیسم / پیرچشمی / دوربینی) ایجاد می‌شود.

ج

عوارض آلودگی هوا بر پوست، چانه و بینی می‌تواند به شکل ایجاد جوش‌های (سرسفید / سرسیاه / زیرپوستی) بروز نماید.



چ اگر از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم، به توصیفی دست خواهیم یافت که (خودآگاهی / عزت نفس / تاب‌آوری) ما را کامل‌تر می‌کند.

ح از علائم انسداد کامل راه تنفس هوایی، می‌توان به (اضطراب شدید / خشونت صدا / عدم توانایی در سرفه کردن) اشاره کرد.
۳۷- در هر مورد نوع خودمراقبتی را مشخص کنید.
انجام دادن تفریحات سالم - کاهش استرس در محیط خود - وقت گذراندن با خانواده - انجام فرایض دینی

۳۸- گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید؟ (۴ مورد)

فصل ۲: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم

۳۹- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

- الف** کربوهیدرات اضافی بدن، به مقدار معینی به صورت (کربوهیدرات ساده / گلیکوژن / چربی) ذخیره می‌شوند.
- ب** عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.
- پ** وجود کرم کدو در گوشت گاو، باعث (بیماری / مسمومیت / عفونت) غذایی می‌شود.
- ت** منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای زیر (۴ / صفر / ۱۰) درجه سانتی‌گراد است.
- ث** در مراحل رشد تومور در سرطان معده، در فاز (۴ / ۲ / ۳) تومور به ارگان (اندام) های مجاور دست‌اندازی می‌کند.
- ج** عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی، ایجاد جوش‌های (چرکی / سرسیاه / سرسفید) می‌باشد.
- چ** توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود.
- ح** از اصول تغذیه سالم، "نیازمندی‌های تغذیه‌ای" به اصل (تعادل / تنوع / تناسب) اشاره دارد.

۴۰- درمورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شوند؟

ب

در هرم مواد غذایی هر چه از بالا به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه گروه‌های غذایی چه تغییری می‌کند؟

پ

از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.

ت

دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید.

۴۱- در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام‌یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟

ب

میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.

پ

میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش‌ساز کدام ویتامین هستند؟

ت

طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (*BMI*) برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ دو مورد را بنویسید.

۴۲- در هر یک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.

ب

یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به‌ویژه است.

پ

برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می‌کند.

ت

بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود.

ث

احساس خودارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

ج

اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است.



۴۳- چند مورد از موارد زیر صحیح است؟

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 مؤثر 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

۴۴- هریک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟

الف) پوکی استخوان

ب) کوتاهی قد در کودکان

۴۵- از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف

ویتامین‌های محلول در (آب - چربی) معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.

ب

ماهی آب شیرین ید (کمی - زیادی) دارد.

پ

به‌طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر - کمتر) می‌شود.

ت

بیماری‌های قلبی - عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر - پایدار) استرس هستند.

ث

قرار گرفتن در معرض دود حاصل از کشیدن سیگار توسط افراد مصرف‌کننده، دود دست (دوم - سوم) نامیده می‌شود.

ج

کوله‌پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از (۱۵ - ۱۰) درصد وزن شما باشد.

۴۶- در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.

ب

از آداب صحیح خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی بر آنها توصیه شده است، سه مورد را بنویسید.

۴۷- درستی یا نادرستی عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

عدم مصرف روی به میزان مناسب، منجر به کاهش سرعت رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ فرد می‌شود.



ب مشکلات غددی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد.

پ اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند.

ت همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.

ث پرت کردن حواس خود از موضوع استرس‌زا، به موضوعی دیگر، روش سودمندی برای رهایی از فشار روانی است.

ج مصرف سیگار باعث رفع دلشوره و اضطراب و هضم غذا می‌شود.

چ برای برداشتن اشیا، سنگین لازم است بدون خم کردن زانو، کمر را خم کرده و جسم را بردارید.

۴۸- در اثر کمبود هریک از ریزمغذی‌های زیر چه بیماری‌ای ایجاد می‌شود؟ برای هر مورد نام یک بیماری را بنویسید.

الف ید

ب آهن

۴۹- 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 در برگه پاسخ بنویسید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)

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
ه) چربی اشباع	۵) پیش‌ساز ویتامین آ
و) گلیکوژن	۶) پوکی استخوان
	۷) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی



۵۰- جدول زیر در رابطه با مواد مغذی است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را پیدا کنید.

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

۵۱- ماهی‌های چرب مثل آزاد و کپور منابع سرشار از ویتامین هستند که این ویتامین محلول در است.

۱) د- آب ۲) د- چربی ۳) آ- چربی ۴) آ- آب

۵۲- با توجه به فقر ید در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری، چه راهکاری برای تأمین ید موردنیاز بدن وجود دارد؟

۵۳- چه عواملی در میزان آب مصرفی هر فرد تأثیر دارد؟ دو مورد بنویسید.

۵۴- کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟

۱) جگر و پسته ۲) ماهی کیلکا و پنیر ۳) جگر و پنیر ۴) ماهی کیلکا و بستنی

۵۵- کدامیک از ویتامین‌های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؟

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

۵۶- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف بر اساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم‌مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است.

ب کم‌کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماری‌های جسمی / عامل روانی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود.

پ عفونت‌های غذایی به علت آلودگی مواد غذایی به (ویروس / آفت‌کش / کرم کدو) ایجاد می‌شود.

ت «یک جعبه خیالی برای خود تصور کنیم که در محکمی دارد و نگرانی‌های خود را در آن بگذاریم.» این جمله مربوط به اصل (بازداری / برون‌ریزی / جایگزین کردن خواسته‌ها) است که از اصول مقابله با اضطراب می‌باشد.

ث میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد اعتیادآور مربوط به (وابستگی جسمانی / اختلالات مصرف / وابستگی روانی) است.



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

چ سرد کردن آتش، بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی (ناشی از برق / مایعات قابل اشتعال / خشک) است.

ح مرحله سوم در نحوه استفاده از کپسول آتش‌نشانی (کشیدن ضامن / فشار آوردن بر روی اهرم / تمرکز بر روی آتش) است.

۵۷- در هر یک از عبارتهای زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف مهم‌ترین منبع طبیعی ، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.

ب دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی است.

پ عوامل خطر شامل عوامل شناخته‌شده اجتماعی، و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می‌دهند.

ت اولین و مهم‌ترین گام برای مراقبت از ، این است که خود را بشناسیم.

ث افراد سرسخت و تاب‌آور برخلاف افراد فاقد تاب‌آوری، در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و هستند.

ج فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا به آن وابسته شده باشد.

۵۸- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

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

ب پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی / ویروسی / باکتریایی) است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند.

پ برای جلوگیری و کاهش عوارض ناشی از کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر (بالتر از / پایین‌تر از / سمت راست) چشم قرار دهید.

ت انسان‌ها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه‌روز، نیاز کمتری به خواب دارند.

ث افکار تکراری از علائم (بدنی / ذهنی / روانی) اضطراب است.



ج روی آوردن به مصرف مواد مخدر از آثار و مشکلات (روانی / اجتماعی / جسمی) در خشم منفی است.

چ اختلالات مصرف مواد (خفیفتر از / شدیدتر از / معادل با) وابستگی به یک ماده است.

ح برای تمیز کردن سینک ظرفشویی بهتر است از (جوهر نمک / جوش شیرین / سفیدکننده قوی) استفاده شود.

۵۹- در مورد برنامه غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف دو مورد از منابع تأمین آب بدن را نام ببرید.

ب از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید.

پ چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل «افراط نکردن در کاهش وزن» را رعایت کنند؟

۶۰- پرهیز از پرخوری که در فرهنگ اسلامی بر آن توصیه شده است با کدامیک از اصول تغذیه رابطه بیشتری دارد؟

۶۱- کدام گزینه، از موارد زیر می‌تواند تأمین‌کننده پروتئین کامل باشد؟

(۱) تخم‌مرغ (۲) غلات (۳) حبوبات (۴) خشکبار

۶۲- مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد چیست؟

۶۳- الگوهای تغذیه‌ای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟

۶۴- چگونه برخی افراد به دلیل عادت‌های غذایی نادرست و مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب دچار سوء تغذیه می‌شوند؟

۶۵- برخی افراد از جمله و یا افراد دارای بیماری‌های خاص، ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه نیز داشته باشند.

۶۶- نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدامیک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟

الف میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.

۶۷- در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

کربوهیدرات‌ها به صورت چه ماده‌ای در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند؟

ب

حیاتی‌ترین و پرمصرف‌ترین ماده غذایی انسان چیست؟

پ

روغن کبد ماهی، غنی‌ترین منبع کدام ویتامین است؟

۶۸- با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف

یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید.

ب

مصرف فیبر باعث جلوگیری از کدام مشکل در دستگاه گوارش می‌شود؟

پ

کدام نوع چربی معمولاً از طریق ماهی تأمین می‌شود؟

ت

حفظ تعادل مایعات در بدن، به کمک کدام ماده معدنی صورت می‌گیرد؟

۶۹- کلمه مناسب برای توضیح عبارتهای زیر کدام است؟

- الف) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون است: (.....)
- ب) این عیب انکساری چشم به علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می‌شود: (.....)
- ج) بزرگ‌ترین عضو بدن است: (.....)

۷۰- چرا برخی افراد به بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها مبتلا می‌شوند؟

۷۱- منظور از رعایت اصل تعادل و اصل تنوع در برنامه غذایی روزانه چیست؟

۷۲- آیا می‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد؟ چرا؟

۷۳- در شرایط طبیعی بدن قادر است نوع آمینواسید تولید کند و آمینواسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست، باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

الف. ۹ - ۱۱ ب. ۹ - ۱۱ پ. ۲۰ - ۹ ت. ۲۰ - ۱۱

۷۴- مقدار کافی و لازم هریک از مواد غذایی در افراد به چه شرایطی بستگی دارد؟



۷۵- بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت نوع آمینواسید است و خود در شرایط طبیعی قادر است نوع آمینواسید تولید کند و نوع آمینواسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست، باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

الف. ۱۰-۱۱-۲۲ ب. ۹-۱۱-۲۰ پ. ۱۱-۹-۲۱ ت. ۹-۱۰-۱۹

۷۶- در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف

بر اساس هرم مواد غذایی، کدام گروه از مواد غذایی زیر بیشترین حجم مصرفی روزانه را دارند؟

۱- غلات ۲- قند ۳- حبوبات ۴- سبزی‌ها

ب

کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟

- ۱- معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار می‌شود.
- ۲- درمان قطعی دارد.
- ۳- تعریق باعث تشدید آن می‌شود.
- ۴- معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.

پ

در کدام گزینه از اصل بازداری برای مقابله با اضطراب استفاده شده است؟

- ۱- حضور در محافل دینی - اجتماعی
- ۲- گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.
- ۳- خواندن داستان‌های پندآموز
- ۴- گفت‌وگو با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها

ت

کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم به‌سزایی دارد؟

۱- آمونیاک ۲- آرسنیک ۳- کربورهای هیدروژن ۴- نیکوتین

درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام

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



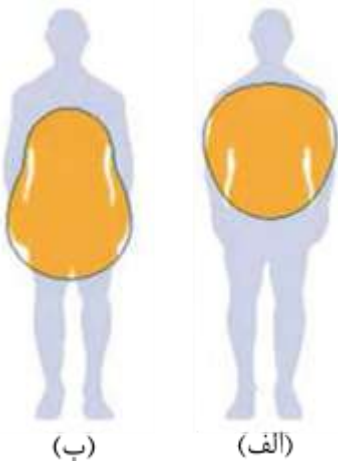
۷۸- در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) دو روش زودبازده کاهش وزن را نام ببرید.

ب) در طبقه‌بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدود (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟



۷۹- در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟



۸۰- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.

۸۱- در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف الگوی چاقی سیب در زنان شایع‌تر است یا در مردان؟

ب وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

پ دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

۸۲- درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟

ب طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟

۸۳- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟

ب دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.

پ یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.



۸۴ - فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معدۀ خود شود؟ (دو مورد)

۸۵ - کدام بیماری‌های جسمی سبب چاقی می‌شوند؟

۸۶ - در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف پرخوری عصبی مربوط به کدام‌یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟

ب براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟

۸۷ - هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟

الف محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگومیر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند: (.....)

ب براساس این قانون، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد: (.....)

پ بیماری کوشینگ، اختلال عملکرد این غده است: (.....)

۸۸ - براساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای $BMI = ۳۳$ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید.

۸۹ - بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام‌یک از عوارض چاقی می‌باشد؟

- ۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی
- ۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی
- ۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی
- ۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی

۹۰ - کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟

- الف) ریزش موها
ب) افت فشار خون
ج) چین و چروک و شل شدن پوست صورت
د) اختلالات انعقاد خون

۹۱ - در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود.



ب طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)

پ بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟

۹۲- در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌شود؟

(۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری‌های جسمی (۴) داروها

ب کدام مورد از آثار و عوارض کم‌خوابی نیست؟

(۱) کاهش دقت (۲) کاهش دمای بدن (۳) افزایش میزان رشد (۴) زودرنجی

پ کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می‌شود؟

(۱) سیانیدریک اسید (۲) آرسنیک (۳) آمونیاک (۴) نیکوتین

ت وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله‌پشتی او به همراه محتویات آن باید حداکثر چند کیلوگرم باشد؟

(۱) ۳ کیلوگرم (۲) ۴ کیلوگرم (۳) ۶ کیلوگرم (۴) ۷ کیلوگرم

۹۳- جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید.

وضعیت فرد	BMI
الف	۱۸٫۵ - ۲۴٫۹
چاقی درجه ۳	ب

۹۴- جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) کوشینگ	(۱) عامل ژنتیک
ب) کورتون	(۲) داروها
ج) خانواده پدری چاقی	(۳) عامل روانی
د) عادت به مصرف فست‌فود	(۴) بیماری‌های جسمی
	(۵) عامل محیطی

۹۵- وزن مطلوب در دختران، به چه عواملی بستگی دارد؟



۹۶- در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟

- ۱) پوسیدگی دندان
- ۲) چین و چروک پوست
- ۳) افت فشار خون
- ۴) دیابت نوع دو

۹۷- وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

۹۸- عامل روانی چه نقشی در بروز چاقی در میان افراد دارد؟

۹۹- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب *LDL* و *HDL* می‌شوند.

الف. افزایش - افزایش ب. کاهش - افزایش پ. افزایش - کاهش ت. کاهش - کاهش

۱۰۰- شاخص توده بدنی چگونه محاسبه می‌شود؟

درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۱۰۱- کدام یک از موارد زیر مربوط به رعایت بهداشت فردی در فرایند تولید غذا نیست؟

- ۱) گذاشتن پوشش بر روی زخم دست
- ۲) نداشتن زیورآلات
- ۳) پیشگیری از ورود گردوغبار در غذا
- ۴) پوشاندن موی سر

۱۰۲- در مرحله طبخ و نگهداری غذا، چه زمانی پخت غذا کامل است؟

۱۰۳- دو مورد از دلایل بروز عفونت‌های غذایی را نام ببرید.

۱۰۴- نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

الف) مکانیکی ب) فیزیکی ج) شیمیایی د) بیولوژیک

۱۰۵- برای بهداشت فردی افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا، چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

۱۰۶- اصول رعایت بهداشت محیط مواد غذایی را بنویسید.

۱۰۷- در میوه‌های ضربه‌دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب‌دیده، به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می‌شوند که نمونه‌ای از آلودگی ناشی از عوامل مکانیکی است.



۱۰۸ - استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟

- ۱) فیزیکی
- ۲) بیولوژیکی
- ۳) شیمیایی
- ۴) مکانیکی

۱۰۹ - درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

الف حشرات موذی می‌توانند به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند.

ب عدم توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

۱۱۰ - در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل تولید،، نگهداری، حمل‌ونقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.

ب ۱۲۰ میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار است که هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.

پ اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ‌نمایی برای معاینه است.

ت آب‌مروارید از اثرات و عوارض بیماری مادر بر نوزاد است.

ث فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک می‌داند، نه یک تهدید.

ج پیشگیری یعنی مداخله‌ای مثبت و اندیشمندانه برای مقابله با شرایط مضر قبل از این‌که منجر به اختلال یا شود.

چ هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای، به شکل تنظیم شوند، یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.

ح در انسداد خفیف به‌علت بسته شدن ناقص راه هوایی همچنان دم و بازدم همراه با انجام می‌شود.

۱۱۱ - دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.



۱۱۲ - علل بیماری‌های غذازاد را نام ببرید؟ (۴ مورد)

- ۱۱۳ - چگونه می‌توان از ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی در امان بمانیم؟
- الف. با رعایت بهداشت فردی
ب. استفاده از داروهای پیشگیری
پ. جویدن مناسب غذا
ت. با رعایت بهداشت مواد غذایی

فصل 3: پیشگیری از بیماریها

درس ۶: بیماریهای غیر واگیر

۱۱۴ - در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- الف** برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.
- ب** چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس یا بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟
- پ** در صورت مشاهده هریک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟

۱۱۵ - از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید.

۱۱۶ - از هر یک از آزمایش‌های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد؟
الف) کولونوسکوپی (ب) ماموگرافی

۱۱۷ - کدام یک می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد؟
۱) عرق سرد ۲) از دست دادن تکلم ۳) ضعف و خستگی بدون علت ۴) رنگ‌پریدگی پوست

۱۱۸ - در مورد بیماری‌های غیر واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- الف** حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آثرین صدري) می‌شود، چه نام دارد؟
- ب** برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)
- پ** دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.

۱۱۹ - هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲)

**الف**

احساس سوزش در انگشتان دست و پا

ب

پرنوشی و پرادراری

۱۲۰- تأثیر کدامیک از موارد زیر بر دیواره رگها با بقیه متفاوت است؟

۱) تری گلیسرید

۲) اسیدهای چرب اشباع

۳) LDL

۴) HDL

۱۲۱- درستی یا نادرستی هریک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف

گاهی اوقات، رسیدن فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.

ب

سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.

پ

در مرحله پیش‌دیابت، میزان قندخون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.

ت

با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود.

ث

برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت.

ج

نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.

۱۲۲- در رابطه با بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

برای پیشگیری و کنترل فشار خون باید به چه عواملی توجه داشت؟

ب

از آزمایش پاپ‌اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟

پ

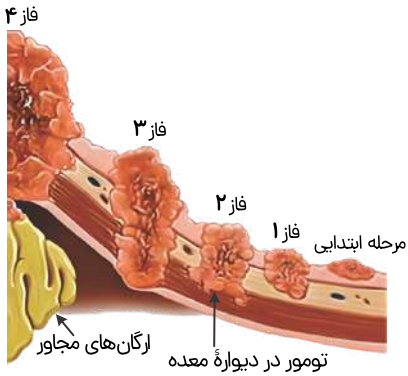
از گام‌های پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید.

ت

سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را بنویسید.



۱۲۳ - شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.



۱۲۴ - کدام یک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟

- (۱) اختلال در جریان خون در دست و پا
 (۲) نابینایی یا کم‌بینایی
 (۳) استفراغ یا سرفه خونی
 (۴) نارسایی کلیه

۱۲۵ - درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

ایسکمی قلبی را تعریف کنید.

ب

چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟

پ

مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می‌باشد؟

ت

یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید.

۱۲۶ - با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید.

اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد، اما اگر در این کار افراط شود می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی شود. به‌علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه زیان‌آور فرابنفش نور خورشید به‌مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می‌دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می‌رسد، شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.

الف

چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟

ب

عوارضی مانند آفتاب‌سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟

پ

قرارگیری طولانی‌مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می‌تواند تشدید کند؟

ت

سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی‌مدت در معرض اشعه زیان‌آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر است.



ب در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی‌ها و سرطان در فرد بروز پیدا می‌کند.

۱۲۸- به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری‌ها است؟

ب ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می‌شود، چه نام دارد؟

پ برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه‌روز مورد تأکید است؟

ت تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانم‌ها الزامی است؟

ث در آزمون دیوار، فاصله گودی گردن تا دیوار، در وضعیت بدنی ایده‌آل باید چقدر باشد؟

۱۲۹- درباره بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف کشف و ساخت انواع واکسن در کاهش کدام دسته از بیماری‌ها مؤثر بوده است؟

ب به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟

پ دو مورد از علائم هشداردهنده سرطان در دستگاه تنفسی را بنویسید.

ت راه انتقال بیماری کرونا کدام دستگاه بدن است؟

ث چرا مصرف دارو در افراد مبتلا به ایدز، به پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی به افراد دیگر کمک می‌کند؟

۱۳۰- رشد و بزرگ‌تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول‌های سالم می‌شود؟



۱۳۱ - با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید.

سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح LDL	
افزایش	الف)		اسید چرب اشباع
..... (ج)	کاهش	ب)	اسید چرب غیر اشباع
	افزایش	د)	اسید چرب ترانس

۱۳۲ - برای تشخیص هریک از انواع سرطان‌های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟
الف) سرطان روده ب) سرطان سینه ج) سرطان پروستات

۱۳۳ - برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه‌ای می‌شود؟

۱۳۴ - دلیل علمی هریک از موارد زیر را بنویسید.

الف مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود شود.

ب استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.

پ در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.

۱۳۵ - آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.

الف در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟

ب سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه‌ای دارد؟

پ میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟

۱۳۶ - درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

الف بروز خطای به‌وجودآمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می‌کند.

ب حدت بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.



پ

بیماری‌های ناشی از عوارض کم‌خوابی می‌تواند به کاهش دقت، لرزش و درد منجر شود.

ت

کمبود ویتامین A ممکن است نوجوان را در معرض افسردگی قرار دهد.

ث

نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان، برخلاف سایر مواد دخانی، ایجاد وابستگی نمی‌کند.

ج

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

چ

وابستگی روانی به مواد مخدر، امکان دارد تمام زندگی فرد را حول محور خرید و مصرف مواد مخدر درگیر نماید.

ح

مونوکسید کربن، گازی است که از سوختن کامل سوخت‌های فسیلی حاصل می‌شود.

۱۳۷ - هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟



الف

عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد.

ب

عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود.

پ

تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها از علائم معمول آن است.

۱۳۸ - عدم تشخیص و درمان به‌موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟

۱۳۹ - برای هریک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید.

الف) عوامل قابل پیشگیری

ب) عوامل غیر قابل پیشگیری

۱۴۰ - تفاوت میان دیابت نوع یک و نوع دو چیست؟

۱۴۱ - هر عبارت به کدام نوع از چربی‌های موجود در مواد غذایی مربوط است؟

الف) موجب افزایش *LDL* و کاهش *HDL* می‌شوند.

ب) توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی استفاده شوند.

پ) در روغن نباتی‌های جامد و فرآورده‌های لبنی پرچرب وجود دارد. ۳



۱۴۲ - برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به چه عواملی باید توجه کرد؟

۱۴۳ - دامنه فشار خون طبیعی چقدر است و با توجه به آن، فشار سیستولی و دیاستولی را نشان دهید؟

۱۴۴ - شش گام پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی کدامند؟

۱۴۵ - اکسیژن و مواد غذایی چگونه به قلب می‌رسند؟

۱۴۶ - در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت.

الف. ۱۰ الی ۱۵ درصد ب. ۵ الی ۱۵ درصد پ. ۱۰ الی ۲۰ درصد ت. ۵ الی ۱۰ درصد

۱۴۷ - فشار خون معمولی است.

الف. ۱۱۰/۷۰ میلی‌متر جیوه ب. ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه

پ. ۱۲۰/۷۰ میلی‌متر جیوه ت. ۱۱۰/۸۰ میلی‌متر جیوه

۱۴۸ - اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری‌های غیرواگیر شناخته شده‌اند و حذف یا کنترل آن‌ها می‌تواند مانع از بروز ۸۰ درصد بیماری‌های و نیز ۴۰ درصد شود.

۱۴۹ - در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، کدام عوامل از بقیه مهم‌تر هستند و باید به‌طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند؟

ب از گام‌های پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.

درس ۷: بیماری‌های واگیر

۱۵۰ - احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع بیشتر است.

۱) A

۲) B

۳) C

۴) D

۱۵۱ - در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟



۱۵۲- جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.

«الف»	«ب»
الف) سوزاک	۱- پوست و مو
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش

۱۵۳- ویروس اچ‌آی‌وی، از کدام راه زیر منتقل نمی‌شود؟

۱) استفاده از سرویس‌های بهداشتی مشترک

۲) عطسه و سرفه

۳) نیش حشرات، مانند پشه

۴) همه موارد

۱۵۴- دلیل علمی هریک از موارد زیر را بنویسید.

الف) زندگی در کنار افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی خطری برای دیگران محسوب نمی‌شود.

ب) افراد با موی چرب نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند.

پ) استفاده از قلیان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.

۱۵۵- درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) عامل این بیماری چه نام دارد؟

ب) نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟

پ) یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.



۱۵۶- جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. گزینه‌های مرتبط با یکدیگر را بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است)

ستون A	ستون B
الف) وبا	۱. سرکوب سیستم ایمنی
ب) ایدز	۲. پیشگیری با واکسن
ج) هپاتیت B	۳. ویروس دستگاه تنفسی
د) سوزاک	۴. انتقال از آب آلوده
	۵. اختلال در بینایی
	۶. انتقال از دستگاه تناسلی

۱۵۷- راه انتقال کدامیک متفاوت است؟

۱) هپاتیت ۲) بیماری انگل‌های روده‌ای ۳) وبا ۴) اسهال خونی

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

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

۱۵۹- چهار مورد از راه‌های کنترل بیماری‌های واگیردار را بنویسید.

۱۶۰- کدامیک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه‌ها متفاوت است؟

- ۱) امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می‌شود.
- ۲) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی است.
- ۳) پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می‌تواند تا حد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند.
- ۴) احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.

۱۶۱- چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟

۱۶۲- در رابطه با بیماری‌های واگیردار، به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

کدام بیماری‌ای است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود و به صورت زردی بروز می‌کند؟

الف

**ب**

در آلودگی به شیپش سر، عامل بیماری در کدام نواحی بدن زندگی می‌کند؟ (دو مورد)

۱۶۳- در هریک از عبارتهای زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و هستند.

ب

پرمصرف‌ترین مادهٔ دخانی در سراسر جهان است.

پ

همواره آسیب‌پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است.

ت

آتش‌نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.

۱۶۴- در رابطه با بیماری‌های واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟

ب

یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

پ

اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟

۱۶۵- هریک از عبارات زیر مربوط به کدام‌یک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هیپاتیت - سوزاک)

الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار

ب) سوزش ادرار

پ) سرکوب سیستم ایمنی

ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال

۱۶۶- 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؟

۱۶۷- با توجه به تصویر روبه‌رو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.

**الف**

این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟

ب

«دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟

پ

سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.

۱۶۸- در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)

۱۶۹- سه مورد از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

۱۷۰- مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند، کدام‌اند؟

۱۷۱- بیماری هپاتیت چگونه به‌وجود می‌آید؟ انواع آن کدامند و جدی‌ترین نوع آن کدام است؟

۱۷۲- علائم هپاتیت B کدامند؟

۱۷۳- کدام گزینه صحیح نیست؟

الف. تاکنون داروی مؤثری که بتواند اچ آی وی را به‌طور کامل از بین ببرد شناخته نشده است.
ب. ویروس اچ آی وی خودبه‌خود تولید نمی‌شود، بلکه می‌تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود.
پ. برای این‌که بتوانیم اچ آی وی را کنترل کنیم، ابتدا لازم است تا با عملکرد ویروس در بدن و سیستم دفاعی بدن آشنا شویم.
ت. اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی ندارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده مشخص می‌شود.

فصل 4: بهداشت در دوران نوجوانی

درس ۸: بهداشت فردی

۱۷۴- دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید.

۱۷۵- میزان رشد موهای مناطق مختلف بدن با توجه به در افراد متفاوت است.

۱۷۶- عوارض آلودگی هوا بر چشم‌ها کدام‌اند؟

۱۷۷- تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از چیست؟



۱۷۸ - پوست بدن انسان عملکردی شبیه دارد و قادر است را از محیط بگیرد و به منتقل کند.

۱۷۹ - در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.

ب

دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.

پ

چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟

ت

چرا همه افراد به‌ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟

ث

در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟

۱۸۰ - کدام مورد از اثرات اشعه UVA می‌باشد؟

۱) نفوذ به لایه‌های رویی پوست

۲) آسیب مستقیم بر DNA

۳) پیری زودرس در پوست

۴) آفتاب‌سوختگی و التهاب

۱۸۱ - هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟

۱۸۲ - بوی نامطبوع بدن و پا به دلیل چیست؟

۱۸۳ - تأثیراتی که پرتوهای UVA و UVB فرابنفش نور خورشید بر روی پوست می‌گذارد، کدام‌اند؟

۱۸۴ - در صورت ورود گردوغبار به چشم، چه باید کرد؟ توضیح دهید.

۱۸۵ - فرد نزدیک‌بین، اشیای دور و نزدیک را چگونه می‌بیند؟

۱۸۶ - فردی که به‌طور ارثی از دندان‌های سالم و محکم برخوردار است، کدام عامل تقویت‌کننده سلامت دهان و دندان اوست؟

ب. ژنتیک

الف. سبک زندگی

ت. دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

پ. عوامل محیطی

۱۸۷ - چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان را نام ببرید.



۱۸۸ - وظیفه لاله گوش و مجرای آن چیست؟

۱۸۹ - حدت بینایی را شرح دهید.

۱۹۰ - دندان‌های پیش، نیش و آسیا به ترتیب توانایی ویژه‌ای برای ، و غذاها دارند.
الف. بریدن، خرد کردن و پاره کردن
ب. خرد کردن، پاره کردن و بریدن
پ. بریدن، پاره کردن و خرد کردن
ت. خرد کردن، بریدن و پاره کردن

۱۹۱ - زیاد گوش کردن از طریق پخش‌کننده‌های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به را افزایش می‌دهد.
الف. کر شدن
ب. کم‌شنوایی اکتسابی
پ. کم‌شنوایی انتسابی
ت. گزینه «الف» و «ب»

۱۹۲ - درباره بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟

ب عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید.

پ از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد را بنویسید.

ت دو مورد از عوامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید.

۱۹۳ - هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟

الف این عیب انکساری چشم به علت شکل غیرعادی قرنیه ایجاد می‌شود: (.....)

ب لنزها روی این قسمت چشم مستقر می‌شوند: (.....)

پ بزرگ‌ترین عضو بدن است: (.....)

ت قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید این ویتامین در بدن ضرورت دارد: (.....)

ث این هورمون در طول خواب آزاد می‌شود: (.....)

ج روند پوسیدگی دندان معمولاً با آن شروع می‌شود: (.....)



۱۹۴- در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید.

ب

به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می‌یابد؟

۱۹۵- در رابطه با بیماری‌های چشم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

تصویر روبه‌رو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می‌دهد؟



ب

کدام عیب انکساری چشم، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی، به وقوع می‌پیوندد؟

۱۹۶- در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی چیست؟

ب

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

پ

چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟

۱۹۷- در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره‌ای می‌توان استفاده کرد؟

ب

برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می‌شوند، چه اقدامی باید انجام داد؟

۱۹۸- در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می‌شود.

ب

از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید.

پ

دو مورد از عوامل اصلی موثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.

۱۹۹- در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود؟

ب

در استفاده از ابزارهای شنیداری (هدفون) عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه می‌تواند منجر به کدام یک از انواع کم‌شنوایی شود؟

پ

در هنگام خواب کافی، کدام هورمون می‌تواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟

ت

در توصیه‌های بهداشتی برای بارداری زنان، کدام واکسن توأم با واکسن کزاز تزریق می‌شود؟

۲۰۰- در مورد بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

عامل اصلی تحریک غده‌های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه‌ساز بروز آکنه می‌شود، چیست؟

ب

از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیرمستقیم به *DNA* بیشتر اتفاق می‌افتد یا آفتاب‌سوختگی؟

پ

علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می‌باشد؟

۲۰۱- حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تأثیر می‌گذارد؟

۲۰۲- آلودگی صوتی و سروصدای شدید و طولانی مدت، علاوه بر آثار جسمی موجب بروز کدام یک از اختلالات روانی - رفتاری می‌شود؟

۲۰۳- در بیماری، پوسته عدسی چشم سخت می‌شود.

الف) پیرچشمی ب) آستیگماتیسم ج) دوربینی د) نزدیک بینی

درس ۹: بهداشت ازدواج و باروری

۲۰۴- در رابطه با بهداشت ازدواج و باروری، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.



الف

چه رابطه‌ای بین وزن بدن و تخمک‌گذاری در خانم‌ها وجود دارد؟

ب

خانم‌ها در صورت ابتلا به کدام بیماری خودایمنی، باید بارداری خود را تا بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟

پ

یکی از اثرات بیماری سرخه مادر بر نوزاد را بنویسید.

ت

بروز سرطان لب در مادر باردار، به دلیل وجود کدام ماده مضر موجود در دود سیگار می‌تواند ایجاد شود؟

۲۰۵- چرا ازدواج در سنین پایین از نظر روانشناسی بهتر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود؟

۲۰۶- در کدام یک از موارد زیر، مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج برای افراد ضروری نیست؟

الف) کوتاهی بیش از حد قد

ب) نازایی یا سقط مکرر

ج) ازدواج‌های فامیلی

د) بیماری ناشی از هلیکوباکتری

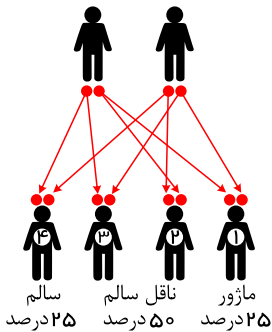
۲۰۷- در تصویر مقابل که الگوی وراثتی بیماری تالاسمی را نشان می‌دهد، کدام فرزند هر دو ژن معیوب را از والدین به ارث برده است؟

۴ (۴)

۳ (۳)

۲ (۲)

۱ (۱)



۲۰۸- دو مورد از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی را بنویسید.

۲۰۹- در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

انجام آزمایش ادرار قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب

مشاوره ژنتیک قبل از عقد به چه افرادی توصیه می‌شود؟

۲۱۰- در مورد بهداشت ازدواج و باروری به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

انجام آزمایش خون قبل از عقد به چه منظوری است؟

ب

از اثرات بیماری سرخجه مادر بر نوزاد، یک مورد را بنویسید.

۲۱۱ - استفاده بی‌رویه از مواد محرک و برخی مکمل‌ها چگونه احتمال نابرابری را افزایش می‌دهد.

۲۱۲ - بین تالاسمی ماژور و تالاسمی مینور چه تفاوتی وجود دارد؟

۲۱۳ - کدام عامل نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه دارد و ضامن تأمین سلامت نسل‌های بعدی است.

۲۱۴ - تخمک‌گذاری در خانم‌هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند است و این افراد ممکن است با مشکل عدم روبه‌رو شوند.

۲۱۵ - از نظر روانشناسی، ازدواج در سنین بالاتر توصیه نمی‌شود، علت چیست؟

۲۱۶ - از اثرات بیماری سرخجه مادر بر چشم و مغز نوزاد، هر کدام یک مورد را بنویسید.

درس ۱۰: بهداشت روان۲۱۷ - در هر یک از موارد زیر کدام روش برای مقابله با فشارهای روانی و اضطراب به کار گرفته شده است؟
(الف) با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایمان گفت‌وگو کنیم و به آنها بگوییم: نه! من اصلاً این‌گونه فکر نمی‌کنم، نمی‌توانی مرا اذیت کنی، مزاحم نشو.
(اصل)

(ب) هر روز فقط یک ساعت خاص را به فکر کردن درباره نگرانی‌ها و اضطراب‌آورنده‌های زندگی‌مان اختصاص دهیم. (اصل)

۲۱۸ - کدام گزینه از اثرات جسمی پایدار فشار روانی (استرس) نیست؟

(۱) التهاب‌های پوستی (۲) ضعف سیستم ایمنی (۳) اختلالات گوارشی (۴) احساس گرما

۲۱۹ - کدام مورد از شایع‌ترین اختلالات روانی - رفتاری در دوره نوجوانی نیست؟

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

۲۲۰ - درمورد اضطراب به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

اضطراب چه زمانی مشکل‌آفرین است؟

ب

یکی از اصول مقابله با اضطراب را بنویسید.



پ یک مورد از علائم تفکر اضطراب را ذکر کنید.

۲۲۱- کدامیک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمی‌باشد؟

(۱) افزایش تعداد نبض (۲) کاهش فشار خون (۳) ناراحتی معده (۴) سردرد

۲۲۲- پیام درونی منفی «من هرگز نباید به دیگران اعتماد کنم» بر کدامیک از عوامل ارتقادهنده بهداشت روانی تأثیر منفی می‌گذارد؟

(الف) عزت‌نفس (ب) سرسختی (ج) تاب‌آوری (د) خودآگاهی

۲۲۳- نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند، علائم هشداردهنده کدام گزینه است؟

(الف) خشم (ب) اضطراب (ج) تاب‌آوری (د) افسردگی

۲۲۴- فشار روانی (استرس) سالم و ناسالم را با هم مقایسه کنید.

۲۲۵- دو مورد از علائم هشداردهنده افسردگی را بنویسید.

۲۲۶- هریک از عبارتهای زیر مربوط به کدامیک از کلمات داخل پرانتز است؟

(خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)

الف مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.

ب به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌کند.

پ از آثار مثبت آن این که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود.

ت واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.

۲۲۷- برای هریک از آثار منفی خشم، یک مثال بنویسید.

الف ناراحتی‌های جسمی

ب ناراحتی‌های روانی

۲۲۸- 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.

پ

از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان دو نمونه از سبک زندگی سالم را نام ببرید.

۲۲۹- در متن زیر، هر کدام از موارد تعیین‌شده، جزء کدام یک از ابعاد سلامت یا کدام مورد از اختلالات روانی - رفتاری شایع در نوجوانان می‌باشد؟

آدرینا نوجوانی ۱۲ ساله است که نسبت به ورزش و حفظ تناسب اندام خود، (الف) توجه زیادی دارد. او با هدف ورود (ب) به مدارس سمپاد، تلاش می‌کند ولی با توجه به فرمت ناچیز باقی‌مانده و نیز برگزاری امتحانات نوبت دوم و با وجود اینکه از مدت‌ها پیش مطالعه کافی داشته؛ دچار بی‌خوابی و بی‌قراری (ج) گشته است. با این حال این شرایط موجب هوشیاری بیشتر او شده (د) تا با اولویت‌بندی برنامه‌ها و مشورت با والدین، با دلگرمی دادن به خود، به نتیجه مطلوب در امتحانات امیدوار گردد.

۲۳۰- و از مؤلفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است.

۲۳۱- هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟

الف

شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها، اهداف و است: (.....)

ب

احساس خودارزشمندی درونی که می‌تواند در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند: (.....)

پ

این افراد در برابر فشار روانی، مقاوم‌تر و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند: (.....)

ت

مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب‌دیدگی نشود: (.....)

ث

واژه‌ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص، که با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس همراه است، به‌کار می‌رود: (.....)

ج

احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می‌یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است: (.....)

۲۳۲- درمورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.

ب

تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.



۲۳۳- در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

دو مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید.

ب

دو مورد از اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب را بیان کنید.

پ

کمی‌بود کدام گروه از ویتامین‌ها ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد؟

ت

یکی از آثار مثبت خشم را توضیح دهید.

۲۳۴- با توجه به متن زیر به پرسش‌های مطرح‌شده پاسخ دهید.

«سینا در آزمون کتبی گواهینامهٔ راهنمایی و رانندگی شرکت کرده است. پنج روز دیگر قرار است که آزمون دهد. او تصمیم دارد با برنامه‌ریزی طی این مدت، خود را برای آزمون کتبی گواهینامه آماده کند. ساعت دوازده ظهر طبق برنامه، مطالعهٔ خود را آغاز می‌کند و پس از یک روز مطالعه، به سراغ نمونه سوالات آزمون می‌رود. متوجه می‌شود که نمی‌تواند سوالات را پاسخ دهد. رفته رفته احساس گرما و مشکلات قلبی-عروقی پیدا می‌کند و سردرد و سرگیجه مانع ادامهٔ مطالعه می‌شود. شب را نیز با سختی به صبح می‌رساند.»

الف

این نوع اختلال روانی-رفتاری سینا چه نام دارد؟

ب

این مشکل چه تأثیری بر سیستم قلبی-عروقی دارد؟ (دو مورد)

پ

سینا با رعایت کدام اصول می‌تواند با این اختلال مقابله کند؟ (سه مورد)

۲۳۵- در رابطه با بهداشت روان، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

تهیهٔ فهرستی از توانمندی‌های فردی خود در بهبود کدام‌یک از عوامل شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روان اثر می‌گذارد؟

ب

رد کردن درخواستی که از نظر شما درست نیست و یا احساس خوبی در شما ایجاد نمی‌کند، چه کمکی به حفظ سلامت روان در نوجوانان می‌کند؟

۲۳۶- منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دورهٔ نوجوانی می‌باشد، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.



۲۳۷- هریک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام‌یک از کلمات داخل پراکنز است؟ (یک مورد از کلمات اضافی است) (خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس)

- (الف) مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقابله با شرایط دشوار است.
 (ب) به شکل‌گیری هویت مطلوب کمک می‌کند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید.
 (ج) از آثار مثبت آن اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین‌فردی، گروهی و اجتماعی شود.
 (د) واکنشی طبیعی که در وضعیت‌های خطرناک، سبب حفاظت در برابر خطرات می‌شود.

۲۳۸- دو مورد از عوامل مهمی که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.

۲۳۹- دو مورد از ویژگی‌های افراد تاب‌آور را بنویسید.

۲۴۰- درماندگی از مشکلات خشم منفی است.

۲۴۱- جوانانی که دارای هستند، برای خود احترام قایل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت و سازنده سروکار دارند.

۲۴۲- آثار منفی خشم را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال بزنید.

۲۴۳- جوانانی که دارای عزت نفس هستند، چه ویژگی‌هایی دارند؟

۲۴۴- تاب‌آوری اگرچه قابلیت است، می‌تواند در تعامل با محیط، تقویت و توسعه یابد و به‌عنوان یک ویژگی مثبت متبلور شود.

الف. بیرونی - روانی ب. درونی - روانی پ. بیرونی - جسمانی ت. درونی - جسمانی

۲۴۵- فشار روانی شب امتحان در حد متعارف باعث می‌شود شما انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشید، اما اگر همین فشار روانی شود مانع درس خواندن شما شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

۲۴۶- عوامل مهمی را که در فرایند شکل‌گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند، نام ببرید.

فصل 5: پیشگیری از رفتارهای پرخطر

درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل

۲۴۷- دو مورد از آثار الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.

۲۴۸- دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان به سوی مصرف دخانیات می‌شود را بنویسید.

۲۴۹- هریک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام‌یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید.



الف نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود.

ب این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند.

پ از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه بافت ریه در جریان استعمال دخانیات است.

۲۵۰- دو مورد از عواملی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می‌دهد را بنویسید.

۲۵۱- درمورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف یک مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.

ب مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟

۲۵۲- به پرسش‌های زیر در رابطه با دخانیات، اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن پاسخ دهید.

الف مصرف کدام ماده دخانی دروازه ورود به اعتیاد است؟

ب یکی از مهمترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را نام ببرید.

پ یکی از فرآورده‌های گیاهی طبیعی که فرد با مصرف آن دچار اوهام حسی و بصری می‌شود را نام ببرید.

ت اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟

۲۵۳- چگونه سیگارهای الکترونیکی موجب جراحات صورت، شکستگی فک و دندان‌ها می‌شوند؟



۲۵۴- جدول زیر در رابطه با برخی از مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی است. هریک از موارد سمت راست با یکی از عبارتهای سمت چپ ارتباط منطقی دارد. شماره مربوط به عبارت مناسب را در برگه پاسخ بنویسید.

عبارتها	موارد
۱- همان ماده اعتیادآور موجود در سیگار است.	الف) آرسنیک
۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.	ب) آمونیاک
۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.	ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا)
۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها بهویژه ریه است.	د) نیکوتین

۲۵۵- در اثر استفاده مشترک از قلیان، چه بیماری‌هایی سلامت فرد را تهدید می‌کند؟ مثال بزنید.

۲۵۶- در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) از چه گیاهانی برای تولید دخانیات استفاده می‌کنند؟

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

پ) چرا تنباکوهای میوه‌ای بیشتر باعث سرطان و انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده می‌شوند؟

ت) بارزترین آثار فوری مصرف الکل چیست؟

۲۵۷- درمورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) چرا خطر مصرف تنباکوهای میوه‌ای بیشتر است؟

ب) دود دست سوم چیست؟

پ) دو مورد از تأثیرات الکل بر سیستم عصبی مرکزی را بنویسید.

۲۵۸- در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

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



ب منظور از دود دست دوم چیست؟

پ از آثار بلندمدت مصرف مشروبات الکلی دو نمونه را بنویسید.

ت از مهم‌ترین عواملی که نوجوانان و جوانان را به‌سوی مصرف دخانی سوق می‌دهد، دو مورد را بنویسید؟

۲۵۹- در مورد مصرف دخانیات و الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف نام گازی در سیگار که در بروز سرطان لب نقش دارد را بنویسید.

ب دو مورد از آلودگی‌هایی که در اثر استفاده مشترک از قلیان، از طریق دهان و دستان فرد آلوده منتقل می‌شود را نام ببرید.

پ چگونه مصرف مداوم الکل باعث ایجاد کبد چرب می‌شود؟

۲۶۰- موارد زیر اثرات بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد می‌باشد. براساس پیشرفت بیماری ترتیب درست آنها را بنویسید.

(۱) زخمی کردن بافت‌های پیرامونی (۲) التهاب شدید کبد (۳) سرطان کبد (۴) تبدیل کالری‌های اضافی به چربی

۲۶۱- دو مورد از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید؟

۲۶۲- چرا تنباکوه‌های میوه‌ای عامل انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده هستند؟

۲۶۳- هر یک از ویژگی‌های زیر، مربوط به کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟

(الف) ایجاد پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها

(ب) جذب سریع در پوست، مو و استخوان

۲۶۴- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

الف مواد سمی و سرطان‌زای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع پرشماری از مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدید بر روی

اندام‌های مختلف بدن دارند.

ب الکل می‌تواند در بدن هر فرد تأثیر متفاوتی بگذارد و این تأثیرات، مثبت یا منفی هستند.

۲۶۵- در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

دو مورد از اثرات الکل بر عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را بنویسید.

ب

مصرف بلندمدت مشروبات الکلی اثری مشابه با کدام ویروس بر روی کبد دارد؟

۲۶۶- هریک از موارد زیر معرف کدام ماده سمی موجود در مواد دخانی است؟

الف

تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه‌ها

ب

فلج شدن حرکات مژک‌های داخل مخاط بینی

پ

جایگزینی در پوست، مو و استخوان

۲۶۷- در مورد پیشگیری از رفتارهای پرخطر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

یک مورد از بیماری‌های پوستی که در اثر استفاده مشترک از قلیان ایجاد می‌شوند را بنویسید.

ب

چرا جوانانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کنند، معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارند؟

۲۶۸- ماده اعتیادآور دخانیات کدام است؟

(د) سیانیدریک اسید

(ج) آمونیاک

(ب) قطران

(الف) نیکوتین

۲۶۹- منظور از دخانیات چیست؟

۲۷۰- چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟

۲۷۱- دو مورد از باورهای غلط، در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود را بنویسید.

۲۷۲- علت مضر بودن مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای در قلیان چیست؟

۲۷۳- مواد رادیواکتیو موجود در مواد دخانی کدام اندام‌های بدن را بیشتر تحت‌تأثیر قرار می‌دهند و عوارض جبران ناپذیری باقی می‌گذارند؟

درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

۲۷۴- دو نشانه سندرم محرومیت را بنویسید.



۲۷۵- دو مورد از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را بنویسید.

۲۷۶- 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 خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از استعمال دخانیات است؟
 ج) میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد، مربوط به کدام جنبه وابستگی است؟
 د) اختلالات مصرف چه تفاوتی با وابستگی به ماده مخدر دارد؟

۲۷۷- 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؟

پ

با مصرف کدام گروه از مواد اعتیادآور، ممکن هست صداهایی شنیده شوند که وجود خارجی ندارند؟

ت

چرا افراد مصرف‌کننده مواد مخدر، سعی می‌کنند دوستان و همسالان خود را وادار به همراهی کنند؟

۲۷۸- چرا خطر مصرف مواد مخدر در جوانانی که از مهارت‌های اجتماعی ضعیفی برخوردارند، افزایش می‌یابد؟

۲۷۹- با استفاده از برخی کلمات داده‌شده داخل پراکنز، جدول زیر را کامل کنید.

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

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

۲۸۰- مراحل به‌هم‌ریخته اثر بلندمدت مصرف مشروبات الکلی بر کبد را به‌ترتیب پیشرفت آسیب مرتب کنید.

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

۲۸۱- در کادر زیر سه نوع ماده اعتیادآور مصنوعی مرتبط با موارد «الف» تا «ج» ذکر شده است، مورد مرتبط با هر یک را در برگه پاسخ بنویسید.

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

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

۲۸۲- در بدن هر فرد بالغ، اتصال ۲۰۶ استخوان با ۶۰۰ عضله، به سه طریق انجام می‌شود؛ نام آنها را بنویسید.



۲۸۳- کدام یک از علائم روانی وابستگی به مواد مخدر، می‌تواند به حفظ وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) آسیب وارد کند؟

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

الف

انواع جنبه‌های وابستگی به مواد مخدر را بنویسید.

ب

از عوامل عمده بازدارنده و محافظت‌کننده در روآوردن به مصرف مواد مخدر دو مورد نام ببرید.

پ

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد مخدر را بنویسید.

۲۸۵- با توجه به عبارتهای زیر، به سوالات مربوطه پاسخ دهید.

۱) اختلال عملکرد در تحصیل و کار

۲) نداشتن برنامه برای اوقات فراغت

۳) پایبندی به مذهب و معنویت

۴) پدیدار شدن نشانه‌های سندرم محرومیت

۵) انجام جدی ورزش

۶) سابقه خانوادگی

الف

کدام یک از عوامل، بازدارنده نوجوانان در روآوردن به مصرف مواد مخدر به شمار می‌رود؟

ب

می‌تواند از دلایل گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر باشد؟

پ

کدام مورد از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر است؟

۲۸۶- در رابطه با مصرف دخانیات و الکل، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

کدام ماده مضر دود سیگار و قلیان می‌تواند در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه نقش ایفا کند؟

ب

کدام نوع ویروس در اثر استفاده مشترک قلیان از فرد آلوده منتقل می‌شود؟

پ

در کودکانی که والدین مصرف‌کننده مواد دخانی دارند، عفونت کدام بخش گوش، زمینه بروز بیشتری دارد؟

ت

یکی از شایع‌ترین آثار مصرف بلندمدت مشروبات الکلی را بنویسید.



کدام ماده موجود در دود سیگار، در افزایش بروز بیماری ناشی از بسته شدن عروق اصلی تغذیه‌کننده قلب نقش دارد؟

۲۸۷- با مصرف کوکائین (محرک طبیعی) در فرد چه حالت‌هایی ممکن است رخ دهد؟ دو مورد را بنویسید.

۲۸۸- انواع مواد اعتیادآور بر ارتباط بین و بخش‌های مختلف اثر می‌گذارند.

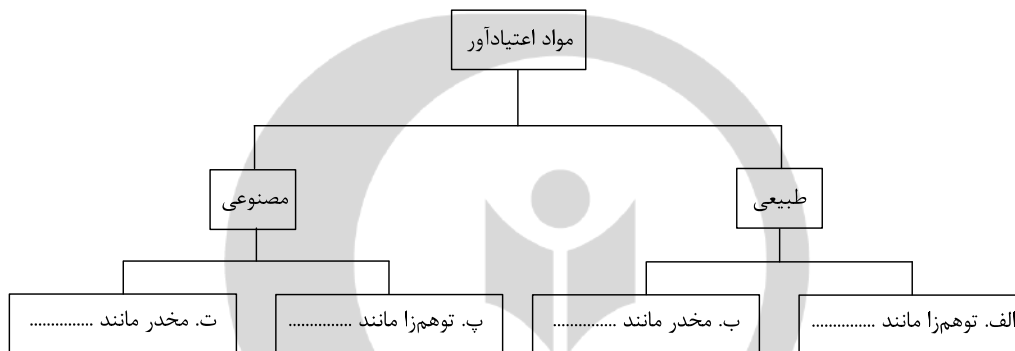
۲۸۹- چرا روابط خانوادگی مطلوب خطر مصرف مواد مخدر را کاهش می‌دهد؟

۲۹۰- داشتن توان خودکنترلی در پیشگیری از رفتارهای پرخطر چه تأثیری دارد؟

۲۹۱- منظور از تکنیک ضبط صوت به‌عنوان یک مهارت مقاومتی چیست؟

۲۹۲- وابستگی جسمانی به مواد مخدر چگونه باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود؟

۲۹۳- نمودار زیر را برای مواد اعتیادآور کامل کنید.



۲۹۴- وابستگی روانی به مواد مخدر را توضیح دهید.

۲۹۵- کدام گزینه توهم‌زای مصنوعی است؟

الف. گراس ب. ال.اس.دی: *L.S.D* پ. اکستازی ریتالین ت. ترامادول

۲۹۶- کدام گزینه جزو محرک‌های طبیعی نیست؟

الف. اکستازی ریتالین ب. کوکائین پ. کافئین ت. کراک

۲۹۷- جوانانی که به خود احترام می‌گذارند و برای خودشان ارزش قائلند، بیشتری دارند.

۲۹۸- درمورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

**الف**

منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟

ب

از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.

۲۹۹- جدول زیر را کامل کنید.

نوع ماده اعتیادآور	نام ماده اعتیادآور	اثر ماده اعتیادآور
محرک طبیعی	(الف) یک مورد	افزایش فعالیت‌های فکری و بدنی به‌طور گذرا
(ب)	ال.اس.دی	شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
مخدر مصنوعی	متادون	(پ) یک مورد

۳۰۰- با توجه به مواد اعتیادآور داخل کادر، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (یک مورد اضافه است).

اکستازی - تریاک - $L \cdot S \cdot D$ - کراک - متادون

الف) کدام یک موجب شنیدن صداهایی می‌شود که وجود خارجی ندارند؟

ب) نام ماده مصنوعی که سبب بی‌حسی، بی‌دردی و منگی می‌گردد را بنویسید.

ج) کدام ماده طبیعی سبب کندی فعالیت دستگاه عصبی می‌شود؟

د) ایجاد حالت خوشی و هیجان کوتاه‌مدت از پیامدهای مصرف کدام ماده مصنوعی است؟

۳۰۱- در مورد اعتیاد به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

فرد معتاد چه کسی است؟

ب

حالتی که در آن بدن فرد نسبت به مواد مخدر تحمل نشان می‌دهد، علامت وابستگی جسمانی است یا روانی؟

۳۰۲- با توجه به مواد اعتیادآور به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه و مناسب دهید.

الف

کدام گروه از این مواد، فرد را به‌طور کاذب به هیجان می‌آورد؟

ب

با مصرف کدام ماده توهم‌زای مصنوعی، ممکن است فرد دچار توهمات حسی شود؟

پ

هروئین، مخدر طبیعی است یا مصنوعی؟



۳۰۳- در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیادآور آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را مشخص کنید.

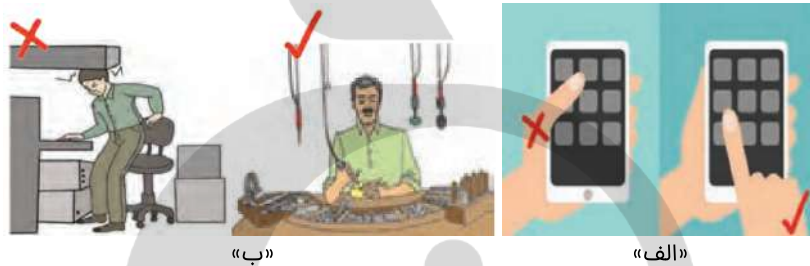
ستون الف	ستون ب
الف) کوکائین	۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.
ب) متادون	۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به صورت کوتاه‌مدت
ج) گراس	۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی

فصل 6: محیط کار و زندگی سالم

درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی

۳۰۴- برای پیشگیری از بروز کمردرد هنگام نشستن روی صندلی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

۳۰۵- اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های زیر را توضیح دهید.



«ب»

«الف»

۳۰۶- توضیح دهید استفاده از دریل به جای پیچ‌گوشتی، بیان‌کننده کدام اصل ارگونومی است؟

۳۰۷- بر اساس اصول ارگونومی علت نادرست بودن کارکردن طولانی‌مدت، به شکل زیر را بیان کنید.



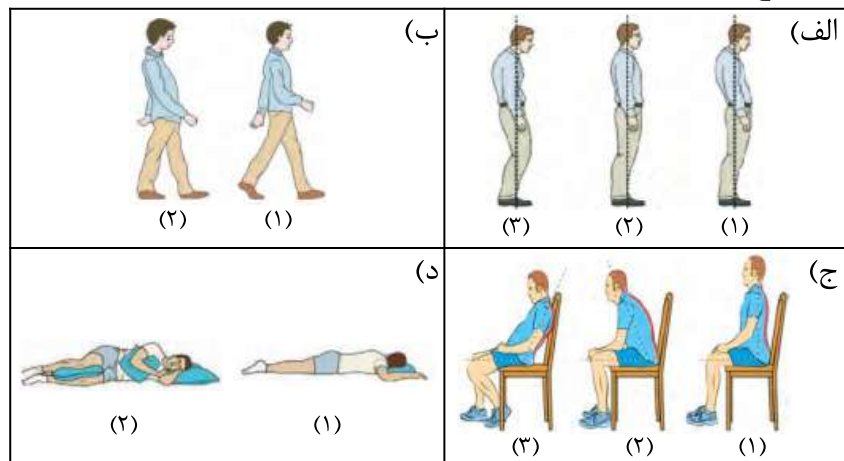
۳۰۸- برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، پوسچر چگونه باید باشد؟



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

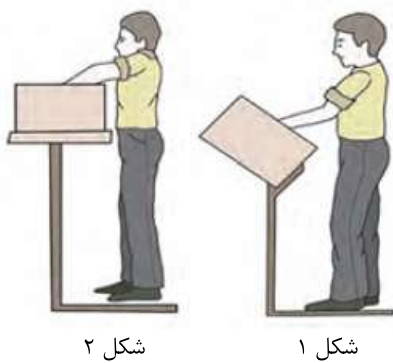


۳۱۳- تصاویر زیر الگوی صحیح وضعیت بدن را در موقعیت‌های مختلف (ایستاده، نشسته، خوابیدن و راه رفتن) نشان می‌دهد. در هریک از موارد شماره صحیح را مشخص کنید.



۳۱۴- توصیه علم ارگونومی در هنگام کار با گوشی یا تبلت چیست؟

۳۱۵- در شکل مقابل، کدام وضعیت بدنی درست است؟



۳۱۶- منظور از وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چیست؟

۳۱۷- اصل ارگونومی مربوط به شکل زیر را توضیح دهید. (ذکر شماره اصل الزامی نیست).



۳۱۸- در هریک از شکل‌های «الف» و «ب» کدام‌یک از شماره‌ها الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیت‌های ایستاده و راه رفتن را نشان می‌دهد؟



الف

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به چه دلیلی است؟

ب

در انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد رعایت چه نکته‌ای توصیه می‌شود؟

پ

تعداد مهره‌ها در کدام فقرات نسبت به سایر بخش‌ها بیشتر است؟

۳۲۸- در هنگام اتو کردن لباس، به‌کارگیری چه روش‌هایی از بروز کمردرد جلوگیری می‌کند؟

۳۲۹- شکل مقابل مربوط به روش صحیح بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است.



۳۳۰- در کدام‌یک از حالات زیر اصول ارگونومی رعایت نشده است؟



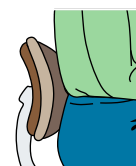
ت.



پ.



ب.



الف.

۳۳۱- اصل ارگونومی مربوط به شکل مقابل را توضیح دهید.



۳۳۲- با توجه به اهمیت ارگونومی در تصویر روبه‌رو:

**الف**

استرس و هیجان باعث (افزایش - کاهش) احتمال وقوع حادثه می‌شود.

ب

بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی‌های خشک، استفاده از (نمک - آب) است.

پ

برای خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از مایعات، باید از (آب - کپسول اطفای حریق) استفاده کرد.

۳۳۸- وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، مربوط به کدام‌یک از عوامل خطر آفرین سقوط است؟

۳۳۹- رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها، از علائم کدام‌یک از انواع انسداد راه تنفس هوایی (خفگی) می‌باشد؟

۳۴۰- کدام گزینه دربارهٔ پیشگیری از حوادث خانگی نادرست است؟

- ۱) در سطح دو پیشگیری قبل از بروز حادثه، باید بر روی کاهش عوامل خطر تمرکز کرد.
- ۲) قبل از اسپری حشره‌کش در صورت امکان، ظروف از محیط خارج شوند.
- ۳) بهترین راه مبارزه با آتش‌سوزی خشک، استفاده از آب است.
- ۴) در انسداد خفیف راه تنفس هوایی از ضربه‌زدن به پشت اجتناب شود.

۳۴۱- در آتش‌سوزی‌های ناشی از موارد زیر، بهترین روش مقابله با هریک را بیان کنید.

الف

فرآورده‌های چوبی

ب

مایعات قابل اشتعال

پ

احتراق ژنراتورها

۳۴۲- هر یک از علائم زیر مربوط به کدام نوع انسداد راه تنفس هوایی است؟

الف) تنفس صدادار و سخت

ب) رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کبودی لب‌ها

۳۴۳- موارد زیر مربوط به سطوح پیشگیری از حوادث است. آنها را براساس اولویت مرتب کنید و حروف مربوط به آنها را از راست به چپ وارد کنید.

الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن

ب) توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده

ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث

۳۴۴- درمورد پیشگیری از حوادث به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

مشت آب خوردن ۲۰ دقیقه



الف

در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می‌شود؟

ب

دو مورد از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.

۳۴۵- هریک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش‌سوزی است؟

الف

بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش، استفاده از گاز دی‌اکسیدکربن است.

ب

در این نوع آتش‌سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود.

پ

این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جای می‌گذارد.

۳۴۶- خفگی چه زمانی رخ می‌دهد؟

۳۴۷- نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق چگونه است؟ مراحل مختلف آن را بنویسید.

۳۴۸- چهار مورد از مواردی که متعاقب ورود به بدن باعث مسمومیت شیمیایی می‌گردند را نام ببرید.

۳۴۹- اقدامات اساسی هنگام انسداد کامل راه هوایی کدامند؟

۳۵۰- درمورد 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 مسموم‌کننده ایجاد می‌شود؟

پ

در خاموش کردن آتش‌سوزی ناشی از الکل، به چه منظور از پتوی خیس استفاده می‌شود؟

ت

اولین مرحله در استفاده از کپسول اطفای حریق چیست؟

ث

در وضعیت انسداد خفیف راه تنفس هوایی باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود. علت چیست؟

ج

نورپردازی منزل به‌صورت سایه روشن، خطر کدامیک از حوادث خانگی را افزایش می‌دهد؟



سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های از افتخارات و رتبه‌برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی قم

عرشیا تکروستا

پزشکی‌قم



مبینا رساقامت

پزشکی‌قم



فاطمه کریمی

پزشکی‌قم



یلدا فوضی

پزشکی‌قم



زهرا سادات رضوی‌زاده

پزشکی‌قم



مریم شریف‌زاده

پزشکی‌قم



یاسین عینلو

دندانپزشکی‌قم



امیرحسین آرمیده

پزشکی‌قم



یاسین وطن‌پرست

پزشکی‌قم



امیرحسین فلسفی‌راد

پزشکی‌قم



عطیه پیروزفر

پزشکی‌قم



حامد رضائی

دندانپزشکی‌قم



ملیکا آزاد

پزشکی‌قم



سمیه حیدری

پزشکی‌قم



سیدعلی ساداتی

پزشکی‌قم



حسن میرزایی

پزشکی‌قم



امیرحسین حیدربیک‌نژاد

پزشکی‌قم



زهرا فقیهی

پزشکی‌قم



مهدیه علوی

پزشکی‌قم



زهرا شهابی

پزشکی‌قم



محمد امین رباط‌جری

پزشکی‌قم



زهرا مقدسی

پزشکی‌قم



میینا فکوری

دندان پزشکی‌قم



علی اکبری

دندان پزشکی‌قم



سیده مهدیه موسوی

پزشکی آزادقم



فاطمه صحرايي

پزشکی‌قم



ریحانه متقی

پزشکی‌قم





سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های از افتخارات و رتبه برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی یاسوج و بوشهر

محمد مهدی پناهنده

پزشکی بوشهر



امیررضاگذرداری

پزشکی بوشهر



علی اصغر حیمی

پزشکی بوشهر



مجید زارع خفری

پزشکی بوشهر



کیانامحمدی

پزشکی یاسوج



حدیث‌قدسی

پزشکی یاسوج



امیرحسین میرافشار

پزشکی یاسوج



طاهره معزی فرد

پزشکی یاسوج



علی اکبر سلامی محمدآبادی

پزشکی یاسوج



علیرضا میرخسرو

پزشکی یاسوج



فرناز صلح‌اندیش

پزشکی یاسوج



فاطمه‌زمانی

پزشکی یاسوج



امین باغبانی

پزشکی یاسوج



نیلوفراسدی

پزشکی یاسوج



مجتبی بهمنی نسب

دندان پزشکی یاسوج



ساغرصادقی

دندان پزشکی یاسوج



زینب‌پردال

پزشکی یاسوج



محمد احسان‌زارع

دندان پزشکی یاسوج



عباس‌دهقان

پزشکی آزادقشم



نازنین غلامی

پزشکی یاسوج



وحیدابراهیمی

پزشکی آزادقشم



محمدرضا عباس‌زاده

پزشکی آزادقشم



برون ایل شامان‌تکیه

پزشکی آزادقشم



محمدحسام علوی

پزشکی آزادقشم



پریاسلیمی

پزشکی آزادقشم



معصومه‌صادقی

پزشکی آزادقشم





سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های از افتخارات و رتبه‌برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی اراک

سارامریدی

پزشکی اراک



یلدا یرانشاهی

پزشکی اراک



فاطمه السادات‌هاشمی

پزشکی اراک



فاطمه مجیدی

پزشکی اراک



یاسمین مسلم‌پور

پزشکی اراک



محمدکریمی

پزشکی اراک



امیرحسین شاه‌بداقی

پزشکی اراک



محمدرضا ملک‌حسینی

پزشکی اراک



پوریاسماعیلی

پزشکی اراک



محمد صالح‌شهری

دندانپزشکی اراک



امیرمسلم‌شهبازی

پزشکی اراک



پرگل بیک‌محمدی

پزشکی اراک



محدثه‌نعیمی

پزشکی اراک



تبسم‌غلامی

پزشکی اراک



حمیدرضا سلطانی

دندانپزشکی اراک



نشاط‌ذاکر

پزشکی اراک



آیلین‌کلانتری

پزشکی اراک



غزل صفری

پزشکی اراک



پرنیامصلحی

پزشکی اراک



زهرالعیدیان

پزشکی اراک



سهیل محمدعلی‌زاده

پزشکی اراک



ساریناتعمتی

پزشکی اراک



نگار رضایی

پزشکی اراک



آرمیتازنجانی

پزشکی اراک



مطهره‌طاهرزاده

پزشکی اراک



فاطمه‌پناهی

پزشکی اراک



عسل‌عسگری

پزشکی اراک



مریم‌کارچانی

پزشکی اراک



عسل حاجی‌براتی

دندان پزشکی اراک



پدرام جلالی‌فراهانی

دندان پزشکی اراک



پرنیا آدینه‌وند

پزشکی اراک



علیرضاغفاری

پزشکی اراک



علیرضا اسدی

پزشکی اراک





پاسخنامه تشریحی

۱ - سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

۲ - الف) سلامت معنوی

ب) سلامت روانی

۳ -

الف) سبک زندگی

ب) واضح - قابل اندازه‌گیری

پ) کمتر

ت) مسمومیت غذایی

ث) دخانیات

ج) مقاومتی

چ) ساکروم (خاجی)

۴ -

الف)

۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان‌بخش‌تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳- در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش‌های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به‌آسانی و ساده‌ترین شیوه می‌توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

ب) سبک زندگی

پ) روانی - عاطفی

۵ - سلامت معنوی

۶ -

الف) روان

ب) کاهش

پ) اکتسابی

ت) مدیریت زمان (برنامه‌ریزی)

ث) مونواکسید کربن

ج) عمودی

۷ -

الف) کربن‌دی‌اکسید

ب) روانی - عاطفی

پ) خفگی

ت) تناسب

ث) کاهش

ج)

گلبول سفید



چ ال. اس. دی

ح کمر

۸ -

الف جسمانی

ب کورتون

پ پاپ اسمیر

ت دستگاه تناسلی

ث سرطان پوست و پیری زودرس پوست

ج B

چ آرسنیک

ح کمردرد

۹ - گزینه «۲»: عوامل محیطی

۱۰ -

الف حکومت‌ها

ب سدیم

پ مردان

ت بدخیم

ث هیپاتیت B

ج قاعدگی

چ احقاق حق در روابط بین فردی

ح دخانیات

خ کمر

۱۱ -

الف درست

ب نادرست

پ درست

ت نادرست

ث درست

ج درست

۱۲ -

الف درست

ب درست

پ نادرست

ت درست

مست آب خوردن ۲۰ بگیر





- ث نادرست
- ج نادرست
- چ درست
- ح نادرست

۱۳ -

- الف سلامت اجتماعی
- ب شکل ۲

کمر (علاوه بر تقویت عضلات کمر به شکم و گردن نیز می‌تواند اشاره کند)

۱۴ -

- الف گزینه ۱) سبک زندگی - عوامل محیطی
- ب گزینه ۴) روانی - عاطفی
- پ گزینه ۲) کالری دریافتی < کالری مصرفی
- ت ۲) سابقه خانوادگی
- ث گزینه ۱) التهاب‌های پوستی
- ج گزینه ۳) ۵ سانتی‌متر

۱۵ -

- الف معنوی
- ب سیب
- پ پنجره
- ت تخمیر
- ث کزاز
- ج تاب آور
- چ سوم
- ح جوش شیرین

۱۶ - سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۱۷ - طبیعی - قابل مشاهده

۱۸ -

- الف درست
- ب نادرست
- پ نادرست
- ت درست

۱۹ - گزینه ۳ - نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۲۰ - پیشگیری - درمان

۲۱ - ارزش

۲۲ - گزینه «پ»

۲۳ - گزینه «ب»





۲۴ - سازمان بهداشت جهانی، سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند. اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به‌عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام، می‌توان گفت این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

۲۵ - الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)

ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی)

۲۶ - زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۲۷ - الف) اجتماعی ب) معنوی

۲۸ -

الف

درست

ب

نادرست

پ

درست

ت

نادرست

ث

نادرست

ج

درست

۲۹ - گزینه «۳»: روانی - عاطفی

۳۰ - انتخاب‌های سالم - موقعیت‌های زندگی

۳۱ - اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۳۲ -

الف

کوچک

ب

B

پ

نوع ۲

ت

کاهش

۳۳ -

الف

سبک زندگی سالم

ب

سبک زندگی

۳۴ - ۱) احساس ارزشمندی

۳۵ -

الف

پیمان بستن

ب

شکم

پ

عفونت

ت

یک

ث

روانی

ج

طولانی

چ

کمر

ح

خفگی

۳۶ -

الف

شروع، با گام‌های کوچک

ب

روغن زیتون





پ

فیزیکی

ت

هیپاتیت B

ث

پیرچشمی

ج

جوش‌های سرسیاه

چ

خودآگاهی

ح

عدم توانایی در سرفه کردن

۳۷ - جسمی، روانی-عاطفی، اجتماعی، معنوی

۳۸ - هدف خود را تعیین کنیم. - مدت‌زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف مورد نظر را انجام دهیم، مشخص کنیم - میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم - پیمان ببندیم - در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم - برای شروع، گام‌های کوچک برداریم - از یادآورها استفاده کنیم - در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم - در صورت شکست، هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم - موفقیت‌هایمان را مد نظر داشته باشیم - مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۳۹ -

الف

گلیکوژن

ب

تنفسی

پ

بیماری

ت

۱۰

ث

۴

ج

سرسیاه

چ

روانی

ح

تناسب

۴۰ -

الف

پروتئین‌های ناقص

ب

بیشتر می‌شود.

پ

اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب

ت

عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها

۴۱ -

الف

اصل تناسب

ب

شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد.

پ

ویتامین آ

ت

برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

۴۲ -

الف

۴

ب

صبحانه

پ

روان

ت

تناسلی



ث عزت نفس

ج کار

۴۳ - گزینه ۲ موارد «الف، ب و د» درست است.

۴۴ - الف) کلسیم

ب) روی

۴۵ -

الف چربی

ب کمی

پ کمتر

ت پایدار

ث دوم

ج ۱۰ درصد

۴۶ -

الف اصل تعادل، تنوع و تناسب

ب

خوردن غذای پاک و حلال - شست‌وشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس از آن - شروع غذا خوردن با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا - به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ - پرهیز از خوردن به‌هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی - پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) - لقمه کوچک برداشتن - خوب جویدن غذا - پرهیز از خوردن غذا به‌هنگام عصبانیت و ناراحتی - صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

۴۷ -

الف درست

ب درست

پ نادرست

ت نادرست

ث درست

ج نادرست

چ نادرست

۴۸ -

الف گواتر

ب کم‌خونی

۴۹ - 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

ه) «۳»: عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون

و) «۴»: کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها

۵۰ - الف) ۳- میوه‌های نارنجی

ب) ۱- صدف

ج) ۲- کلسیم

۵۱ - گزینه «۲»: د- چربی



۵۴ - گزینه ۱) جگر و پسته

۵۵ - گزینه ۳) ویتامین‌های E و K

۵۶ -

الف

بیشتر

ب

بیماری‌های جسمی

پ

آفت‌کش

ت

بازداری

ث

وابستگی روانی

ج

پوسچر

وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از «فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می‌گیرد؛ و قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا است».

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

چ

خشک

ح

فشار آوردن بر روی اهرم

۵۷ -

الف

ید

ب

محیط

پ

محیطی

ت

روان خود

ث

چالش‌پذیری

ج

دارو

۵۸ -

الف

کمتر از

ب

انگلی

پ

پایین‌تر از

ت

بزرگ‌سالی

ث

ذهنی

ج

روانی

چ

خفیف‌تر

ح

جوش شیرین

۵۹ -

الف

آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

ب

کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی

پ

زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرج یا کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

۶۰ - اصل تعادل



۶۱ - گزینه «ا»: تخم‌مرغ

۶۲ - برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت‌های بدنی منظم

۶۳ - فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و...

۶۴ - برخی افراد به دلیل عادت‌های غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود مانند، پرهیز از خوردن گوشت، کم‌خوری به دلیل ترس از چاقی و... ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود برخی از مواد غذایی از جمله ریزمغذی‌ها به‌ویژه آهن، ید، کلسیم، ویتامین A ، D و روی مواجه شده و بیماری و عوارض جسمانی جبران‌ناپذیری را در زندگی خود متحمل شوند.

۶۵ - زنان باردار - بالغین مسن‌تر

۶۶ - اصل تناسب

الف

شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد

۶۷ -

الف

گلیکوژن

ب

آب

پ

ویتامین D

۶۸ -

الف

(نان) یا (برنج) یا (سیب زمینی) یا (نشاسته)

ب

بیوست

پ

غیراشباع

ت

سدیم

۶۹ - الف) چربی اشباع‌شده

ب) آستیکماتیسیم

ج) پوست

۷۰ - به دلیل عادت‌های غذایی نادرست مانند پرهیز از خوردن گوشت و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود.

۷۱ - اصل تعادل؛ یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. اصل تنوع؛ یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

۷۲ - نمی‌توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد، زیرا شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد در میزان آب مصرفی آن‌ها مؤثر است.

۷۳ - گزینه «الف»

۷۴ -

برحسب سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است.

۷۵ - گزینه «ب»

پاسخ متنا: بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت ۲۰ نوع آمینواسید است که ۱۱ نوع آمینواسید را طبیعی تولید می‌کند و ۹ آمینواسید دیگر را با مصرف مواد غذایی به‌دست می‌آورد.

۷۶ -

الف

گزینه ۱ - غلات

ب

گزینه ۲ - درمان قطعی دارد.

پ

گزینه ۲ - گذاشتن نگرانی‌ها در جعبه خیالی نگرانی که در محکمی دارد.

ت

گزینه ۴ - نیکوتین

۷۷ - وزن افزایش می‌یابد.

۷۸ - الف) درمان دارویی و جراحی ب) اضافه وزن و چاقی درجه دو

۷۹ - شکل الف

۸۰ - تغذیه - فعالیت بدنی

۸۱ -

الف

مردان



وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.

ب

ریزش موها، چین وچروک 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 و حتی افسردگی

پ

۸۲ -

الف

افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.

ب

چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.

۸۳ -

الف

الگوی سیب

ب

وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی

پ

دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی

۸۴ - ورم و زخم معده

۸۵ - برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.

۸۶ -

الف

مشکلات روانی

ب

وزن افزایش می‌یابد.

۸۷ -

الف

وزن مطلوب

ب

قانون تعادل انرژی

پ

فوق کلیوی

۸۸ - چاقی درجه ۱

۸۹ - گزینه «۴»: مشکلات غددی - مشکلات روانی

۹۰ - د) اختلالات انعقاد خون

۹۱ -

الف

کورتون

ب

افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکاران، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و خیلی کوتاه

پ

به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

۹۲ -

الف

گزینه ۱) فعالیت بدنی زیاد

ب

گزینه ۳) افزایش میزان رشد

پ

گزینه ۲) آرسنیک

ت

گزینه ۳) ۶ کیلوگرم

۹۳ - الف) معمولی (ب) مساوی و بالاتر از ۴۰

۹۴ - ۴ ← الف

۲ ← ب

۱ ← ج

۵ ← د

۹۵ - سن - قد

میت آب خوردن ۲۰ لیتر



۹۸ - اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. به‌علاوه عوامل روانی سبب می‌شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.

۹۹ - گزینه «پ»

- ۱۰۰

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

۱۰۱ - گزینه «۳»: پیشگیری از ورود گردوغبار در غذا

۱۰۲ - زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.

۱۰۳ - آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفتکش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها

۱۰۴ - گزینه «ب»: فیزیکی

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

۱۰۶ - 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

۱۰۷ - کپک‌ها و باکتری‌ها

۱۰۸ - گزینه ۳ (شیمیایی)

- ۱۰۹

الف

درست

پاسخ متنا: حشرات موذی از جمله سوسک‌های خانگی که به (سوسری) معروفند، می‌توانند به‌وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند.

ب

نادرست - توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.

- ۱۱۰

الف

فراوری

ب

سیستولی یا ماکزیمم یا حداکثر

پ

گوش

ت

سرخچه

ث

فرمت

ج

ناتوانی

چ

متقارن یا هم‌اندازه یا یکسان

ح

خشونت صدا

۱۱۱ - ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گردوغبار و مواد خارجی در غذا

۱۱۲ - بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا بیماری‌هایی هستند که به‌علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق با استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فراوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت مناسب بر آن‌ها، غذاهای آماده، مخلوط شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه از آفتکش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حیوانات و برخی از میوه‌های خشک و نیز به دلیل باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فراورده‌های شیری ایجاد می‌شوند.

۱۱۳ - گزینه «ت»

پاسخ متنا: برای برخورداری از تغذیه مناسب علاوه بر این‌که لازم است از مواد غذایی استفاده کنیم، باید بهداشت مواد غذایی را رعایت کنیم تا کارایی لازم برای حفظ سلامت بدن حاصل شود و از ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی در امان بمانیم.

- ۱۱۴

الف

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون 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 ... باید توجه داشت.

ب

زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش *LDL* و کاهش *HDL* می‌شوند.

پ

مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.



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

۱۱۶ - الف) سرطان روده ب) سرطان سینه

۱۱۷ - گزینه «۲»: از دست دادن تکلم

۱۱۸ -

الف

ایسکمی قلب

ب

عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، 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 ...

پ

۱- تغییر در خال‌های پوستی ۲- زخم‌های بدون بهبود ۳- پیدایش توده در هر جای بدن ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا ۵- اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی ۷- اسهال یا یبوست طولانی ۸- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه ۹- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

۱۱۹ -

الف

نوع ۲

ب

نوع ۱

$HDL(4 - 120)$

۱۲۱ -

الف

درست

ب

نادرست

پ

درست

ت

نادرست

ث

نادرست

ج

درست

۱۲۲ -

الف

عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، 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 ... (دو مورد کافی است)

ب

سرطان دهانه رحم

پ

۱- نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به‌موقع به پزشک مراجعه کنید.

۲- از مصرف سیگار و قلیان و ... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.

۳- با کرم ضدآفتاب 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- آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.

۱- با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است)

ت

کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم‌تحركی، سابقه دیابت حاملگی، تژاد / ژنتیک، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت

۱۲۳ - تومور بدخیم، چون در حال دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن است.

۱۲۴ - گزینه ۳) استفراغ یا سرفه خونی

**الف**

به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلبی می‌گویند.

ب

زیرا علامتی ندارد.

پ

حدود ۳ ساعت

ت

پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن، لاغری و تاری دید.

- ۱۲۶

الف

رابطه مستقیم یا (%۹۰ ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود).

ب

دستگاه ایمنی

پ

آکنه

ت

DNA

- ۱۲۷

الف

سرطان با تشخیص زودهنگام قابل درمان است.

ب

به‌دلیل سرکوب سیستم ایمنی

- ۱۲۸

الف

بیماری‌های غیرواگیر

ب

اچ‌آی‌وی

پ

دو بار

ت

واکسن کزاز

ث

۵ سانتی‌متر

- ۱۲۹

الف

بیماری‌های واگیردار

ب

ایسکمی قلب

پ

سرفه و یا گرفتگی طولانی مدت صدا

ت

دستگاه تنفس

ث

زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

۱۳۰ - جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند.

۱۳۱ - الف) افزایش ب) کاهش

ج) کاهش د) افزایش

۱۳۲ - الف) کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع

ب) ماموگرافی

ج) آزمایش خون

۱۳۳ - رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی

- ۱۳۴

الف

این چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.

ب

تنباکوهای میوه‌ای به‌دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

پ

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیرکرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

- ۱۳۵

الف

LDL و HDL

**ب**

رابطه عکس دارد.

پ

(سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها)

- ۱۳۶

الف

درست

ب

نادرست

پ

درست

ت

نادرست

ث

نادرست

ج

درست

چ

درست

ح

نادرست

- ۱۳۷

الف

نوع ۱

ب

نوع ۱

پ

نوع ۲

۱۳۸ - دیابت

۱۳۹ - الف) کم‌تحركی، اضافه وزن، فشارخون بالا، کلسترول بالا

ب) نژاد / ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت

۱۴۰ - در دیابت نوع یک: لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. اما در دیابت نوع دو: لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

۱۴۱ - الف) اسید چرب ترانس - ب) اسید چرب غیر اشباع - پ) اسید چرب اشباع

۱۴۲ - عواملی همچون 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 ...

۱۴۳ - دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه، نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم‌زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود و ۸۰ میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که هم‌زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

۱۴۴ - ۱- کنترل منظم فشار خون.

۲- پرهیز از مصرف دخانیات: سیگار، قلیان، پیپ و مشروبات الکلی.

۳- حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب.

۴- حفظ وزن مطلوب.

۵- فعالیت بدنی و ورزش منظم.

۶- شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون.

۱۴۵ - اکسیژن و مواد غذایی به وسیله دو شریان اصلی تغذیه‌کننده قلب به نام شریان‌های کرونر راست و چپ و رگ‌های خونی کوچکتری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشانند، تأمین می‌شود.

۱۴۶ - گزینه «ت»

پاسخ متنا: در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت.

۱۴۷ - گزینه «ب»

پاسخ متنا: فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است. ۱۲۰ میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم‌زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود و ۸۰ میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که هم‌زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.

۱۴۸ - بیماری‌های غیر واگیر شناخته شده‌اند و حذف یا کنترل آن‌ها از بروز ۸۰٪ بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطان‌ها شود.

- ۱۴۹

الف

فشار خون بالا و اختلالات چربی خون

ب

۱- بر خوردن از رژیم غذایی متوازن و متعادل



- ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری
- ۴- حفظ وزن مطلوب
- ۵- انجام فعالیت‌های بدنی روزانه
- ۶- پرهیز از مصرف دخانیات
- ۷- کنترل منظم قند خون

۱۵۰ - گزینه «۳»: C

۱۵۱ - ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

۲- تزریق واکسن

۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار

۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار

۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار

۱۵۲ - الف) «۲»: دستگاه تناسلی

ب) «۳»: دستگاه گوارش

ج) «۱»: پوست و مو

۱۵۳ - گزینه ۴ همه موارد

۱۵۴ -

الف

زیرا ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های عادی مانند کار کردن با یکدیگر، خوردن، آشامیدن و ... منتقل نمی‌شود.

ب

چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.

پ

تنباکوهای میوه‌ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۱۵۵ -

الف

ویروس اچ‌آی‌وی

ب

منفی

پ

عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۱۵۶ - الف) ۴ (انتقال از آب آلوده)

ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی)

ج) ۲ (پیشگیری با واکسن)

د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی)

۱۵۷ - گزینه «۱» هیپاتیت

۱۵۸ - الف) دستگاه تنفسی

ب) سوزاک، تیخال تناسلی، زگیل تناسلی

ج) دستگاه گوارش

۱۵۹ - الف) واکسیناسیون ب) رعایت بهداشت فردی ج) بهسازی محیط د) بهبود وضع تغذیه

۱۶۰ - گزینه ۱

۱۶۱ - زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

۱۶۲ -

الف

هیپاتیت

ب

عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش

۱۶۳ -

الف

آنفلوآنزا

ب

سیگار

پ

کمر

ت

اورژانس

۱۶۴ -

الف

پوست و مو

مث آب خوردن ۲۰ بگیر

**ب**

این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند.

پ

باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

۱۶۵ - الف) هیپاتیت (ب) سوزاک (پ) ایدز (ت) وبا

- ۱۶۶

الف

کبد

ب

چون سطح آنتی‌بادی تولیدشده به حد قابل تشخیص نرسیده است.

- ۱۶۷

الف

واگیردار

ب

از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، دوران پنجره این بیماری محسوب می‌شود. (یا مدت زمانی که علی‌رغم حضور

ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است.)

پ

«دریافت خون و فراورده‌های خونی آلوده» و «اشتغال در محیط‌های آلوده» و «تزریق با وسایل مشترک»

۱۶۸ - ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

۲- تزریق واکسن

۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار

۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار

۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و ... متعلق به شخص بیمار.

۱۶۹ - ۱) زخم یا ضایعات جلدی (پوستی) ۲) ترشح غیرطبیعی (از نظر حجم، رنگ و بو) از مجرای تناسلی ۳) غدد متورم در ناحیه تناسلی، درد در نواحی پایین شکم ۴) عفونت‌های

غیرمعمول ۵) سوزش ادرار

۱۷۰ - سرماخوردگی و آنفلوآنزا

۱۷۱ - گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این

وضعیت، بیماری هیپاتیت گفته می‌شود. با توجه به نوع ویروس آلوده‌کننده کبد، بیماری هیپاتیت را به انواع A، B و C نامگذاری می‌کنند، که نوع هیپاتیت B جدیدترین آن‌هاست.

۱۷۲ - به‌طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بدون علامت، علائمی مانند سرماخوردگی مثل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات، التهاب

مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد می‌شود.

۱۷۳ - گزینه «ت»

پاسخ متناهی: مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که آنتی‌بادی نامیده می‌شود. آنتی‌بادی هیچ عارضه یا

علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند ولی وجود آن با آزمایش قابل تشخیص است. از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد

قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد.

۱۷۴ - ۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۱۷۵ - عوامل ژنتیکی

۱۷۶ - تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر، افتادگی بیشتر ابروها.

۱۷۷ - ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خودبه‌خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می‌شود.

۱۷۸ - حس‌گرها - پیام‌ها - مغز

- ۱۷۹

الف

عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر

ب

قانون اول، نصف میزان حداکثر قانون دوم، ۶ درصد، ۶ دقیقه.

پ

چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.

ت

خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالخصوص در دوران کودکی و

نوجوانی، نیز کمک می‌کند.

ث

پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.

۱۸۰ - گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست)

۱۸۱ - هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان‌ها است.

۱۸۲ - همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم مرطوب زندگی می‌کنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و

ایجاد بوی نامطبوعی می‌کند. بوی بد یا که یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی است، از فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می‌شوند، ناشی می‌گردد.



۱۸۳ - ۱) نفوذ به لایه‌های زیرین پوست (۲) نفوذ به لایه‌های رویی پوست (۳) آسیب غیرمستقیم بر DNA (۴) آسیب مستقیم بر DNA (۵) پیری زودرس و چروک در پوست (۶) آفتاب‌سوختگی و التهاب

۱۸۴ - در صورت ورود گردوغبار به چشم، با آب جوشانده سردشده چشم را شستشو دهید. برای این‌کار ظرفی مناسب و تمیز را پر از آب سالم کرده و با قرار دادن چشم‌ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گردوغبار) از چشم بیرون آید.

۱۸۵ - در نزدیک‌بینی، چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تاریک می‌بیند.

۱۸۶ - گزینه «ب»

۱۸۷ - میکروب‌ها - مواد قندی - مقاومت شخص و دندان - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی.

۱۸۸ - لاله گوش و مجرای آن که بخش بیرونی گوش (گوش خارجی) را تشکیل می‌دهند، وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند.

۱۸۹ - حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می‌دهد.

۱۹۰ - گزینه «پ»

۱۹۱ - گزینه «ب»

۱۹۲ -

الف

لازم است چشم را با آب فراوان به‌طور پی‌درپی شست‌وشو دهد.

ب

کم‌شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد

پ

استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس‌ها به‌خصوص لباس‌های زیر، شست‌وشوی روزانه پاها و جوراب‌ها، خشک کردن پاها پس از شست‌وشو، قرار

دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست‌وشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد.

ت

میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۱۹۳ -

الف

آستیگماتیسم

ب

قرنیه

پ

پوست

ت

ویتامین D

ث

هورمون رشد

ج

تغییر رنگ

۱۹۴ -

الف

جوش غرور جوانی یا آکنه

ب

زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند.

۱۹۵ -

الف

دوربینی

ب

پیرچشمی

۱۹۶ -

الف

آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج

ب

نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی

پ

هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.

۱۹۷ -

الف

اشک مصنوعی

ب

از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.

۱۹۸ -

الف

آستیگماتیسم

**ب**

افزایش ناگهانی هورمون‌ها و تحریک غده‌های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دستکاری جوش‌ها (دو مورد کافی است)

پ

۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد کافی است)

- ۱۹۹

الف

پیرچشمی

ب

اکتسابی

پ

هورمون رشد

ت

دیفتری

- ۲۰۰

الف

تغییرات هورمونی

ب

آسیب غیرمستقیم به DNA

پ

کاهش جریان بزاق

۲۰۱ - افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت نفس) در آنها می‌شود.

- ۲۰۲ - استرس

- ۲۰۳ - الف) پیرچشمی

- ۲۰۴

الف

وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک‌گذاری نامنظم در خانم‌ها می‌شود.

ب

لوپوس

پ

آب مروارید یا بیماری‌های قلبی و یا عقب افتادگی ذهنی

ت

آرسنیک

۲۰۵ - زیرا در سنین بالاتر نگاه‌های محاسبه‌گرانه برای ازدواج پررنگ‌تر شده و انتخاب همسر برای طرفین با سختی بیشتر همراه می‌شود.

۲۰۶ - گزینه «د»: بیماری ناشی از هلیکوباکتری

- ۲۰۷ - گزینه ۱

۲۰۸ - ۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷- از یادآورها استفاده کنیم. ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

- ۲۰۹

الف

برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

ب

به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند با هم ازدواج کنند، توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقه نقص‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت‌دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

- ۲۱۰

الف

برای تشخیص گروه خونی زوجین

ب

آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب افتادگی ذهنی (یک مورد کافی است)

۲۱۱ - استفاده بی‌رویه از داروهای محرک و برخی مکمل‌ها که در بدن‌سازی مورد استفاده قرار می‌گیرند، بر روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می‌دهد.

۲۱۲ - تالاسمی ماژور بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است، تالاسمی مینور حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم‌خون است.

۲۱۳ - رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری

۲۱۴ - نامنظم - تخمک‌گذاری



۲۱۶ - آب مروارید و عقب‌ماندگی ذهنی

۲۱۷ - الف) برون‌ریزی (ب) بازداری

۲۱۸ - گزینه ۴ - احساس گرما

۲۱۹ - ۱) فشار خون بالا

۲۲۰ -

الف

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

ب

بازداری، جایگزین کردن خواسته‌ها، برون‌ریزی

پ

سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری

۲۲۱ - گزینه «۲»: کاهش فشار خون

۲۲۲ - گزینه «الف»: عزت‌نفس

۲۲۳ - د) افسردگی

۲۲۴ - فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده کند، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.

۲۲۵ - - غمگینی مداوم

- ناراضی‌تی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند.

- خستگی مفرط و فقدان انرژی

- افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (دادوفریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجیه، گریه و زاری و ...)

- اختلال خواب

- تغییر وزن یا تغییر اشتها

- عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری

- احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت‌نفس، خشم یا احساس گناه

- بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ

۲۲۶ -

الف

تاب‌آوری

ب

خودآگاهی

پ

خشم

ت

اضطراب

۲۲۷ -

الف

سردرد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی

ب

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

۲۲۸ -

الف

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

ب

بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود

پ

غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی‌تان لذت ببرید.

۲۲۹ - الف) بعد جسمانی

ب) بعد معنوی

ج) اضطراب

د) استرس سالم

۲۳۰ - سرسختی - تاب‌آوری

۲۳۱ -

الف

خودشناسی

ب

عزت نفس

مشت آب خوردن ۲۰ بگیر



پ

سرسخت و تاب‌آور

ت

تاب‌آوری

ث

اضطراب

ج

افسردگی

۲۳۲ -

الف

استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.

ب

تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود.

۲۳۳ -

الف

۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آنها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی (دو مورد کافی است)

ب

۱- بازداری ۲- جایگزین کردن خواسته‌ها ۳- برون‌ریزی (دو مورد کافی است)

پ

ویتامین‌های B

ت

از آثار مثبت خشم اینک می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.

۲۳۴ -

الف

(فشار روانی) یا (استرس)

ب

(افزایش فشار خون) و (افزایش تعداد نبض) و (تپش قلب)

پ

بازداری، برون‌ریزی و جایگزین کردن خواسته‌ها

۲۳۵ -

الف

عزت‌نفس

ب

موجب می‌شود که او زمان مناسبی را برای پرداختن به اولویت‌های خود پیدا کند.

۲۳۶ - غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید.

۲۳۷ - الف) تاب‌آوری

ب) خودآگاهی

ج) خشم

د) اضطراب

۲۳۸ - عزت نفس، سرسختی، تاب‌آوری

۲۳۹ - این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کنند و به‌جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایشان توجه بیشتری می‌کنند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و چالش‌پذیری هستند.

۲۴۰ - اجتماعی

۲۴۱ - عزت نفس

۲۴۲ - بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون: سردرد، سکنه‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...) روانی (همچون: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...)

۲۴۳ - جوانانی که دارای عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به‌طور مرتب عزت نفس آن‌ها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تهدید می‌کند.

۲۴۴ - گزینه «ب»

۲۴۵ - سالم - ناسالم

۲۴۶ - عزت‌نفس، سرسختی و تاب‌آوری

۲۴۷ - الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به‌صورت عدم تعادل در حرکت، اختلاف در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان دهد. افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش

فهرست
آوردن
آنها
مستند



هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (دو مورد کافی است)

۲۴۸ - سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.

۲۴۹ -

الف

آرسنیک

ب

سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

پ

آمونیاک

۲۵۰ - ۱- باور غلط به جذاب شدن و مورد توجه قرار گرفتن

۲- احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن

۳- باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان

۴- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر

۵- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان ممیمی

۶- 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.

۷- ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به‌عنوان یک مادهٔ دخانی کم‌خطرتر از سیگار

۸- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی

۹- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به‌ویژه قلیان در اذهان عمومی (دو مورد کافی است)

۲۵۱ -

الف

الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت‌تأثیر قرار داده و آثار خود را به‌صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان

قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به‌شکل قابل‌توجهی تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص

دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

ب

ویروس هپاتیت

۲۵۲ -

الف

سیگار

ب

اصرار دوستان و همسالان

پ

شاهدانه یا حشیش یا گراس

ت

خفیف‌تر از وابستگی است.

۲۵۳ - در اثر انفجار باتری این محصولات

۲۵۴ - الف) آرسنیک ۲- نوعی گاز در سیگار است که در بروز سرطان لب نقش دارد.

ب) آمونیاک ۴- از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به‌ویژه ریه است.

ج) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) ۳- این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان است.

د) نیکوتین ۱- همان مادهٔ اعتیادآور موجود در سیگار است.

۲۵۵ - اگرمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و...

۲۵۶ -

الف

توتون و تنباکو

ب

نیکوتین

پ

به‌دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها

ت

اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

۲۵۷ -

الف

به‌دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می‌تواند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شود.

ب

بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

پ

عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون

۲۵۸ -

**الف**

پوست، مو و استخوان

ب

گاهی افراد خودشان مصرف‌کنندهٔ دخانیات نیستند، ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می‌گیرند که به آن دود دست دوم گفته می‌شود.

پ

بیماری سیروز کبدی و سرطان

ت

(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 به‌عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار
- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی
- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به‌ویژه قلیان در اذهان عمومی

- ۲۵۹

الف

آرسنیک

ب

از جمله این آلودگی‌ها می‌توان به آگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و... اشاره کرد.

پ

مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره‌شده در کبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۲۶۰ - الف) ۴ - تبدیل کالری‌های اضافی به چربی

ب) ۱ - زخمی کردن بافت‌های پیرامونی

پ) ۲ - التهاب شدید کبد

ت) ۳ - سرطان کبد

۲۶۱ - سیروز کبدی (التهاب شدید کبد) - سرطان کبد - (یا فیبروز و کبد چرب)

۲۶۲ - به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر

۲۶۳ - الف) قطران (تار)

ب) آرسنیک

- ۲۶۴

الف

درست

ب

نادرست - الکل می‌تواند در بدن هر فرد تأثیر منفی متفاوتی بگذارد.

- ۲۶۵

الف

الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و خود را به‌صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به‌شکل قابل‌توجهی تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.

ب

ویروس هپاتیت

- ۲۶۶

الف

قطران (تار)

ب

نیکوتین

پ

آرسنیک

- ۲۶۷

الف

آگزمای دست یا تبخال

ب

زیرا این فعالیت‌ها غالباً زمان‌بر هستند و وقت کمتری برای جوانان باقی می‌گذارد.

۲۶۸ - الف) نیکوتین



۲۹۰ - جوانانی که توان خودکنترلی داشته باشند و بتوانند در برابر لذت های آئی مقاومت کنند، خودباور هستند و می‌توانند از لذت‌های آئی برای دستیابی به لذت‌های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند.

۲۹۱ - پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

۲۹۲ - فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به‌طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود.

۲۹۳ - الف. فرآورده‌های شاه‌دانه، حبشیش، گراس ب. تریاک، شیرۀ تریاک پ. ال. اس. دی ($L \cdot S \cdot D$) ت. هروئین، متادون و انواع قرص مسکن

۲۹۴ - میل شدید و مغرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است. فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می‌شود، ولی با نشانه‌های سندرم ترک مواجه نمی‌شود. وابستگی روانی گاهی وسوسه‌ای شدید برای مصرف مواد تلقی می‌شود. احساسات خوشایند و لذت‌بخشی که مصرف مواد ایجاد می‌کند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد کند که مصرف مواد می‌تواند باعث کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های او شود. وابستگی روانی گاهی چنان شدید می‌شود که فرد تمام زندگی‌اش را حول محور خرید مواد مخدر تنظیم می‌کند.

۲۹۵ - گزینه «ب»

۲۹۶ - گزینه «الف»

۲۹۷ - خودباوری

۲۹۸ -

الف

وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مصرف کند.

ب

۱- اختلال عملکرد در تحصیل و کار به‌دلیل مصرف مواد مخدر

۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن

۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر

۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر

۵- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آبریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

۲۹۹ - الف) کوکائین، کافئین، کراک

ب) توهمزای مصنوعی

پ) 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.

۳۰۰ - الف) $L \cdot S \cdot D$ ب) متادون ج) تریاک د) اکستازی

۳۰۱ -

الف

فرد معتاد کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم (مواد مخدر) یا (دارو) به آن وابسته شده باشد.

ب

وابستگی جسمانی

۳۰۲ -

الف

محرک‌ها

ب

LSD یا (ال اس دی)

پ

مصنوعی

۳۰۳ - الف) ۲. بیشتر شدن فعالیت‌های فکری و بدنی به‌صورت کوتاه‌مدت

ب) ۳. سست کردن فعالیت‌های فکری و بدنی

ج) ۱. شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند.

۳۰۴ - باید تا حد امکان از مسندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای مسندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

۳۰۵ - الف) در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

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

۳۰۶ - حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می‌دهد.

۳۰۷ - زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌شود.

۳۰۸ - بهتر است بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، درحالی‌که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود.

۳۰۹ - کار کردن طولانی‌مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند.

۳۱۰ - گزینه «ا»

۳۱۱ - شکل ۱

۳۱۲ - د) کف پای صاف



۳۱۳ - الف) ۲ (ب) ۱ (ج) ۲ (د)

۳۱۴ - در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

۳۱۵ - شکل ۱

۳۱۶ - حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود.

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

۳۱۸ - الف) شماره ۲ (ب) شماره ۱

۳۱۹ - با ثابت قرار دادن آنها بر روی سطح شیب‌دار می‌توان به درون جعبه‌ها دسترسی آسان داشت.

۳۲۰ - الف) 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.

ب) با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

۳۲۱ - الف) ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاج‌دار که مانع سر خوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند.

ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

۳۲۲ - سنگین

۳۲۳ - عدم تطابق توانایی‌های محدود انسان با محیط کار، شغل و تجهیزات به‌کار گرفته شده.

۳۲۴ - باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.

۳۲۵ - به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا.

۳۲۶ - افراد به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف‌ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه‌بلند و... دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند.

۳۲۷

الف

ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر

ب

زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

پ

فقرات سینه‌ای

۳۲۸ - انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب

۳۲۹ - اجسام سبک

۳۳۰ - گزینه «پ»

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

۳۳۲ - از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه‌سواری زاویه بین ران و ساق پا وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۳۳۳ - استفاده از یک حمایت‌کننده مناسب ستون فقرات

۳۳۴

الف

درست

ب

نادرست

۳- بی‌قراری و اضطراب شدید

۲- سرفه و خشونت صدا

۳۳۵ - ۱- تنفس صدادار و سخت

۳۳۶ - زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.

۳۳۷

الف

افزایش

ب

آب

پ

کیسول اطفای حریق

۳۳۸ - عوامل محیطی

۳۳۹ - انسداد کامل راه تنفس هوایی

۳۴۰ - گزینه ۱

۳۴۱

الف

سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است)

ب

نمک یا کیسول اطفای حریق (یک مورد کافی است)

پ

گاز دی‌اکسیدکربن



۳۴۲ - الف) انسداد خفیف

ب) انسداد کامل

۳۴۳ - ج) تمرکز بر کاهش عوامل خطر حوادث ← الف) آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در هنگام حادثه به منظور کاهش شدت آن ← ب) توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده

۳۴۴ -

توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

الف

ب

۱- به‌سختی نفس کشیدن ۲- تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳- تغییر رنگ پوست ۴- سردرد و تاری دید ۵- سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی

۶- دردهای شکمی و اسهال

۳۴۵ -

آتش‌سوزی ناشی از برق

الف

ب

آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

پ

آتش‌سوزی خشک

۳۴۶ - خفگی زمانی رخ می‌دهد که به علت انسداد راه تنفس، فرد دیگر قادر به نفس کشیدن نیست.

۳۴۷ - ۱) کشیدن ضامن ۲) تمرکز بر روی آتش ۳) فشار آوردن بر روی اهرم ۴) اسپری کردن حریق با روش جاروب با فاصله حدود ۳ متر از آتش.

۳۴۸ - ۰۱ داروها ۰۲ شوینده‌های خانگی ۰۳ واکس ۰۴ لاک پاک‌کن ۰۵ ضد یخ ۰۶ حشره‌کش ۰۷ مرگ موش ۰۸ قرص برنج

۳۴۹ - در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه، برطرف شدن انسداد را بررسی کنید. در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به‌صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (انگشت شست به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شست قرار می‌گیرند و از زیر دستان مصدوم روی شکم بین ناف و قفسه سینه) قرار دهید، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید. این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

۳۵۰ -

اورژانس (و یا آتش‌نشانی)

الف

مونوکسیدکربن

ب

قطع اکسیژن

پ

کشیدن ضامن

ت

چون ممکن است باعث جابه‌جایی جسم گیرکرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

ث

سقوط

ج





سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های از افتخارات و رتبه برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی بندرعباس

علیرضا ظهیری نیا

پزشکی بندرعباس



سید عبدالله حسینی

پزشکی بندرعباس



آریانا عباس زاده سوری

پزشکی بندرعباس



زهرا قربانی فر

پزشکی بندرعباس



فاطمه دهقان

پزشکی بندرعباس



علیرضارجبی

پزشکی بندرعباس



آرمیتا تشکری

دندانپزشکی بندرعباس



سجاد اسحاقی

دندانپزشکی بندرعباس



فاطمه شهبسوار یگوغری

پزشکی بندرعباس



زهرا قره چائی ترک

داروسازی بندرعباس



سلیمان یوسفی

دندانپزشکی بندرعباس



علی کریمی

دندانپزشکی بندرعباس



مهدی بیگزاده

پزشکی بندرعباس



مهشامسی

پزشکی بندرعباس



مهدی آماده

داروسازی بندرعباس



سحر عباسی

پزشکی بندرعباس



حسین صفری

پزشکی بندرعباس



هستی مقتدری

پزشکی بندرعباس



شهرزاد تقی زاده فیروزیادی

پزشکی بندرعباس



امیرحسین نظری

پزشکی بندرعباس



مریم باقرنژاد

پزشکی بندرعباس



فاطمه روشن ضمیر

دندان پزشکی بندرعباس



علی ابراهیمی

دندان پزشکی بندرعباس



فاطمه صفایی فرد

پزشکی بندرعباس



فرنوش میری

داروسازی بندرعباس



ریحانه خدا بخش تبار

داروسازی بندرعباس



محمدسوختگاه

داروسازی بندرعباس



محمد علی تبار

پزشکی بندرعباس



مهلا غلامی زاده

داروسازی بندرعباس



فاطمه قربانی

داروسازی بندرعباس



سعید رضایی

پزشکی بندرعباس



علیرضا پور عبدالله

پزشکی بندرعباس



مهردادبیرازجانی

داروسازی بندرعباس





سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگه‌ای از افتخارات و رتبه‌برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی کرمانشاه

آپتین نجمایی
پزشکی کرمانشاه



نیمانوروزی
پزشکی کرمانشاه



آروین احمدیان
پزشکی کرمانشاه



دانیال محمودی
پزشکی کرمانشاه



زاناویسی
پزشکی کرمانشاه



محمد معین رئوفی
پزشکی کرمانشاه



ساکو احمدی
پزشکی کرمانشاه



علیرضا شکری
پزشکی کرمانشاه



نازنین شرفی
پزشکی کرمانشاه



آرمان نعمانی
پزشکی کرمانشاه



محمد مهدی امرائی
پزشکی کرمانشاه



مهدی فرهادی
پزشکی کرمانشاه



مبینا حقوقی
پزشکی کرمانشاه



محیا فتاحیان
پزشکی کرمانشاه



محمد رضا فعلی
پزشکی کرمانشاه



دیبا سائنی
پزشکی کرمانشاه



امیرحسین طاهری
دندان پزشکی کرمانشاه



خالد بهرامی
دندان پزشکی کرمانشاه



آرین فاتحی
دندان پزشکی کرمانشاه



محدثه محمدی
پزشکی کرمانشاه



محمد مهدی رازیانی
دندان پزشکی کرمانشاه



محدثه مصطفائی
دندان پزشکی کرمانشاه



سینا بیروئی
دندان پزشکی کرمانشاه



رضامرادی
دندان پزشکی کرمانشاه



فرید رضایی
داروسازی کرمانشاه



مهشید صیادان
دندان پزشکی کرمانشاه



سهیل ملکی بانسوله
دندان پزشکی کرمانشاه



سناسکوری
دندان پزشکی کرمانشاه



ایدا خالیدان
داروسازی کرمانشاه



فاطمه صادق پور
داروسازی کرمانشاه



شیلان قادری
داروسازی کرمانشاه



محمد رضاییان وقار
داروسازی کرمانشاه



هومن رحمانی
فیزیوتراپی کرمانشاه



مهدی جوان
داروسازی کرمانشاه



ژینا احمدی
داروسازی کرمانشاه



نگار قراچورلو
داروسازی کرمانشاه



آیدا محمدی
پزشکی ارومیه



نرگس پرویزی
پزشکی کرمانشاه



نیما فرجی
پزشکی کرمانشاه



روژین مظفری
پزشکی کرمانشاه



هلیا رضیئی
پزشکی کرمانشاه



فاطمه صادقی
پزشکی کرمانشاه



اسرین مرادی
پزشکی کرمانشاه



سونیامحمودی
پزشکی کرمانشاه



شایان مرادی
پزشکی کرمانشاه



محمدپارسا پروانه
پزشکی کرمانشاه



یونس درویشی
پزشکی کرمانشاه



نگین امیری
پزشکی کرمانشاه





سیب‌ترش

بزرگترین مرکز مشاوره ای و آموزشی کشور

برگ‌های افتخارات و رتبه‌برترهای مرکز مشاوره ای - آموزشی سیب‌ترش

علوم پزشکی خوزستان

ایلیاشاهرادی

پزشکی‌دزفول



سید نیما موسوی‌سردشتی

پزشکی‌دزفول



سحر مهرمنش

پزشکی‌دزفول



مهديه محمدی

پزشکی‌دزفول



زهرامعماری

پزشکی‌دزفول



امیرحسین رستمی

پزشکی‌دزفول



عارف‌متینی

پزشکی‌دزفول



سارا حسنیپور

پزشکی‌دزفول



مریم سادات جاسمی

پزشکی‌دزفول



مانده ح‌طالبی

پزشکی‌دزفول



فاطمه غلامی

پزشکی‌دزفول



فاطمه حیدرزاده

پزشکی‌دزفول



حسین شفیعی‌پور

پزشکی‌دزفول



سجاد محمدکریمی

پزشکی‌دزفول



اشکان رئوفی‌کیان

پزشکی‌دزفول



طناز انارسلیمانی

پزشکی‌آبادان



پارمید اغلامی

پزشکی‌آبادان



محمدحسن بهرگانی‌زاده

پزشکی‌آبادان



سید حبیب‌موسوی

پزشکی‌آبادان



مبینا غلامیان

پزشکی‌آبادان



علی تیموریان

پزشکی‌آبادان



یلدا آزادبخت

پزشکی‌آبادان



آیسا کاظمی

پزشکی‌آبادان



علی مرادی عباس‌آبادی

پزشکی‌آبادان



زینب محمدی

پزشکی‌آبادان



پریسا قطبی‌زاده

پزشکی‌آبادان



سانا ریاضی

پزشکی‌آبادان

