

به نام یکتای عالم

دبیرستان پسرانه هیئت امنایی دوره دوم رازی

پرسش های تشریحی درس

سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم

دبیر محترم: هادی عاقلی مقدم

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

بارم بندی درس

شماره فصل	شماره درس	نوبت اول	نوبت دوم
اول: سلامت	۱- سلامت چیست؟	۱/۵	۱
	۲- سبک زندگی	۱	
دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	۳- برنامه غذایی سالم	۳	۳/۵
	۴- کنترل وزن و تناسب اندام	۲	
	۵- بهداشت ، ایمنی و مواد غذایی	۱/۵	
سوم: پیشگیری از بیماری ها	۶- بیماری های غیرواگیر	۴	۳/۵
	۷- بیماری های واگیر	۳	
چهارم: بهداشت دردوران نوجوانی	۸- بهداشت فردی	۲/۵	۲
	۹- بهداشت ازدواج و باروری	۱/۵	
	۱۰- بهداشت روان	-----	۲
پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر	۱۱- مصرف دخانیات و الکل	-----	۲
	۱۲- اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	-----	۲
ششم : محیط کار و زندگی سالم	۱۳- پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمردرد)	-----	۲
	۱۴- پیشگیری از حوادث خانگی	-----	۲
جمع نمرات		۲۰نمره	۲۰نمره

فصل اول : سلامت

درس اول : سلامت چیست ؟

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

۱- بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل و و و می دانست.

ج : صفرا، سودا، بلغم و خون

۲- در اسلام ، انسان موجودی است که هم وهم... دارد و این دو با هم در ارتباطند و از هم تأثیر می پذیرند همچنین بدن انسان هدیه و امانت الهی برای به حساب می آید.

ج : جسم - روح - تکامل روح

۳- دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل، و و و دانسته اند

ج : سردی، گرمی، خشکی و تری . . .

۴- ابن سینا سلامت را چنین تعریف کرده است: سلامت و است که در آن اعمال بدن به درستی سر میزند و نقطه نیست

ج : سرشت و حالتی - مقابل بیماری

۵- باتوجه به تعریف سلامت ، تأمین سلامت مستلزم رعایت..... است..

ج : بهداشت

۶- سلامت در لغت نامه دهخدا. . . و در فرهنگ فارسی معین معنی شده است .

ج : بی عیب شدن - رهایی یافتن

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید :

۷- تعریف جامع سلامت چیست؟

ج : سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است. و تعریفی پویا و فرایندی دائم‌آدر حال دگرگونی است که روزه روز بر مفهوم و دامنه آن گسترده می شود

۸- سازمان بهداشت جهانی سلامت را چگونه تعریف می کند؟

ج : سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط داشتن بیماری و نقص عضو می داند

۹- فرهنگ اسلام چه تعبیری برای سلامت به کار برده می شود ؟

ج : برترین نعمت ها -حسنة ی دنیا- نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.

۱۰- ارتباط سلامت و بهداشت چیست ؟

ج : بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است، به عبارت دیگر تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است

۱۱- نتیجه ی ارتباط سلامت و بهداشت چیست ؟

ج : بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است، به عبارت دیگر تأمین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است بنابراین این دو کلمه مترادف هم نیستند

۱۲- پیشگیری و درمان کدام یک بر دیگری اولویت دارد ؟

ج : پیشگیری امری معقول تر از درمان بیماری است و نسبت به آن اولویت دارد

- ۱۳- چهار مورد از دلایلی که نشان دهنده مقدم بودن پیشگیری بر درمان است را به طور اختصار بیان کنید؟
- ج: ۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است
 ۲- آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است
 ۳- در روشهای پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات وجود ندارد.
 ۴- روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
 ۵- درمان بیماری ها غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماریهای دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است
- ۱۴- جنبه ها و ابعاد سلامت چگونه هستند؟
- ج: چندوجهی و در عین حال یکپارچه که در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می کنند.
- ۱۵- سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست؟
- ج: عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها
- ۱۶- سلامت روانی را تعریف کنید؟
- ج: فقط به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه به معنای داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی است.
- ۱۷- سلامتی که به معنای ارتباط سالم فرد با جامعه و خانواده و محیط است کدام است؟
- سلامت اجتماعی
- ۱۸- سطح بالایی از (ایمان به خدا - امیدواری - کمال جویی) از ویژگی های کدام سلامت است؟
- سلامت معنوی
- ۱۹- عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید؟
- ج: چهار عامل: ۱- سبک زندگی ۲- وراثت و ژنتیک ۳- عوامل محیطی ۴- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
- ۲۰- امروزه سلامت و بهداشت در همه جوامع به چه صورت هایی مطرح است؟
- ج: امروزه سلامت و بهداشت به مثابه یک امر زیربنایی و مهم و عامل اساسی موثر در توسعه فردی - اجتماعی - فرهنگی آموزشی و اقتصادی در همه جوامع مطرح است
- ۲۱- بهداشت را تعریف کنید.
- بهداشت عبارت است از تامین - حفظ و بالا بردن سطح سلامت
- ۲۲- ابعاد سلامت را نام ببرید؟
- ج: ۱- جسمانی ۲- خانوادگی - اجتماعی ۳- روانی - عاطفی ۴- سلامت معنوی
- ۲۳- نشانه های سلامت جسمانی چیست؟
- ج - ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتها کافی - خواب راحت و منظم - اجابت مزاج منظم - اندام متناسب
 حرکات بدنی هماهنگ - طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر
- ۲۴- سلامت اجتماعی چیست؟
- سلامت اجتماعی شامل مهارت ها و عملکرد های اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر است

- ۲۵- ویژگی های سلامت معنوی را نام ببرید؟
- ج : سطح بالایی از ایمان به خدا- امیدواری - تعهد - کمال جویی - پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد
- ۲۶- جنبه های مختلف سلامت را بنویسید؟
- ج : جنبه های جسمانی- روانی - خانوادگی - شغلی - تحصیلی - تغذیه ای و سبک زندگی
- ۲۷- نگرستن به جهان فراتر از جهان مادی از ویژگی های کدام نوع از سلامت است ؟
- ج : ویژگی های سلامت معنوی
- ۲۸- قابل درک ترین بعد سلامت کدام سلامت است ؟
- سلامت جسمانی
- ۲۹- اصول سلامت روانی را بنویسید؟
- مدیریت هیجان - آرامش و شناخت خود
- ۳۰- فرد سالم از نظر اجتماعی چه کسی است ؟
- کسی که نقش های اجتماعی خود را با آرامش و خوشایندی انجام می دهد
- ۳۱- سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به چه عنوان مطرح شده است ؟
- ج : به عنوان یک ارزش

درس دوم : سبک زندگی

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

- ۱- در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی با سهم بیش ترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. ۵۵ درصد
- ۲- بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط دارد. مستقیم
- ۳- انسان هاهمیشه در جست وجوی راه ها و روش هایی بوده هستند که در مقابل بیماری ها ، حوادث و خطرات زندگی خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند.
- ج : حیات
- ۴- خود مراقبتی دارای انواع و و عاطفی و اجتماعی و معنوی است .
- ج : جسمی ، روانی
- ۵- برای خودمراقبتی داشتن ضروری است.
- ج : برنامه
- ۶- در برنامه ریزی برای خود مراقبتی هدف باید واضح و واقعی و باشد.
- ج : قابل اندازه گیری
- ۷- در برنامه ریزی برای خود مراقبتی زمان بندی ماباید باشد.
- ج : واقعی
- ۸- همواره و برای همه ی افراد این مکان فراهم است تابتوانند باکسب آگاهی و . . . لازم دست به انتخاب های بهترینند
- ج : مهارت های

۹- با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش زندگی خود را نیز ارتقا دهند .

ج : کیفیت

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید :

۱۰- سبک زندگی سالم چگونه است؟

ج : سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب باموقعیت های زندگی صورت می گیرد

۱۱- اهمیت سبک زندگی چیست؟

ج : اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله بایبستگی از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می می گذارد .

۱۲- به اختصار توضیح دهید آیا برخورداری از درآمد و آموزش بالاتر به معنای انتخاب ها و رفتار های سالم تر است؟

ج : خیر مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب می زندند از این رو برای افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر شاید فرصت انتخاب بیشتری در زندگی فراهم باشد اما این بدان معنا نیست که این افراد همیشه انتخاب ها و رفتارهای سالم تری دارند .

۱۳- مهمترین بیماری های مزمن در جهان چیست؟

ج : براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری های سکنه ی قلبی ،دیابت، سرطان وپوکی استخوان ، به عنوان

مهم ترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند

۱۴- سبک زندگی در گذشته چگونه بود؟

ج : در گذشته زندگی های خانوادگی شکل دیگری داشت. برای مثال خانه ها چه بزرگ و چه کوچک ، یک طبقه با حیاط و باغچه بود. اعضای خانواده هر شب، بزرگ و کوچک، دور هم می نشستند. با هم غذای سالم مثل آبگوشت می خوردند و بایکدیگر صحبت می کردند و از هر دوی سخن می گفتند. بازی های دسته جمعی و پرهیاهوی بچه هادر حیاط خانه و یامحله، زندگی های ساده و خالی از تجملات ، سحر خیزی و صمیمیت و... از ویژگی های زندگی گذشته بود.

۱۵- شیوه زندگی نسبت به گذشته چه تغییری یافته است ؟

ج : امروز شیوه زندگی تغییر کرده است . دورهمی های خانوادگی و دوستانه کاهش یافته و تاحدی ارتباط از طریق فضای مجازی جای آن را گرفته است . غذاهای سنتی اکثر اجای خود را به غذاهای آماده (فست فودی) داده است. بازی های کودکانه در خانه تبدیل به بازی های رایانه ای شده و در شهرها ، خانه های یک طبقه جای خود را با برج های چند طبقه عوض کرده اند که در آن ها آسانسور جای پله را گرفته است .

۱۶- وسایلی مثل جاروبرقی و ظرفشویی و... چه مضراتی دارد؟

ج : اگر چه جارو برقی و ماشین های لباسشویی و ظرف شویی و... کارها را آسان کرده ولی عادت به استفاده از آن ها کم تحرکی ، چاقی و اضافه وزن را افزایش داده است

۱۷- دلیل تشکیل و رواج گروه های اجتماعی چگونه است؟

ج : انسان ها همیشه در جست و جوی راه ها و روش هایی بوده هستند که در مقابل بیماری ها و حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند . در این جریان ، جوامع و گروه های اجتماعی مختلف به تدریج فراگرفتند که در چهارچوب فرهنگ جامعه ی خود را یعنی عادات ، رسوم، اعتقادات مذهبی ، معلومات و... با به کارگیری روشهای متفاوتی از خود و خانواده شان مراقبت کنند.

۱۸- گام اول در حفظ سلامت چیست؟

ج : خودمراقبتی

۱۹- خودمراقبتی یعنی چه؟

ج: خودمراقبتی یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام می دهیم

۲۰- خودمراقبتی شامل چه چیزهایی است؟

ج: اعمال اکتسابی آگاهانه وهدف دار

۲۱- نتایج خودمراقبتی را بنویسید؟

ج: به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه وهدف داراست که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای

خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خودحفاظت کنند، نیازهای

جسمانی، روانی و اجتماعی خورربرآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری های مزمن خود

رامدیریت کنند و نیز از سلامت خودبعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند

۲۲- گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی را نام ببرید؟

ج: ۱- هدف خودراتعین کنیم.

۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف موردنظر را انجام دهیم مشخص کنیم.

۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خودراثبت کنیم.

۴- پیمان ببندیم.

۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت مان تعیین کنیم.

۶- برای شروع، گام های کوچک برداریم.

۷- از یادآورها استفاده کنیم.

۸- در مورد تغییر رفتارمان نظراتر افرایان را بپرسیم.

۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.

۱۰- موفقیت هایمان را مدنظر داشته باشیم.

۱۱- مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۲۳- ابزارهای یادآوری را نام ببرید؟

ج: از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه باتذکر افرایان برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم

۲۴- هنگام شکست چه کاری باید انجام دهیم؟

ج: ممکن است در اجرای برنامه خودمراقبتی دچار مشکل شویم، بنا براین باید آماده باشیم که مجدد شروع کنیم

۲۵- چه چیزهایی باعث افزایش اعتمادبه نفس مامی شود؟

ج: بایدبه سختی هایی فکر کنیم که توانسته ایم آن هارا باموفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتمادبه نفس

مامی شود و توانایی مارا برای ادامه برنامه افزایش می دهد

۲۶- کسب مهارت چه تاثیری دارد؟

ج: این مسئله در شایستگی مادر رسیدن به اهداف مؤثراست

۲۷- محصول خودمراقبتی چیست؟

ج: بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت مامنجرمی شود محصول خودمراقبتی است

فصل دوم : تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس سوم : برنامه غذایی سالم

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

۱- برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز است .

ج : سلامت

۲- کربوهیدرات به صورت..... در ماهیچه ها و ذخیره میشوند .

ج : گلیکوژن - کبد ها

۳- چربی اشباع شده عامل تعیین کننده سطح است که حفظ سطح مطلوب آن میتواند به کاهش و برخی از سرطان ها منجر می شود .

ج : کلسترول خون - بیماری ها قلبی

۴- روغن زیتون منبع چربیهای است..

ج : غیر اشباع

۵- شناخته شده ترین منبع چربی هستند.

ج : روغن و کره

۶- واحد سازنده پروتیین است .

ج : آمینو اسید

۷- آهن در ترکیب خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل به نقاط مختلف بدن است.

ج : هموگلوبین - اکسیژن

۸- کلسیم به ساخت و و استحکام آنها کمک میکند..

ج : دندان ها - استخوان ها

۹- سدیم به حفظ در بدن یاری می رساند..

ج : تعادل مایعات

۱۰- مواد غذایی که در بالای هرم قرار میگیرند دارای حجم در رژیم غذایی هستند .

ج : کمترین

۱۱- استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به شود .

مسمومیت

۱۲- است که تعیین میکند ما چه غذاهایی را برای خرید انتخاب کنیم و مواد اولیه آن را چگونه تهیه، آماده سازی و طبخ

کنیم و در نهایت غذای تهیه شده را چگونه مصرف یا نگهداری کنیم.

ج : عادت غذایی

۱۳- کمبود روی که موجب کاهش در کودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تأخیر در منجر میگردد.

ج : سرعت رشد - بلوغ

۱۴- افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند.

ج : تعادل و تنوع

- ۱۵- میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات برای یک فرد بزرگ سال... تا... واحد است.
- ج: شش تا یازده
- ۱۶- در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید... او تناسب داشته باشد.
- ج: نیاز مندی های تغذیه ای
- ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید:
- ۱۷- فواید تغذیه سالم را بیان کنید؟
- ج: علاوه بر تامین انرژی به رشد و نمو ترمیم بافت ها و انجام واکنش و فرایند های حیاتی بدن کمک میکند
- ۱۸- نوع انتخاب، الگوها، عادات غذایی، ریشه در چه عواملی دارد؟
- ج: نوع انتخاب، الگوها، عاداتها و رفتارها ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد
- ۱۹- عادات غذایی معیار چیست؟
- ج: معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می شود
- ۲۰- مواد مورد نیاز برای بدن شامل چه ترکیباتی است؟
- ج: کربوهیدرات چربی ها پروتئین ها ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.
- ۲۱- کربوهیدرات ها چه فوایدی برای بدن دارند؟
- ج: کربوهیدرات ها یا همان قند ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تامین می کنند و به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات کیلوکالری ۴ انرژی ایجاد می شود
- ۲۲- مازاد کربوهیدرات دریافتی در بدن چه می شود؟
- ج: به شکل چرب درمی آید و در بدن ذخیره می شود
- ۲۳- انواع کربوهیدرات ها را نام ببرید و برای هر کدام مثال بزنید؟
- ج: کربوهیدرات ساده مانند قند های موجود در میوه ها سبزی ها . کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است
- ۲۴- منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده را نام ببرید؟
- ج: غلات (نان و برنج) سبزی ها (سبب زمینی) و حبوبات
- ۲۵- چربی های اضافه چه مشکلاتی برای بدن ایجاد می کنند؟
- ج: به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند و گاهی اعضای داخلی بدن مثلا قلب را احاطه می کنند.
- ۲۶- چرا بدن ما به چربی نیاز دارد؟
- ج: بدن برای حفظ گرما ذخیره سازی و مصرف ویتامین های A D E و k محلول در چربی و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی به چربی نیاز دارد .
- ۲۷- انواع چربی ها را نام ببرید و آن ها را شرح دهید.
- ج: چربی اشباع شده در محصولات لبنی روغن های نباتی گوشت و مرغ و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است
- چربی غیر اشباع شده نوعی چربی است که معمولا از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می شود .
- ۲۸- ضمن مقایسه میزان انرژی زایی یک گرم از کربوهیدرات، چربی و پروتئین نتیجه گیری کنید که مصرف بیش از اندازه کدامیک خطر ابتلا به چاقی را افزایش می دهد؟
- ج: یک گرم از کربوهیدرات و پروتئین ۴ کیلوکالری و یک گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می کند بنابراین مصرف زیاد چربی خطر ابتلا به چاقی را افزایش می دهد

۲۹- چرا بدن ما به پروتئین ها نیاز دارد؟

ج: پروتئین ها یکی از مواد مغذی هستند که بدن برای رشد ترمیم و حفظ بافت های عضلانی به آنها نیاز دارد

۳۰- بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت چندنوع آمینو اسید است ؟

ج: ۲۵ نوع

۳۱- آمینو اسید ضروری و غیر ضروری چیست؟

ج: بدن در شرایط طبیعی قادر است ۱۱ نوع آمینو اسید تولید کند که آمینو اسید غیر ضروری و ۹ آمینو اسید دیگر باید

از طریق مصرف مواد غذایی تامین شود و به آنها آمینو اسید ضروری گویند

۳۲- انواع پروتئین را نام برده و آنها را توضیح دهید.

ج: پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینو اسید های ضروری است و مهم ترین منابع غذایی آنها عبارت اند از گوشت ماهی مرغ شیر و غیره پروتئین های

ناقص واجد تمام آمینو اسید های ضروری نیستند. و معمولاً از طریق منابع گیاهی همچون غلات خشکبار و مغز ها تامین می شوند

۳۳- نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟

ج: ویتامین ها به بدن کمک می کنند کربوهیدرات ها پروتئین ها و چربی ها را به مصرف برساند و به عبارت دیگر سوخت و ساز کند

سوخت و ساز کند.

۳۴- انواع ویتامین ها را نام ببرید و توضیح دهید.

ج: ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های C و گروه B هستند و معمولاً در کبد ذخیره می شوند ویتامین

های محلول در آب شامل ویتامین E, K, A, D هستند و بدن قادر به ذخیره آنها نیست .

۳۵- افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام ویتامینها مواجه شوند؟

ج: ویتامین های محلول در آب چون بدن قادر به ذخیره سازی آن ها نیست .

۳۶- نقش آب در بدن بیان کنید.

ج: آب بخش اصلی خون را تشکیل می دهد و به دفع مواد زائد تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند

۳۷- منابع تامین آب بدن کدامند؟

ج: به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف می کنیم عبارتند از آبمیوه ، شیر و سوپ و آب موجود در سبزی ها و میوه ها

۳۸- آیا میزان مصرف آب روزانه برای همه افراد ثابت است ؟ چرا؟

ج: خیر نمی توان 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 موثر است .

۳۹- میزان نوشیدن روزانه آب هر فرد چقدر باید باشد ؟

ج: نوشیدن آب باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و درعین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی رنگ یا زرد

کم رنگ باشد .

۴۰- هرم غذایی چیست؟

ج: تقسیم بندی ساده ای است که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی

سالم روزانه به ما کمک می کند

۴۱- هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی چه تغییری می کند؟

ج: حجم گروه های غذایی بیشتر می شود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر می شود .

- ۴۲- گروههای مواد غذایی که به ترتیب از پایین به بالای هرم غذایی قرار می گیرند نام ببرید.
- ج : نان غلات در پایین هرم ۲- میوه ها و سبزی ها ۳- حبوبات و مغزها و گوشت و تخم مرغ و شیر و لبنیات ۴- چربی ها و نوشیدنی ها و تنقلات و مواد متفرقه
- ۴۳- به نظر شما میزان حجم استفاده روزانه از کدامیک از مواد(نان - تخم مرغ) باید بیشتر باشد چرا؟
- ج : نان، زیرا در پایین هرم غذایی قرار دارد
- ۴۴- آداب خوردن و آشامیدن در اسلام را بنویسید؟
- ج : خوردن غذای پاک و حلال- خوب جویدن غذا -- صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن- لقمه کم برداشتن - پرهیز از پرخوری.
- ۴۵- برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید؟
- ج : بی اشتهاهی عصبی - پرخوری عصبی غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود
- ۴۶- عوارض کمبود روی را نام ببرید؟
- ج : کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود در کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ ایجاد می شود
- ۴۷- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی چه باید کرد؟
- ج : لازم است که عادت های غذایی نادرست خود را اصلاح و از الگوی تغذیه ای سالم پیروی کنیم .
- ۴۸- گروه های غذایی را که یک فرد بزرگسال باید در هرم غذایی یک روز خود داشته باشد را نام ببرید.
- ج : گروه غلات و نان گروه _ گروه سبزیها _ گروه میوه ها _ گروه شیر و لبنیات _ گروه گوشت و تخم مرغ _ _ گروه های متفرقه(مواد قندی و چربی ها) گروه حبوبات و مغزها
- ۴۹- برای تامین گروه سبزیها در هرم غذایی یک روز فرد بزرگسال چه چیزهایی را باید مصرف کنیم؟
- ج : یک لیوان انواع سبزی خام برگ دار (اسفناج و کاهو) - یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یاخیار متوسط
- ۵۰- گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه چیزهایی می شود؟
- ج : مواد قندی و چربی ها
- ۵۱- اغذیه صحیح به چه معناست؟
- ج : اغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هریک از مواد غذایی است این مقدار در افراد مختلف برحسب میزان فعالیت ، شرایط محیطی و سلامت و بیماری فرد متفاوت است .
- تنوع و تعادل
- ۵۲- اصل تعادل را تعریف کنید.
- ج : یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است
- ۵۳- اصل تنوع را تعریف کنید.
- ج : یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که درشش گروه اصلی غذایی قرار می گیرد
- ۵۴- نیازمندیهای تغذیه ای با توجه به چه شرایطی و بر اساس چه چیزهایی برای یک فرد تعیین می شود؟
- ج : شرایط جسمی ، محیطی ، و فردی و براساس سن ،جنس ،وزن و میزان فعالیت بدنی فرد
- ۵۵- یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد چیست؟
- ج : عادت های غذا بی
- ۵۶- امروزه به چه دلایلی عاداتها و رفتار های تغذیه ای افراد بیش از گذشته تغییر می کند؟
- ج : استفاده از انواع وسایل پخت و پز ،توسعه تجارت مواد غذایی فکتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی ،ورود مواد غذایی جدید ، تغییر ذائقه افراد و

۵۷- دلایل ایجاد سوء تغذیه چیست؟

ج : برخی افراد به دلیل عادت های غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود مانند، پرهیز از خوردن گوشت ، کم خوری به دلیل ترس از چاقی و..... ممکن است با سوء تغذیه مواجه شوند .

۵۸- برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید.

ج : ۱- بی اشتهایی عصبی ۲- غذانخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود ۳- پرخوری عصبی

۵۹- کدام افراد به مکمل های غذایی ممکن است نیاز داشته باشند؟

ج : برخی افراد از جمله زنان باردار، بالغین مسن تر یا افراد دارای بیماریهای خاص، ممکن است نیاز به مکملهای تغذیه‌ای اضافه نیز داشته باشند

۶۰- دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن چیست و چگونه اجرا می شود؟

ج : بر اساس "دستورالعمل مکمل یار هفتگی آهن" یکه از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت ابلاغ شده است،

دختران نوجوان دبیرستانی با ید در هر سال تحصیلی هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فروس سولفات) و به مدت ۴ماه درسال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند .

۶۱- چرابرای استفاده از مکمل های غذایی، تجویز پزشک لازم است ؟

ج : زیرا مصرف این مکمل ها برای بسیاری از افراد مضر است مثلا استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به مسمومیت شود

۶۲- کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر میشود؟

ج : ید

۶۳- کدام ماده غذایی مصرفی انرژی زا نیست؟

ج : آب

۶۴- مصرف لبنیات با چربی چنددرصد در روز برای هر فرد لازم است؟

ج : کمتر از ۲/۵درصد

درس چهارم : کنترل و تناسب اندام

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

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

۲- افرادی که دارای بوده و یا الگوی آنها به شکل سیب است باید هر چه سریع تر برای کاهش وزن اقدام کنند.

ج : چربی خون بالا

۳- واحد اندازه گیری انرژی بدن است .کالری

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید :

۴- علت اصلی چاقی اضافه وزن در جوامع امروزی چیست؟

ج : زندگی شهرنشینی و صنعتی

۵- چرا توجه به چاقی در دوران نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است ؟

ج : زیرا اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق می مانند که این امر باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماریهایی مانند

دیابت ، انواع سرطان ها و به خصوص بیماریهای قلب و عروقی خواهد شد . همچنین به علت تاثیر منفی چاقی و اضافه

وزن بر ظاهر افراد ممکن است باعث مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس بر نوجوانان شود
۶- چاقی را تعریف کنید؟

ج: تجمع چربی غیرطبیعی و بیش از اندازه ی توده ی چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد

۷- منظور از الگوی سیب در چاقی چیست؟

ج: در صورت تجمع توده چربی در ناحیه ی شکم، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن الگوی سیب می گویند
الگوی سیب در مردان شایع تر است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد

۸- منظور از الگوی گلابی در چاقی چیست؟

ج: اگر چربی اضافی بیشتر در ناحیه ی باسن و ران ها متمرکز شده باشد الگوی چاقی شبیه گلابی بوده و به آن الگوی گلابی می گویند الگوی گلابی در زنان شایع تر است .

۹- علل چاقی را نام ببرید؟

ج: عامل ژنتیک - عامل محیطی - عامل روانی - بیماری های جسمانی

۱۰- چگونه عوامل محیطی بر چاقی موثر است؟

ج: نحوه ی زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد عامل مهمی در چاقی است

۱۱- مهمترین عوارض چاقی را نام ببرید؟ (۴ مورد)

ج: مشکلات عصبی ، مشکلات روانی ، مشکلات قلبی عروقی ، مشکلات کلیوی

۱۲- نمونه هایی مشکلات تنفسی ناشی از عوارض چاقی را بیان کنید؟

ج: وقفه تنفسی در خواب ، آسم ، عدم تحمل فعالیت بدنی

۱۳- برخی از داروهای موثر در بروز چاقی را نام ببرید؟

ج: داروهای مثل کورتون و ضد افسردگی

۱۴- بیماری های جسمانی ناشی از چاقی را بیان کنید؟

ج: برخی بیماریها مانند کم کاری تیروئید و سندرم کوشنیک (اختلال عملکرد غدد فوق کلیه) باعث بروز چاقی می شوند

۱۵- وزن مطلوب را تعریف کنید؟

ج: وزن مطلوب محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند

۱۶- وزن مطلوب در هر فرد به چه عوامل دارد؟

ج: به سن، قد، جنس و توده عضلانی بدن

۱۷- BMI چیست؟

ج: به معنی تعیین شاخص توده ی بدنی یکی از روش های محاسبه ی وزن افراد است که مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار می گیرد .

۱۸- شاخص توده بدنی چگونه تعیین می شود؟

$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{مجنور قد (m)}^2}$$

۱۹- افراد برحسب BMI به چند گروه تقسیم می شوند؟ نام ببرید؟

به شش گروه :

ج: ۱- کمتر از ۱۸/۵ = لاغر ۲- ۲۴/۹ تا ۱۸/۵ = معمولی ۳- ۲۹/۹ تا ۲۵/۹ = اضافه وزن ۴- ۳۰/۴ تا ۳۴/۹ = چاقی درجه یک ۵- ۳۵/۵ تا ۳۹ = چاقی درجه

دو ۶- مساوی و بالاتر از ۴۰ چاقی درجه سه

۲۰- طبقه بندی افراد برحسب BMI برای چه گروه هایی کاربرد ندارد؟

ج: افراد ورزشکار - زنان باردار و شیرده ، افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

۲۱- بعضی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام برده و مشخص کنید این روش ها چه ایرادی دارند؟

ج: روش دوره های مکرر رژیم غذایی سخت ، درمان دارویی و جراحی .

این روش ها اگر چه در زمان های کوتاهی جواب می دهند ولی در صورت عدم تغییر سبک زندگی مجدداً به حالت اول برمی گردد و باعث ایجاد احساس سرخوردگی و در نهایت اثرات روحی روانی خواهد شد .

۲۲- چه کسانی باید وزن خود را کاهش دهند؟

ج: افرادی که باتوجه به شاخص BMI اضافه وزن دارند یا چاق محسوب می شوند و به خصوص اگر سابقه ی خانوادگی فشار خون بالا یا دیابت و بیماری های قلبی دارند باید وزن خود را کاهش دهند همچنین افرادی که دارای چربی خون بالا بوده یا الگوی چاقی آنها به شکل سیب است باید هرچه سریعتر برای کاهش وزن اقدام کنند .

۲۳- به ازای هر ۳۶۰۰ کالری انرژی اضافی در بدن چقدر به وزن بدن اضافه می شود؟

ج: ۴۰۰ گرم

۲۴- عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید؟

ج: یزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن ، ضعف اعصاب ، افت فشارخون و ضعف و بی حالی ، پوسیدگی دندان ها ، یبوست ، افسردگی

۲۵- برای کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن دارند ، چه اقداماتی لازم است؟

ج: ۱- کاهش میزان کالری دریافتی ۲- افزایش فعالیت بدنی

۲۶- افراد چاق برای کاهش وزن باید چه اصلی را رعایت کنند؟

ج: ۱- پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار ۲- افراط نکردن در کاهش وزن

۲۷- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چقدر است؟

ج: حداکثر کاهش وزن مجاز در طول ۵۳۳ تا ۷۳۳ گرم معادل ۳ تا ۳ کیلوگرم در ماه است

۲۸- چرا کاهش وزن بیش از ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در هفته قابل قبول نیست؟

ج: چون ممکن است پایدار نباشد ، فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد

۲۹- چاق بودن در بزرگسالی باعث بروز چه بیماری هایی می شود؟

ج: دیابت - انواع سرطان - بیماری های قلبی - عروقی

درس پنجم : بهداشت ایمنی و ایمنی مواد غذایی

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

۱- برای افراد شاغل در مکان های تهیه و توزیع غذا ، داشتن کارت بهداشت و رعایت از اهمیت به سزایی برخوردار است.

ج: بهداشت فردی

۲- ضربه در حین برداشت میوه جزء عوامل فساد در مواد غذایی است. فیزیکی

۳- بیماریهای ناشی از مصرف غذاهای آلوده را بیماری می گویند. غذازاد

۴- در حال حاضر بیماریهای ناشی از مصرف یکی از مهمترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به ویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است .

ج: غذاهای آلوده

۵- بیماریهای ناشی از مصرف غذاهای آلوده باعث کاهش و همچنین کاهش بهره وری افراد در کشورها می شود.

ج : توسعه انسانی

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید :

۶- بیشترین آلودگی در مواد غذایی در اثر بی احتیاطی در چه مراحل بوجود میاید؟

فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی

۷- اطلاع از چه مواردی به مصرف غذای سالم کمک می کند؟

اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی

۸- اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید ؟

ج : رعایت بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا_ رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف_ رعایت بهداشت محیط

۹- مهمترین نکاتی را که افراد شاغل در مکان های تهیه و توزیع غذا در زمینه بهداشت فردی باید رعایت کنند، رایبان کنید ؟

ج : 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_ شست و شوی صحیح دستها قبل از کار_ کوتاه نگه داشتن

ناخن ها و.....

۱۰- به چند مورد از نکات بهداشت مواد غذایی تا رسیدن به دست مصرف کننده اشاره کنید؟

ج : پایش و مراقبت بهداشتی مواد غذایی در کلیه مراحل تهیه_ حمل و نقل_ وسایل حمل و نقل_ نگهداری دستگاه های

سرمازا_ ظروف نگهداری و فروش و.....

۱۱- برای پخت کامل غذا تمام قسمتهای آن حداقل چقدر باید حرارت دیده باشد؟

ج : ۷۰ درجه سانتی گراد

۱۲- برای اینکه غذا بصورت داغ یا سرد به مدت طولانی سالم بماند، چه دمایی برای آنها لازم است؟

ج : غذا بصورت کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتی گراد به بالا و غذای کاملاً سرد زیر ۱۰ درجه سانتی گراد

۱۳- برای رعایت بهداشت محیط چه مواردی را باید رعایت کرد؟

ج : 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

۱۴- علائم غذای فاسد را بیان کنید.

ج : زمانیکه ماده غذایی از نظر رنگ بو طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن کاهش یابد و یا از بین برود.

۱۵- عوامل فساد در مواد غذایی را نام ببرید.

ج : عوامل شیمیایی_ عوامل بیولوژیکی_ عوامل فیزیکی و مکانیکی

۱۶- عوامل شیمیایی که سبب فساد در مواد غذایی می شوند کدامند؟

ج : افزودنی ها و مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط مثل استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی یا

حشره کش ها در هنگام کاشت

۱۷- دو مورد از عوامل شیمیایی که می توانند به طور ناخواسته، مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید.

ج : استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی و حشره کش ها

۱۸- مهمترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شوند، کدامند؟

ج : میکروبهها_ انگلها_ حشرات و جوندگان

۱۹- بهترین روش مبارزه با حشرات را نام ببرید.

ج: دفع به موقع زباله_ نظافت به موقع محیط_ نصب در و پنجره های توری_ سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب

۲۰- عوامل بیولوژیکی چگونه میکروبها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل می کنند؟

ج: حشرات موذی از جمله سوسکهای خانگی میتوانند بوسیله کرک- ترشحات دهان و مدفوع- میکروبها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند

۲۱- بهترین شیوه های مبارزه با مگس، سوسک و امثال آن را بیان کنید.

ج: ۱- نظافت مداوم محیط- ۲- نصب در و پنجره های توری ۳- سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب- دفع به موقع زباله ها

۲۲- مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی کدامند؟

ج: ۱- نور ۲- حرارت ۳- رطوبت ۴- زمان

۲۳- اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد چه اتفاقی می افتد؟

ج: بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد میشود و به همین دلیل مواد فاسد شدنی در یخچال نگهداری می شوند

۲۴- ضربه چگونه باعث فساد میوه ها می شود؟

ج: در میوه های ضربه دیده، به تدریج آن نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکترها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می شوند

۲۵- دو نمونه از عوامل مکانیکی موثر در فساد مواد غذایی را نام ببرید؟

ج: ضربه دیدن در حین برداشت- انتقال و نگهداری

۲۶- عوامل مکانیکی چگونه باعث فساد مواد غذایی می شوند؟

ج: برای نمونه در میوه های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند که نمونه ای از آلودگی ناشی از عوامل مکانیکی است. در موقع خرید میوه ها باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آنها توجه کرد که لهیده، لکه دار و صدمه خورده نباشد، سپس آنها را در محل خنک و نسبتاً تاریک نگهداری کرد

۲۷- یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری در کشورهای در حال توسعه و محروم چیست؟

ج: بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده

۲۸- بیماری های ناشی از غذا (غذا زاد) به چه دلیلی ایجاد می شوند؟

ج: ۱- پایین بودن سطح بهداشت فردی و بهداشت محیط

۲- عدم دسترسی به آب سالم

۳- فرآوری نامناسب غذا

۴- گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و عدم کنترل مناسب آنها

۵- غذاهای آماده

۶- مخلوط شدن فاضلاب های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی

۷- استفاده بی رویه از آفت کش ها و سموم دفع آفات

۸- شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مثل غلات، دانه های روغنی، حبوبات و میوه های خشک

۹- باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فرآورده های شیری

فصل سوم : پیشگیری از بیماری ها

درس ششم : بیماری های غیرواگیر

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

۱- در نقطه مقابل سلامت قرار دارد .

ج : بیماری

۲- بیماری را میتوان نبود معنا کرد.

سلامت

۳- امروزه میزان بیماری های نسبت به بیماری های واگیر افزایش یافته است.

ج : غیر واگیر

۴- قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود لیتر خون پمپ می کند .

ج : ۳۰۰ میلیون

۵- فشار خون طبیعی ۱۲ روی میلی متر جیوه است.

ج : ۸

۶- نشانه اصلی بیماری دیابت بالا است.

ج : قند خون

۷- عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به و مواد غذایی کافی نیاز دارند.

ج : اکسیژن

۸- از فشار خون بالا به عنوان یاد میشود.

ج : قاتل خاموش

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید :

۸- مفهوم بیماری را بیان کنید؟

ج : هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال می کند .

۹- درجات مختلف بیماری را به ترتیب بیان کنید؟

ج : در آستانه مرگ ← بایماری خیلی شدید ← بایماری شدید ← بایماری متوسط ← بایماری اندک ← ظاهراً

سالم ← کاملاً سالم

۱۰- چرا امروزه میزان بیماری های غیر واگیر نسبت به بیماری های واگیر افزایش یافته است؟

ج : در طی سالیان اخیر، موفقیت چشمگیری های در و کشف زمینه ساخت انواع واکسنها و داروها به دست آمده که باعث

شده است از میزان بیماریهای واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شود و با

افزایش امید به زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد. اما، از سوی دیگر، توسعه اقتصادی، صنعتی و گسترش ارتباطات

موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف

دخانیات و... شده است که در نتیجه سبب شده است نسبت بیماریهای غیرواگیر و مزمن افزایش یابد.

۱۱- بیماری به چند دسته تقسیم میشود؟ نام ببرید

ج : ۱- واگیر ۲- غیرواگیر

۱۲- علل افزایش بیماری غیرواگیر چیست؟

ج : توسعه اقتصادی-گسترش ارتباطات موجب افزایش ماشینی شدن زندگی-کم تحرکی-رژیم غذایی نامناسب-صرف دخانیات

۱۳- منظور از عوامل خطر در یک بیماری چیست؟

ج : عوامل خطر شامل عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتال به یک بیماری را افزایش می دهند

۱۴- بیماری غیر واگیرا تعریف کنید؟

ج : به مجموعه ای از بیماری ها گفته میشود که اساسا عامل مشخصی ندارد. مثلا توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شود بلکه به جای یک علت مشخص ، چند عامل خطر درابتلائی به آنها نقش دارند .

۱۵- وظیفه قلب چیست؟

ج : خون را به سراسر بدن پمپ می کند تا اکسیژن و مواد غذا یی را به بافت ها و اعضا ی بدن برساند و از طرف دیگر، خون بازگشتی از اندام های بدن را برای اکسیژن گیری به ریه ها می رساند .

۱۶- بیماری قلبی عروقی چیست؟

ج : به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار می دهد گفته میشود وشامل بیماری های قلبی-عروقی-مغز و کلیه است

۱۷- قلب چند شریان دارد؟

ج : دوشریان اصلی

۱۸- مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی چیست؟

ج : ۱- فشارخون بالا ۲- چربی خون

۱۹- عوامل خطرزا در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کدامند؟

ج : ۱- کهنلت سن ۲- سابقه خانوادگی ۳- فشارخون بالا ۴- اختلالات چربی خون ۵- اضافه وزن و چاقی ۶-عدم تحرک ۷- دیابت ۸- مصرف دخانیات ۲۰- عضله قلب چگونه تغذیه می شود؟

ج : دوسرخرگ (شریان) اصلی به نام سرخرگ کرونر راست وچپو رگ های خونی کوچکتری که از آنها جدا شده اکسیژن و مواد غذایی را به عضله قلب می رسانند .

۲۱- سکتة قلبی چگونه رخ می دهد؟

ج : بسته شدن رگ های کرونر قلب بر اثر رسوب کلسترول و سایر چربی های خون دردیواره رگ ها باعث می شوداکسیژن و مواد غذایی به عضله قلبی نرسد و قلب از حرکت بازماند به این حالت سکتة قلبی یا ایست قلبی (ایسکمی) می گویند .

۲۲- علامت مهم ایسکمی (ایست قلبی) چیست ؟

ج : دردقلبی یادرد قفسه سینه که به آنزین صدری معروف است

۲۳- علت انسداد رگهای کرونر قلب و ایجاد سکتة قلبی چیست؟

ج : رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی ها ی خون دردیواره داخلی این رگ ها و ایجاد مادهای مومی شکل به نام پلاک

۲۴- منظور از پلاک در دیواره رگ های کرونر قلب چیست و چه خطری را در پی دارد؟

ج : رسوبات چربی و کلسترول دردیواره داخلی رگ های کرونر و اضافه شدن مواد دیگر به آنها باعث ایجاد برآمدگی هایی به نام پلاک دررگ ها می شود گاهی سطح پلاک ها ی چربی ترک می خورند و پاره می شود درنتیجه تجمع پلاکت ها باعث ایجاد لخته شدن رگ های کرونر می شود که نتیجه آن سکتة قلبی است .

۲۵- فشار خون در طول روز تحت تاثیر چه عواملی تغییر می کند؟

وضعیت بدن- فعالیت مغز - فعالیت گوارشی - فعالیت عضلانی - تحریکات عصبی- دمای محیط- hc پر بودن مثانه- مصرف دخانیات - الکل - چای - قهوه - دارو.

دخانیات مصرف - الکل - چای - قهوه - دارو

۲۶- فشار خون بالا چیست؟

ج : اگر فشار خون به طور دائمی بالا تر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا میگویند. مثال: سابقه خانوادگی- سن بالای ۵۰ سال - مصرف دخانیات - الکل - تغذیه نامناسب و کم تحرکی .

۲۷- منظور از فشار سیستول و دیاستول چیست؟

ج : فشار ناشی از انقباض قلب را سیستول (ماگزیمم) می گویند که مقدار طبیعی آن ۱۲۱ میلی متر جیوه است فشار ناشی از خاصیت ارتجاعی خاصیت سرخرگ ها که هنگام استراحت قلب ، ثبت می شود را فشار دیاستول (مینیمم) می گویند که مقدار طبیعی آن ۸۱ میلی متر جیوه است .

۲۸- علائم بیماری فشار خون بالا در چه زمانی ظاهر می شوند؟ این علائم کدامند؟

زمانی که اندام های حیاتی بدن مثل مغز ، چشم ، کلیه و قلب اثر گذاشته باشد . این علائم عبارتند از ۱- سردرد در ناحیه پس سر ۲- خستگی زودرس و تپش قلب ۳- سرگیجه و تاری دید ۴- تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت ۵- دردهای قفسه سینه

۲۹- مهمترین عوامل خطر ساز در بیماری فشار خون کدامند؟

ج : ۱- سن بالا ۵۱ سال ۲- مصرف دخانیات و الکل ۳- تغذیه نامناسب ۴- کم تحرکی

۲۹- علت افزایش فشار خون در سنین بالا چیست؟

ج : سخت شدن دیواره رگ ها بر اثر رسوب کلسترول و چربی در دیواره آنها که باعث می شود خاصیت ارتجاعی رگ ها کاهش یابد .

۳۰- فشار خون روی چه قسمتی از بدن آسیب میزند؟

ج : مغز- چشم- کلیه- قلب

۳۱- برای پیشگیری و کنترل فشار خون بال چه عواملی باید رعایت شود؟

ج : عدم مصرف غذای چرب- کنترل وزن در حد مطلوب- فعالیت بدنی کافی و منظم- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی با مقدار کافی - کنترل و مدیریت خشم و استرس و.....

۳۲- افزایش چربی خون سبب چه بیماری هایی میشود؟

ج : افزایش بیماری قلبی عروقی- دیابت نوع ۲ - سرطان

۳۳- مهمترین انواع چربی های موجود در خون را نام برده و توضیح دهید

ج : ۱- کلسترول ۲- LDL ۳- HDL ۴- تری گلیسرید

۳۴- کلسترول چیست؟

ج : از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد و بیشترین قسمت آن در کبد ساخته میشود و بقیه آن ب مصرف غذای پر چرب وارد بدن میشود

۳۵- اچ دی ال چیست؟

ج : نوعی چربی که باعث میشود تا کلسترول از دیواره داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن (کلسترول خوب) میگویند

۳۶- ال دی ال چیست؟-33

ج : نوعی چربی که افزایش آن در خون خطر بیماری قلبی و عروقی را افزایش میدهد و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها میشود به همین دلیل به آن کلسترول بد گفته میشود

۳۷- تری گلیسرید چیست؟

ج: همان چربی خون است و با بالا رفتن تری گلیسرید سطح اچ دی ال خون کاهش پیدا می کند در نتیجه بالا بودن آن باعث بروز بیماری قلبی عروقی می شود.

۳۸- بالا بودن میزان HDL در خون چه اهمیتی دارد؟

ج: با برداشتن رسوبات HDL و کلسترول در دیواره رگ ها، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی دارد.

۳۹- اسید های چرب را نام ببرید؟

ج: ۱- اسید های چرب اشباع. ۲. اسید های چرب غیر اشباع. ۳. اسید های چرب ترانس

۴۰- برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه باید کرد؟

ج: ۱- داشتن رژیم غذایی مناسب ۲- داشتن فعالیت بدنی کافی

۴۱- چربی های موجود در مواد غذایی را به سه گروه تقسیم میکنند، آنها را نام ببرید و توضیح دهید

ج: ۱- اسید های چرب اشباع: موجب افزایش سطح کلسترول خون و احتمال بیماری های قلبی و عروقی می شوند و در بیشتر چربی های جانوری و روغن نباتی جامد وجود دارد ۲- اسید های چرب غیر اشباع: موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسرید خون می شود و بیشتر در چربی های گیاهی و ماهی های چرب وجود دارد ۳- اسید های چرب ترانس: منجر به افزایش LDL و کاهش HDL تری گلیسرید خون می شوند به همین دلیل مصرف زیاد آنها مضر است این چربی ها در روغن های جامد، غذاهای سرخ شده، شیرینی ها و عدهای آماده وجود دارند.

۴۲- مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی چیست؟

ج: فشار آزار دهنده- سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه میابد

۴۳- نشانه های حمله قلبی چیست؟

ج: عرق سرد - رنگ پریدگی - تنگی نفس - تهوع - گیجی - ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم

۴۴- اقدامات ضروری در هنگام مواجه شدن با فردی که سکته قلبی (حمله قلبی) کرده است کدام است؟

ج: ۱- از هرگونه فعالیتی در بیمار جدا پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را شل کنید ۲- بیمار در اسراع وقت با برانکاردر یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

۴۵- علائم سکته مغزی را نام ببرید؟

ج: سردرد ناگهانی شدید- از دست دادن ناگهانی بینایی- عدم کنترل عضلات و تعادل- از دست دادن ناگهانی احساس در بازو یا صورت- گیجی ناگهانی و

از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی هستند

۴۶- شش گام پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی را شرح دهید؟

ج: ۱- کنترل منظم فشار خون: در شرایطی که دیابت چاقی یا سایر عوامل خطر در فرد وجود نداشته باشد الزم است هر دو سال یک بار فشار خون توسط

پزشک کنترل شود و در صورت بالا بودن تحت نظر پزشک قرار گیرد

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

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

۴- حفظ وزن مطلوب: در افرادی که دارای اضافه وزن هستند کاهش ۵ تا ۰۵ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد شد

۵- فعالیت بدنی و ورزش منظم: فعالیت بدنی در کاهش فشار خون بالا- کلسترول بالای خون- اضافه وزن و دیابت موثر است. روزانه انجام دادن ۳۰ الی

۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طوری که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند توصیه شده است

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

۴۷- مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان در کشور ما کدامند؟

۱- افزایش تعداد سالمندان با توجه به بال رفتن سن امید به زندگی چرا که بروز سرطان با افزایش سن افزایش میابد.

۲- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات- غذاهای چرب و پر کالری و کم تحرکی.

۳- عوامل محیطی همچون هوای آلوده- استفاده از کود های شیمیایی در فعالیت های کشاورزی افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی و.....

۴۸- چرا لازم است، افراد از سنین ۴۱سال به بالا نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند؟

ج : زیرا با تشخیص به موقع سرطان با انجام آزمایش های مربوط می توان این بیماری را به راحتی در مراحل اولیه درمان کرد

۴۹- چگونه یک سلول سرطانی می شود؟ توضیح دهید ؟

ج : اگر در ژن های کنترل کننده تقسیم سلولی در یک سلول ، جهش ایجاد شود تقسیمات آن سلول از کنترل خارج شده و به طور بی رویه و غیرعادی شروع به

تقسیمات سریع می کند به این سلول سرطانی می گویند که با تقسیمات خود توده ای از سلول های سرطانی به نام تومور را ایجاد می کند

۵۰- سلول سرطانی چه ویژگی غیر عادی دارد؟

ج : سلول سرطانی برخلاف سلول های سالم کنترلی روی تقسیمات خود ندارد به طور غیرعادی و بدون توجه به نیاز بدن تقسیم می شود این سلول جلوی

رسیدن غذا و اکسیژن با سلول های سالم را می گیرند .

۵۱- انواع تومور را نام برده و توضیح دهید ؟

ج : ۱- خوش خیم: که سلول های آن در یک نقطه متمرکز شده و رشد ندارند و پراکنده نمی شوند.

۲- بدخیم : که سلول های آن در یک نقطه باقی نمی مانند بلکه به تدریج در بافت های مجاور پراکنده شده و در کار آنها اختلال ایجاد می کند .

۵۲- پیشگیری از سرطان به چه معناست و راههای پیشگیری از سرطان کدام است؟

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

۱- حفظ وزن مطلوب ۲- تغذیه سالم ۳- تحرک بدنی ۴- پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

۵۳- بعضی از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید ؟

ج : ۱- ماموگرافی برای تشخیص سرطان سینه ۲- پاپ اسمیر برای تشخیص سرطان دهانه رحم ۳- آزمایش خون برای تشخیص سرطان پروستات در مردان

۴- آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده بزرگ

۵۴- علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید؟

ج ۱- ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲.تغییر در خال های پوستی ۳.زخم های بدون بهبودی ۴.پیدایش توده در هر جای بدن ۵- . سرفه یا گرفتگی

طولانی مدت صدای اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۷- .استفراغ یا سرفه خونی ۸- .اسهال یا یبوست طولانی ۹- خونریزی غیر طبیعی در ادرار مدفوع

و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه. ۱۰- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

۵۵- گام های پیشگیری از سرطان را نام ببرید؟

ج : ۱- نشانه های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.

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

۳- با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

۴- روزانه پنج وعده میوه و سبزی بخورید .

۵- مصرف روزانه قند- شکر -نمک و روغن را کاهش دهید.

۶- وزن خود را کنترل و آنرا در حد مطلوب حفظ کنید.

۷- روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.

۸- از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.

- ۹- آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.
- ۱۰- با خود و دیگران و محیط زیست مهربان باشید.
- ۵۶- دیابت چیست؟
- افزایش بیش از حد قند خون که یک بیماری ناتوان کننده و دارای عوارض زیادی است .
- ۵۷- قند خون چه نام دارد و نقش آن چیست؟
- ج : قند گلوکز است که سوخت اصلی سلول های بدن برای تولید انرژی است .
- ۵۸- نقش هورمون انسولین در بدن چیست؟
- قند خون را به درون سلول های بدن وارد می کند و باعث استفاده و یا ذخیره آن در سلول ها می شود به این صورت قند خون را کاهش می دهد .
- ۵۹- هورمون انسولین از کدام غده ترشح میشود و کمبود آن چه پیامدهایی در پی دارد؟
- ج : از غده پانکراس (لوزالمعده) - کمبود آن باعث می شود قند خون ، نتواند وارد سلول ها شده و به مصرف برسد در نتیجه قند خون افزایش می یابد که نتیجه آن دیابت است .
- ۶۰- دیابت نوع یک در چه سنی بروز پیدا می کند؟
- ج : این بیماری در هر سنی میتواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده میشود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن دیابت جوانان نیز می گویند
- ۶۱- عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۱ را نام ببرید ؟
- ج : ۱- زمینه ژنتیکی ۲- ویروس ها ۳- فشارهای روحی و روانی ۴- اختلال در سیستم ایمنی
- ۶۲- شایع ترین نوع دیابت کدام است؟-59
- ج : دیابت نوع دو
- ۶۳- دیابت نوع دو در چه سنی دیده می شود؟
- ج : در سنین بزرگ سالی آغاز میشود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگ سالان می گویند
- ۶۴- عوامل ایجاد کننده بیماری دیابت نوع ۲ چیست؟
- ج : این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می کند .
- ۶۵- علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ چیست؟
- ج : نوع ۱ : پرخوری، پرنوشی، پر ادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است 0
- نوع ۲ : احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت های مکرر و تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها
- ۶۶- عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت چه عوارضی را به دنبال دارد؟
- ج : عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می تواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه ، قطع پا و سکته های قلبی و مغزی منجر شود .
- ۶۷- ۷گام پیشگیری از دیابت را نام ببرید؟
- ج ۱- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب. ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز و غیرقابل پیش گیری. ۴- حفظ وزن مطلوب. ۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات ۷- کنترل منظم قند خون

درس ۷: بیماری های واگیر

الف: جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید:

۱- پایداری به اصول اخلاقی و خانوادگی و پرهیز از تا حد بسیار زیادی از ابتلا به بیماریهای تناسلی جلوگیری می کند.

ج: بی بند و باری های جنسی

۲- اکثر افراد مبتلا به هپاتیت بی بعد از طی مراحل درمان کاملا بهبود

ج: پیدا می کنند.

۳- اچ آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می شناسند. درحالی که ایدز تنها مرحله از بیماری اچ آی وی است.

ج: انتهایی

۴- در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر ۳۶ میلیون نفر از جمله ۲ میلیون کودک با زندگی می کنند.

ج: اچ آی وی

۵- مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده ای را در خون ترشح می کنند که نامیده می شوند.

ج: آنتی بادی

۶- با زیاد شدن تعداد ویروس اچ آی وی در بدن فرد مبتال و کم شدن در بدن وی، به تدریج علائم بیماری در بدن ظاهر می شود.

ج: سلول های دفاعی - اصلی

۷- تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس اچ آی وی را به طور از بین ببرد شناخته نشده، است.

ج: کامل

۸- اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی آن است که مانع به بدن شویم.

ج: ورود میکروارگانیسم

۹- نیازی به افراد مبتال به ویروس اچ آی وی نیست و زندگی در کنار این افراد و یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها خطری برای دیگران محسوب نمی شود.

ج: جدا سازی

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید:

۱۰- بیماری واگیر چیست؟

ج: در بیماری های واگیر مانند: هپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفولانزا و بیماری از طریق یک عامل بیماری زا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می یابد.

۱۱- نگرانی و خطری که در رابطه با بیماری های واگیر وجود دارد چیست؟

ج: نگرانی و خطر این دسته از بیماریها در آن است که میتوانند باعث همه گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

۱۲- عواملی را که باعث شده امروزه، تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را نام ببرید؟

ج: استفاده از واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط، بهبود وضع تغذیه و... تعداد زیادی از بیماریهای واگیر کنترل شده اند.

۱۳- بیماری های واگیر بر اساس شیوه انتقال و انتشار به چند دسته تقسیم بندی میشوند؟

الف) بیماری های از طریق دستگاه گوارش منتقل میشوند

ب) بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل میشوند

پ) بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل میشوند
ت) بیماری هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشوند
ج) بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل میشوند
۱۴- پدیوکلوژیس چیست؟

ج : یکی از شایعترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند در این بیماری شپش سرکه نوعی انگل پوست بدن انسان است در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می کند و در آنجا تخم می گذارد که با خارش شدید در این ناحیه همراه است .

۱۵- پدیوکلوژیس از چه راههایی منتقل می شود؟ و راه پیشگیری از آن چیست؟

ج : از راه وسایل شخصی مثل شانه ، برس ، لباس ، وسایل خواب ، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل می شود از این رو بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است .

۱۶- بیماری های آمیزشی به چه بیماری گفته می شود؟ و مشکلی که در رابطه با آن وجود دارد چیست؟

ج : آن دسته از بیماری های است که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل می شوند و متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماری ها هستند از عفونت خود اطلاع ندارند و یا به دلیل حجب و حیا از مراجعه به پزشک خودداری می کنند.

۱۷- علائم بیماری های آمیزشی را ذکر کنید؟

ج : زخم با ضایعات جلدی (پوستی) در نواحی تناسلی، ترشحات غیر طبیعی از نظر رنگ، بو و حجم از مجاری تناسلی، غده متورم در ناحیه تناسلی، درد در ناحیه پایین شکم و عفونت های غیر معمول

۱۸- عوارض ابتلا به بیماری های آمیزشی را بیان کنید؟

ج : عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و.....

۱۹- دو نمونه از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می یابند را بیان کنید؟

ج : ایدز و هپاتیت ب

۲۰- منظور از بیماری هپاتیت چیست و چه میکروارگانسمی آن را ایجاد میکند؟ انواع آن را ذکر کنید ؟

ج : التهاب کبد که به علل مختلفی از جمله آلودگی ناشی از ویروس باعث آسیب به سلول های کبدی و مختل شدن فعالیت آن میگردد که به این بیماری هپاتیت میگویند و با توجه به نوع ویروس آلوده کننده به سه نوع تقسیم می شوند هپاتیت آ، بی و سی که شایع ترین نوع آن هپاتیت بی است

۲۱- علائم بیماری هپاتیت بی چگونه بروز می کند ؟

ج : این بیماری میتواند هم بدون علامت و هم با علائم بسیار همراه با درگیری شدید کبدی باشد. به طور معمول پی از ورود ویروس به بدن فرد و پس از یک دوره بی علامت (دوره کمون) علائمی مانند علائم سرماخوردگی مانند ضعف، کسالت بی اشتها، تب، درد عضلات، التهاب مفاصل و عوارض پوستی در فرد ایجاد میشود

۲۲- امروزه موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هپاتیت بی چیست؟

ج : تزریق واکسن

۲۳- در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده به هپاتیت بی برای جلوگیری از انتقال بیماری انجام چه مواردی ضروری است؟

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

۲۴- تنوع بیماری هپاتیت به خاطر چه عاملی است؟ کدام نوع هپاتیت نسبت به بقیه جدی تر است؟

ج : با توجه به نوع ویروس آلوده کننده کبد ، بیماری هپاتیت را به انواع ای و بی و سی نامگذاری می کنند که نوع بی جدی ترین آنهاست .

۲۵- زمانی که هپاتیت بی به صورت مزمن درآید چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد ؟

ج : باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود

۲۶- اچ آی وی چیست ؟

ج : اچ آی وی همان ویروس نقص ایمنی انسانی، «ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان میشود

۲۷- در چه صورتی فرد آلوده به اچ آی وی ، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود؟

ج : در صورتی که فرد آلوده به اچ آی وی موقع و به وی به طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود

۲۸- از چه راههایی ویروس اچ آی وی منتقل نمیشود؟

ج : ویروس اچ آی وی تنها در گلبول های سفید وجود دارد و این گلبولها تنها در خون و ترشحات جنسی وجود دارند در نتیجه ویروس اچ آی وی از راههای زیر منتقل نمیشود: کارکردن و زندگی دسته جمعی-هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی یا تماس های روزمره با مبتال .روابط اجتماعی مانند سوار شدن در اتوبوس یا استفاده از تلفن عمومی استفاده از ظروف غذاخوری مشترک یا آشامیدن با لیوان مشترک.از راه اشک، بزاق و از راه هوا مانند عطسه و سرفه.استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک مانند حمام و توالیت.از راه نیش حشرات و حیوانات هم منتقل نمیشود

۲۹- راههای انتقال ویروس اچ آی وی را ذکر کنید؟

ج : انتقال خون یا فرآورده های خونی آلوده، اشتغال در محیط های آلوده مانند بیمارستان، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر بیمار، رفتارهای جنسی کنترل نشده

۳۰- منظور از اچ آی وی یا ایدز چیست؟

ج : اچ آی وی همان ویروس " نقص ایمنی انسان " ویروسی است که با ورود به بدن انسان و ماندگار شدن در آن در نهایت باعث بیماری ایدز میشود. اچ آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می شناسند، در حالی که ایدز تنها مرحله نهایی بیماری اچ آی وی است و در صورت تشخیص به موقع بیماری اچ آی وی ممکن است فرد تا آخر عمر به بیماری ایدز مبتلا نشود .

۳۱- منظور از " دوران پنجره " در بیماری اچ آی وی چیست؟

ج : مدتی پس از ورود بیماری اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید شروع به تولید آنتی بادی میکنند از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید شروع به تولید آنتی بادی کنند تا سطح آن به حد قابل تشخیص برسد بین هفته تا ۲ ماه طول میکشد که به این دوران ، " دوران پنجره " میگویند در دوران پنجره علی رغم وجود ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است

۳۲- چه زمانی علائم ایدز زیاد میشود؟

ج : به تدریج و با زیاد شدن ویروس ها در بدن فرد مبتال و کم شدن سلول های دفاعی بدن

۳۳- آیا داروی موثری علیه بیماری اچ آی وی وجود دارد؟

ج : تاکنون دارویی که بتواند به طور کامل ویروس را از بین ببرد شناخته نشده، اما داروهای مناسبی وجود دارند که تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن " مرحله ایدز " میشوند

۳۴- چگونه میتوانیم در برابر بیماری ایدز از خود محافظت کنیم؟

ج : این بیماری مخصوص طبقه، قشر یا گروه خاصی نیست، یک بیماری عفونی است، که اگر عامل آن وارد بدن کسی شود، فرد را مبتال به بیماری می کند بنابراین اصلی ترین روش پیشگیری در بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی آن است که مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم

۳۵- مهم ترین راه پیشگیری از انتقال ویروس اچ آی وی را ذکر کنید؟

ج : عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده، پرهیز از رفتارهای جنسی پر خطر، اقدام برای درمان افراد مبتلا . یکی دیگر از راههای مهم پیشگیری نیز، اقدام برای درمان افراد مبتلاست، زیر امصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر میشود، که در این صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد .

۳۶- راههای انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید ؟

ج : دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده - اشتغال در محیطهای آلوده - تزریق با وسایل مشترک- با رداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری

- ۳۷- راههای پیشگیری از انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید؟
- ج: عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دورا ه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی است یکی دیگر از راههای مهم پیشگیری نیز اقدام برای درمان افراد مبتلاست .
- ۳۸- وجود ویروس اچ آی وی در بدن از چه طریق قابل تشخیص می باشد؟
- ج: اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و درآزمایش های متداول و معمول انجام شده مشخص نمی شود .
- ۳۹- چند نمونه از علائم اصلی بیماری ایدز را نام ببرید؟
- ج: انواع عفونت ها مثل برفک دهانی ، سل ، عفونت های ریوی و بیماری های مختلف و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی ف عفونت ها ی دیگری از جمله بعضی بدخیم ها و سرطان درفرد بروز پیدا می کند
- ۴۰- چرا ایدز در مرحله پیشرفته ، همراه با ابتلا به بیماری های عفونی دیگر و سرطانها می باشد؟
- ج: به دلیل سرکوب سیستم ایمنی
- ۴۱- از زمان ورود ویروس اچ آی وی به بدن تا زمانی سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، چه مدت طول می کشد؟ به این مدت زمان اصطلاحا چه می گویند؟ در این مدت ،نتیجه آزمایش تشخیص اچ آی وی ، مثبت است یا منفی؟
- ج: مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول میکشد. به این مدت زمان، دوران پنجره « میگویند.در دوران پنجره علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است
- ۴۲- در حال حاضر داروهای مناسبی که بر علیه ایدز وجود دارند، چه نقشی را ایفا می کنند؟
- ج: تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم مرحله ایدز می گردد
- ۴۳- کدام تماس های روزمره موجب انتقال ویروس ایدز نمی شوند؟
- ج: کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرتهای اجتماعی یا تماس روزمره با مبتلا؛ شامل همسفر شدن، همکلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر-از روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفنهای عمومی-غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری اشک و بزاق واز راه هوا (عطسه و سرفه)استفاده از سرویسهای بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک توسط حیوانات ، حشرات (پشه) و یا نیش آنها
- ۴۴- اهمیت بیماری های واگیر چیست؟
- ج: از آن جهت حائز اهمیت هستند که میتوانند همه گیر شده و افراد زیادی را بیمار کنند
- ۴۵- چند نمونه از بیماری های واگیر را نام ببرید؟
- ج: هیپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفولانزا
- ۴۶- چند نمونه از بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل میشوند را نام ببرید؟
- ج: اسهال خونی، انگل روده آی، وبا
- ۴۷- بیماری های انتقال یافته از راه دستگاه تنفس چگونه انتشار میابند؟ چند نمونه ذکر کنید؟
- ج: دراین بیماری ها، ویروس یا میکروارگانیسم های دیگر از طریق قطعات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می شوند و به افراد دیگر سرایت می کنند. مانند ویروس سرماخوردگی، آنفولانزا و بیماری میکروبی سل یا توبرکلوزیس
- ۴۸- شپش سر از چه راهی منتقل میشود در کدام قسمت سر زندگی میکند و چه علائمی دارد؟
- ج: شپش سر یا پدیکلوزیس از راه پوست و مو منتقل میشود. در این بیماری شپش در ناحیه عقب سر قسمت گردن و پشت گوش زندگی می کند ودر آنجا تخم می گذارد که با خارش شدید در این ناحیه همراه است. پدیکلوزیس از راه لوازم شخصی مانند شانه، برس، کلاه، روسری، لباس ، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل میشود

فصل ۴ : بهداشت دردوران نوجوانی

درس ۸ : بهداشت فردی

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

۱- آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی ، افراد را قادر می سازد تا بتوانند بیماری ها ناتوانی های و..... خود را که مانع رسیدن به دوران بزرگسالی و سالمندی سالم و موفق است کنترل کنند و به طول عمر و ارتقای خود نیز بیفزایند .

ج : جسمی و روحی - کیفیت زندگی

۲- مشکلات بینایی معمولا با همراه است که فرد را متوجه مشکل خود می کند تا به پزشک مراجعه کند. نشانه هایی

۳- حدت بینایی ویا ، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی رانشان می دهد - ۲

ج : دید مطلوب

۴- عیوب انکساری چشم که به علت بروز تغییراتی در دبه وجود می آید از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار احتلال - ۳ کنند .

ج : ساختار کره چشم

۵- در..... چشم ماشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تار می بینند .

ج : نزدیک بینی

۶- چشم های افراد نزدیک بین معمولا کره چشم از حد طبیعی است .

ج : بزرگتر

۷- به موازات رشد و تکامل بدن دردوران نوجوانی نزدیک بینی معمولا می شود

ج : تشدید

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

ج : کوچکتر

۹- درآستیگماتیسم شکل غیرعادی موجب تاری دید می شود .

ج : قرنیه

۱۰- ، هم بر دید دور و هم بردید نزدیک تاثیر می گذارد .

ج : آستیگماتیسم

۱۱- پیرچشمی نیز یکی دیگر از عیوب انکساری چشم است که به دلیل تصلب به وقوع می پیوندد و از میانسالی شروع می شود

ج : عدسی چشم

۱۲- عیوب انکساری را می توان با عینک ، لنز طبی ، جراحی و اصلاح کرد .

ج : اشعه لیزر

۱۳- از آنجا که لنزهای روی چشم مستقر می شوند نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد .

ج : قرنیه

۱۴- عینک ها و لنز های طبی باعث می شوند تصاویر به شکل مطلوبی روی بیفتند وحدت بینایی به حالت طبیعی برمی گردد و دید فرد اصلاح شود .

ج : شبکیه

- ۱۵- در صورت بروز گردو غبار به چشم با..... چشم را شستشو دهید .
 ج : آب جوشانده سرد
- ۱۶-چشم می تواند ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت و یا انعکاس نور باشد .
 ج : برق زدگی
- ۱۷- سوختگیچشم درجوشکاری و انعکاس نور درچشم اسکی بازان را موارد برق زدگی چشم است .
 ج: قرنبه
- ۱۸- گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با وهمراه است .
 ج : درد و خارش
- ۱۹- عفونت حاصل از التهاب و حساسیت گوش خارجی با استفاده نمودن از برطرف نمی شود بلکه تشدید می شود.
 ج : گوش پاک کن
- ۲۰- که به دو صورت مادرزادی یا اکتسابی می باشد یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است.
 ج : کم شنوایی
- ۲۱- زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی... را افزایش می دهد .
 ج : اکتسابی
- ۲۲- استفاده ی زیاد از پخش کننده های قابل حمل موسیقی ، موجود در گوش داخلی را تخریب می نماید.
 ج : سلول های مؤکدار
- ۲۳- پوست می تواند برخی سموم و مواد زاید بدن را به شکل از بدن خارج می کند.
 ج : عرق
- ۲۴- آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش از بین می رود .
 ج : سن
- ۲۵- آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود.
 ج : ضایعات
- ۲۶- آلودگی هوا و از مهمترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند .
 ج : نور خورشید
- ۲۷- قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ضرورت دارد اما اگر دراین کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی .
 ، سرطان پوست یا پیری زودرس شود.
 ج : ویتامین دی
- ۲۸- افرادی که موهای چرب دارند، نبا ید پوست سر خود را ماساژ دهند زیرا این کار باعث بیشتر شدن چربی موهایشان می شود .
 می شود.
 ج: محکم
- ۲۹- تنظیم سشوار روی حالت داغ میتواند باعث خشکی و شکنندگی مو و انتهای آن شود.
 ج : دو شاخه شدن
- ۳۰- شانه کردن موها ی مرطوب ممکن است باعث آنها شود پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند .
 شکستن

۳۱- در صورت استفاده از ششوار برای خشک کردن مو با ید از آن در حالت گرم یاسرد استفاده کرد و نه حالت . . .

ج : داغ

۳۲- بعضی افرادی که از رنگ مو استفاده می کنند ممکن است ، دچار عوارضی مانند.....سوختگی ،قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ موشوند .

ج : ریزش مو

۳۳- از محصولات بهداشتی بسیاری می توان برای شست و شوی مواستفاده کرد اما همیشه بهتر است محصولی انتخاب شود که سازگاریبا مو داشته باشد .

ج : مطلوبی

۳۴- موبرحسب فصل ، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای افراد متفاوت است .

ج : سرعت رشد

۳۴- به هیچ وجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، درصورتی که خوابمان نمی برد از رختخواب خارج شویم و به کاری کههستیم بپردازیم .

ج : علاقمند

۳۵- زمانی که احساس خواب میکنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نبایدبیشتر از..... دقیقه باشد .

ج : ۵الی ۳۰

۳۶- این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند

ج : درست نیست

۳۷- به طور معمول با افزایش سن ، نیاز بدن به خواب می شود.

ج : کمتر

۳۸- برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار نسبت به مرتب دهان و دندان با روش های مناسب و صحیح اقدام شود .

ج : شست و شوی

۳۹- عمل اصلی دندان ها عمل جویدن، و حفظ زیبایی صورت است.

ج : تکلم

۴۰- هریک از دندان ها براساس شکل خود توانایی ها ی ویژه ای برای بریدن (.....) پاره کردن (.....) و نرم و خرد کردن (.....) غذاها دارند .

ج : دندان های پیش - دندان نیش - دندان های آسیا

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید :

۴۱- بهداشت فردی را تعریف کنید.شامل چه اقداماتی از طرف فرد می باشد ؟

ج : بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها واقدماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ ، تأمین و ارتقای سلامت خود ویا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد.این اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن ، تغذیه ، ورزش، خواب و استراحت می شود

۴۲- رعایت بهداشت فردی چگونه موجب حس ارزشمندی و عزت نفس می گردد؟

رعا بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری می کند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک می کند علاوه براین افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می کنند و این امر باعث تقویت حس ارزشمندی و عزت نفس در آنها می شود .

۴۳- حساس ترین عضو بدن چیست ؟

ج : چشم

۴۴- انجام معاینات منظم چشمی هر چند وقت یک بار و برای چه گروه هایی از افراد توصیه می شود ؟

ج : هر یک تا دو سال یک بار و برای همه افراد

۴۵- منظور از حدت بینایی چیست ؟

ج : حدت بینایی یا دید مطلوب ، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد

۴۶- چهار مورد از عیوب انکساری چشم را نام ببرید ؟

ج : نزدیک بینی - دوربینی - آستیگماتیسم - پیرچشمی

۴۷- عیوب انکساری چشم را نام برده و هر یک را توضیح دهید ؟

۱- نزدیک بینی: در این موارد چشم ، اشیای نزدیک را به خوبی می بیند اما در مشاهده اشیای دور با تاری دید مواجه است. در این بیماری معمولاً کره چشم بزرگ تر از میزان طبیعی است و به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی معمولاً نزدیک بینی تشدید می شود. ۲- دوربینی : در دوربینی ، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شوند کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک تر از حد طبیعی است. ۳- آستیگماتیسم : در این بیماری ، شکل غیر عادی قرنیه موجب تاری دید می شود. آستیگماتیسم ، هم بر دید نزدیک وهم بر دید دور تأثیر می گذارد. چشم بعضی از افراد ممکن است هم آستیگمات باشد، هم دوربین یا نزدیک بین. ۴- پیرچشمی : پیرچشمی به علت تصلب عدسی چشم به وقوع می پیوندد و از میان سالی شروع می شود

۴۸- شایع ترین آسیب های چشمی پس از عیوب انکساری را نام ببرید؟

فرو رفتن گرد و غبار به درون چشم ، آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی ، فرورفتن جسم خارجی به چشم ، برق زدگی چشم ، عارضه خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه

۴۹- چه نکاتی را برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه پیشنهاد می کنید ؟

ج : پلک زدن به طور ارادی ، استفاده از قطره های اشک مصنوعی چشم درمواقع خشکی شدید، قرار دادن مرکز صفحه مانیتور حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم ، عدم تابش نور پنجره و روشنایی اتاق به صفحه مانیتور و قرار دادن روشنایی اتاق روی نصف وضعیت معمول ، نگاه کردن به فاصله عمتری و دورتر بعد از هر ۲۰ دقیقه کار به مدت ثانیه ، حفظ فاصله مانیتور با چشم که باید حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد، تنظیم روشنایی و کنتراست مانیتور در حد راحتی چشم

۵۰- به هنگام ورود گرد و غبار به چشم و ایجاد مشکل ، چگونه باید آن را برطرف کرد؟ توضیح دهید؟

برای محافظت از چشم در برابر گردوغبار بهتر است تا حد امکان از قرار گرفتن در چنین وضعیتی اجتناب شود و در صورت نیاز حتماً از عینک محافظ چشم استفاده شود در صورت ورود گردوغبار به چشم با آب جوشانده سد شده چشم را شست و شو دهید برای این کار ظرفی مناسب و تمیز را پر آب کرده و با قراردادن چشم ها در آن چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیرون آید .

۵۱- در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چه اقدامی انجام دهیم ؟

هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک های محافظ استفاده شود ولی در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی درپی شست و شو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد .

۵۲- در مورد فردی که جسم خارجی به چشمش فرو رفته یا چشمش ضربه خورده ، چه اقدامات صحیحی را می توانیم انجام دهیم ؟

هنگام فرو رفتن جسم خارج به چشم یا ضربه به چشم، مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او ثابت نگه دارید تا حرکت نکند یک باند (گاز) استریل روی چشم آسیب دیده قرار دهید (فشار نیاورید) و بعد از گذاشتن باند روی آن یک محافظ چشمی قرار دهید بهتر است مصدوم برای جلوگیری از حرکت چشم هردو چشم خود را ببندد از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت مصدوم را ب پزشک برسانید .

۵۳- به هنگام برق زدگی چشم ، چه اقدامات صحیحی را میتوانیم انجام دهیم؟

ج : برای جلوگیری از این آسیب توصیه می شود هنگام کار حتما از عینک محافظ استفاده شود در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها را خشک کرده و بایک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود در صورت مشکل حاد آن لازم است حتما به چشم پزشک مراجعه شود .

۵۴- وظایف گوش ها چیست ؟

ج : دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن ، فراهم کردن ارتباط انسانی با دیگران و محیط

۵۵- وظیفه بخش بیرونی گوش (لاله و مجرای گوش) چیست ؟

ج : وظیفه جمع آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را برعهده دارند از این رورعایت بهداشت این بخش از گوش و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است .

۵۶- رعایت بهداشت گوش شامل چه مواردی می شود ؟

ج : تمیز کردن لاله گوش به طور مرتب با یک پارچه تمیز و نرم ، خشک کردن گوش ها با حوله تمیز و نرم پس از حمام کردن و شنا، عدم وارد کردن اجسام خارجی و نوک تیز به داخل گوش

۵۷- التهاب و حساسیت گوش خارجی با چه عللانی همراه است ؟ در این موارد چه باید کرد ؟

ج : معمولا با درد و خارش در ناحیه گوش همراه است. به منظور جلوگیری از تداوم و کاهش شنوایی باید به پزشک مراجعه کرد

۵۸- منظور از آلودگی صوتی چیست و چه عوارضی بر انسان می گذارد ؟

ج : زمانی که سروصدا از حد می گذرد با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است. آلودگی صوتی می تواند موجب کم شنوایی ، بروز وزوز در گوش ، استرس ، خستگی و تحریک پذیری فرد شود

۵۹- نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا را بنویسید؟

ج: مشکل در شنیدن و فهمیدن صحبت دیگران به خصوص در اماکن شلوغ و پر سروصدا ، نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون ، درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آنچه که گفته اند ، ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر

۶۰- تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟

ج : آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

۶۱- در جهت حفظ سلامتی گوش، ۲ قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید؟

ج : قانون اول : نصف میزان حداکثر صدای پخش شده ، معادل نصف میزان حداث صدا باشد یعنی اگر دامنه صدا از ۱۰۰ (باشد حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود .

قانون دوم : ۶۰ درصد ، : استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود .

۶۲- نقش ها و وظایف پوست را ذکر کنید؟

ج : به عنوان مهم ترین پوشش بدن نقش مهمی در سلامت انسان دارد ، دفع سموم و مواد زائد بدن به صورت عرق ،

جلوگیری از حمله های میکروبی و عوارض زیان بار نور خورشید. پوست بدن عملکردی مانند حسگر ها دارد و پیام ها را از محیط دریافت می کند و آنها را به مغز انتقال می دهد

۶۳- آکنه چیست و به چه دلایلی ایجاد می شود ؟

ج : آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در بلوغ و جوانی است که در آن ، غده های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می شوند

- و به دنبال آن جوش هایی روی صورت و بدن پدید می آیند. معمولاً این ضایعات در حوالی بلوغ ، با افزایش ناگهانی هورمون ها باعث تحریک غده های چربی شده و به این ترتیب ، چربی بیش تری روی پوست تولید و زمینه ساز بروز آکنه می شود
- ۶۴- روش درمان و عوارض تشدید کننده آکنه را بنویسید؟
- ج: آکنه درمان قطعی ندارد و با افزایش سن معمولاً از بین می رود. عواملی مانند استرس ، برخی از داروها، قاعدگی ، قرارگرفتن در معرض نور خورشید ، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شود
- ۶۵- مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید؟
- ج: آلودگی هوا و نور خورشید
- ۶۶- نمونه هایی از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید؟
- ج: آلودگی هوا که باعث کم شدن آب پوست ، ایجاد خشکی و خارش و تیره شدن رنگ پوست ، ایجاد خطوط بیش تر و افزایش خطوط اخم در پیشانی ، تیرگی اطراف چشم ، ایجاد خطوط و افتادگی بیش تر ابروها ، ایجاد جوش های سرسیاه و افتادگی پوست در چانه ، تورم گونه ها و جوش های چرکی در منافذ پوست ، بیش تر شدن خطوط خنده و کاهش خاصیت ارتجاعی پوست در اطراف لب ها می شود
- ۶۷- نمونه هایی از عوارض نمونه هایی از تأثیرات منفی اشعه ی ماوراء بنفش نور خورشید بر روی پوست را بنویسید؟
- ج: اشعه ماوراء بنفش خورشید با نفوذ به لایه های رویی و زیرین پوست ، آسیب های مستقیم و غیر مستقیم بر دی ان ای ، بروز پیری زودرس و چروک در پوست ، آفتاب سوختگی و التهاب می شود .
- ۶۸- بوی نامطبوع بدن و پا به چه دلیل است ؟
- ج: همراه با خروج مواد زائد از پوست ، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند ، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند. همچنین بوی بد پا که یکی از مشکلات افراد در زمینه بهداشت فردی است ، از فعالیت باکتری هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می شوند ناشی می گردد
- ۶۹- چه عواملی باعث افزایش فعالیت غدد عرق و بدنبال آن تشدید بوی نامطبوع بدن می شوند؟
- ج: فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش ، گرمی هوا ، پوشیدن لباس های ضخیم ، خستگی ، عصبانیت ف نگرانی و هیجان بیشتر می شود .
- ۷۰- برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا ، چه روشهایی را پیشنهاد می کنید؟
- ج: ۱- حمام کردن مرتب ۲- عوض کردن لباس ها ریز ی و جوراب به طور روزانه ۳- استفاده از اسپر ی ها خوشبو کننده ی (دئودورانت ها)
- ۷۱- وظیفه ی موی سر، موهای ابرو و مژه ها چیست؟
- ج: موی سر از مجموعه محافظت می کند ، موی ابرو مانع از ورود عرق پیشانی به داخل چشم می شود و مژه ها مانند سایه بانی از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی محافظت می کنند .
- ۷۲- روش صحیح خشک کردن موی مرطوب را بنویسید ؟
- ج: برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه های آهسته دستها یتان کمک بگیرید موهای مرطوب را باید به آرامی شانه کرد شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث شکستن آنها شود پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند.
- ۷۳- دلیل نیاز بدن به خواب کافی را بنویسید؟
- ج: استراحت و خواب کافی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمانی و روانی ، حفظ و ارتقای توان ذهنی و رشد و تکامل مطلوب انسان لازم است .

- ۷۴- چرا داشتن خواب کافی برای کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند از اهمیت بالایی برخوردار است؟
- ج : خواب کافی و مطلوب برای بازیابی انرژی فرد و دست یابی او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمانی و ذهنی ، به رشد و تکامل ، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند چرا که هورمون رشد در خواب ترشح می شود .
- ۷۵- نیاز افراد مختلف به خواب در سنین مختلف چگونه است؟
- ج : نوزادان حدود ۱۶الی ۱۷ ساعت در طول روز ، به همین ترتیب در ۵سالگی به ۱۱ساعت ، در نوجوانی به ۸الی ۹ساعت و در ۲۰سالگی ممکن است به کمتر از ۶ساعت خواب در طول روز نیاز داشته باشند .
- ۷۶- کم خوابی موجب چه مشکلاتی در طول روز می گردد؟
- ج : خواب ماندن ، خواب آلودگی ، احساس خستگی و کسالت در طول روز ، چرت زدن ، افزایش خطر ابتلا به بیماری های دیگر به علت تضعیف سیستم ایمنی در اثر کم خوابی
- ۷۷- آثار و عوارض ناشی از کم خوابی را ذکر کنید؟
- ج : افزایش تغییرات ضربان قلب ، خطر ابتلا به بیماری های قلبی ، زود رنجی ، اشتباهات شناختی ، زوال یا از دست دادن حافظه ، قضاوت های اخلاقی نادرست ، خمیازه شدید ، علائم شبیه به اختلال ، کم توجهی ف بیش فعالی ، اختلالات سیستم ایمنی ، افزایش تاخیر در پاسخ دهی عضلانی ، کاهش دقت ، لرزش ، درد ، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ، کاهش میزان رشد ، خطر چاقی و کاهش دمای بدن .
- ۷۸- چند نمونه از توصیه های کمکی راهنمای خوب شبانه روز را بنویسید ؟
- ج : ۱- ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم) ۲- از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم ۳- ۱ تا ۲ ساعت قبل از نوشیدن مایعات محرک مثل چای ، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم ۴- در صورتی که افکار مزاحم در خواب مانع خواب ما می شوند از رختخواب خارج شویم و افکار را بازگو کنیم به زبان بیاوریم یا روی کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم ۵- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت های دیگر
- ۷۹- آبه دندان چیست؟
- در صورت عدم درمان پوسیدگی دندان ، درانتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که میتواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد .
- ۸۰- دهان در انجام چه اعمالی نقش دارد؟
- ج : جویدن ، صحبت کردن ، خندیدن ، چشیدن ، گاز ، غذا بلعیدن و گرفتن
- ۸۱- ساختارهای موجود در دهان را نام ببرید؟
- ج : لب ها ، زبان ، کام ، فک بالا و پائین . لثه ها ، دندان ها ، حفره دهان و غدد بزاقی
- ۸۲- هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟
- ج : رعایت اصول بهداشتی و تمیز کردن دندان و دهان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان
- ۸۳- عوامل اصلی پوسیدگی دندان را نام برده و هریک را توضیح دهید ؟
- ج : ۱- میکروب های موجود : برخی میکروب های موجود در دهان در پلاک های میکروبی وجود دارند که باعث پوسیدگی دندان می شوند شوند .
- ۲- مواد قندی : میزان چسبندگی ماده غذایی ، تعداد مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند
- ۳- مقاومت شخص و دندان : عوامل متعددی همچون وضعیت بزاق دهان و شکل و فرم دندان ها ف طرز قرار گیری دندان ها ف میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب به عنوان یکی از عوامل مهم مطرح است به طوری که نوع میکروب های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان پوسیدگی دندان نقش دارند
- ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی : زمان لازم برای ایجاد اسید پس از خوردن غذا ۲ تا ۵ دقیقه و رسیدن به حداکثر مقدار خود پس از ۱۰ دقیقه و سپس

۶۰ تا ۶۰ دقیقه ماندن در همان وضعیت و در نهایت بازگشت به حالت عادی، تکرار این موضوع باعث پوسیدگی دندان ها و در صورت عدم شست و شوی دهان و دندان می شود با هر بار خوردن مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد با خوردن مجدد مواد قندی، محیط دوباره اسیدی می شود به این ترتیب در صورت عدم شست و شوی به موقع دندان ها دچار پوسیدگی می شوند

۸۴- مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان را همراه با نشانه های هر مرحله بنویسید؟

ج: پوسیدگی یک روند تدریجی نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز می شود با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی دردندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید و در صورت عدم درمان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می کند که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی)

۸۵- برای حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها رعایت چه نکاتی لازم است؟

ج: برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار لازم است نسبت به شست و شوی مرتب دهان و دندان با روش های مناسب و صحیح اقدام شود. حداقل دو بار مسواک زدن (صبح ها قبل یا بعد از صبحانه و شب ها قبل از خواب) و یک بار استفاده از نخ دندان در طول پیک شبانه روز مورد تاکید است

۸۶- علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن چه باید کرد؟

ج: چنانچه فرد به صورت دائم دچار بوی بد تنفس باشد، نشان گر نوعی بیماری یا پوسیدگی دندان است که با تاکید بر رعایت اصول بهداشت دهان و دندان و زبان (مسواک کردن زبان) لازم است به دندان پزشک مراجعه کند.

۸۷- بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست و چگونه برطرف میشود؟

ج: کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر در حین شب. خود به خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می شود.

درس ۹: بهداشت ازدواج و باروری

الف: جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید:

۱- ازدواج مرحله ای بسیار مهم از زندگی انسان است که نه تنها برای زن و مرد بلکه برای تداوم نیز سرنوشت ساز است و عامل است.

ج: نسل های بعد - تکامل

۲- سن ازدواج در جوامع مختلف، متفاوت است و در تعیین آن نقش دارند. عوامل متعددی

۳- با تغییرات، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی عوامل سن ازدواج تغییر کرده است.

ج: اجتماعی

۴- برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان موجب تضمین می شود

ج: سلامت جامعه

۵- تالاسمی، بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است، تالاسمی حامل ژن بیماری است. a

ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است.

ج: ماژور - مینور

۶- مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی

ج: نیست

۷- یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد است.

ج: فرزندآوری

۸- یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است.

ج : داشتن فرزند

۹- چاقی مادر در هنگام بارداری روی فشار خون تأثیر

ج : دارد

۱۰- آلودگی های محیطی روی باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند تأثیر

ج : می گذارد

۱۱- سفید کننده ها کلر دارد بر روی باروری تأثیر می گذارند .

ج : منفی

۱۲- بیماری هایی نظیر و آسم و فشار خون بالا ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشد.

ج : دیابت

۱۳- در مردان ، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج می شود..

ج : م

۱۴- وزن مادر بر او مؤثر است.

ج : باروری

۱۵- تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند است و این افراد ممکن است با مشکل روبه و شوند .

ج : نامنظم - عدم تخمک گذاری.

۱۶- معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی

ج : ندارند

۱۷- استفاده بی رویه از مواد محرک و برخی از مکمل ها که در بدن سازی مورد استفاده قرار می گیرند، روی تولید هورمون زنانه

و مردانه تأثیر می گذاردو احتمال ناباروری را به میزان زیادی..... می دهد.

ج : افزایش

۱۸- سوزاک از جمله بیماری هایی است که از طریق ارتباط جنسی منتقل می شود و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود .

ج : التهای لگن

۱۹- الکل و داروهای حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند.

ج : روان گردان

۲۰- زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵روز یا کمتر از ۲۵روز است ، ممکن است به اختلالات دچار باشند از این رو

توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کنند .

ج : تخمک گذاری

۲۱- درمردان و زنان (هر دو) اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد .

ج : مصرف دخانیات

۲۲- خانم ها برای جلوگیری از کم خونی از قبل از حاملگی باید روزانه غذا های سرشار از اسید فولیک مصرف کنند .

ج : سه ماه

۲۳- چهار مورد از مواد غذایی حاوی اسید فولیک عبارتند از : بادام زمینی ،لوبیا چیتی ، و

ج : تخمه آفتابگردان و کلم بروکلی

۲۴- لازم است واکسن سرخچه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین از تکرار هر ۱۱ سال یکبار واکسن و و اطمینان حاصل شود.

ج: کزاز و دیفتری و توام

۲۵- لوپوس یک بیماری است.

ج: خودایمنی

۲۶- سفیدکننده های بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند.

ج: کلردار

۲۷- بیماری التهابی لگن عواضی مانند حاملگی خارج از رحم و انسداد را به دنبال دارد که این عوارض احتمال بچه دار شدن را می کنند.

ج: سقط - لوله های رحمی - کم

۲۸- قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان ف مراجعه به دندان پزشک ضروری است زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با دارای اهمیت است.

ج: وزن مطلوب

۲۹- بیماری سرخچه یک بیماری است.

ج: ویروسی

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید:

۳۰- دو سخن پیامبر اکرم(ص) در رابطه با ازدواج بنویسید.

ج: ۱- هر کس ازدواج کند به وسیله ی آن نصف دینش را حفظ کرده است ۲- هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوب تر نیست.

۳۱- موفقیت در یک ازدواج خوب و مناسب مستلزم چیست؟ و نقش آن چیست؟

ج: مستلزم کسب آمادگی های لازم و رعایت مسائل بهداشت جسمی ف روانی و اجتماعی زوجین است. رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تامین سلامت نسل های بعدی است.

۳۲- اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟

ج: بلوغ جنسی زن و مرد

۳۳- سن ازدواج در جوامع مختلف چگونه است؟

ج: سن ازدواج در جوامع مختلف متفاوت است و عوامل متعددی در تعیین آن نقش دارند در جامعه ما نیز سن ازدواج متأثر از عوامل متعددی است در آموزه های اسلامی سفارش شده است که جوانان ازدواج را به تاخیر نیندازند

۳۴- از دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج، نیازمند سه بلوغ می باشد. آن سه مورد را نام ببرید؟ رسیدن به این سه بلوغ برای ازدواج چه اهمیتی دارد؟

ج: جسمانی - روانی و اجتماعی زوجین - علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود

۳۵- بلوغ جسمانی را تعریف کنید؟

ج: توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران حدود سن ۹ تا ۱۳ سالگی و برای پسران حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود

۳۶- بلوغ روانی چیست؟

ج: بلوغ روانی همان رشد شخصیت و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله ای برسد که نه تنها نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند و بتواند مصالح خود را تشخیص دهد بلکه نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.

۳۷- بلوغ اجتماعی چیست و در چه سنی به دست می آید؟

ج: توانمندی لازم برای اداره امور همه و فرزندان اطلاق می گردد. ک پسر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی بلوغ های لازم برای ازدواج را یکجا و

- کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد درحالی که فردی دیگر درسین بالاتر هم نتواند به آنها دست یابد .
- ۳۸- علاوه برآمادگیهای لازم برای ازدواج، اطمینان از چه مواردی قبل از ازدواج لازم است؟
- ج : اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری ف نداشتن اعتیاد ف به این منظور انجام یک رشته اقدامات و توجه به پاره ای از نکات بهداشتی درقبل از ازدواج مورد تاکید است .
- ۳۹- رعایت بهداشت فردی در زوجین چه اهمیتی دارد؟
- ج : بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان ف بهداشت پوست و دستگاه های جنسی برای زوجین بسیار ضروری است برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع ، بیماری های لثه ، آلودگی های میکروبی و باشد این امر به کیفیت زندگی مشترک آنها لطمه می زند
- ۴۰-آزمایش های لازم قبل عقد شامل چه چیزهایی است؟
- ج : ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم امتیاز زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم ها
- ۴۱- چه آزمایش ها و واکنش‌های سبونی قبل از ازدواج به زوجین توصیه می شود ؟
- ج : شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز را به عمل آورند و خود را دربرابر بیماری های یی مانند هپاتیت واکسینه کنند .
- ۴۲- چه آموزش هایی در کلاس های آموزشی قبل از ازدواج به جوانان داده می شود؟
- ج : ۱- مبانی ازدواج از دیدگاه دین مبین اسلام ۲- روابط عاطفی و اجتماعی درازدواج ۳- مطالبی درمورد آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی و روابط زناشویی.
- ۴۳- هدف از مشاوره قبل از ازدواج چیست؟
- ج : بررسی و تطبیق تناسب های لازم بین دو نفر، برای تشکیل زنده مشترک . به این منظور تناسب میان زن و مرد به لحاظ ذهنی و تفکراتی که دارند به صورت اجمالی بررسی و مورد ارزیابی قرار می گیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی با همدیگر هستند یا نه
- ۴۴- چند نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده است که از طریق ژن های مشترک پدر و مادر به فرزند منتقل می شود؟
- ج : بیش از ۲۰ هزار نوع
- ۴۵- ژن مغلوب در چه صورتی باعث بروز بیماری در فرزند می شود؟
- ج : زن مغلوب در یک فرد سالم اگر طی یک ازدواج فامیلی در کنار ژن نهفته همه قرار گیرد منجر به بروز بیماری در فرزند می شود برای مثال : بیماری تالاسمی
- ۴۶- الف : اگر پدر و مادر هر دو ناقل بیماری تالاسمی باشند، چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند دارای بیماری تالاسمی باشد ؟ ب: چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند کاملاً سالم باشد؟ ج: چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند سالم ولی ناقل تالاسمی باشد ؟
- ج : الف : ۲۵ درصد ب: ۲۵ درصد ج : ۵۰ درصد
- ۴۷- یکی از اهداف اصلی ازدواج چیست؟
- ج : زاد و ولد
- ۴۸- مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟
- ج : از آنجا که تاثیر عوامل ارثی و ژنتیکی دربروز نارسایی ها درکودکان ثابت شده است به دختران و پسرانی که تصمیم می گیرند با هم ازدواج کنند توصیه می شود چنانچه درفامیل خود سابقه نقص ها و بیماری های مادرزادی دارند قبل از هر کاری با مراجعه به مراجع صلاحیت دار مشاوره ژنتیک انجام دهند
- ۴۹- بزرگان دین به والدین پس از انعقاد نطفه در طول بارداری چه توصیه هایی می کنند؟
- ج : مراقبت هایی از نظر اطمینان حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات و سعی در مستحقات و ذکرهای خاص و ختم قرآن درطول بارداری
- ۵۰- مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟
- ج : برای افرادی که بیماری ارثی مخفی در بدنشان دارند

- ۵۱- بیماری تالاسمی چه نوع بیماری است؟
- ج : یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می شود
- ۵۲- در چه زمینه ای توصیه های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی وجود دارد؟
- ج : فرزندآوری که از مهمترین مسئولیت های زوجین است
- ۵۳- عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟
- ج : ۱- سن ۲- کشیدن سیگار و استعمال دیگر مواد دخانی ۳- بر خورداری از وزن مناسب ۴- تغذیه ۵- ورزش ۶- دارو های محرک و مکمل ۷- استرس ۸- آلودگی محیطی ۹- سفید کننده ها یجاوی کلر ۱۰- بیماری های منتقله از راه جنسی ۱۱- مشروبات الکلی ۱۲- قانذگی های نامنظم ۱۲- ابتلا به بیماری های مزمن
- ۵۴- تخمک گذاری در خانم هایی که وزن زیاد یا کم دارند چگونه است؟
- ج - نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه رو شود
- ۵۵- چاقی مادر هنگام بارداری چه عوارضی در پی دارد؟
- ج : فشار خون - دیابت دوران بارداری - وزن زیاد نوزاد و سزارین - دوره های نامنظم قانذگی - افزایش ناباروری
- افزایش سقط جنین
- ۵۶- رژیم غذایی دوران بارداری ترکیبی از چه چیز هایی است؟
- ج : انواع ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی
- ۵۷- فواید ورزش به هنگام بارداری ذکر کنید؟
- ج : ۱- خواب را بهبود می بخشد ۲- سوخت ساز بدن را افزایش می دهد. ۳- به کنترل وزن کمک می کند ۴- بیماری های مزمن مانند حملات قلبی ، سکنه های مغزی و.....را کاهش می دهد .
- ۵۸- داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می گذارند؟
- ج : روی هورمون های زنانه و مردانه تأثیر می گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند
- ۵۹- راه های دوری از استرس را بیان کنید؟
- ج : مطالعه - قدم زدن - گوش دادن به نواهای دلنشین - تبادل پیام با دوستان
- ۶۰- آلودگی محیطی چه تأثیری در بارداری دارد؟
- ج : باعث ناباروری میشود، سیگار، گازوئیل و ... مواد آلوده کننده ای هستند که بر باروری تأثیر می گذارند
- ۶۱- یک بیماری مطلق از راه جنسی را مثال بزنید و پیامد های آن را بیان کنید؟
- ج : سوزاک که در صورت عدم درمان منجر به بیماری التهاب لگن می شود و بیماری التهاب لگن عوارضی مانند سقط حاملگی خارج از رحم و بسته شدن لوله های رحمی را به دنبال دارد .
- ۶۲- مشروبات الکلی و داروهای روان گردان چه تأثیری بر روی بارداری دارند؟
- ج : حاملگی یا تاووم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند
- ۶۳- چه زنانی به اختلال تخمک گذاری دچار هستند؟
- ج : زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قانذگی آن ها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است
- ۶۴- سن مناسب باروری چقدر است؟
- ج : سن مناسب بارداری ۱۸ تا ۳۵ سالگی است زیرا با بالا رفتن سن خانم شرایط باردار شدن دشوار می گردد در مردان هم ، به طور طبیعی با افزایش سن ، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می شود .

- ۶۵- در رابطه با باروری و تولد نوزاد، چاقی مادر چه پیامدهای منفی را میتواند به دنبال داشته باشد؟
- ج: تخمک گذاری درخام هایی که وزن خیلی زیاد یا کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه رو شدند برای نمونه چاقی مادر عوارضی همچون افزایش فشار خون و دیابت دوران بارداری، وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت و ممکن است به دوره های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری و کاهش موفقیت درمان های ناباروری و افزایش خطر سقط خود به خودی جنین بینجامد.
- ۶۶- اگر مادر بارداری، به سرخچه مبتلا شود، این ابتلا چه اثراتی را بر نوزاد وی خواهد داشت؟
- ج: سرخچه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت.
- ۶۷- چند نمونه از راههای عملی برای دستیابی به آرامش را بنویسید؟
- ج: مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش است
- ۶۸- توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید؟ ذکر ۴ مورد ضروری است؟
- دارو ها تأثیر منفی بر روی بارداری مردان دارند پس باید از مصرف خودسرانه دارو پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن درون خیلی داغ ۳- پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکتریکی بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد
- ۶۹- توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید ذکر ۴ مورد ضروری است؟
- ج: ۱- بهترین سن بارداری در زنان ۱۸ تا ۳۵ سال است در غیر این صورت با پزشک مشورت شود ۲- از بارداری محدود با فاصله کمتر از ۲ سال از زایمان قبلی جلوگیری شود ۳- خانم ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه از غذا های سرشار از فولیک اسید استفاده کنند ۴- همه خانم ها باید از نظر ایمنی نسبت به سرخچه آزمایش شوند ۵- قبل از بارداری از سلامت لثه و دندان مطمئن شوند
- ۷۰- سرخچه چه نوع بیماری است؟ توضیح دهید.
- ج: ک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطر ناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت.
- ۷۱- خانم ها در صورت ابتلا به چه بیماری هایی باید بارداری خود را به تأخیر بیندازند؟
- ج: برخی از بیماری های قلبی (مانند نارسایی دریچه قلب) خودایمنی (مانند لوپوس) - عروقی، بیماری های کلیوی، بیماری های تیروئید و سایر بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشار خون بالا) بیماری های روانی، سل و برخی از کم خونی ها ۲- هرگونه تومور در سیستم عصبی مرکزی ۳- بیماری های همچون ام اس و صرع ۴- افراد تحت شیمی درمانی ۵- بیماری های مقاربتی

درس ۱۰: بهداشت روان

- الف: جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید:
- ۱- برای پیشگیری از بروز مشکلات در زمینه بهداشت روان لازم است تفکر..... توانایی کنترل... و مقاومت..... در فرد تقویت شود.
- ج: منطقی - احساسات - در برابر مشکلات
- ۲- داشتن عزت نفس علاوه بر احساس.....، نیازمند کسب تجارب در زندگی است..
- ج: ارزشمندی درونی
- ۳- سرسختی و ناب آوری روانی در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی..... و نسبت به بیشتر افراد..... مستعد بیماری هستند.
- ج: مقاوم تر - کمتر

۴- افرادی که دارای هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند .

ج : تاب آوری

۵- افرادی که دارای تاب آوری هستند، نسبت به آنچه انجام می دهند بیشتری دارند و درقبال پذیرا هستند .

ج : تعلق خاطر - تغییرات

۶- اختلالات روانی رفتاری باعث کاهش کیفیت در زندگی می شوند.

ج : عملکرد

۷- اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی است و به ما کمک می کند با بسیج کردن نیروی خود را از خطر حفظ کنیم .

ج : طبیعی - دفاعی بدن

۸- برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد .

ج : ویتامین های بی

۹- خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار و است.

ج : مثبت و منفی

۱۰- از آثار مثبت خشم اینکه میتواند باعث در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنیم.

ج : احقاق حق - کنترل

۱۱- برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ج : غیرمنطقی خود از زندگی و انتظارات را تشخیص دهد .

ج : ارزیابی های اولیه خود - خود از دیگران

۱۲- برای مقابله با خشم لازم است فرد خواسته ها و انتظارات خود را بشناسد و به خواسته های تبدیل کند تا کمتر در موقعیت های مشکل ساز قرار گیرد .

ج : غیرمنطقی - واقع بینانه

۱۳- داشتن مدیریت زمان موجب می شود بدانید کدام کار از اولویت برخوردار است و برای به یاد آوردن آن نخواهیم داشت .

ج : استرس

ب: به سوالات زیر در صورت لزوم پاسخ کامل بدهید :

۱۴- ایجاد آشفته گی های هیجانی در شرایط مختلف زمانی آیا طبیعی است؟

ج : افراد به دلایل مختلف زمانی و شرایط به وجود آمده ، ممکن است دچار آشفته گی های هیجانی شوند چنین حالات و هیجاناتی ، معمولاً طبیعی بوده و در رفتارهای روزمره فرد قابل مشاهده اند ولی دوام چندانی ندارند اما اگر این حالات تکرار شده و استمرار یابند در کار کردهای جسمانی و روانی و فعالیت های فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته ، روند زندگی را مختل می کند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می شود .

۱۵- خود شناسی چیست و چه اهمیتی در زندگی فرد دارد؟

ج : خود شناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها ، ضعفها ، احساسات ، ارزش ها نیاز ها است خودآهی علاوه بر کمک به شکل گیری هویت مطلوب می تواند از بروز اختلالات روانی و شکل گیری رفتارهای پرخطر جلوگیری کند از این رو لازم است همه افراد به خصوص نوجوانان که در مرحله حساس هویت یابی در زندگی هستند همواره فرصتی را برای کاویدن در درون خود و شناخت خود واقعی شان فراهم آورند تا در مسیر صحیح که به سلامت و موفقیت آنها در زندگی می انجامد حرکت کنند .

۱۶- شناخت از خود شامل چه مواردی است و در چه صورت کامل می شود؟

ج : همه ما شناختی از خودمان در ذهن داریم مانند رنگ پوست ، رنگ چشم ، شکل بینی ، طول قد و همچنین از اطلاعات کاملی درباره قومیت ، پدر و مادر ف تاریخ و محل تولد و خود برخورداریم اما دانستن اینها برای پاسخ یخ خودشناسی کافی نیست اگر قد ری پوسته بیرونی وجود خود را کنار

بزنیتم و از بیرون به اعماق درون خود را ه پیدا کنیم به توصیفی از خود دست خواهیم یافا که خود شناسی مارا کامل تر می کند .

۱۷- هویت یابی برای کدام دسته از افراد ضروری تر است ؟

ج : همه افراد به خصوص نوجوانان که در مرحله احیای هویت یابی در زندگی هستند

۱۸- عوامل مهمی که در فرآیند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را نام ببرید ؟

ج : عزت نفس . سرسختی . تاب آوری

۱۹- عزت نفس به چه معناست؟

ج : منظور از عزت نفس احساس ارزشمند بودن است

۲۰- نقش خود آگاهی در عزت نفس چیست ؟

ج : خود آگاهی به انسان کمک می کند تا در یابد به دلیل انسان بودن ارزشمند و محترم است و ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی های یاد شده نیست ارزش ذاتی او وابسته به هیچ یک از ویژگی های صفاتی یا ویژگی های خاصی مانند اصل و نسب ، ثروت ، زیبایی و جذابیت ، مدرک تحصیلی ، شهرت و مقام ، قدرت ، شجاعت ، جسارت نیست . این احساس خود ارزشمندی درونی همان عزت نفس است که می تواند مانند سپری درمقابل آسیب های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند .

۲۱- آیا ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان داشتن صفاتی مانند جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت است؟

ج : برخی به اشتباه تصور می کنند مالک یا ارزشمند و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگی های خاصی مانند اصل و نسب ، ثروت ، زیبایی ، و جذابیت ، مدرک تحصیلی ، شهرت و مقام ، قدرت ، شجاعت ، جسارت و است و ارزشمندی خود را به آنها نسبت می دهند به همین دلیل در صورت فقدان آنها ، احساس بی ارزشی و حقارت می کنند . اگر چه هیچ یک از ویژگی های فوق بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است .

۲۲- پیامهای درونی افرادی که عزت نفس دارند و افرادی که ضعف نفس دارند چه تفاوتی دارد؟

ج : جوانانی که دارای عزت نفس هستند برای خود احترام قایل هستند و با پیام های درونی مثبت سروکار دارند که از درون آنها مدام به آنها دخطاب می کند "توبالزشی ! تومی توانی ! تودوست داشتنی هستی ! تومی توانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی ! تو می توانی به دیگران اعتماد کنی " و پیام هایی از این قبیل ، درمقابل افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند در درون ذهن خود پیام هایی را می شنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید می کند .

۲۳- تقویت عزت نفس چه فایده ای دارد ؟

ج : نداشتن عزت نفس ممکن است افراد را دچار اعتیاد های رفتاری کند و از آن بدتر در معرض رفتار های پر خطر قرار دهد از این رو لازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند .

۲۴- راه کار های بهبود عزت نفس را نام ببرید ؟

ج : ۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانایی های فردی خود ۳- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۴- مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه ۵- برقراری رابطه سالم با دیگران ۶- دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش ۷- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر ۸- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۹- آراستگی

۲۵- افراد تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آور در مشکلات چه ویژگی دارند؟

ج : دارای تعهد ، کنترل ، چالش پذیرتر هستند

۲۶- تعریف ساده تاب آوری چیست ؟

ج : شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها میتواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود

۲۷- راه کار های حفظ تاب آوری را نام ببرید ؟

ج : داشتن عزت نفس . داشتن هدف در زندگی ، مراقبت از تغذیه و سلامت - توسعه دادن ارتباطات با دیگران - انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی -

- کسب مهارت های سالم برای مقابله با مشکلات - خوش بینی - ایجاد دل بستگی های مثبت - تقویت معنویت در خود
- ۲۸- اختلالات روانی چگونه و تحت چه شرایطی ایجاد میشوند؟
- ج : مانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و نداشتن امکانات کافی ایجاد میشود
- ۲۹- شایع ترین اختلالات روانی در دوره نوجوانی چیست ؟
- ج : استرس ، اضطراب ، افسردگی ، خشم
- ۳۰- استرس سالم و ناسالم چه تفاوتی دارند ؟
- ج : فشار روانی (استرس) ذاتا خوب یا بد نیست بلکه ممکن است اثرات مثبت یا منفی بر جسم و روان داشته باشد ، فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف برآورده نماید در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود .
- ۳۱- اثرات جسمانی زودگذر استرس را نام ببرید ؟
- ج : سرگیجه ، سردرد ، فشار خون بالا ، احساس تپش قلب ، ناراحتی معده
- ۳۲- اثرات جسمانی زودگذر استرس در چه صورت مشکل آفرین است؟
- ج : اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثر جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی ، التهاب های پوستی ، اختلالات گوارشی ، سردرد ، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود .
- ۳۳- اضطراب به چه معناست ؟
- واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص که با احساسی از فشار درونی و استرس و هراس همراه است به کار می رود .
- ۳۴- اضطراب چه زمانی مشکل ساز است؟
- ج : زمانی که فرد بدون دلیل احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تحدید مبهم برمی انگیزد
- ۳۵- علائم اضطراب چند نوع است؟
- ج : ۱- علائم بدنی (تپش قلب ، تنگی نفس ، بی اشتها ، تهوع ، بی خوابی ، بیقراری و.....) علائم تفکر (سردرگمی ، حواس پرتی ، ترس از دست دادن کنترل ، افکار تکراری) علائم روانی (عصبانیت ، بی تابی ، دلواپسی)
- ۳۶- سه اصل برای مقابله با اضطراب پیشنهاد دهید ؟
- ج : بازداری ، جایگزین کردن خواسته ها ، برون ریزی
- ۳۷- برون ریزی در مبحث اضطراب به چه معناست ؟
- ج : مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود یکی از روش های مقابله با فشار روانی و اضطراب است
- ۳۸- بازداری در مبحث اضطراب به چه معناست ؟
- ج : یعنی با مدیریت و کنترل اضطراب و فشار روانی ، باید از انتشار و پخش شدن آن جلوگیری کنیم که این امر به کمک برنامه ریزی و به کارگیری روش های مناسب مقدور است .
- ۳۹- چگونه جایگزین کردن خواسته ها در کاهش اضطراب تأثیر دارد؟
- ج : از آنجا که یک فرد نمی تواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد شرکت در فعالیت ها ی لذت بخش مانند (ورزش ف وقت گذراندن با دوستان و) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر ، از روش های سودمندی هستند که می توان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت .
- ۴۰- افسردگی را تعریف کنید؟
- ج : احساس ناخوشایندی است که برای مدت زمانی طولانی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است

۴۱- عدم کنترل افسردگی چه پیامد هایی دارد ؟

ج : اگر در تشخیص و درمان افسردگی به موقع اقدام نشود افسردگی شدت یافته و ممکن است فرد گرفتار عواقب جسمی و روانی ناشی از آن مثل روی آوردن به رفتار های پر خطر ، افزایش خشونت و خودکشی شود

۴۲- برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید ؟

ج : وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها یا اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده
۴۳- خشم چیست؟

ج : خشم احساسی است که به صورت بدنی و هیجانی ابراز می شود این احساس واکنش طبیعی فرد نسبت به شرایطی است که او را درچار تهدید و یا ناکامی کرده است و درنوجوانان بیشتر درمواقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن ، منع شدن از کار مورد علاقه و بروز می کند احساس خشم می تواند به صورت خفیف و ناخوشایند بروز کند و تا یک احساس شدید عصبانیت پیش رود خشم اغلب با جلوه هایی از پرخاشگری مانند عصبانیت ، خشونت ، کینه ورزی ، غضب ، تنفر ، توهین ، تحقیر و همراه است .

۴۴- جلوه های خشم را نام ببرید؟

ج : عصبانیت ،خشونت ،کینه ورزی ،تنفر ،توهین

۴۵- انواع مشکلات خشم منفی را نام ببرید؟

ج : مشکلات جسمی - روانی - اجتماعی

۴۶- برخی ناراحتی های جسمی و روانی خشم منفی را نام ببرید؟

ج : سردرد،سکته های قلبی ،افسردگی،مصرف مواد مخدر

۴۷- آثار اجتماعی خشم منفی را مثال بزنید؟

ج : انزوا و تنهایی ، درماندگی

۴۸- روش های خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید؟

ج : وضعیت بدنی خود را تغییر دهید مثال دراز بکشید ،چند نفس عمیق بکشید ،قدری آب خنک بنوشید ،افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید ،در صورت امکان آن مکان را ترک کنید .

۴۹- توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را نام ببرید؟

ج : اولویت های خود را مشخص کنید - تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید - خواسته های خود را بررسی کنید - سبک زندگی سالمی داشته باشید - تغییرات را به عنوان جزئی از زندگیتان بپذیرید - زمان استراحت و تفریح داشته باشید - دربرنامه ریزی زمان خیره شوید - یادبگیرید نه بگویید - ورزش کنید - به زندگی معنوی خود غنا ببخشید - دفتر یادداشت روزانه داشته باشید .

فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر

درس ۱۱ : مصرف دخانیات و الکل

الف : جای خالی جملات را با کلمات مناسب پر کنید :

۱-به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، موجب شده است که هرسال یک صد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدهند.

ج : دخانیات

۲- دخانیات فقط منحصر به نیست.

ج : سیگار

۳- همان ماده اعتیادآور دخانیات است.

ج - نیکوتین

۴- همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنیها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند.

ج : توتون

۵- موجود در سیگار یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است .

آمونیاک

۶- بین دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف ناشی از مصرف آن می شود.

ج - درمان بیماری های

۷- در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، نخ سیگار در سال تولید می کنند.

ج : ۹۰۰

۸- دود قلیان به دلیل وجود و اضافه کردن افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آنها میتوانند باعث سرطان وانواع

بیماری های خطرناک و کشنده. آلرژی و آسم و حساسیت شود.

ج : تنباکوی های میوه ای

۹- فرد مصرف کننده، قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر ...، حیات زیستی خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد

شیمیایی سرطان زا و گازهای خطرناک مثل و ترکیبات شیمیایی سرطان زای منتشره قرار میدهد.

ج : دود - منو اکسید کربن - فلزات سنگین

۱۰- طبق آمار سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰ درصد بیماران قلبی و یک سوم بیماران تنفسی را افرادی تشکیل میدهند که

در معرض قرار دارند

ج : دود مواد دخانی

۱۱- الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر بگذارد و البته همه این تأثیرات، منفی هستند.

ج : متفاوتی

۱۲- با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده باید آثار منفی بیشتری را تحمل کند.

ج : روانی و فیزیولوژیک

۱۳- افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامد هایی. اعم از و خواهند شد.

ج : فوری و بلند مدت

۱۴- یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی بیماری است.

ج : سیروز کبدی

ب: به سوالات زیر پاسخ کامل بدهید :

۱۵- آیا دخانیات فقط منحصر به مصرف سیگار است؟

ج : خیر. دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست بلکه هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن

شود گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود .

۱۶- یکی از پر مصرف ترین مواد دخانی چیست؟ توضیح دهید؟

ج : سیگار پرمصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و آمار افراد سیگاری بخصوص در بین نوجوانان همچنان رو به افزایش است. مواد سمی و سرطان زا موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع پر شماری از مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدیدی بر روی اندام های مختلف بدن می گذارد .

۱۷- برخی از مضر ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید؟

ج : نیکوتین، قطران، آرسنیک، سیانیدریک اسید، مواد رادیو اکتیو، آمونیاک، کربور های هیدروژن

۱۸- مضرات نیکوتین موجود در سیگار برای انسان چیست؟

ج : نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیاد آور دخانیات است . این ماده سبب انقباض عروق بینی و فلج شدن حرکات مزکهای داخل مخاط بینی شده و درتشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم به سزایی دارد همچنین باعث افزایش بروز سکنه قلبی و افزایش قند خون می شود .

۱۹- در رابطه با قطران موجود درسیگار و ضرر آن توضیح دهید؟

ج : ذرات ریز موجود درسیگار درریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطان زا است .

۲۰- دررابطه با آرسنیک موجود درسیگار و ضرر آن توضیح دهید ؟

ج :نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه ، کبد ، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دوهفته درپوست ، مو و استخوان جایگزین می شود همچنین دربروز سرطان لب نیز نقش دارد.

۲۱- دررابطه با سیانیدریک اسید موجود درسیگار و ضرر آن توضیح دهید ؟

ج : این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند .

۲۲- دررابطه با مواد رادیواکتیو (پرتوزا) موجود درسیگار و ضرر آن توضیح دهید ؟

ج : این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات درریه ها جمع شده و وارد خون می شود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن می رسد این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و برروی ریه ، چشم ، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی می گذارند .

۲۳- دررابطه با آمونیاک موجود درسیگار و ضرر آن توضیح دهید ؟

ج : یکی ازعوامل مهم درایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه درجریان استعمال دخانیات است .

۲۴- دررابطه با کربورها هیدروژن موجود درسیگار و ضرر آن توضیح دهید ؟

ج : این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را درتمان بافت ها ی بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند

۲۵- هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگاراست؟

ج : ۱- نوعی گاز سیگار که از طریق ریه ، کبد ، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود(آرسنیک) ۲- این ماده درتشدید و التهاب نواحی گوش و حلق و

بینی سهم به سزایی دارد(نیکوتین) ۳- درریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ها ی رنگی را تشکیل می دهد(قطران یا تار) ۴- این ماده سبب

انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژک ها ی داخل مخاط بینی می شود(نیکوتین)

۲۶- هر ساله چقدر برای دخانیات هزینه میشود؟

ج : علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن. هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات نیز یکی ازآثار سوء مصرف آن حساب

میشود بر اساس آخرین امار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می شود .

۲۷- آیا مصرف قلیان می تواند اعتیادآور باشد چرا؟

ج : از آنجایی که نیکوتین موجود دردود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است مصرف متناوب آن نیز درفرد مصرف کننده ایجاد اعتیاد می کند

۲۸- مواد مضر موجود در دود قلیان کدامند؟

ج: نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد اعتیاد می کند فرد مصرف کننده قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود حیات زیستی خود را در معرض مواجهه با مقادیر ی مواد شیمیایی سرطان زا و گازهای خطرناک مثل منو اکسید کربن و فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطان زا ی منتشره قرار می دهد به ویژه تنباکو های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان ، انواع بیماری ها ی خطرناک و کشنده ، آلرژی ، آسم و حساسیت شوند .

۲۹- بیماری های ناشی از کشیدن قلیان چیست؟

ج: اگزمای دست ، انتقال عفونت هایی از قبیل سل ، ویروس تبخال ، هلیکوباکتری (عامل زخم معده).

۳۰- استفاده از شیلنگ مشترک، هنگام کشیدن قلیان چه پی آمدهایی دارد؟

ج: در اثر استفاده مشترک از قلیان بیماریهای منتقله از طریق دهان و دستان فرد آلوده، سلامت افراد دیگر را تهدید میکند. از جمله این آلودگیها میتوان به اگزمای دست، انتقال عفونتهایی (از قبیل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری عامل زخم معده و ...) اشاره کرد

۳۱- حدود چند درصد افراد اعتیاد به مواد دخانی دارند؟

ج: محققان اعلام کرده اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد مخدر دارند از سنین ۱۸ سالگی شروع به استعمال کرده

اند به همین نسبت افراد معتاد به مواد مخدر نیز اظهار داشته اند که اعتیاد را با سیگار شروع کرده اند

۳۲- عوامل مهمی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق میدهد چیست؟

ج: احساس جذاب شدن و مورد توجه دیگران قرار گرفتن

مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و برزگ شدن

اجتماعی شدن و محبوب شدن و میان همسالان

الگو برداری از هنرپیشه ها و افراد معروف

مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

۳۳- دود دست دوم دخانیات چیست آن را توضیح دهید؟

ج: گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار میگیرند که به آن دود دست دوم می گویند

۳۴- دود دست سوم دخانیات را شرح دهید؟

ج: دود دست سوم در واقع دود نیست بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده میشود.سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و

وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود

۳۵- الکل چه ماده ای است و کدام عملکرد انسان تحت تاثیر آن قرار می گیرد؟

ج: الکل ماده ای شیمیایی است که هم عملکرد جسمی و هم عملکرد روانی افراد اثر میگذارد. الکل یک ماده مخدر است و مصرف آن یکی از مشکلات امروزی جوامع بشری است .

۳۶- بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را شرح دهید؟

ج: از بارز ترین آثار فوری الکل میتوان به اختلال در سیستم عصبی مرکزی و آثار طولانی مدت به بیماری سیروز کبدی اشاره کرد. الکل عملکرد سیستم اعصاب مرکزی را مختل می کند و خود را به صورت 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، کارکرد های حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تاثیر قرار می گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص به کما و حتی مرگ شود .

۳۷- علت ایجار بیماری سیروز کبدی را توضیح دهید؟

ج: یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی بیماری سیروز کبدی است. در این بیماری کبد کالری های اضافی بدن را تبدیل به چربی کرده و د خود ذخیره می کند وضعیتی که به آن کبد چرب می گویند با دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی این چربی نمیتواند به دیگر مکان های ذخیره

سازی بدن منتقل شود و سلول های پرا چربی کبد سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.
۳۸- کودکانی که والدینشان سیگار می کشند در معرض کدام بیماریها قرار می گیرند؟
میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری و مصرف کننده مواد دخانی دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرمصرف کننده دخانیات است.

فصل ششم : : محیط کار و زندگی سالم

درس ۱۳ : پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی

- ۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید :
- ۱- دریدن هر فرد بالغ ۲۰۶ و بیش از ۶۰۰..... وجود دارد .
ج : استخوان- ماهیچه
- ۲- اختلالات عضلانی یک پدیده است .
ج : چند علتی
- ۳- همواره آسیبپذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است
ج : کمر
- ۴- افرادی که دارای وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب هستند، میتوانند کار های خود را با ... بیشتر و کمتر به انجام برسانند
ج : انرژی - خستگی
- ۵- از علل بروز کمردرد، فشار بیش از حد به ناحیه به علت انجام برخی از کار های روزمره است که به راحتی قابل پیشگیری هستند
ج : ستون فقرات کمری - نامناسب
- ۶- در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه رخ میدهد به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیاست.
ج : کمر
- ۷- در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن کمر است .
ج : عضلات
- ۸- در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است، باید به دیوار ... درحالیکه ... حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد .
ج : تکیه بدهد- پاها
- ۹- هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میزاتوو استفاده از با ارتفاع مناسب، بسیار مفید است .
ج : زیرپایی
- ۱۰- برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کار هایی از این قبیل، باید بدون خم کردن و باتکیه دادن به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه باز هستند، این کار انجام شود .
ج : پشت- دست -عرض شانه
- ۱۱- کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه افراد را در بر می گیرد .
ج : کل زندگی

- ۱۲- ازدیدگاه علمی ارگونومی ، هم تولید کنندگان ابزار و وسایل ، باید سعی کنند محصولات خود را مطابق با طراحی کنند و هم استفاده کنندگان آنها باید به طور و از وسایل استفاده کنند
- ج : اصول ارگونومی - اصولی و درست
- ۱۳- در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای و استفاده شود .
- ج : یک دست - دودست
- ۱۴- برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می شوداز دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا ، وقتی رکاب پائین است حدود باشد
- ج : ۲۵ تا ۳۰ درجه
- ۱۵- اگر درحالت ایستاده کار می کنید ، ازیک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا برروی آن استفاده کنید . این کار باعث ایجاد یک درستون فقرات می شود .
- ج : زاویه مناسب
- ۱۶- انجام کارهای را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید .
- ج : سنگین - سبک و ظریف
- ۱۷- به حفظ وضعیت بدنی مناسب ، گویند .
- ج : پوسچر
- ۱۸- علم ارگونومی یاهمان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات است .
- ج : اسکلتی عضلانی
- ۱۹- کوله پشتی به همراه محتویات آم باید بیشتر از وزن شما باشد .
- ج : ۱۰ درصد
- ۲۰- شکل ستون فقرات انسان شبیه است .
- ج : اس انگلیسی
- ۲۱- درعلم برحفظ منحنی اس شکل و حالت طبیعی ستون مهره ها تاکید می شود و قسمت کمر دراین منحنی بسیار مهم است .
- ج : ارگونومی - پایین
- ۲۲- درچیدمان کوله پشتی بهتر است اشیای سنگین درقسمت کوله پشتی نزدیک به پشت و اشیای باوزن متوسط درقسمت و اشیای سبک در کوله پشتی قرار بگیرند .
- ج : عقب - میانی - جلوی
- ۲۳- برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو ، ضمن استفاده از دمپایی هایی که مانع سرخوردن می شوند هرگز نباید به هنگام انجام کارکمر را
- ج : عاج دار - چرخاند
- ۲۴- هنگام اتو کردن لباس انتخاب مناسب میز اتو و استفاده از با ارتفاع مناسب بسیار مفید است
- ج : ارتفاع - زیرپایی
- ۲۵- برای انجام دادن کارهایی مثل نوشتن با استفاده ازمیز درحالت ایستاده و کارهایی از این قبیل ، باید بدون پشت و با تکیه دادن به لبه میز ، درحالی که پاها به اندازه عرض شانه بازهستند این کارانجام شود

ج : خم کردن - دست

۲۶- هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان از صندلی های استفاده کرد و در.....صندلی نشست و ستون فقرات را درحالت نگه داشت

ج : پستی دار - انتهای - عمودی

۲۷- شایع ترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی می شوند کدامند ؟

ج : کمر، مچ دست ، شانه ، بازو و گردن

۲۸- علت های اختلالات اسکلتی عضلانی را بیان کنید ؟

ج : ۱- ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی ۲- نداشتن وضعیت بدنی نامناسب ۳- عادات و رفتارهای غلط درانجام کارهای روزمره ۴- عدم رعایت اصول ارگونومی دربروز و تشدید آن

۲۹- نقش اصلی کمر چیست ؟

ج : کمر انسان دراصل ستون نگهدارنده اعضای دیگر است وزن بدن را تحمل کرده و نقش اساسی درحرکت بدن ایفا می کند

۳۰- وضعیت بدنی چیست ؟

ج : فرم و حالتی که بدن فرد را درطول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن شامل سرتنه و اندام ها درفضا

۳۱- درچه حالتی وضعیت بدنی مناسب است ؟

ج : حالتی است که درآن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود

۳۲- افراد به چه دلایلی در وضعیت بدنی نامناسب قرار می گیرند ؟

ج : ۱- هنگام ایستادن ۲- راه رفتن ۳- نشستن ۴- خوابیدن ۵- اعتماد به نفس پایین ۶- خجالتی بودن ۷- عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر ۸- اضافه وزن و چاقی ۹- کفش نامناسب و پاشنه بلند

۳۳- وضعیت درست درمورد موارد زیر را بنویسید ؟

ج : ۱- ایستادن : سردرامتداد ستون مهره ها ۲- خوابیدن : به پشت و قرار دادن بالش زیر زانو ۳- نشستن روی صندلی : پشت و کمر درامتداد هم و با زاویه قائمه با ران ۴- راه رفتن : گردن و پشت درامتداد هم

۳۴- برای برداشتن اشیاء سبک و کوچک از روی زمین چگونه باید عمل کنیم ؟

ج : باید کنار جسم زانو بزنیم طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد و بدن دولا شده جسم را بلند کنیم

۳۵- روش درست بلند کردن اشیاء سنگین از روی زمین چیست ؟

ج : لازم است پاها را صاف برروی زمین بگذاریم و تاخدممکن نزدیک جسم بایستیم سپس زانوها را خم کرده و بدن را دروضعیت زانو زدن قرار دهیم و جسم را نزدیک بخ خودمان بگیریم و از زمین بلند کنیم و حتما از پیچش و چرخاندن کمر خودداری کنیم

۳۶- علم ارگونومی چیست ؟

ج : علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع

کاری است که او انجام می دهد به یاری انسان می آید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می انجامد

۳۷- چند مورد از علم ارگونومی مثال بزنید که به استفاده صحیح وسایل تاکید دارد؟

ج : ۱- درهنگام کارباگوشی یا تبلت به جای یک دست از دودست استفاده شود ۲- برای انتخاب دوچرخه مناسب برای هرفرد توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که درزمان دوچرخه سواری زاویه بین ران و ساق پا وقتی رکاب چابین است حدود ۳۰ تا ۳۵ درجه باشد

۳۸- دونهونه از نکات علم ارگونومی برای استفاده از کوله پشتی را بنویسید ؟

ج : ۱- نباید کوله پشتی سنگین تر از ۵ کیلوگرم را حمل کنید ۲- کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و درقسمت پشت و بندها از اسفنج

استفاده شود و برای توزیع مناسب تر نیرو بندها ی شانه ای آن پهن بوده و حتما دارای دوپند باشد ۳- قرار گرفتن روی دوشانه ۴- اشیای سنگین درعقب

کوله پشتی گذاشته شود

۳۹- اصول ارگونومی را بنویسید ؟

ج : ۱- با وضعیت بدنی خنثی یا طبیعی کار کنید ۲- یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید ۳- وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید ۴- در ارتفاع مناسب کار کنید ۵- حرکات اضافی مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید ۶- انجام کارهای ایستا با یک عضو مانند کاربادریل روی سقف با به حداقل برسانید ۷- اصلاح جزئی میز کار خود، نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید ۸- فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید ۹- علامه برانجام کارهای روزانه فعالیت های جسمانی ، هنگام انجام کارهای طولانی مدت ، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید ۱۰- تلاش کنید تا حادامکان در محل کار و زندگی خود ، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید ۴۰- ۹۰ درصد علل بروز کمردرد چیست ؟

ج : فشار بیش از حد به ناحیه ستون فقرات به علت انجام نامناسب برخی از کارهای روزانه است که به راحتی قابل پیشگیری هستند

۴۱- برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده چه اصولی را باید رعایت کرد ؟

ج : باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز درحالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند این کار انجام شود

۴۲- برای برداشتن اشیاء از روی بلندی باید چگونه عمل کنیم ؟

ج : باید به جای کشش بیش از حد بدن از یک چهارپایه مناسب استفاده شود

۴۳- طرز درست نشستن روی صندلی چگونه است ؟

ج : باید تا حادامکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت

۴۴- بخش های ستون فقرات را از بالا به پایین نام ببرید ؟

ج : فقرات گردنی ، فقرات سینه ای ، فقرات کمری ، ساکروم (خاجی) ، دنبالچه

۴۵- درستی یا نادرستی جملات زیر را تعیین کنید ؟

۱- نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی می تواند موجب بروز تغییرات قلبی عروقی ، تنفسی و تغییرات الگوی رفتن شود

ج : ص

۲- کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد

ج : ص

۳- کوله پشتی که دارای دو بند و در قسمتی هایی دارای اسفنج است به دیگر کوله پشتی ها ارجحیت دارد

ج : ص

۴- خوب است کوله پشتی روی پشت شل بسته شود

ج : غ

۵- می توان برای کمتر شدن فشار کوله پشتی یکی از بند های آن را شل بست و دیگری را محکم

ج : غ

۶- اصول ارگونومی تشکیل شده از بیست اصل است .

ج : غ

۷- اصل یک ارگونومی می گوید برای انجام کار روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود

ج : غ

۸- اصل دو ارگونومی می گوید با وضعیت بدنی خنثی کار کنید .

ج : غ

۹- اصل دو ارگونومی می گوید فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید

ج: غ

موفق و پیروز و سربلند باشید