

# ایران توشه

- رانلور نمونه سوالات امتحانی

- رانلور گام به گام

- رانلور آزمون گام و قلم چی و سنجش

- رانلور ضمیمه و مقاله آنلیزشی

- کنکور و مشاوره



IranTooshe.Ir



@irantooshe



IranTooshe



## فصل ۱: سلامت

## درس ۱- سلامت چیست؟

۱- جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

I. بقراط سلامت را در تعادل بین اخلاط چهارگانه، شامل ..... و ..... و ..... و ..... میدانست. صفرا، سودا، بلغم و

خون

II. در اسلام، انسان موجودی است که هم جسم دارد و هم ..... 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. جسم - روح - تکامل روح

III. دانشمندان طب سنتی نیز به پیروی از بقراط، سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل، ..... و ..... و ..... و ..... و ...

... دانسته اند. سردی، گرمی، خشکی و تری

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

مقابل بیماری نیست. سرشت و حالتی

V. با توجه به تعریف سلامت، تأمین سلامت مستلزم رعایت « ..... » است. بهداشت

۲- تعریف جامع سلامت چیست؟

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 دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره

وسعی دارد.

توشه ای برای موفقیت

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

سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی و روانی و اجتماعی و نه فقط داشتن بیماری و

نقص عضو می داند.

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

برترین نعمت ها - حسنه ی دنیا - نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است.

۵- ارتباط سلامت و بهداشت چیست ؟

بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است. به عبارت دیگر تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است.

۶- نتیجه ی ارتباط سلامت و بهداشت چیست ؟

بهداشت وسیله ای برای رسیدن به سلامت است. به عبارت دیگر تامین سلامت مستلزم رعایت بهداشت است بنابراین این دو کلمه مترادف هم نیستند.

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

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

۸- چهار مورد از دلایلی که نشان دهنده مقدم بودن پیشگیری بر درمان است را به طور اختصار بیان کنید.

۱. در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر، حتی بی هزینه تر و اطمینان بخشتر است. ۲. در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است؛ ۳. در روشهای پیشگیری غالباً نیازی به 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 بیماریها 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.

۹- جنبه ها و ابعاد سلامت چگونه هستند ؟

چندوجهی و در عین حال یکپارچه که در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می کنند.

توشه ای برای موفقیت

۱۰- سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی به چه معناست ؟

عملکرد مناسب سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها.

۱۱- سلامت روانی را تعریف کنید.

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.

۱۲- سلامتی که به معنای ارتباط سالم فرد با جامعه خانواده و محیط است کدام است ؟

## سلامت اجتماعی

۱۳- سطح بالایی از (ایمان به خدا - امیدواری - کمال جویی) از ویژگی های کدام سلامت است؟

## سلامت معنوی

۱۴- عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.

چهار عامل: سبک زندگی - وراثت و ژنتیک - عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

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

بی عیب شدن - رهایی یافتن

۱۶- تعریف جامع سلامت چیست؟

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی و روانی و عاطفی و خانوادگی و اجتماعی و معنوی

برخوردار است.

۱۷- امروزه سلامت و بهداشت در همه جوامع به چه صورت هایی مطرح است؟

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.

ایران توننه

۱۸- بهداشت را تعریف کنید.

بهداشت عبارت است از تامین - حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

۱۹- ابعاد سلامت را نام ببرید.

۱- سلامت جسمانی ۲- سلامت خانوادگی - اجتماعی ۳- سلامت روانی - عاطفی ۴- سلامت معنوی

۲۰- نشانه های سلامت جسمانی چیست؟

ظاهر خوب و طبیعی - وزن مناسب - اشتهای 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.

۲۱- سلامت روانی را تعریف کنید.

سلامت روانی داشتن قدرت تطابق با شرایط محیط و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

۲۲- 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.

۲۳- ویژگی های سلامت معنوی را نام ببرید.

سطح بالایی از ایمان به خدا- امیدواری- تعهد - کمال جویی - پایبندی به اخلاقیات و هدف داشتن در زندگی و اعتقاد به معنویت و معاد.

۲۴- جنبه های مختلف سلامت را بنویسید.

جنبه های جسمانی- روانی- خانوادگی - شغلی - تحصیلی - تغذیه ای و سبک زندگی.

۲۵- عوامل موثر بر سلامت افراد را نام ببرید.

میزان تحرک و سبک زندگی- ویژگی های اخلاقی - وراثت و ژنتیک - عوامل فیزیکی و شیمیایی محیط زیستی.

۲۶- نگرستن به جهان فراتر از جهان مادی از ویژگی های کدام نوع از سلامت است ؟

ویژگی های سلامت معنوی.

۲۷- قابل درک ترین بعد سلامت کدام سلامت است ؟

سلامت جسمانی

۲۸- اصول سلامت روانی را بنویسید.

مدیریت هیجان - آرامش و شناخت خود

۲۹- فرد سالم از نظر اجتماعی چه کسی است؟

کسی که نقش های اجتماعی خود را با آرامش و خوشایندی انجام می دهد.

۳۰- سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به چه عنوان مطرح شده است؟

به عنوان یک ارزش



## درس ۲- سبک زندگی

۱- سبک زندگی سالم چگونه است؟

سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد.

۲- اهمیت سبک زندگی چیست؟

اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می

گذارد.

۳- جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

- I. در بین عوامل مؤثر بر سلامت سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
  - II. بیماری های مزمن با سبک زندگی ارتباط ..... دارد. مستقیم
  - III. انسان ها همیشه در جستجوی راه ها و روش هایی بوده و هستند که در مقابل بیماری ها، حوادث و خطرات زندگی ...  
.. خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. حیات
  - IV. خود مراقبتی دارای انواع ..... و ..... و عاطفی و اجتماعی و معنوی است. جسمی، روانی
  - V. برای خود مراقبتی داشتن ..... ضروری است. برنامه
  - VI. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی هدف باید واضح و واقعی و ..... باشد. قابل اندازه گیری
  - VII. در برنامه ریزی برای خود مراقبتی زمان بندی ماباید ..... باشد. واقعی
  - VIII. همواره و برای همه ی افراد این مکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و ..... لازم دست به انتخاب های بهتر بزنند
- مهارت های
- IX. با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش ..... زندگی خود را نیز ارتقا دهند. کیفیت

۴- به اختصار توضیح دهید آیا برخورداری از درآمد و آموزش بالاتر به معنای انتخاب ها و رفتار های سالم تر است؟ خیر مردم اغلب با

توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش، همواره در زندگی خود دست به انتخاب

میزنند؛ از اینرو 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 انتخابها و رفتارهای سالم تری دارند.

۵- مهمترین بیماری های مزمن در جهان چیست؟

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری های سکتی قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم ترین بیماری های مزمن در جهان شناخته شده اند.

۶- سبک زندگی در گذشته چگونه بود؟

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 همدردی 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.

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

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 جای 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 به برج های چند طبقه عوض کرده اند که در آن ها آسانسور جای پله را گرفته است.

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

اگرچه 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.

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

انسان ها همیشه در جستجوی 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.



۱۰- گام اول در حفظ سلامت چیست؟

خودمراقبتی، گام اول در حفظ سلامت خویش است.

۱۱- خودمراقبتی یعنی چه؟

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

۱۲- خودمراقبتی شامل چه چیزهایی است؟

به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی آگاهانه و هدف دار است.

۱۳- نتایج خودمراقبتی را بنویسید؟

به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای

خانواده انجام می دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی و روانی واجت ماعی خود حفاظت کنند، نیازهای

جسمانی، روانی و اجتماعی خور را برآورده سازند، از بیماری ها یا حوادث پیشگیری کنید، بیماری های مزمن خود

را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

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

۱. هدف خود را تعیین کنیم.

۲. مدت زمانی را که قرار است فعالیت های هدف مورد نظر را انجام دهیم مشخص کنیم.

۳. میزان دستیابی به هدف و موفقیت ها و شکست های خود را ثبت 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 نظرات اطرافیان را بپرسیم.

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

۱۰. موفقیت مان را مدنظر داشته باشیم.

۱۱. مهارت های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۱۵- ابزارهای یادآوری را نام ببرید؟

از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه با تذکرات برای یادآوری رفتارمان استفاده کنیم.

۱۶- هنگام شکست چه کاری باید انجام دهیم؟

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

۱۷- چه چیزهایی باعث افزایش اعتمادبه نفس مامی شود؟

باید به سختی هایی فکر کنیم که توانسته ایم آن هارا با موفقیت پشت سر بگذاریم. این کار موجب افزایش اعتمادبه نفس

مامی شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می دهد.

۱۸- کسب مهارت چه تاثیری دارد؟

این مسئله در شایستگی مادر رسیدن به اهداف مؤثر است.

۱۹- محصول خودمراقبتی چیست؟

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می شود محصول خودمراقبتی است.



## فصل ۲: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

### درس ۳- برنامه غذایی سالم

۱. جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

- I. برخورداری از تغذیه سالم یکی از رموز ..... است. سلامت
- II. کربوهیدرات به صورت ..... در ماهیچه ها و ..... ذخیره میشوند. گلیکوژن - کبد ها
- III. چربی اشباع شده عامل تعیین کننده سطح ..... است که حفظ سطح مطلوب آن میتواند به کاهش ..... و برخی از سرطانها منجر شود. **کلسترول خون - بیماریهای قلبی -**
- IV. روغن زیتون منبع چربیهای ..... است. **غیر اشباع**
- V. ..... شناخته شده ترین منبع چربی هستند. **روغن و کره**
- VI. واحد سازنده پروتئین ..... است. **امینو اسید**
- VII. آهن در ترکیب ..... خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل ..... به نقاط مختلف بدن است. **هموگلوبین - اکسیژن**
- VIII. کلسیم به ساخت ..... و ..... و استحکام آنها کمک میکند **دندان ها - استخوان ها**
- IX. سدیم به حفظ ..... در بدن یاری می رساند. **تعادل مایعات**
- X. مواد غذایی که در بالای هرم قرار میگیرند دارای ..... حجم در رژیم غذایی هستند. **کمترین**
- XI. استفاده بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود. **مسمویت**
- I. .... 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. **عادت غذایی**
- II. کمبود روی که موجب کاهش ..... در کودکان و نوجوانان میشود به کوتاهی قد و تأخیر در ..... منجر میگردد.

### سرعت رشد - بلوغ

۲. فواید تغذیه سالم را بیان کنید ؟

علاوه بر تامین انرژی به رشد و نمو ترمیم بافت ها و انجام واکنش و فرایند های حیاتی بدن کمک میکند.

۳. الف) نوع انتخاب، الگوها و عادات غذایی، ریشه در چه عواملی دارد ؟

نوع انتخاب، الگوها، عادت‌ها و رفتارهای غذایی، ریشه در فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و... دارد

ب) عادات غذایی معیار چیست؟ معیاری برای تعیین میزان سلامت افراد آن جامعه محسوب می‌شود.

۴. مواد مورد نیاز برای بدن شامل چه ترکیباتی است؟

کربوهیدرات چربی‌ها پروتئین‌ها ویتامین‌ها و مواد معدنی و آب است.

۵. کربوهیدرات‌ها چه فوایدی برای بدن دارند؟

کربوهیدرات‌ها یا همان قند‌ها انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت روزانه و طبیعی ما را تامین می‌کنند و به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.

۶. مازاد کربوهیدرات دریافتی در بدن چه می‌شود؟

مازاد کربوهیدرات دریافتی به شکل چربی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود

۷. انواع کربوهیدرات‌ها را نام ببرید و برای هر کدام مثال بزنید؟

کربوهیدرات ساده مانند قند‌های موجود در میوه‌ها سبزی‌ها. کربوهیدرات پیچیده که شامل نشاسته و فیبر است.

۸. منابع اصلی کربوهیدرات‌های پیچیده را نام ببرید؟

غلات (نان و برنج) سبزی‌ها (سیب زمینی) و حبوبات.

۹. چربی‌های اضافه چه مشکلاتی برای بدن ایجاد می‌کنند؟

به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن مثلاً قلب را احاطه می‌کنند.

۱۰. چرا بدن ما به چربی نیاز دارد؟

بدن برای حفظ گرما ذخیره سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی یعنی ویتامین E و D و K و ساخت سلول

های مغزی و بافت‌های عصبی به چربی نیاز دارد.

۱۱. انواع چربی‌ها را نام ببرید و آن‌ها را شرح دهید.

چربی اشباع شده در محصولات لبنی روغن‌های نباتی گوشت و مرغ و عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون است

. چربی غیر اشباع شده نوعی چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تامین می‌شود.

۱۲. 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؟

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.

۱۳. چرا بدن ما به پروتئین ها نیاز دارد؟

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

۱۴. الف) بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود نیازمند دریافت چند نوع آمینو اسید است ؟ ۲۰ نوع

ب) آمینو اسید ضروری و غیر ضروری چیست؟

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.

۱۵. انواع پروتئین را نام برده و آنها را توضیح دهید.

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 واحد تمام آمینو اسید های ضروری نیستند. و معمولا از طریق منابع گیاهی همچون غلات خشکبار و مغزها تامین می شوند.

۱۶. نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟

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.

۱۷. انواع ویتامین ها را نام ببرید و توضیح دهید.

ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A K E و D هستند و معمولا در کبد ذخیره می شوند. ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین C و گروه B هستند و بدن قادر به ذخیره آنها نیست.

۱۸. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام ویتامینها مواجه شوند؟

ویتامینهای محلول در آب چون بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.

۱۹. نقش آب را در بدن بیان کنید .

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.

۲۰. منابع تأمین آب بدن کدامند؟

به جز آب آشامیدنی که به صورت مستقیم مصرف میکنیم، عبارتند از: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزیها و میوه ها.

۲۱. آیا میزان مصرف آب روزانه برای همه افراد ثابت است ؟ چرا؟

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

۲۲. میزان نوشیدن روزانه آب هر فرد چقدر باید باشد ؟

نوشیدن آب باید به اندازه های باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بیرنگ یا زرد کم رنگ باشد.

۲۳. هرم غذایی چیست؟

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

۲۴. هر چه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم حجم گروه های غذایی چه تغییری میکنند؟

حجم گروه های غذایی بیشتر میشود یعنی مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر میشود.

۲۵. گروههای مواد غذایی که به ترتیب از پایین به بالای هرم غذایی قرار میگیرند نام ببرید.

نان و 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

۲۶. به نظر شما میزان حجم استفاده روزانه از کدامیک از مواد ( نان - تخم مرغ ) باید بیشتر باشد چرا؟

نان زیرا در پایین هرم غذایی قرار دارد.

۲۷. آداب خوردن و آشامیدن در اسلام را بنویسید؟

خوردن غذای پاک و حلال - خوب جویدن غذا -- صرف غذا با دیگران - پرهیز از سخن گفتن - لقمه کم برداشتن - پرهیز از پرخوری.

۲۸. برخی از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید؟

بی اشتهایی عصبی - پرخوری عصبی غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود

۲۹. عوارض کمبود روی را نام ببرید؟

کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود در کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ ایجاد می شود.

۳۰. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کمبود ریز مغذی چه باید کرد؟

لازم است که عادت های غذایی نادرست خود را اصلاح و از الگو تغذیه ای سالم پیروی کنیم.

۳۱. گروه های غذایی را که یک فرد بزرگسال باید در هرم غذایی یک روز خود داشته باشد را نام ببرید.

۱\_ گروه نان و غلات ۲\_ گروه سبزیها ۳\_ گروه میوه ها ۴\_ گروه شیر و لبنیات ۵\_ گروه گوشت و تخم مرغ ۶\_ گروه حبوبات و مغزها ۷\_ گروه متفرقه (مواد قندی+چربیها)

۳۲. میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات برای یک فرد بزرگ سال \_\_\_\_\_ تا \_\_\_\_\_ واحد است.

شش تا یازده

۳۳. برای تامین گروه سبزیها در هرم غذایی یک روز فرد بزرگسال چه چیزهایی را باید مصرف کنیم؟

یک لیوان انواع سبزی خام برگدار (اسفناج و کاهو- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

توشه ای برای موفقیت

۳۴. گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه چیزهایی می شود؟

مواد قندی و چربیها

۳۵. تغذیه صحیح به چه معناست؟

تغذیه صحیح به معنی دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد غذایی است. این مقدار در افراد مختلف بر حسب

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

۳۶. افراد برای بر خورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل \_\_\_\_\_ و \_\_\_\_\_ در برنامه غذایی روزانه خود هستند.

## تعادل و تنوع

۳۷. اصل تعادل را تعریف کنید .

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

۳۸. اصل تنوع را تعریف کنید.

یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می گیرد.

۳۹. در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند باید با ..... او تناسب داشته باشد.

## نیازمندی های تغذیه ای

۴۰. نیازمندیهای تغذیه ای با توجه به چه شرایطی و بر اساس چه چیزهایی برای یک فرد تعیین می شود ؟

شرایط جسمی، محیطی و فردی و بر اساس سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد

۴۱. یکی از مهم ترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد چیست؟

## عادت های غذایی

۴۲. امروزه به چه دلایلی عاداتها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته تغییر می کند؟

استفاده از انواع وسایل پخت و پز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد و ...

۴۳. دلایل ایجاد سوء تغذیه چیست؟

برخی افراد به دلیل عاداتهای 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 سوءتغذیه مواجه شوند.

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

۱- بی اشتهایی عصبی ۲- غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود ۳- پرخوری عصبی

۴۵. کدام افراد به مکمل های غذایی ممکن است نیاز داشته باشند؟



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

۴۶. دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن چیست و چگونه اجرا می شود؟

بر اساس «دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن» که از سوی وزارت آموزش و پرورش وزارت بهداشت ابلاغ شده است، دختران نوجوان دبیرستانی باید در هر سال تحصیلی، هر هفته یک عدد مکمل آهن (قرص فرس سولفات) و به مدت ۴ ماه در سال برای پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مصرف کنند.

۴۷. چرا برای استفاده از مکملهای غذایی، تجویز پزشک لازم است؟

زیرا مصرف این مکملها برای بسیاری از افراد مضر است؛ مثلاً استفاده بیش از حد از مکملهای ویتامین میتواند منجر به مسمومیت شود.

۴۸. کمبود کدام عنصر باعث بیماری گواتر میشود؟

۴۹. کدام ماده غذایی مصرفی انرژی زا نیست؟

۵۰. مصرف لبنیات با چربی چند درصد در روز برای هر فرد لازم است؟

کمتر از ۲/۵ درصد

ایران تونش  
توشه ای برای موفقیت

## درس ۴- کنترل وزن و تناسب اندام

۱- علت اصلی چاقی و اضافه وزن در جوامع امروزی چیست؟

زندگی شهرنشینی و صنعتی

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

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.

۳- چاقی را تعریف کنید؟

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

۴- منظور از الگوی سیب در چاقی چیست؟

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.

۵- منظور از الگوی گلابی در چاقی چیست؟

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.

۶- علل چاقی را نام ببرید؟

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

۷- چگونه عوامل محیطی بر چاقی موثر است؟

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

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

مشکلات عصبی، مشکلات روانی، مشکلات قلبی عروقی، مشکلات کلیوی

۹- نمونه هایی از مشکلات تنفسی ناشی از عوارض چاقی را بیان کنید.

وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی

۱۰- برخی از داروهای موثر در بروز چاقی را نام ببرید.

داروها مثل کورتون و داروهای ضد افسردگی

۱۱- بیماری های جسمانی ناشی از چاقی را بیان کنید.

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

۱۲- الف) وزن مطلوب را تعریف کنید؟

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

(ب) وزن مطلوب در هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

به سن، قد، جنس و توده عضلانی بدن بستگی دارد

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

۱۴ - BMI چیست؟

۱۵ - BMI چیست؟ BMI به معنی تعیین شاخص توده ی بدنی یکی از روش های محاسبه ی وزن متناسب

افراد است که مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار می گیرد.

۱۶ - شاخص توده بدنی چگونه تعیین می شود؟

$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد مجذور (m)}}$$

۱۷ - افراد بر حسب BMI به چند گروه تقسیم می شوند؟ نام ببرید.

افراد بر حسب BMI به ۶ گروه تقسیم می شوند.

۱ - کمتر از ۱۸/۵ = لاغر ۲ - ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ = معمولی ۳ - ۲۵ تا ۲۹/۹ = 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

۱۸ - طبقه بندی افراد بر حسب BMI برای چه گروه هایی کاربرد ندارد؟

افراد ورزشکار - زنان باردار و شیرده - افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

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

روش دوره های مکرر رژیم غذایی سخت، درمان دارویی و جراحی. این روشها، اگرچه در زمانهای کوتاهی جواب می دهند ولی در صورت عدم تغییر سبک زندگی مجدداً به حالت اول برمیگردند و باعث ایجاد احساس سرخوردگی و در نهایت اثرات روحی روانی خواهد شد

۲۰ - چه کسانی باید وزن خود را کاهش دهند؟

افرادی که با توجه به شاخص BMI اضافه وزن دارند یا چاق محسوب می شوند و به خصوص اگر سابقه ی خانوادگی فشارخون بالا یا دیابت و بیماریهای 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 هر چه سریع تر برای کاهش وزن اقدام کنند.

۲۱ - جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

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

چربی خون بالا

II. واحد اندازه گیری انرژی بدن ..... است. کالری

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

۴۰۰ گرم

۲۳- عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید؟

ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی حالی،

پوسیدگی دندانها، یبوست، افسردگی

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

۱- کاهش میزان کالری دریافتی . ۲- افزایش فعالیت بدنی

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

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

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

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۳۳ تا ۷۳۳ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است

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

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

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

دیابت - انواع سرطان - بیماری های قلبی - عروقی

ایران تونش

توشه ای برای موفقیت

## درس ۵- بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۱. بیشترین آلودگی در مواد غذایی در اثر بی احتیاطی در چه مراحل وجود میاید؟  
فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی
۲. اطلاع از چه مواردی به مصرف غذای سالم کمک میکند؟  
اصول نگهداری صحیح مواد غذایی و استفاده از مواد غذایی بسته بندی شده و توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی.
۳. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.  
۱. برای افراد شاغل در مکانهای تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و رعایت ..... از اهمیت بسزایی برخوردار است. 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 ..... میگویند. 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 غذاهای آلوده
۵. بیماریهای ناشی از مصرف غذاهای آلوده باعث کاهش ..... و همچنین کاهش بهره وری افراد در کشورها میشود. توسعه انسانی
۶. اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید.  
رعایت بهداشت فردی افراد موثر در فرایند تولید غذا \_ رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف \_ رعایت بهداشت محیط
۷. مهمترین نکاتی را که افراد شاغل در مکان های تهیه و توزیع غذا در زمینه بهداشت فردی باید رعایت کنند، رایبان کنید  
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 ..
۸. به چند مورد از نکات بهداشت مواد غذایی تا رسیدن به دست مصرف کننده اشاره کنید؟  
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 ...
۹. برای پخت کامل غذا تمام قسمتهای آن حداقل چقدر باید حرارت دیده باشد؟  
۷۰ درجه سانتی گراد
۱۰. برای اینکه غذا بصورت داغ یا سرد به مدت طولانی سالم بماند، چه دمایی برای آنها لازم است؟  
غذا بصورت کاملاً داغ ۷۰ درجه سانتی گراد به بالا و غذای کاملاً سرد زیر ۱۰ درجه سانتی گراد
۱۱. برای رعایت بهداشت محیط چه مواردی را باید رعایت کرد؟  
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

۱۰. علائم غذای فاسد را بیان کنید.  
زمانیکه ماده غذایی از نظر رنگ بو طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن کاهش یابد و یا از بین برود. غذا دچار فساد شده است.
۱۱. عوامل فساد در مواد غذایی را نام ببرید.  
عوامل شیمیایی\_عوامل بیولوژیکی\_عوامل فیزیکی و مکانیکی
۱۲. عوامل شیمیایی که سبب فساد در مواد غذایی میشوند کدامند؟  
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.
۱۳. دو مورد از عوامل شیمیایی که میتوانند به طور ناخواسته، مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید:  
استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی و حشره کشها
۱۴. مهمترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شوند، کدامند؟  
میکروبها\_انگلهها\_حشرات و جوندگان
۱۵. بهترین روش مبارزه با حشرات را نام ببرید.  
دفع به موقع زباله\_نظافت به موقع محیط\_نصب در و پنجره های توری\_سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب
۱۶. عوامل بیولوژیکی چگونه میکروبها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل میکنند؟  
حشرات موزی از جمله سوسکهای خانگی میتوانند بوسیله کرک-ترشحات دهان و مدفوع- میکروبها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند.
۱۷. بهترین شیوه های مبارزه با مگس ، سوسک و امثال آن را بیان کنید.  
۱-نظافت مداوم محیط -۲ نصب در و پنجره های توری ۳-سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب ۴-دفع به موقع زباله ها
۱۸. مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی کدامند؟  
انور-۲ حرارت -۳ رطوبت -۴ زمان
۱۹. اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد. چه اتفاقی میفتد؟  
بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد میشود و به همین دلیل مواد فاسد شدنی در یخچال نگهداری میشوند.
۲۰. ضربه چگونه باعث فساد میوه ها می شود؟  
در میوه های ضربه دیده، به تدریج از نقاط آسیب دیده، کپک ها و باکتری ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن ها می شوند.
۲۱. دو نمونه از عوامل مکانیکی موثر در فساد مواد غذایی را نام ببرید؟  
ضربه دیدن در حین برداشت-انتقال و نگهداری
۲۲. عوامل مکانیکی چگونه باعث فساد مواد غذایی میشوند؟

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.

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

بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده

۲۴. بیماری های ناشی از غذا ( غذا زاد) به چه دلایلی ایجاد می شوند؟

۱- پایین بودن سطح بهداشت فردی و بهداشت محیط

۲- عدم دسترسی به آب سالم

۳- فراوری 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 کشها 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 فراورده های شیری

ایران تونش

توشه ای برای موفقیت

### فصل ۳: پیشگیری از بیماری ها

#### درس ۶- بیماری های غیر واگیر

۱- جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

- I. .... در نقطه مقابل سلامت قرارداد. بیماری
- II. بیماری را میتوان نبود .... معنا کرد. سلامت
- III. امروزه میزان بیماری های ..... نسبت به بیماری های واگیر افزایش یافته است. غیر واگیر
- IV. قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ..... لیتر خون پمپ میکند. ۳۰۰ میلیون
- V. فشار خون طبیعی ۱۲ روی ..... میلی متر جیوه است. ۱
- VI. نشانه اصلی بیماری دیابت ..... بالا است. قند خون

۲- مفهوم بیماری را بیان کنید.

هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس ندرستی را دچار اختلال می کند.

۳- درجات مختلف بیماری را به ترتیب بیان کنید.

در آستانه مرگ ← با بیماری خیلی شدید ← با بیماری شدید ← با بیماری متوسط ← با بیماری اندک ← ظاهراً سالم ← کاملاً سالم

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

در طی سالیان اخیر، موفقیت های چشمگیری در زمینه کشف و 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 غیر واگیر و مزمن افزایش یابد.

۵- بیماری به چند دسته تقسیم میشود؟ نام ببرید.

۱. واگیر. ۲. غیر واگیر.

۶- علل افزایش بیماری غیر واگیر چیست؟

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

۷- منظور از عوامل خطر در یک بیماری چیست؟

عوامل خطر شامل عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری را

افزایش می دهند

۸- بیماری غیر واگیر را تعریف کنید؟



به مجموعه ای از بیماری ها گفته میشود که اساساً عامل مشخصی ندارد. مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمیشوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند.

۹- وظیفه قلب چیست؟

خون را به سراسر بدن پمپ می کند تا اکسیژن و مواد غذایی را به بافت ها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر، خون بازگشتی از اندام های بدن را برای اکسیژن گیری به ریه ها می رساند

۱۰- بیماری قلبی عروقی چیست؟

به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار میدهد گفته میشود و شامل بیماری های قلبی-عروقی-مغز و کلیه است.

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

۱۲- قلب چند شریان دارد؟

دو شریان اصلی.

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

۱. فشارخون بالا. ۲. چربی خون.

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

۱- کهنسنت سن ۲. سابقه خانوادگی ۳. فشارخون بالا ۴. اختلالات چربی خون ۵. اضافه وزن و چاقی ۶. عدم تحرک ۷. دیابت ۸. مصرف دخانیات

۱۵- عضله قلب چگونه تغذیه می شود؟

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

۱۶- سکنه قلبی چگونه رخ می دهد؟

بسته شدن رگهای کرونر قلب براهت رسوب کلسترول و سایر چربی های خون در دیواره رگها، باعث میشود، اکسیژن و مواد غذایی به عضله قلبی نرسد و قلب از حرکت بازماند. به این حالت سکنه قلبی یا ایست قلبی (ایسکمی) میگویند.

۱۷- علامت مهم ایسکمی (ایست قلبی) چیست؟

درد قلبی یا درد قفسه سینه که به آنزین صدری معروف است.

۱۸- علت انسداد رگهای کرونر قلب و ایجاد سکنه قلبی چیست؟

رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های خون در دیواره داخلی این رگها و ایجاد مادهای مومی شکل به نام پلاک.

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

رسوبات چربی و کلسترول در دیواره داخلی رگ های کرونر و اضافه شدن مواد دیگر به آنها باعث ایجاد برآمدگی های به نام پلاک در آیند رگها میشود. گاهی سطح پلاکهای چربی ترک می خورد و پاره می شود، در نتیجه تجمع پلاکت ها باعث ایجاد لخته خون و گرفتگی رگهای کرونر میشود که نتیجه آن سکنه قلبی است

۲۰- از فشار خون بالا به عنوان ..... یاد میشود. قاتل خاموش.

۲۱- فشار خون در طول روز تحت تاثیر چه عواملی تغییر میکند؟

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

۲۲- فشار خون بالا چیست؟

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.

۲۳- منظور از فشار سیستول و دیاستول چیست؟

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

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

زمانی که بر 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

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

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

۲۶- علت افزایش فشار خون در سنین بالا چیست؟

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

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

مغز- چشم- کلیه- قلب.

۲۸- برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا چه عواملی باید رعایت شود؟

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 موفقیت

۲۹- افزایش چربی خون سبب چه بیماری هایی میشود؟

افزایش بیماری قلبی عروقی- دیابت نوع ۲- سرطان.

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

1. کلسترول 4. 2. HDL 3. LDL 2. تری گلیسیرید

۳۱- کلسترول چیست؟

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

۳۲- اچ دی ال چیست؟

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

۳۲- ال دی ال چیست؟

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.

۳۴- تری گلیسرید چیست؟

همان چربی خون است و با بالا رفتن تری گلیسرید سطح اچ دی ال خون کاهش پیدا میکند در نتیجه بالا بودن آن باعث بروز بیماری قلبی عروقی میشود.

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

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

۳۶- اسید های چرب را نام ببرید؟ ۳ مورد.

۱. اسید های چرب اشباع. ۲. اسید های چرب غیر اشباع. ۳. اسید های چرب ترانس.

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

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

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

۱- اسیدهای چرب اشباع: موجب افزایش سطح کلسترول خون و احتمال بیماری های قلبی-عروقی می شوند و در بیشتر در چربی های جانوری و روغن نباتی جامد وجود دارند.

۲- اسیدهای چرب غیر اشباع: موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسرید خون میشوند و بیشتر در چربی های گیاهی و ماهی

های چرب وجود دارند.

۳- اسیدهای چرب ترانس: منجر به افزایش LDL و کاهش HDL میشوند. به همین دلیل مصرف زیاد آنها مضر است. این چربیها

در روغنهای نباتی جامد، غذاهای سرخ شده، شیرینی ها و غذاهای آماده وجود دارند

۳۹- مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی چیست؟

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

۴۰- نشانه های حمله قلبی چیست؟

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

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

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.

۳. بیمار در اسراع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

۴۲- علائم سکته مغزی را نام ببرید؟

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.

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

۱. کنترل منظم فشار خون: در شرایطی که دیابت چاقی یا سایر عوامل خطر در فرد وجود نداشته باشد لازم 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 ۱۰ 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.

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

۱. افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا 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.....

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

زیرا با تشخیص به موقع سرطان با انجام آزمایشهای مربوط می توان این بیماری را به راحتی در مراحل اولیه درمان کرد

۴۶- چگونه یک سلول سرطانی می شود؟ توضیح دهید.

اگر در ژنهای 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 سلولهای سرطانی به نام تومور را ایجاد میکند.

۴۷- سلول سرطانی چه ویژگی غیر عادی دارد؟

سلول سرطانی برخلاف سلولهای سالم، کنترلی روی تقسیمات خود ندارد به طور غیر عادی و بدون توجه به نیاز بدن، تقسیم میشود. این سلول ها جلوی رسیدن غذا و اکسیژن با سلول های سالم را می گیرند.

۴۸- انواع تومور را نام برده و توضیح دهید.

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 نمیمانند، بلکه به تدریج در بافتهای مجاور پراکنده شده و در کار آنها اختلال ایجاد میکند

۴۹- 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

۵۰- بعضی از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.

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

۵۱- علایم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید؟

۱. ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲. تغییر در خال های پوستی ۳. زخم های بدون بهبود ۴. پیدایش توده در هر جای بدن ۵. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۶. 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 اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل.

۵۲- گام های پیشگیری از سرطان را نام ببرید؟

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

۲. 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.

۵۳- دیابت چیست؟

افزایش بیش از حد قند خون که یک بیماری ناتوان کننده و دارای عوارض زیادی است.

۵۴- قند خون چه نام دارد و نقش آن چیست؟

قند گلوکز است که سوخت اصلی سلولهای بدن برای تولید انرژی است.

۵۵- نقش هورمون انسولین در بدن چیست؟

قند خون را به درون سلول های بدن وارد میکند و باعث استفاده و یا ذخیره آن در سلول ها می شود به این صورت قند خون را کاهش میدهد.

۵۶- هورمون انسولین از کدام غده ترشح میشود و کمبود آن چه پیامدهایی در پی دارد؟

از غده پانکراس (لوزالمعده) - کمبود آن باعث می شود قند خون، نتواند وارد سلولها شده و به مصرف برسد. در نتیجه قند خون افزایش می یابد که نتیجه آن دیابت است

۵۷- دیابت نوع یک در چه سنی بروز پیدا می کند؟

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 میگویند.

۵۸- عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۱ را نام ببرید.

۱- زمینه ژنتیکی ۲- ویروس ها ۳- فشارهای روحی- روانی ۴- اختلال در سیستم ایمنی

۵۹- الف) شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ دیابت نوع دو

ب) در چه سنی دیده می شود؟ در سنین بزرگ سالی آغاز میشود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگ سالان می گویند

ج) عوامل ایجاد کننده این بیماری چیست؟ این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز میکند.

۶۰- علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ چیست؟

نوع ۱: پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است.

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 تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها.

۶۱- عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت چه عوارضی را به دنبال دارد؟

عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت میتواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکنه های قلبی و مغزی منجر شود.

۶۲- ۷ گام پیشگیری از دیابت را نام ببرید؟

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 پیشگیری. 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

### ۱. بیماری واگیر چیست؟

در بیماریهای واگیر مانند: هیپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفلوآنزا و... بیماری از طریق یک عامل بیماریزا (ویروس، باکتری، قارچ و...) به فرد سالم انتقال می یابد.

### ۲. نگرانی و خطری که در رابطه با بیماری های واگیر وجود دارد چیست؟

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.

### ۳. عواملی را که باعث شده امروزه، تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را نام ببرید.

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

### ۴. 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.

### ۵. پدیکلوزیس چیست؟

پدیکلوزیس یکی از شایعترین بیماریهای انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت میکند، در بیماری پدیکلوزیس، شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی میکند و در آنجا تخم میگذارد که با خارش شدید در این نواحی همراه است.

### ۶. پدیکلوزیس از چه راههایی منتقل می شود؟ راه پیشگیری از آن چیست؟

پدیکلوزیس از راه وسایل شخصی مثل شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل میشود از این رو بهترین راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری رعایت بهداشت فردی و پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران است.

### ۷. بیماریهای آمیزشی به چه بیماری گفته می شود؟ و مشکلی که در رابطه با آن وجود دارد چیست؟

آن دسته از بیماریهایی هستند که از راه آمیزش جنسی به فرد دیگر منتقل میشوند و متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماریها هستند از عفونت خود اطلاع ندارند و یا به دلیل حجب و حیا از مراجعه به پزشک خودداری میکنند.

### ۸. علائم بیماری های آمیزشی را ذکر کنید؟

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.

۹. -عوارض ابتلا به بیماری های آمیزشی را بیان کنید؟

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

۱۰. جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

۱. پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و پرهیز از ... تا حد بسیار زیادی از ابتلا به بیماریهای تناسلی جلوگیری میکند.

بی بندوباریهای جنسی

۱۱. اکثر افراد مبتلا به هیپاتیت B بعد از طی مراحل درمان، کاملاً بهبود..... پیدا می کنند

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

ایدز و هیپاتیت B

۱۲. منظور از بیماری هیپاتیت چیست و چه میکروارگانیسمی آن را ایجاد میکند؟ انواع آن را ذکر کنید.

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 هیپاتیت میگویند و با توجه به نوع ویروس آلوده کننده به سه نوع تقسیم میشوند.

هیپاتیت آ، بی و سی که شایع ترین نوع آن هیپاتیت بی است.

۱۳. علائم بیماری هیپاتیت B چگونه بروز میکند؟

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.

۱۴. امروزه موثرترین راه پیشگیری از آلودگی به ویروس هیپاتیت بی چیست؟

تزریق واکسن.

۱۵. در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده به هیپاتیت 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 و فقیه

۱۶. تنوع بیماری هیپاتیت به خاطر چه عاملی است؟ کدام نوع هیپاتیت نسبت به بقیه جدی تر است؟

با توجه به نوع ویروس آلوده کننده کبد، بیماری هیپاتیت را به انواع A، B و C نامگذاری میکنند که نوع هیپاتیت B جدی

ترین آنهاست.

۱۷. -زمانی که هیپاتیت B بصورت مزمن در آید، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟

باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می شود.

۱۸. -اچ آی وی چیست؟

اچ آی وی یا 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.



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

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

۲۰. از چه راههایی ویروس اچ آی وی منتقل نمیشود؟

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 مبتلا. 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 توالت. از راه نیش حشرات و حیوانات هم منتقل نمیشود

۲۱. راههای انتقال ویروس اچ آی وی را ذکر کنید؟

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

۲۲. منظور از اچ آی وی یا ایدز چیست؟

اچ آی وی همان ویروس " نقض ایمنی انسان " ویروسی است که با ورود به بدن انسان و ماندگار شدن در آن در نهایت باعث بیماری ایدز می شود. 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.

۲۳. منظور از " دوران پنجره " در بیماری اچ آی وی چیست؟

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 ۲ هفته تا ۳ ماه طول میکشد که به این دوران ، " دوران پنجره " میگویند. در دوران پنجره علی رغم وجود ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است.

۲۴. چه زمانی علائم ایدز زیاد میشود؟

به تدریج و با زیاد شدن ویروس ها در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول های دفاعی بدن.

۲۵. آیا داروی موثری علیه بیماری اچ آی وی وجود دارد؟

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.

۲۶. چگونه میتوانیم در برابر بیماری ایدز از خود محافظت کنیم؟

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

۲۷. مهم ترین راه پیشگیری از انتقال ویروس اچ آی وی را ذکر کنید؟

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، زیرا مصرف 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.

۲۸. راههای انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.

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

۲۹. راههای پیشگیری از انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.

عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی است، یکی دیگر از راههای مهم پیشگیری نیز، اقدام برای درمان افراد مبتلاست.

۳۰. جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

I. 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. انتهایی

II. در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر 36 میلیون نفر از جمله 2 میلیون کودک با ..... زندگی می کنند. اچ آی وی

III. 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 شود. آنتی بادی

IV. با زیاد شدن تعداد ویروس اچ آی وی در بدن فرد مبتلا و کم شدن ..... در بدن وی، به تدریج علائم ..... بیماری

در بدن ظاهر می شود. سلول های دفاعی - اصلی

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

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

ورود میکروارگانیسم

VII. نیازی به ..... افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی نیست و زندگی در کنار این افراد و یا اشتغال و تحصیل در کنار آنها

خطر برای دیگران محسوب نمیشود. جدا سازی

۳۱. وجود ویروس اچ آی وی در بدن از چه طریق قابل تشخیص می باشد؟

اچ آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایشهای متداول و معمول انجام شده مشخص نمیشود.

۳۲. چند نمونه از علائم اصلی بیماری ایدز را نام ببرید.

انواع عفونتها مثل برفک دهانی، سل، عفونتهای ریوی و بیماریهای مختلف و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونتهای دیگری، از جمله بعضی بدخیمیها و سرطان در فرد بروز پیدا میکند.

۳۳. چرا ایدز در مرحله پیشرفته، همراه با ابتلاء به بیماری های عفونی دیگر و سرطانهای می باشد؟

به دلیل سرکوب سیستم ایمنی

۳۴. 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 اصطلاحاً چه می گویند؟ در این مدت، نتیجه آزمایش تشخیص اچ آی وی، مثبت است یا منفی؟

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.

۳۵. در حال حاضر داروهای مناسبی که بر علیه ایدز وجود دارند، چه نقشی را ایفا می کنند؟  
تعداد ویروس را در خون به شدت کم کرده و مانع پدید آمدن علائم مرحله ایدز می گردد.

۳۶. کدام تماس های روزمره موجب انتقال ویروس ایدز نمی شوند؟  
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

۳۷. اهمیت بیماری های واگیر چیست؟  
از آن جهت حائز اهمیت هستند که میتوانند همه گیر شده و افراد زیادی را بیمار کنند.

۳۸. چند نمونه از بیماری های واگیر را نام ببرید؟  
هیپاتیت، ایدز، پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر، آنفولانزا.

۳۹. چند نمونه از بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل میشوند را نام ببرید؟  
اسهال خونی، انگل روده آبی، وبا

۴۰. بیماری های انتقال یافته از راه دستگاه تنفس چگونه انتشار میابند؟ چند نمونه ذکر کنید.  
در این بیماری ها، ویروس یا میکروارگانیسم های دیگر از طریق قطعات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش میشوند و به افراد دیگر سرایت میکنند. مانند ویروس سرماخوردگی، آنفولانزا و بیماری میکروبی سل یا توبرکلوزیس.

۴۱. شپش سر از چه راهی منتقل میشود در کدام قسمت سر زندگی میکند و چه علائمی دارد؟  
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 میکند و در آنجا تخم میگذارد 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 در دوران نوجوانی

### درس ۸- بهداشت فردی

- ۱- بهداشت فردی را تعریف کنید. شامل چه اقداماتی از طرف فرد می باشد؟  
بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرفیان انجام می دهد. این اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می شود.
- ۲- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.  
۱- آموزش و فراگیری عادات و رفتارهای صحیح بهداشتی، افراد را قادر می سازد تا بتوانند بیماریها و ناتوانیهای ..... 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. جسمی و روحی - کیفیت زندگی
- ۳- رعایت بهداشت فردی چگونه موجب حس ارزشمندی و عزت نفس می گردد؟  
رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماریزا به دیگران جلوگیری میکند و این امر به تأمین سلامت جامعه کمک میکند. علاوه بر این، افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب میکنند و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی و عزت نفس در آنها میشود.
- ۴- حساس ترین عضو بدن چیست؟  
چشم
- ۵- انجام معاینات منظم چشمی هر چند وقت یک بار و برای چه گروه هایی از افراد توصیه می شود؟  
هر یک تا دو سال یک بار و برای همه افراد.
- ۶- منظور از حدت بینایی چیست؟  
حدت بینایی یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.
- ۷- چهار مورد از عیوب انکساری چشم را نام ببرید.  
نزدیک بینی - دوربینی - آستیگماتیسم - پیرچشمی
- ۸- 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 و هم 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.
- ۹- 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.

۱۰- چه نکاتی را برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه پیشنهاد می کنید؟  
پلک زدن به طور ارادی، استفاده از قطره های اشک مصنوعی چشم در مواقع 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 ۶ متری و دورتر بعد از هر ۲۰ دقیقه کار به مدت ۲۰ ثانیه، حفظ فاصله مانیتور با چشم که باید حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد، تنظیم روشنایی و کنتراست مانیتور در حد راحتی چشم.

۱۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

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

۲- حدت بینایی و یا .....، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. دید مطلوب

۳- عیوب انکساری چشم که به علت بروز تغییراتی در ..... به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند حدت بینایی را دچار اختلال کنند. ساختار کره چشم

۴- در ..... چشم ما اشیای نزدیک را واضح اما اشیای دور را تاریک می بیند. نزدیک بینی

۵- چشمهای افراد نزدیکین معمولاً کره چشم ..... از حد طبیعی است. بزرگتر

۶- به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً ..... میشود. تشدید

۷- در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تاریک دیده میشوند. کره چشم افراد دوربین معمولاً ..... از حد طبیعی است. کوچکتر

۸- در آستیگماتیسم، شکل غیرعادی ..... موجب تاری دید میشود. قرنیه

۹- ..... هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تأثیر میگذارد. آستیگماتیسم

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

عدسی چشم

۱۱- عیوب انکساری را میتوان با عینک، لنز طبی، جراحی و ..... اصلاح کرد. اشعه لیزر

۱۲- از آنجا که لنرها روی ..... چشم مستقر میشوند، نظافت و نگهداری مطلوب آنها برای پیشگیری از عفونت چشم ضرورت دارد.

قرنیه

۱۳- عینکها و لنزهای طبی باعث میشوند تصاویر به شکل مطلوبی روی ..... بیفتند و حدت بینایی به حالت طبیعی برگردد و

دید فرد اصلاح شود. شبکیه

۱۴- در صورت ورود گردوغبار به چشم .....، با شده چشم را شست و شویید. آب جوشانده سرد

۱۵- ..... چشم می تواند ناشی از تشعشعات تخلیه الکتریکی و حرارت و یا در اثر انعکاس نور باشد. برق زدگی

۱۶- سوختگی ..... چشم در جوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است. قرنیه

۱۲- 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 گرد و غبار 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 گرد و غبار به چشم، با آب جوشانده سرد شده چشم را شست و شویید. برای این کار ظرفی مناسب و

تمیز را پر از آب سالم کرده و با قرار دادن چشم ها در آن و چند مرتبه پلک زدن تلاش کنید تا جسم خارجی (گرد و غبار) از چشم بیر و ن آید.

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

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

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

هنگام فرو رفتن جسم خارجی به چشم یا ضربه به چشم، مصدوم را به پشت بخوابانید و سر و چشم او را 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، هر دو چشم خود را ببندد. از دستکاری چشم پرهیز کرده و در اسرع وقت مصدوم را به پزشک برسانید.

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

برای جلوگیری از این آسیب توصیه می‌شود هنگام کار حتماً از عینک محافظ استفاده شود. در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشمها با آب، چشمها را خشک کرده و با یک باند استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۱۲ ساعت جلوگیری شود. در صورت مشکل حاد آن، لازم است حتماً به چشم پزشک مراجعه شود.

۱۶- وظایف گوش‌ها چیست؟

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

۱۷- وظیفه‌ی بخش بیرونی گوش (لاله و مجرای گوش) چیست؟

وظیفه جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن به بخش میانی گوش را بر عهده دارند از این رو رعایت بهداشت این بخش از گوش و مراقبت از آن دارای اهمیت بسیار است.

۱۸- رعایت بهداشت گوش شامل چه مواردی می‌شود؟

تمیز کردن لاله گوش به طور مرتب با یک پارچه تمیز و نرم، خشک کردن گوش‌ها با حوله تمیز و نرم پس از حمام کردن و شستن، عدم وارد کردن اجسام خارجی و نوک تیز به داخل گوش.

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

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

۲۰- منظور از آلودگی صوتی چیست و چه عوارضی بر انسان می‌گذارد؟

زمانی که سروصدا از حد می‌گذرد با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است. آلودگی صوتی می‌تواند موجب کم‌شنوایی، بروز وزوز در گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.

۲۱- نشانه‌های اولیه کم‌شنوایی ناشی از سروصدا را بنویسید.

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 گفته اند، ناتوانی در شنیدن صداهای بلند مانند گریه بچه یا صدای زنگ تلفن در اتاق دیگر.

۲۲- تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟

تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی، آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج است.

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

قانون اول، نصف میزان حداکثر صدای پخش شده، معادل نصف میزان حداکثر صدا باشد یعنی اگر دامنه صدا از ۱۰ تا ۱۰۰ است، حداکثر صدا روی عدد ۵ تنظیم شود. قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه: استفاده از ابزارهای شنیداری با حداکثر ۶۰ درصد حد بالای آن باید حداکثر روزی ۶۰ دقیقه باشد و هرچه شدت صدا بالاتر برود باید مدت زمان گوش کردن کمتر شود.

۲۴- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- I. گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شود که معمولاً با ..... و ..... همراه است. **درد و خارش**
- II. عفونت حاصل از التهاب و حساسیت گوش خارجی با استفاده نمودن از ..... برطرف نمی شود بلکه تشدید می شود. **گوش پاک کن**
- III. .... که به دو صورت مادرزادی یا اکتسابی می باشد یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است. **کم شنوایی**
- IV. زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی... را افزایش می دهد. **اکتسابی**
- V. استفاده ی زیاد از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، ..... موجود در گوش داخلی را تخریب می نماید. **سلولهای مژکدار**

۲۵- نقش ها و وظایف پوست را ذکر کنید.

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 حسگرها دارد و پیام ها را از محیط دریافت می کند و آنها را به مغز انتقال می دهد.

۲۶- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- I. پوست می تواند برخی سموم و مواد زائد بدن را به شکل .... از بدن خارج می کند. **عرق**
- II. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش .... از بین می رود. **سن**
- III. .... آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود. **ضایعات**
- IV. -آلودگی هوا و ..... از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند. **نور خورشید**
- V. - قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ..... ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی، سرطان پوست یا پیری زودرس و شود. **ویتامین D**

۲۷- الف) آکنه چیست و به چه دلایلی ایجاد می شود؟ 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 (ب) روش درمان و عوارض تشدید کننده آن را بنویسید. آکنه درمان قطعی ندارد و با افزایش سن معمولاً از بین می رود. عواملی مانند استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شود.

۲۸- مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید  
آلودگی هوا و نور خورشید

۲۹- نمونه هایی از عوارض آلودگی هوا بر روی پوست را بنویسید.  
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.

۳۰- نمونه هایی از عوارض نمونه هایی از تأثیرات منفی اشعه ی ماوراء بنفش نور خورشید بر روی پوست را بنویسید.  
اشعه ماوراء بنفش خورشید با نفوذ به لایه های رویی و زیرین پوست، آسیب های مستقیم و غیر مستقیم بر DNA، بروز پیری زودرس و چروک در پوست، آفتاب سوختگی و التهاب می شود.  
بوی نامطبوع بدن و پا به چه دلیل است؟

۳۱- 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.

۳۲- چه عواملی باعث افزایش فعالیت غدد عرق و بدنبال آن تشدید بوی نامطبوع بدن می شوند؟  
فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ زیاد بوده و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباسهای ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر میشود.

۳۳. برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روشهایی را پیشنهاد می کنید؟

۱- حمام کردن مرتب ۲- عوض کردن لباس های زیر و جوراب به طور روزانه ۳- استفاده از اسپری های خوشبو کننده (دئودورانت ها)

۳۴. وظیفه ی موی سر، موهای ابرو و مژه ها چیست؟

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 میکنند.



۳۵. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

I. - افرادی که موهای چرب دارند، نباید پوست سر خود را ..... ماساژ دهند زیرا این کار باعث بیشتر شدن چربی موهایشان می شود. محکم

II. تنظیم سشوار روی حالت داغ میتواند باعث خشکی و شکنندگی مو و ..... انتهای آن شود. دو شاخه شدن

III. - شانه کردن موهای مرطوب ممکن است باعث ..... آنها شود. پس باید اجازه داد موها به طور طبیعی خشک شوند. شکستن

IV. - در صورت استفاده از سشوار برای خشک کردن مو باید از آن در حالت گرم یا سرد استفاده کرد و نه حالت .... داغ.

V. - بعضی افرادی که از رنگ مو استفاده می کنند ممکن است ، دچار عوارضی مانند ..... .

سوختگی، قرمزی و حساسیت ناشی از رنگ مو شوند. ریزش مو

VI. - از محصولات بهداشتی بسیاری می توان برای شست و شوی مو استفاده کرد، اما همیشه بهتر است محصولی

انتخاب شود که سازگاری .... با مو داشته باشد. مطلوبی

VII. - ..... مو بر حسب فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موهای افراد متفاوت است. سرعت رشد

VIII. به هیچوجه سعی نکنیم خود را به زور در رختخواب نگه داریم، در صورتی که خوابمان نمیبرد از رختخواب خارج شویم و به

کاری که ..... هستیم بپردازیم. علاقمند

IX. - زمانی که احساس خواب میکنیم به رختخواب برویم. فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از ..... دقیقه

باشد. ۱۱۵ الی ۳۰

X. این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، ..... درست نیست

XI. به طور معمول با افزایش سن ، نیاز بدن به خواب ..... می شود. کمتر

۳۶. روش صحیح خشک کردن موی مرطوب را بنویسید.

برای خشک کردن مو، یک حوله بردارید و برای جذب آب اضافی و خشک کردن موهایتان از ضربه های آهسته دستهایتان 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.

۳۷. دلیل نیاز بدن به خواب کافی را بنویسید.

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.

۳۸. چرا داشتن خواب کافی برای کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند از اهمیت بالایی برخوردار است؟

خواب کافی و مطلوب بر بازیابی انرژی فرد و دست یابی او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمانی و ذهنی، به رشد و تکامل افراد، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی کمک می کند چرا که هورمون رشد در خواب ترشح می شود.

۳۹. نیاز افراد مختلف به خواب در سنین مختلف چگونه است؟

نوزادان حدود ۱۶ الی ۱۷ ساعت در طول روز، به همین ترتیب در ۵ سالگی به ۱۱ ساعت، در نوجوانی به ۸ الی ۹ ساعت و در ۷۰ سالگی ممکن است به کمتر از ۶ ساعت خواب در طول روز نیاز داشته باشند.

۴۰. کم خوابی موجب چه مشکلاتی در طول روز می گردد؟

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.

۴۱. آثار و عوارض ناشی از کم خوابی را ذکر کنید.

افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری های قلبی، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، فضاوت های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علائم شبیه به اختلال، کم توجهی، 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.

۴۲. چند نمونه از توصیه های کمک راهنمای خوب شبانه روز را بنویسید.

- ساعت خوابیدن و بیدار شدن خود را در طول هفته منظم کنیم (در ساعت معینی بخوابیم و بیدار شویم)

- از خوابیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک به شب پرهیز کنیم.

- تا ۲ ساعت قبل از خواب از نوشیدن مایعات محرک مثل چای، قهوه و نوشابه پرهیز کنیم.

- در صورتی که افکار مزاحم در رختخواب مانع خواب ما می شوند، از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.

- از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنیم نه مطالعه کردن یا فعالیت های دیگر.

۴۳. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- I. برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ضمن پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار لازم است نسبت به .  
مرتب دهان و دندان باروش های مناسب و صحیح اقدام شود. شست و شوی
- II. هنگامی که پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود.
- III. هنگامیکه پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد به طور معمول دردهای شدید شبانه، مداوم و خود به خودی به وجود می آید.
- IV. در صورت عدم درمان پوسیدگی دندان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه (آبسه دندانی)
- V. عمل اصلی دندان ها عمل جویدن، . . . . . و حفظ زیبایی صورت است. تکلم
- VI هر یک از دندانها براساس شکل خود تواناییهای ویژه ای برای بریدن ( . . . . . ) پاره کردن ( . . . . . ) و نرم و خرد کردن ( . . . . . ) غذاها دارند. دندانهای پیش - دندان نیش - دندانهای آسیا

۴۴. آبسه دندانی چیست؟

درمان	عدم	صورت	در
پوسیدگی			

دندان، در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد.

۴۵. دهان در انجام چه اعمالی نقش دارد؟

جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا.

۴۶. ساختارهای موجود در دهان را نام ببرید.

لب ها، زبان، کام، فک بالا و پایین، لثه ها، دندان ها، حفره دهان و غدد بزاقی.

۴۷. هدف از بهداشت دهان و دندان چیست؟

رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دندان و دهان برای حفظ سلامت بافت های مخاطی دهان و دندان.

۴۸. عوامل اصلی پوسیدگی دندان را نام برده و هر یک را توضیح دهید.

۱- میکروب ها: برخی میکروب های موجود در دهان در پلاک های میکروبی وجود دارند که باعث پوسیدگی دندان می شوند.

۲- مواد قندی: میزان چسبندگی ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارند.

۳- مقاومت شخص و دندان: عوامل متعددی همچون وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان ها، طرز قرارگیری دندان ها، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب. البته نوع 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 ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ماندن در همان وضعیت و در نهایت بازگشت به حالت عادی. تکرار این موضوع باعث پوسیدگی دندان ها در صورت عدم شست و شوی دهان و دندان میشود. 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.

۴۹. مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان را همراه با نشانه های هر مرحله بنویسید.

پوسیدگی یک روند تدریجی

نسبتاً طولانی است و معمولاً با یک تغییر رنگ (قهوه ای یا سیاه رنگ) آغاز میشود، با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین

(داخل عاج)، دندان، حساس به سرما، گرما و شیرینی می شود و حتی گاهی در دندان، دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود. هنگامیکه 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 شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندان).

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

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 یک شبانه روز مورد تأکید است.

۵۱. علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن چه باید کرد؟

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

۵۲. بوی بد تنفس صبحگاهی ناشی از چیست و چگونه برطرف می شود؟

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



## درس ۹- بهداشت ازدواج و باروری

۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- a. 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. نسل های بعد - تکامل
- b. سن ازدواج در جوامع مختلف، متفاوت است و ..... در تعیین آن نقش دارند. عوامل متعددی
- c. با تغییرات ..... ، تغییر الگو و سبک زندگی و بعضی عوامل سن ازدواج تغییر کرده است. اجتماعی
- d. برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان موجب تضمین ..... می شود. سلامت جامعه

۲- دو سخن پیامبر اکرم(ص) در رابطه با ازدواج بنویسید. ۱- هرکس ازدواج کند به وسیله ی آن نصف دینش را حفظ کرده است. ۲- هیچ بنایی در اسلام از ازدواج در نزد خدا محبوبتر نیست.

۳- موفقیت در یک ازدواج خوب و مناسب مستلزم چیست؟ و نقش آن چیست؟  
مستلزم کسب آمادگیهای لازم و رعایت مسائل بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی زوجین است. رعایت اصول بهداشت ازدواج و باروری نقش مهمی در سرنوشت خانواده و جامعه داشته و ضامن تأمین سلامت نسل های بعدی است.

- ۴- اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟  
بلوغ جنسی زن و مرد.
- ۵- سن ازدواج در جوامع مختلف چگونه است ؟  
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.
- ۶- الف) از دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج، نیازمند سه بلوغ می باشد. آن سه مورد را نام برید.  
ب- رسیدن به این سه بلوغ برای ازدواج چه اهمیتی دارد؟

الف- بنا بر دیدگاه روانشناسی، آمادگی برای ازدواج نیازمند بلوغ جسمانی، بلوغ روانی و بلوغ اجتماعی زوجین است

ب- برخورداری از آمادگی جسمی، روانی و اجتماعی در ازدواج، علاوه بر تحکیم بنیان خانواده و سلامت فرزندان، موجب تضمین سلامت جامعه نیز خواهد بود.

۷- بلوغ جسمانی را تعریف کنید.  
توانایی فرد از نظر تولید مثل است که برای دختران حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی و برای پسران حدود ۱۵ تا ۱۷ سالگی شروع می شود.

۸- بلوغ روانی چیست؟  
بلوغ روانی همان رشد شخصیت و به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحلهای 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.

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

توانمندی لازم برای اداره امور همه و فرزندان اطلاق می‌گردد. ک پسر جوان ممکن است در سن ۱۸ سالگی بلوغهای لازم برای ازدواج را یکجا و کامل پیدا کند و آماده ازدواج باشد در حالی که فردی دیگر در سنین بالاتر هم نتواند به آنها دست یابد.

۱۰- علاوه بر آمادگیهای لازم برای ازدواج، اطمینان از چه مواردی قبل از ازدواج لازم است؟

اطمینان از مبتلا نبودن زوجین به بیماری مسری، نداشتن اعتیاد. به این منظور انجام یک رشته اقدامات و توجه به پارهای از نکات بهداشتی در قبل از ازدواج مورد تأکید است

۱۱- رعایت بهداشت فردی در زوجین چه اهمیتی دارد؟

بهداشت فردی بالاخص بهداشت دهان و دندان، بهداشت پوست و دستگاہهای جنسی برای زوجین بسیار ضروری است. برای نمونه اگر دهان یکی از زوجین دارای مشکلاتی مانند بوی نامطبوع، بیماریهای لثه های، آلودگیهای میکروبی و ... باشد، این امر به کیفیت زندگی مشترک آنها لطمه میزند و یا وجود هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری در یک طرف میتواند طرف مقابل را نیز آلوده کند

۱۲- الف- آزمایش های لازم قبل عقد شامل چه چیزهایی است؟

ب) چه آزمایشها و واکسیناسیونی قبل از ازدواج به زوجین توصیه میشود؟

الف- 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

ب- به زوجین توصیه می‌گردد که قبل از ازدواج، آزمایش های لازم و مربوط به شناسایی و پیشگیری بیماری های عفونی نظیر انواع هپاتیت و ایدز را به عمل آورند و خود را در برابر بیماری هایی مانند هپاتیت واکسینه کنند.

۱۳- چه آموزش هایی در کلاس های آموزشی قبل از ازدواج به جوانان داده می شود؟

۱۴- ۱- آموزش هایی درباره مبانی ازدواج از دیدگاه مبین اسلام ۲- روابط عاطفی و اجتماعی در ازدواج ۳-

مطالبی در مورد آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تناسلی و روابط زناشویی

۱۵- هدف از مشاوره قبل از ازدواج چیست؟

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 میگیرد تا تشخیص داده شود که زوجین قادر به زندگی مشترک با همدیگر هستند یا نه.

۱۵- چند نوع بیماری ارثی مختلف شناخته شده است که از طریق ژن های مشترک پدر و مادر به فرزند منتقل می شود؟

بیش از ۲۰ هزار نوع

۱۶- ژن مغلوب در چه صورتی باعث بروز بیماری در فرزند می شود؟

ژن 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

۱۷- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

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

ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است. ماژور - مینور

- b. - مشاوره ژنتیک برای همه افراد الزامی ..... نیست
- c. یکی از نشانه های بلوغ همسران، صحبت با یکدیگر در مورد ..... است. فرزندآوری
- d. .... یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک است. داشتن فرزند
- e. چاقی مادر در هنگام بارداری روی فشار خون تأثیر ..... دارد.
- f. آلودگی های محیطی روی باروری خانم هایی که هنوز باردار نشده اند تأثیر ..... می گذارد
- g. سفید کننده های کلر دارد بر روی باروری تأثیر ..... منفی.
- h. بیماری هایی نظیر ..... و آسم و فشار خون بالا ممکن است بر روی بارداری و یا جنین تأثیر داشته باشد. دیابت

۱۸- 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؟

الف- ۲۵ درصد ب- ۲۵ درصد ج- ۵۰ درصد

۱۹- یکی از اهداف اصلی ازدواج چیست؟

زاد و ولد

۲۰- مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟

از آنجا که تأثیر عوامل ارثی و ژنتیکی در بروز نارساییها در کودکان ثابت شده است، به دختران و پسرانی که تصمیم میگیرند با هم ازدواج کنند، توصیه میشود چنانچه در فامیل خود سابقه نقصها و بیماریهای مادر زادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت دار، مشاوره ژنتیک انجام دهند.

۲۱- بزرگان دین به والدین پس از انعقاد نطفه در طول بارداری چه توصیه هایی می کنند؟

مراقبت هایی از نظر اطمینان حلال و طیب بودن غذا، رعایت واجبات و سعی در مستحقات و ذکرهای خاص و ختم

قرآن در طول بارداری

۲۲- مشاوره ژنتیک برای چه افرادی لازم و ضروری است؟

برای افرادی که بیماری ارثی مخفی در بدنشان دارند.

۲۳- بیماری تالاسمی چه نوع بیماری است؟

یک بیماری ارثی است که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می شود.

۲۴- در چه زمینه ای توصیه های فراوانی در دستورات دینی و بهداشتی وجود دارد؟

فرزندآوری که از مهمترین مسئولیت های زوجین است.

۲۵- عوامل مؤثر بر باروری زوجین چیست؟

۱- سن - ۲- کشیدن سیگار و استعمال دیگر مواد دخانی - ۳- برخورداری از وزن مناسب - ۴- تغذیه - ۵- ورزش - ۶- دارو های محرک و مکمل - ۷- استرس - ۸- آلودگی محیطی - ۹- سفید کننده های حاوی کلر - ۱۰- بیماری های منتقله از راه جنسی - ۱۱- مشروبات الکلی - ۱۲- قاندهای نامنظم - ۱۲- ابتلا به بیماری های مزمن

۲۶- تخمک گذاری در خانم هایی که وزن زیاد یا کم دارند چگونه است؟

نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه رو شود

۲۷- چاقی مادر هنگام بارداری چه عوارضی در پی دارد؟

فشار خون - دیابت دوران بارداری - وزن زیاد نوزاد و سزارین - دوره های نامنظم قاعدگی - افزایش ناباروری - افزایش سقط جنین

۲۸- رژیم غذایی دوران بارداری ترکیبی از چه چیزهایی است؟

انواع ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی

۲۹- فواید ورزش به هنگام بارداری ذکر کنید.

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.

۳۰- داروهای محرک و مکمل چه تأثیری روی باروری می گذارند؟

روی هورمون های زنانه و مردانه تأثیر می گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می دهند.

۳۱- راه های دوری از استرس را بیان کنید.

مطالعه - قدم زدن - گوش دادن به نواهای دلنشین - تبادل پیام با دوستان

۳۲- آلودگی محیطی چه تأثیری در بارداری دارد؟

باعث ناباروری میشود، سیگار، گازوئیل و ... مواد آلوده کننده ای هستند که باروری تأثیر می گذارند.

۳۳- یک بیماری منقله از راه جنسی را مثال بزنید و پیامد های آن را بیان کنید.

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.

۳۴- مشروبات الکلی و داروهای روانگردان چه تأثیری بر روی بارداری دارند؟

حاملگی یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند.

۳۵- چه زنانی به اختلال تخمک گذاری دچار هستند؟

زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آن ها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است.

۳۶- سن مناسب باروری چقدر است

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 میشود.

۳۷- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

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

b. وزن مادر بر ..... او مؤثر است. باروری

c. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند ..... است و این افراد ممکن است با مشکل ..... رو به روشوند. نامنظم - عدم تخمک گذاری

d. معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ..... ندارند



- e. 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 گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی می دهد. افزایش
- f. سوزاک از جمله بیماری هایی است که از طریق ارتباط جنسی منتقل می شود و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری می شود. التهابی لگن
- g. -الکل و داروهای ..... حامله شدن یا تداوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند. روان گردان
- h. زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است، ممکن است به اختلالات ..... دچار باشند، از این رو توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کنند. تخمک گذاری
- i. .... در مردان و زنان (هر دو) اثر منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. -مصرف دخانیات
- j. خانم ها برای جلوگیری از کم خونی از ..... قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند. سه ماه
- k. چهار مورد از مواد غذایی حاوی اسید فولیک عبارتند از: بادام زمینی، لوبیا چیتی، ..... و ..... تخمه ی آفتاب گردان و کلم بروکلی
- l. لازم است واکسن سرخچه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود. همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن ..... و ..... و ... اطمینان حاصل شود. کزاز و دیفتیری و توأم
- m. لوپوس یک بیماری ..... است. خودایمنی
- n. سفیدکننده های ..... بر روی باروری تأثیر منفی می گذارند. کلردار
- o. بیماری التهابی لگن عوارضی مانند ..... ، حاملگی خارج از رحم و انسداد ..... را به دنبال دارد که این عوارض احتمال بچه دار شدن را میکنند. سقط - لوله های رحمی - کم
- p. قبل از بارداری برای اطمینان از سلامت لثه و دندان، مراجعه به دندان پزشک ضروری است؛ زیرا در سالم به دنیا آوردن جنین با ..... دارای اهمیت است. وزن مطلوب
- بیماری سرخچه یک بیماری ..... است. ویروسی

۳۸. در رابطه با باروری و تولد نوزاد، چاقی مادر چه پیامدهای منفی را میتواند به دنبال داشته باشد؟

تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تخمک گذاری روبه روشوند. برای نمونه چاقی مادر عوارضی همچون افزایش فشار خون، 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

۳۹. اگر مادر بارداری، به سرخچه مبتلا شود، این ابتلا چه اثراتی را بر نوزاد وی خواهد داشت؟

سرخچه یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت.

۴۰. -چند نمونه از راههای عملی برای دستیابی به آرامش را بنویسید.

مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به نواهای دلنشین و ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان از راه های دستیابی به آرامش است.

۴۱. توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید. (۴ مورد)

۱- 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 در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قراردادن طولانی مدت لپ تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد

۴۲. توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید (۴ مورد) ۱- بهترین سن بارداری در زنان بین ۱۸ تا ۳۵ است در غیر این صورت با پزشک مشورت شود ۲- از بارداری محدود با فاصله کم تر 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 بیماری سرخچه آزمایش شوند ۵- قبل از بارداری از سلامت لثه و دندان مطمئن شوند.

۴۳. سرخچه چه نوع بیماری است؟ توضیح دهید.

یک بیماری ویروسی واگیردار است که در صورت ابتلای مادر در دوران بارداری، عوارض خطرناک و غیر قابل برگشتی برای جنین خواهد داشت.

۴۴. خانم ها در صورت ابتلا به چه بیماری هایی باید بارداری خود را به تأخیر بیندازند؟

برخی از بیماری های قلبی (مانند نارسایی دریچه ای قلب)، خود ایمنی (مانند لوپوس)، - عروقی، بیماری های کلیوی، بیماری های تیروئید، و سایر بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشارخون بالا)، بیماری های روانی، سل و برخی از کم خونی ها ۲- هرگونه تومور در سیستم عصبی مرکزی ۳- بیماری هایی همچون MS و صرع ۴- افراد تحت شیمی درمانی ۵- بیماری های مقاربتی

ایران تونش  
توشه ای برای موفقیت

درس ۱۰ - بهداشت روان

۱. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

برای پیشگیری از بروز مشکلات در زمینه بهداشت روان لازم است تفکر... توانایی کنترل... - و مقاومت... در فرد تقویت شود. منطقی - احساسات - در برابر مشکلات

۲. ایجاد آسفتگی های هیجانی شرایط مختلف زمانی آیا طبیعی است؟

افراد به دلایل مختلف زمانی و شرایط به وجود آمده، ممکن است دچار آسفتگی 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 کارکردهای جسمانی و روانی و فعالیتهای فردی و اجتماعی فرد اثر سوء گذاشته، روند زندگی را مختل میکند و باعث مزاحمت و رنجش دیگران می شود.

۳. خود شناسی چیست و چه اهمیتی در زندگی فرد دارد؟

خود شناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها، ضعف ها، احساسات، ارزش ها، نیاز ها است خود آگاهی 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، بخصوص 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.

۴. شناخت از خود شامل چه مواردی است و در چه صورت کامل میشود؟

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، تاریخ و محل تولد و... خود برخورداریم. اما دانستن اینها برای پاسخ به خود شناسی کافی نیست. اگر قد ری پوسته بیرونی وجود خود را کنار بزنیم و از بیرون به اعماق درون خود راه پیدا کنیم به توصیفی از خود دست خواهیم یافت که خود شناسی ما را کامل تر می کند.

۵. هویت یابی برای کدام دسته از افراد ضروری تر است؟

همه افراد به خصوص نوجوانان که در مرحله حیای هویت یابی در زندگی هستند.

۶. عوامل مهمی که در فرایند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را نام ببرید؟

عزت نفس، سرسختی، تاب اوری

۷. عزت نفس به چه معناست؟

منظور از عزت نفس احساس ارزشمند بودن است

۸. نقش خود آگاهی در عزت نفس چیست؟

خود آگاهی به اتسان کمک میکند 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 ویژگیهای اشتهن صفات یا ویژگیهای خاصی مانند اصل و نسب، ثروت، زیبایی و جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت و مقام، قدرت، شجاعت، جسارت نیست. این احساس

خودارزشمندی درونی همان عزت نفس است که میتواند مانند سپری قوی، در مقابل آسیبهای روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.

۹. ملاک ارزشمندی و محترم بودن انسان داشتن صفاتی مانند جذابیت، مدرک تحصیلی، شهرت است؟

برخی به اشتباه تصور می کنند ملاک ارزشمندی و محترم بودن آنها داشتن صفات یا ویژگیهای 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 میدهند، به همین دلیل در صورت فقدان آنها، احساس بی ارزشی و حقارت میکنند. اگرچه هیچ یک از ویژگیهای فوق بد نیستند ولی مشروط کردن احترام و ارزش خود به آنها اشتباه است.

۱۰. پیامهای درونی افرادی که عزت نفس دارند و افرادی که ضعف نفس دارند چه تفاوتی دارد؟

جوانانی که دارای عزت نفس هستند، برای خود احترام قایلند و با پیامهای درونی مثبت سر و کار دارند که از درون آنها مدام به آنها خطاب میکند: «تو با ارزشی! تو میتوانی! تو دوست داشتنی هستی! تو میتوانی احساسات خود را به راحتی ابراز کنی! تو میتوانی به دیگران اعتماد کنی!» و پیامهایی از این قبیل. در مقابل، افرادی که دچار ضعف عزت نفس هستند، در درون ذهن خود پیامهایی را میشنوند که به طور مرتب عزت نفس آنها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی شان را تهدید میکند.

۱۱. تقویت عزت نفس چه فایده ای دارد؟

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 رولازم است افراد عزت نفس خود را به طور مستمر تقویت کرده و افزایش دهند.

۱۲. راه کار های بهبود عزت نفس را نام ببرید؟

تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها

- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود - تهیه فهرستی از توانمندی های فردی خود

کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل

مشارکت در فعالیت های اجتماعی همچون حضور در فعالیت های فوق برنامه مدرسه

برقراری رابطه سالم با دیگران

دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش

معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت گر

داوطلب شدن برای کمک به دیگران

آراستگی

۱۳. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

I. داشتن عزت نفس علاوه بر احساس ..... ، نیازمند کسب تجارب در زندگی است. ارزشمندی درونی

II. سرسختی و تاب آوری روانی در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی ..... و نسبت به بیشتر افراد، ....

مستعد بیماری هستند. مقاوم تر - کمتر

III. افرادی که دارای ..... هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند تاب آوری

۱۷. افرادی که دارای تاب آوری هستند، نسبت به آنچه انجام می دهند، ..... بیشتری دارند و در قبال ..... پذیرا هستند.

#### تعلق خاطر - تغییرات

۱۷. اختلالات روانی رفتاری باعث کاهش کیفیت ..... در زندگی میشوند. عملکرد

۱۸. اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنشی ..... است و به ما کمک میکند با

بسیج کردن نیروی ..... خود را از خطر حفظ کنیم. طبیعی - دفاعی بدن

۱۴. افراد تاب آور بر خلاف افراد فاقد تاب آور در مشکلات چه ویژگی دارند؟

دارای تهعد. کنترل. چالش پذیرتر هستند

۱۵. تعریف ساده تاب آوری چیست؟

شد امل 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

۱۶. راه کار های حفظ تاب آوری را نام ببرید؟

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

۱۷. اختلالات روانی چگونه و تحت چه شرایطی ایجاد میشوند؟

مانند اختلالات جسمی به دلایل مختلف همچون آشفتگی در فضای خانواده و نداشتن امکانات کافی ایجاد میشود.

۱۸. شایع ترین اختلالات روانی در دوره نوجوانی چیست؟

استرس. اضطراب. افسردگی. خشم

۱۹. استرس سالم و ناسالم چه تفاوتی دارند؟

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 نیاز هایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می شود.

۲۰. اثرات جسمانی زودگذر استرس را نام ببرید؟

سرگیجه. سردرد. فشار خون بالا. احساس تپش قلب. ناراحتی معده

۲۱. اثرات جسمانی زودگذر استرس در چه صورت مشکل آفرین است؟

اثرات زودگذر فشار روانی (استرس) چندان مشکل آفرین نیست ولی تکرار آن موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی- عروقی، التهاب های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود

۲۲. 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 میرود.

۲۳. اضطراب چه زمانی مشکل ساز است؟

زمانی که فرد بدوت دلیل احساس ناراحتی کرده و به طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تحدید. مبهم برمی انگیزد

۲۴. علائم اضطراب چند نوع است؟

علائم اضطراب عبارت است از علائم بدنی (همچون تپش قلب، تنگی تنفس، بی اشتهایی، تهوع، بیخوابی، بیقراری و...) ... علائم تفکر (همچون سردرگمی، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری و...) و علائم روانی (همچون: عصبانیت، بی تابی، دلواپسی).

۲۵. سه اصل برای مقابله با اضطراب پیشنهاد دهید؟

بازداری. جایگزین کردن خواسته ها. برون ریزی

۲۶. برون ریزی در مبحث اضطراب به چه معناست؟

مانند بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی های خود یکی از روش های مقابله با فشار روانی و اضطراب است.

۲۷. بازداری در مبحث اضطراب به چه معناست؟

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 روشهای مناسب مقدور است.

۲۸. چگونه جایگزین کردن خواسته ها در کاهش اضطراب تأثیر دارد؟

از آنجا که یک فرد نمیتواند در یک لحظه هم آرام و هم مضطرب باشد، شرکت در فعالیتهای لذتبخش مانند (ورزش، وقت گذراندن با دوستان و...) و پرت کردن حواس خود از موضوع استرس زا به موضوع دیگر، از روشهای سودمندی هستند که میتوان برای رهایی از فشار روانی و اضطراب به کار گرفت.

۲۹. افسردگی را تعریف کنید؟

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

۳۰. عدم کنترل افسردگی چه پیامدهایی دارد؟

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 رویی آوردن به رفتارهای پر خطر، افزایش خشونت و خودکشی شود

۳۱. برخی از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید.

وقوع حوادث غم انگیز در کانون خانواده - بیماری ها و اختلالات جسمی - برخی از مشکلات تغذیه ای - سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده

۳۲. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

۱) برخی از مشکلات تغذیه ای مانند کمبود ..... ممکن است نوجوانان را در معرض افسردگی قرار دهد. ویتامین های B

۲) خشم به عنوان یک هیجان طبیعی دارای آثار ..... و ..... است. مثبت و منفی

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

..... کنیم. احقاق حق - کنترل

۴) برای مقابله با خشم لازم است فرد پس از ..... و تجزیه و تحلیل رویداد مشکل ساز، بتواند خواسته های منطقی و

غیر منطقی خود از زندگی و انتظارات ..... را تشخیص دهد. ارزیابیهای اولیه خود - خود از دیگران

۵) برای مقابله با خشم لازم است فرد خواسته ها و انتظارات ..... خود را بشناسد و به خواسته ها ی ..... تبدیل کند تا

کمتر در موقعیتهای مشکل ساز قرار گیرد غیر منطقی - واقع بینانه

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

### استرس

۳۳. خشم چیست؟

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

۳۴. جلوه های خشم را نام ببرید؟

عصبانیت، خشونت، کینه ورزی، تنفر، توهین

۳۵. انواع مشکلات خشم منفی را نام ببرید.

مشکلات جسمی - روانی - اجتماعی

۳۶. برخی ناراحتی های جسمی و روانی خشم منفی را نام ببرید؟

سردرد، سگته های قلبی، افسردگی، مصرف مواد مخدر

۳۷. آثار اجتماعی خشم منفی را مثال بزنید.

درماندگی، انزوا و تنهایی

۳۸. روش های خود آرام سازی در زمان خشم را بنویسید؟

وضعیت بدنی خود را تغییر دهید مثلا 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.

۳۹. توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را نام ببرید.

- اولویتهای خود را مشخص کنید - تمرین مواجهه با موقعیتهای 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 - در برنامه ریزی زمان خبره شوید - یاد بگیرید «نه» بگویید - ورزش کنید - به زندگی معنوی خود غنا ببخشید - دفتر یادداشت روزانه داشته باشید.

## فصل ۵: پیشگیری از رفتار های پر خطر

### درس ۱۱- مصرف دخانیات و الکل

۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید

- (a) ..... ، به عنوان بزرگ ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، موجب شده است که هر سال یک صد میلیون نفر از مردم جهان جان خود را در اثر مصرف آن از دست بدهند. دخانیات
- (b) دخانیات فقط منحصر به ..... نیست. سیگار
- (c) ..... همان ماده اعتیاد آور دخانیات است. نیکوتین
- (d) ..... همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنیها، مواد تشکیل دهنده اصلی سیگار هستند. توتون
- (e) ..... موجود در سیگار یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است. آمونیاک
- (f) بین دو تا سه برابر هزینه مصرف دخانیات، صرف ..... ناشی از مصرف آن می شود. درمان بیماری های
- (g) در جهان، تولیدکنندگان دخانیات، به ازای هر نفر، ..... نخ سیگار در سال تولید می کنند. ۹۰۰
- (h) دود قلیان به دلیل وجود ..... و اضافه کردن افزودنی های شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان وانواع بیماری های خطرناک و کشنده. آلرژی و آسم و حساسیت شود. تنباکوی های میوه ای
- (i) فرد مصرف کننده، قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیاد تر ...، حیات زیستی خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل ... و ..... و ترکیبات شیمیایی سرطانزای منتشره قرار میدهد.
- دود - منواکسیدکربن- فلزات سنگین
- (j) 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 دود مواد دخانی
- (k) الکل می تواند در بدن هر فرد تأثیر ..... بگذارد و البته همه این تأثیرات، منفی هستند. متفاوتی
- (l) با افزایش غلظت الکل در خون، فرد مصرف کننده باید آثار منفی ..... بیشتری را تحمل کند. روانی و فیزیولوژیک
- (m) افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامدهایی اعم از ..... و ..... خواهند شد. فوری و بلند مدت
- (n) یکی از شایع ترین آثار مصرف بلند مدت مشروبات الکلی بیماری ..... است. سیروز کبدی

۲- آیا دخانیات فقط منحصر به مصرف سیگار است؟

خیر. دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست بلکه هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می شود

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

سیگار پر مصرف ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است و امار 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

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



نیکوتین، قطران، آرسنیک، سیانیدریک اسید، مواد رادیواکتیو، آمونیاک، کربورهای هیدروژن

۵- مضرات نیکوتین موجود در سیگار برای انسان چیست؟

نیکوتین سمی شدیداً کشنده و همان ماده اعتیادآور دخانیات است. این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط بینی شده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد. همچنین باعث افزایش بروز سکت قلبی و افزایش قند خون می شود

۶- الف) در رابطه با قطران موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل میدهد که قطران نامیده میشود و حاوی عوامل سرطانزا است.

ب) در رابطه با آرسنیک موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین میشود، همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد

۷- در رابطه با سیانیدریک اسید موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

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

۸- در رابطه با مواد رادیواکتیو (پرتوزا) موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

این مواد پس از مدتی استعمال دخانیات در ریه ها جمع شده و وارد خون میشود و از آنجا به سایر اعضای حساس بدن میرسد. این تشعشعات از عوامل اصلی ایجاد سرطان بوده و بر روی ریه، چشم، خون و پوست عوارض جبران ناپذیری باقی میگذارند.

۹- در رابطه با آمونیاک موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافتها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است

۱۰- در رابطه با کربورهای هیدروژن موجود در سیگار و ضرر آن توضیح دهید.

این مواد پس از جذب وارد خون و سراسر بدن شده و خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافتهای بدن به ویژه مجاری تنفسی تشدید می کنند.

۱۱- هر یک از ویژگی های زیر مربوط به کدام ماده موجود در دود سیگار است؟

۱- نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه ها و طحال جذب بدن می شود.

۲- این ماده و در تشدید سینوزیت و التهاب نواحی گوش و حلق و بینی سهم بسزایی دارد.

۳- در ریه ها جمع میشوند و پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگی را تشکیل میدهد.

۴- این ماده سبب انقباض عروق داخل بینی و فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط بینی می شود.

۱- آرسنیک ۲- نیکوتین ۳- قطران یا تار ۴- نیکوتین

۱۲- هر ساله چقدر برای دخانیات هزینه می شود؟

علاوه بر آثار زیان بار مصرف سیگار بر بدن. هزینه های اقتصادی مصرف دخانیات نیز یکی از آثار سوء مصرف آن حساب می شود بر اساس آخرین امار سازمان جهانی بهداشت سالانه بیش از ۱۰ هزار میلیارد دلار برای دخانیات در جهان هزینه می شود

۱۳- آیا مصرف قلیان می تواند اعتیادآور باشد چرا؟

از آنجایی که نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد اعتیاد میکند.

۱۴- مواد مضر موجود در دود قلیان کدامند؟

نیکوتین موجود در دود حاصل از مصرف قلیان همانند سایر مواد دخانی اعتیادآور است، مصرف متناوب آن نیز در فرد مصرف کننده ایجاد اعتیاد میکند. فرد مصرف کننده، قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود حیات زیستی ۱۳۳ خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن و فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطانزای منتشره قرار میدهد. به ویژه، تنباکوهای میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آنها می توانند باعث سرطان، انواع بیماریهای خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۱۵- بیماری های ناشی از کشیدن قلیان چیست؟

اگزمای دست، انتقال عفونتهایی از قبیل سل، ویروس تبخال، هلیکوباکتری (عامل زخم معده)

۱۶- استفاده از شیلنگ مشترک، هنگام کشیدن قلیان چه پیآمدهایی دارد؟ 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

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

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

۱۶. عوامل مهمی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی سوق می دهد چیست؟

\_ احساس جذاب شدن و مورد توجه دیگران قرار گرفتن

\_ مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن

\_ اجتماعی شدن و محبوب شدن و میان همسالان

\_ الگو برداری از هنرپیشه ها و افراد معروف

\_ مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی

۱۷. دود دست دوم دخانیات چیست آن را توضیح دهید؟

گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار میگیرند که به آن دود

دست دوم

میگویند

۱۸. دود دست سوم دخانیات را شرح دهید؟

دود دست سوم در واقع دود نیست بلکه بوی سیگار است که در محیط پراکنده می شود. سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات از طریق لباس، پوست و مو و وسایل اطراف فرد سیگاری به دیگران منتقل می شود.

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

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

۲۰. بارزترین آثار فوری و بلندمدت مصرف مشروبات الکلی را شرح دهید؟

از بارزترین آثار فوری الکل می توان 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 می دهد 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.

۲۱. علت ایجار بیماری سیروز کبدی را توضیح دهید؟

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 در خود ذخیره می کند وضعیتی که به آن کبد چرب میگویند با دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی این چربی نمی تواند به دیگر مکان های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول های پر از چربی کبد سبب می شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد

۲۲- کودکانی که والدینشان سیگار می کشند در معرض کدام بیماریها قرار می گیرد؟ 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.

## درس ۱۲- اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن

۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- a. نوجوانان در دوره ای از زندگی به سر می برند که تغییرات سریع در جنبه های ..... و ..... را تجربه می کنند. شناختی- هیجانی و اجتماعی
- b. تغییرات سریع در نوجوانان، فشارهایی را بر آنها تحمیل می کند که بخشی از آن ناشی از تغییرات رشدی همچون بلوغ ، ..... است. عادی
- c. گر چه اعتیاد اغلب سیری مزمن و ..... دارد، اما قابل پیشگیری و ..... است. عودکننده - درمان
- d. شناخت عوامل، ویژگی ها و خصیصه هایی که افراد را در مقابل اعتیاد آسیب پذیر می کند و کسب ..... در برابر آن میتواند در از اعتیاد به افراد کمک نماید. مهارت های مقاومتی - پیشگیری
- e. - فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار ..... برای مصرف مجدد میشود ولی با نشانه های سندرم ترک مواجه ..... . وسوسه - نمیشود
- f. - احساسات ..... و ..... که مصرف مواد ایجاد میکند، ممکن است فرد را بارها تحریک و او را متقاعد کند که مصرف مواد میتواند باعث ..... استرس ها و اضطراب های او شود. خوشایند و لذت بخشی - کاهش
- g. وابستگی ..... گاهی چنان شدید میشود که فرد تمام زندگی اش را حول محور خرید مواد مخدر تنظیم میکند. روانی
- h. - اختلالات مصرف مواد ، حالت ..... از وابستگی به یک ماده مخدر است. خفیف تر
- i. - اکنون در جهان 12 نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی تولید می شود. تنوع در بین مواد مخدر مصنوعی خیلی ..... است. بیشتر
- j. - اختلالات مصرف مواد حالت ..... از وابستگی به یک ماده مخدر است. خفیف تر
- k. یکی از مهم ترین عوامل موثر در شروع مصرف مواد مخدر، ..... و ..... است. اصرار دوستان و همسالان
- l. یکی از راهکارهای بهره گیری از مهارت های مقاومتی مهارت ..... است. نه گفتن
- m. - جوانانی که توان ..... داشته باشند و بتوانند در برابر لذت های آنی مقاومت کنند، ..... هستند و می توانند از لذت های آنی برای دستیابی به لذت های پایدار و اهداف بلندمدت خود بگذرند. خودکنترلی - خودباور
- n. - فردی که خانواده اش از او به خوبی حمایت نمی کند، باید یک ..... یا ..... مطلوب پیدا کند و با راهنمایی های او سلامت خود را به خوبی حفظ کند. مربی یا معلم

۲- برخی نوجوانان به هنگام گذراندن دوره نوجوانی ، دچار مشکل می شوند؟ نمونه هایی از این مشکلات را بنویسید.

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

۳- الف) اعتیاد چیست ؟

عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی می شود

ب) فرد معتاد به چه کسی گفته می شود؟

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

۴- اختلالات مصرف را تعریف کرده و مثال بزنید.

(اختلالات مصرف) یا همان استفاده نامناسب عبارت است از مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده است. مثلاً هنگامی که شما برای یک سردرد معمولی، از یک مسکن تجویزی بسیار قوی که متعلق به دوست شما است استفاده می‌کنید، استفاده نامناسب از دارو محسوب می‌شود.

۵- استفاده نامناسب دارو منجر چه پیامدی دارد؟

استفاده بیش از حد هر دارویی می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد ولی استفاده نامناسب هر دارویی به طور مستمر می‌تواند منجر به اعتیاد شود.

۶- منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد چیست؟

منظور از اعتیاد یا وابستگی به مواد، مصرف مکرر موادی است که به تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد و روابط و زندگی روزمره او را مختل می‌کند.

۷- وابستگی به دارو ها و مواد مخدر باعث چه اثراتی دارد؟

وابستگی به دارو ها یا مواد مخدر باعث می‌شود توان استدلال، ادراک و قضاوت فرد مختل و هوش و حواس او تضعیف شود. معتادان به تدریج حس می‌کنند مواد مخدر برای آنها از کار، مدرسه، خانواده و روابط دوستانه و اجتماعی نیز مهم‌تر شده است.

۸- جنبه‌های وابستگی را نام ببرید.

وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمانی است.

۹- وابستگی جسمانی را تعریف کنید.

وابستگی جسمانی، وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مواد مصرف کند.

۱۰- چه عاملی باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود؟

فردی که برای اولین بار مواد مصرف می‌کند، آثار مصرف مواد را تجربه می‌کند و اگر دوباره بخواهد همان آثار را تجربه کند، مجبور است مقدار بیشتری مواد مصرف کند. این میزان در دفعات بعدی نیز به طور مرتب بیشتر می‌شود و همین امر باعث شکل‌گیری اعتیاد می‌شود.

۱۱- وابستگی روانی را تعریف کنید.

وابستگی روانی، میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامه مصرف مواد است.

۱۲- فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، با قطع مصرف مواد برای مدت کوتاه دچار چه حالتی می‌شود؟

فردی که دچار وابستگی روانی شده باشد، اگر مصرف مواد را برای مدت کوتاهی قطع کند، دچار وسوسه برای مصرف مجدد می‌شود ولی با نشانه‌های سندرم ترک مواجه نمی‌شود.

۱۳- عدم مصرف مواد با وجود وابستگی روانی در شخص معتاد چه علایمی دارد؟

عدم مصرف در چنین شرایطی باعث بروز علایمی همچون: لرز، گرفتگی عضلانی، تب، تهوع و استفراغ می‌شود به طوری که فرد معتاد برای رهایی از این مشکلات مجبور است دوباره مواد مصرف کند.

۱۴- چند مورد از اختلالاتی را که مصرف مواد ایجاد می‌کند نام ببرید.

۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار و نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد.

۲- اختلال مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، برای مثال مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود.

۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند.

۱۵- نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر چیست؟

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

۲- ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن

۳- صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر

۴- تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر

۵- پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک (مانند درد‌های شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

۱۶- در جهان چند نوع ماده مخدر طبیعی و چند نوع ماده مخدر صنعتی وجود دارد؟

اکنون در جهان ۱۲ نوع ماده مخدر طبیعی و ۱۵۰۰ نوع ماده مخدر صنعتی که آثار منفی ویران‌کننده تری دارند، تولید می‌شود که هر کدام از آنها بر سلامت جسم و روان فرد مصرف‌کننده اثرات مضر و متفاوتی به جا می‌گذارد.

۱۷- ترکیباتی که مواد اعتیادآور از آنها ساخته شده‌اند بر کدام قسمت‌های بدن اثر می‌گذارند؟

انواع مواد اعتیادآور از ترکیباتی ساخته شده‌اند که بر ارتباط بین سلول‌های عصبی و بخش‌های مختلف مغز اثر می‌گذارند.

۱۸- مواد اعتیادآور را بر چه اساسی به سه گروه تقسیم می‌کنند؟ نام ببرید.

بر اساس نوع تاثیر مواد اعتیادآور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف‌کننده، آنها را در سه گروه قرار می‌دهند؛ محرک‌ها، مخدرها و توهم‌زاها.

۱۹- محرک‌ها بر کدام قسمت بدن تاثیر می‌گذارند؟ همراه با مثال شرح دهید.

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

۲۰- مواد توهم‌زا چه تاثیری روی بدن فرد می‌گذارند؟

با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری می‌شود و ممکن است صداهایی را بشنود یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند. از توهم‌زاها ای طبیعی می‌توان فرآورده‌های گیاه شاهدانه، حشیش، گراس و از توهم‌زاهای مصنوعی، ال.اس.دی ((L.S.D را نام برد.

۲۱- مخدرها شامل چه موادی هستند و چه تاثیری روی بدن فرد می‌گذارند؟

این گروه از مواد شامل همه موادی است که خاصیت منگی، بی حسی، بی دردی و تخدیرکنندگی دارند و مصرف آنها فعالیت دستگاه عصبی فرد مصرف کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می کند. از مخدر های طبیعی می توان تریاک و شیر تریاک و از مخدر های مصنوعی هرویین، متادون و انواع او قسام قرص های مسکن و آرام بخش (کدیین) را نام برد.

۲۲- موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان را نام ببرید.

\_ ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و پرداختن به تفریحات سالم و... از موانع عمده رو آوردن به مصرف مواد مخدر در نوجوانان به شمار می رود.

۲۳- نوجوانان به چه دلیلی مواد مخدر را امتحان می کنند؟

برخی از نوجوانان متاسفانه، مصرف مواد مخدر را به دلایل مختلف، همچون: کم اهمیت شمردن مواردی مانند: ایمان به خدا، اشتغال به تحصیل علم، کسب و کار سالم، پایبندی به مذهب و معنویت، انجام جدی ورزش و... و نداشتن برنامه برای گذراندن سالم اوقات فراغت و... امتحان می کنند.

۲۴- مسیر اعتیاد چگونه آغاز می شود و شکل می گیرد؟

مسیر اعتیاد با امتحان کردن یک ماده مخدر آغاز می شود و ادامه این روند موجب مصرف مکرر و شکل گیری اعتیاد می شود.

۲۵- چگونه دوستان و همسالان موجب مصرف مواد مخدر می شوند؟

یکی از مهم ترین عوامل شروع مصرف مواد مخدر اصرار دوستان و همسالان است. افراد مصرف کننده برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند سعی می کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد سالم از ترس اینکه از جمع دوستان طرد نشود، نمی تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید و به پیشنهاد آنها پاسخ مثبت می دهد.

۲۶- دستورالعمل های مقاومتی در برابر مصرف مواد مخدر را نام ببرید.

۱- با اعتماد به نفس نه بگویید: متکی به نفس و مطمئن باشید و با صدای بلند نه بگویید و احساس رضایت کنید.

۲- برای نه گفتن دلیل بیاورید: توضیح دهید که مصرف مواد یا سیگار زیان بار و خطرناک است.

۳- از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید: پاسخ منفی را مانند نوار ضبط شده تکرار کنید تا فرد متقاعد شود نظر شما عوض نمی شود.

## توشه ای برای موفقیت

۴- از مکان هایی که احتمال می دهید در آنجا برای مصرف سیگار و سایر مواد تحت فشار قرار خواهید گرفت خودداری کنید: قبل از حضور در هر موقعیتی از عدم وجود سیگار مطمئن شوید و در صورت نیاز محل را ترک کنید.

۵- با معتادان رفت و آمد نکنید: با کسانی رفت و آمد کنید که از سلامت آنها اطمینان دارید.

۶- در برابر انجام رفتار های غیر قانونی از خود مقاومت انجام دهید: قوانین مصرف مواد مخدر را زیر پا نگذاریم.

۷- دیگران را به انجام رفتار های سالم تشویق کنید.

۲۷- توصیه های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتار های پر خطر (استعمال دخانیات و اختلالات مواد مخدر) را با توضیح مختصر نام ببرید.

۱- احترام به خود: برای خود ارزش قابل شوید و تحت فشار های منفی همسالان قرار نگیرید.

- ۲- احترام به ارزش‌ها و قوانین: کسانی که به ارزش‌های فرهنگی، مذهبی، خانوادگی و قوانین اجتماعی احترام می‌گذارند کمتر به مصرف مواد مخدر گرایش پیدا می‌کنند.
- ۳- مهارت‌های مقاومتی: کسانی که مهارت‌های مقاومتی را تمرین کرده‌اند تحت فشار قرار نمی‌گیرند.
- ۴- داشتن دوست سالم: کسانی که اهل مصرف مواد ناسالم نیستند.
- ۵- خودکنترلی: خودکنترلی داشته باشید تا بتوانید در مقابل لذت‌های آنی مقاومت کنید.
- ۶- مقاوم بودن در شرایط محیط‌های ناسالم: بسیاری از افراد ناخواسته در معرض مصرف مواد مخدر قرار می‌گیرند.
- ۷- برخورداری از مهارت‌های اجتماعی: برخورداری از مهارت‌های اجتماعی خطر مصرف مواد مخدر را کاهش می‌دهد.
- ۸- داشتن هدف و برنامه ریزی برای رسیدن به هدف: جوانی که هدف دارد می‌داند که مصرف مواد مخدر با اهدافشان منافات دارد.
- ۹- روابط خانوادگی مطلوب: نوجوانی که با خانواده روابط مطلوب دارد کمتر در معرض مصرف مواد مخدر قرار می‌گیرد.
- ۱۰- داشتن الگوی سالم: همیشه بهترین رفتار و الگویی سالم و مثبت را برای خود انتخاب کنید.
- ۱۱- مهارت‌های مدیریت استرس: جوانی که استرس خود را کنترل می‌کند هرگز برای مقابله با استرس به سمت مصرف مواد مخدر نمی‌رود.
- ۱۲- مهارت‌های کنترل خشم: جوانی که خشم خود را کنترل کند هرگز برای کنترل خشم روی به مواد نمی‌آورد.
- ۱۳- حضور در فعالیت‌های کلاسی یا ورزشی: جوانی که در فعالیت‌های ورزشی یا کلاسی شرکت می‌کند معمولاً تمایل کمتری به مصرف مواد مخدر دارد.

ایران توننده  
توشه‌ای برای موفقیت



## فصل ۶: محیط کار و زندگی سالم

### درس ۱۳- پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی

۱- جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- (a) در بدن هر فرد بالغ ۲۰۶ ..... و بیش از ۶۰۰ ..... وجود دارد. استخوان - ماهیچه
- (b) - اختلالات عضلانی یک پدیده ..... است چند علتی
- (c) ..... همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است کمر
- (d) - افرادی که دارای وضعیت بدنی طبیعی یا مناسب هستند، می توانند کار های خود را با .... بیشتر و ..... کمتر به انجام برسانند. انرژی - خستگی
- (e) - 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. ستون فقرات کمری - نامناسب
- (f) - در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه .... رخ می دهد به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا است. کمر
- (g) --در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت ضعیف بودن ..... کمر است. عضلات
- (h) - در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن به مدت طولانی است، باید به دیوار ..... درحالی که .... حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. تکیه بدهد - پا ها
- (i) - هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو و استفاده از ..... با ارتفاع مناسب، بسیار مفید است. زیرپایی
- (j) - برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کار هایی از این قبیل، باید بدون خم کردن ..... و با تکیه دادن ..... به لبه میز، در حالی که پا ها به اندازه ..... باز هستند، این کار انجام شود. پشت - دست - عرض
- شانه
- (k) - کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی شود بلکه ..... افراد را در بر می گیرد. کل زندگی
- (l) - از دیدگاه علمی ارگونومی ، هم تولیدکنندگان 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. اصول ارگونومی - اصولی و درست
- (m) -در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می شود به جای ..... از ..... استفاده شود. یک دست - دو دست
- (n) - برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می شود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان دوچرخه سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ..... باشد. ۳۰ تا ۳۵ درجه
- (o) - اگر در حالت ایستاده کار می کنید، از یک تکیه گاه مناسب برای قرار دادن پا بر روی آن استفاده کنید . این کار باعث ایجاد یک ..... درستون فقرات می شود. زاویه مناسب
- (p) -انجام کارهای ..... را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای ..... را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید. سنگین
- سبک و ظریف
- (q) به حفظ وضعیت بدنی مناسب ، ..... گویند. پوسچر
- (r) علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات ..... است. اسکلتی عضلانی
- (s) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ..... وزن شما باشد. ۱۰ درصد
- (t) - شکل ستون فقرات انسان شبیه حرف ..... است. کانگلیسی

- ۵) - در علم ..... بر حفظ منحنی S شکل و حالت طبیعی ستون مهره ها تأکید میشود و قسمت ..... کمر در این منحنی بسیار مهم است. ارگونومی - پایین
- ۷) در چیدمان کوله پشتی بهتر است اشیای سنگین در قسمت ..... کوله پشتی. نزدیک به پشت و اشیای با وزن متوسط در قسمت ..... و اشیای سبک در ..... کوله پشتی قرار بگیرند عقب - میانی - جلوی

۲. شایعترین نواحی بدن که دچار اختلالات اسکلتی - عضلانی میشوند کدامند؟

کمر، مچ دست، شانه، بازو و گردن

۳. علت های اختلالات اسکلتی عضلانی را بیان کنید.

عوامل متعددی از جمله ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی نامناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی در بروز و تشدید آن موثر هستند.

۴. نقش اصلی کمر چیست؟

کمر انسان در اصل ستون نگهدارنده اعضای دیگر است. وزن بدن را تحمل کرده و نقش اساسی در حرکت بدن ایفا می کند.

۵. وضعیت بدنی چیست؟

وضعیت بدنی به زبان ساده عبارت است از فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد. و به عبارتی نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن شامل سر تنه و اندام ها در فضا.

۶. در چه حالتی وضعیت بدنی مناسب است؟

وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی عضلانی وارد می شود.

۷. افراد به چه دلایلی در وضعیت بدنی نامناسب قرار می گیرند؟

عادات غلط هنگام ایستادن راه رفتن نشستن و خوابیدن اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر اضافه وزن و چاقی کفش نامناسب و پاشنه بلند و ..... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند

۸. در هر مورد وضعیت درست را با کشیدن خط زیر آن تعیین کنید:

- a. ایستادن : سر به جلو سر در امتداد ستون مهره ها
- b. خوابیدن: به پشت و قرار دادن بالش زیر زانو به شکم بدون قرار دادن بالش
- c. نشستن روی صندلی: پشت خمیده به جلو با زاویه بسته با ران - پشت و کمر در امتداد هم و با زاویه قائمه با ران - پشت خمیده به عقب با زاویه باز با ران
- d. راه رفتن : گردن و پشت خمیده گردن و پشت در امتداد هم

۸. برای برداشتن اشیاء سبک و کوچک از روی زمین چگونه باید عمل کنیم؟

برای برداشتن اشیای سبک و کوچک از روی زمین باید کنار جسم زانو بزنیم طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد و بدن دولا شدن جسم را بلند کنیم.

۹. روش درست بلند کردن اشیاء سنگین از روی زمین چیست؟

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

۱۰. چند مثال از برخی حرکات روزمره زندگی و نحوه صحیح و غلط آن را بنویسید؟

- در مواقعی که فرد مجبور به ایستادن طولانی مدت است باید به دیوار تکیه دهد در حالی که پاها حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد. برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، ضمن استفاده از دمپایی هایی عاج دار که مانع سرخوردن می شوند هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند هنگام اتو کردن لباس انتخاب ارتفاع مناسب بسیار مفید است

- برای برداشتن اشیا از روی یخچال کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه بهتر است بجای کشش بیش از حد در بدن خود از یک چهارپایه مناسب استفاده شود

برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن به لبه میز درحالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند این کار انجام میشود

- هنگام نشستن روی صندلی باید تا حد امکان از صندلی های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت

۱۱. علم ارگونومی چیست؟

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 میدهد، به یاری انسان می آید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می انجامد.

۱۲. چند مورد از علم ارگونومی مثال بزنید که به استفاده صحیح وسایل تاکید دارد؟

در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه میشود بجای یک دست از دو دست استفاده شود و یا برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه میشود از دوچرخه ای استفاده شود که در زمان سواری زاویه بین ران و ساق یا وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۱۳. دو نمونه از نکات علم ارگونومی برای استفاده از کوله پشتی را بنویسید؟

۱- نباید کوله پشتی سنگین تر از ۵ کیلوگرم را حمل کنید.

۲- کوله پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک تر بوده و در قسمت پشت و بند ها از اسفنج استفاده شود و برای توزیع مناسب تر نیرو بند های شانه ای آن پهن بوده و حتماً دارای دو بند باشد.

۱۴. اصول ارگونومی را که با رعایت آنها در تمام محیط ها از قبیل خانه می توان خطر ابتلا به ناهنجاری های اسکلتی-عضلانی را به حداقل رساند بنویسید؟

اصل ۱: با وضعیت بدنی خنثی یا طبیعی کار کنید .

اصل ۲: یک تکیه گاه مناسب برای قراردادن پا بر روی آن استفاده کنید.

اصل ۳: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.

اصل ۴: در ارتفاع مناسب کار کنید.

اصل ۵: حرکات اضافی انگشتهای، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

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

اصل ۷: با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب میرساند به حداقل برسانید.

اصل ۸: فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.

اصل ۹: علاوه بر انجام روزانه فعالیت‌های جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی

عضلات خود استفاده کنید

اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید

۱۵. براساس اصول ارگونومی هنگام استفاده از کوله پشتی کدام صحیح است؟ (زیر مورد درست خط بکشید)

۱- قرار گرفتن روی دوشانه قرار گرفتن روی یک شانه

۲- اشیای سنگین در عقب اشیای سنگین در جلو

۱۶. ۹۰ درصد علل بروز کمردرد چیست؟

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

پیشگیری هستند

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

باید بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند این کار

انجام شود.

۱۸. برای برداشتن اشیا از روی بلندی باید چگونه کنیم؟

باید به جای کشش بیش از حد بدن خود از یک چهار پایه مناسب استفاده شود.

۱۹. طرز درست نشستن روی صندلی چگونه است؟

باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی

نگه داشت.

۲۰. درستی یا نادرستی جملات زیر را تعیین کنید

a. وزن، نحوه حمل و مدت زمان حمل کوله پشتی میتواند موجب بروز تغییرات قلبی عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن

شود. صحیح

b. کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن شما باشد. صحیح

c. کوله پشتی که دارای دو بند و در قسمتی‌هایی دارای اسفنج است به دیگر کوله پشتی‌ها ارجحیت دارد. صحیح

d. خوب است کوله پشتی روی پشت شل بسته شود. غلط

- e. میتوان برای کمتر شدن فشار کوله پشتی یکی از بندهای آن را شل بست و دیگری را محکم. **غلط**
- f. بخش های ستون فقرات را از بالا به پایین نام ببرید؟ فقرات گردنی، فقرات سینه ای، فقرات کمری، ساکروم(خاجی)، دنبالچه
- g. اصول ارگونومی تشکیل شده از ۲۰ اصل است. **غلط**
- h. اصل یک ارگونومی میگوید برای انجام کار روش های را بکار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. **غلط**
- i. اصل دو ارگونومی میگوید با وضعیت بدنی خنثی کار کنید. **غلط**
- j. اصل دو ارگونومی میگوید فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. **غلط**

۲۱. علت درستی یا نادرستی وضعیت بدن را در هر یک از تصاویر زیر براساس اصول ارگونومی بیان کنید.

۱- نادرست زیرا فشار به مچ دست وارد می شود



باید با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به ما آسیب میرساند به حداقل رساند.

۲- نادرست، زیرا سطح کار بیش از اندازه بالاست.

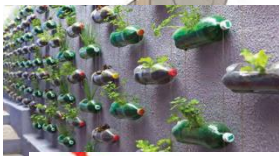


۳- درست زیرا تکیه گاه زیر پا قرار دارد و منحنی ستون مهره ها حفظ شده است.



۲۲. برای هر شکل تفسیری بر اساس اصول ارگونومی بنویسید:

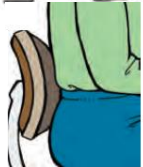
۱- تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.



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



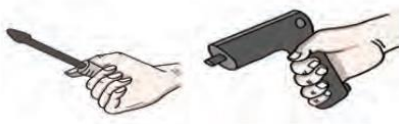
۳- برای کارکردن طولانی مدت در حالت نشسته، از یک حمایت کننده مناسب ستون فقرات استفاده



۴- با قرار دادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ



دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.



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



۲۳. روش صحیح پوشیدن کفش در کدام تصویر ارائه شده است؟

تصویر یک

۲۴. جای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنید.

A. - برای تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو، ضمن استفاده از دمپاییهایی ..... که مانع سر خوردن میشوند، هرگز نباید به هنگام

انجام کار کمر را ..... عاج دار - چرخاند

B. - هنگام اتو کردن لباس، انتخاب ..... مناسب میز اتو و استفاده از ..... با ارتفاع مناسب، بسیار مفید است. ارتفاع -

زیرپایی

C. - برای برداشتن اشیا از روی یخچال، کتابخانه و یا کابینت آشپزخانه، بهتر است به جای کشش بیش از حد در بدن خود از یک

..... مناسب استفاده شود. چهار پایه

D. - برای انجام کارهایی مثل نوشتن با استفاده از میز در حالت ایستاده و کارهایی از این قبیل، باید بدون ..... پشت و با تکیه

دادن ..... به لبه میز، در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود. خم کردن - دست

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

حالت ..... نگه داشت. پشتی دار - انتهای - عمودی

ایران تونل  
توشه ای برای موفقیت

## درس ۱۴ - پیشگیری از حوادث خانگی

۱. جای خالی را با کلمات و عبارات مناسب پر کنید.

- a. بسیاری از مردم ..... را امن ترین محل زندگی می دانند خانه
- b. بسیاری از حوادث در ..... رخ می دهد. خانه
- c. بر اساس شواهد حوادث درمورد ..... بیشتر در خانه رخ می دهد ولی ..... بیشتر در خارج از خانه دچار حادثه می شوند. دختران - پسران
- d. در صورت استفاده نابجا از مواد شیمیایی می توانند اثرات زیانباری را روی ..... انسان، حیوانات و محیط باقی می گذارد. سلامت
- e. بیشتر مرگ و میرها و آسیب های ناشی از آتش سوزی، در ..... اتفاق می افتد. خانه
- f. .... و ..... حاصل از آتش سوزی می تواند به مراتب از شعله آن خطرناک تر باشد. گرمای و دود
- g. .... مهم ترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی قلمداد شده و در مقایسه با سوختگی ۲ تا ۳ برابر تلفات بیشتری به همراه دارد. خفگی
- h. هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق ..... در خروجی ساختمان را ترک کنید و با ..... تماس بگیرید نزدیکترین - ۱۲۵
- i. در انسداد راه هوایی (.....) ورود هوا به شش ها قطع می شود که گاهی این انسداد به صورت خفیف و گاهی به صورت کامل اتفاق می افتد. خفگی
- j. در حالت انسداد خفیف راه تنفسی از ضربه زدن به ..... اجتناب شود چون ممکن است باعث ..... جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد. پشت - جابه جایی
- k. .... و ..... شایع ترین حادثه دوران کودکی و سالمندی است. سقوط و زمین خوردن

۲. معنای حوادث خانگی چیست؟

به معنای سوانحی است که در خانه یا محیط اطراف آن رخ می دهد و موجب وارد آمدن آسیب قابل تشخیص به افراد می شود.

۳. چگونه می توان شدت آسیب های احتمالی را کاهش داد؟

فرصت های زیادی برای پیشگیری از هر آسیب وجود دارد که می توان با کاهش شدت عوامل خطر از وقوع آنها جلوگیری نمود و با اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع شدت آسیب های احتمالی را کاهش داد.

۴. پیشگیری از حوادث را در چند سطح می توان تعریف کرد؟ توضیح دهید.

در سه سطح:

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث؛

سطح ۲ (زمان وقوع حادثه): آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن و تماس با نهاد های امداد رسان همچون اورژانس و آتش نشانی؛

سطح ۳ (پس از وقوع حادثه): توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او.

۵. نهاد های امدادی در حوادث خانگی را نام ببرید

۱\_ اورژانس ۲\_ آتش نشانی.

۶. خطر چیست؟

به معنای شرایطی است که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات وساختمان ها و مانند آن وجود دارد.

۷. برخی از عمده ترین عوامل خطر ساز در حوادث خانگی را شرح دهید .

۱\_ وجود افراد ناتوان در منزل مانند کودکان ، سالمندان ، بیماران و معلولین ؛

۲\_ سترس و هیجان ؛ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام میدهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود ؛

۳\_ ماجراجویی و هیجان خواهی افراد منزل ؛

۴\_ اعتیاد افراد به سیگار و مواد مخدر؛

۵\_ عدم رعایت اصول ایمنی در منزل ؛

۶\_ عدم رعایت استاندارد های ایمنی در ساخت خانه ؛

۷\_ ناآگاهی افراد و آشنا نبودن به اصول ایمنی پیشگیری از حوادث در خانه

۸. چرا خانه محل کاملاً ایمنی نیست؟

۱\_ عدم رعایت نکات ایمنی در ساخت و تجهیز خانه ؛

۲\_ عدم رعایت نکات ایمنی در استفاده از وسایل خانه ؛

۳\_ زندگی افراد مختلف از نظر سن ، میزان آگاهی ، تحصیلات و توانایی جسمی و... خانه را مستعد بروز حوادث مختلفی میکند که از شایع ترین آنها می توان به مسمومیت ناشی از مواد شیمیایی ، آتش سوزی ، خفگی و سقوط اشاره کرد .

۹. مسمومیت چیست؟

واکنش شیمیایی و خطر ناکی است که متعاقب ورود ماده ای از جمله دارو ها ، شوینده های خانگی ، واکس ، لاک پاککن ، ضد یخ ، خشره کش ، مرگ موش ، قرص برنج و... در بدن رخ میدهد .

۱۰. علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را نام ببرید؟

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

۱۱. کار با مواد شیمیایی چه عوارضی دارد؟



می توند خطرات مهمی همچون مسمومیت، تاول های پوستی، مشکلات تنفسی و... و خطرات فیزیکی (همچون انفجار و آتش سوزی به دنبال داشته باشد)

۱۲. چگونه می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست؟

با استفاده مناسب و بکار گیری روش های امن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر می توان از بروز خطرات کار با مواد شیمیایی کاست.

۱۳. برای کاهش عوارض تنفسی و مسمومیت کار با مواد شوینده در منزل چه توصیه ای دارید؟

از پاک کننده استاندارد استفاده کرد بهتر است از مواد کم خطرتر نظیر جوش شیرین به جای مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن سینک ظرف شویی استفاده شود.

• بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و وایتکس برای چشم، پوست و ریه ها بسیار خطرناک است. از ترکیب کردن این مواد پرهیز کرد.

• بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند. بنابراین از مصرف مواد شوینده و پاک کننده ها در فضای بسته خودداری کرد، تهویه مناسب محل با استفاده از هواکش، باز کردن پنجره ها، استفاده نکردن از محلول های غلیظ مواد پاک کننده و بستن دستمال ضخیم مرطوب بروی دهان و بینی می تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی ها پیشگیری کند.

• هنگام کار با مواد شیمیایی در منزل مطمئن شد که استفاده نگهداری و دفع این مواد مطابق با دستورالعمل سازنده و برچسب مواد باشد. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برنداشت. اگر برچسب روی ظروف دچار پوسیدگی شد مجدداً روی آن برچسب زد.

• در صورت جا به جا کردن مواد بعد از استفاده از این محصولات بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگرداند، در محصولات شیمیایی و پاک کننده را محکم ببندید و آنها را در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری کرد.

۱۴. مراحل استفاده مناسب از اسپری حشره کش در منزل را توضیح دهید.

• قبل از مصرف اسپری حتماً دستورالعمل آن را مطالعه کنید.

• همه افراد از اتاق خارج شوند و در و پنجره ها بسته شود. روی ظرف غذا خوری، مواد غذایی و وسایل کودک با نایلون پوشانده شود یا در صورت امکان ظروف از محیط خارج شوند.

• برای استفاده از اسپری حشره کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد. بعد از اسپری کردن حشره کش، فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست هایتان را بشویید.

• بعد از گذشتن حدود نیم تا یک ساعت، درها را باز و هوای اتاق را تهویه کنید، سپس وارد اتاق شوید.

۱۵. بعد از گذشتن چه زمانی پس از استفاده از اسپری حشره کش می توانیم وارد اتاق شویم؟

حدوداً نیم تا یک ساعت.

۱۶. پاکسازی خرده های لامپ های کم مصرف یا مهتابی حاوی جیوه را شرح دهید.

• اگر لامپ کم مصرف یا مهتابی حاوی گاز جیوه شکست، قبل از پاک کردن خرده های لامپ هایی که دارای گاز سمی جیوه اند برای چند دقیقه اتاق را ترک کنید و سپس باز گردید و خرده ها را جمع کنید.

• هرگز از جاروی برقی یا دستمال آشپزخونه برای جمع کردن خرده های لامپ استفاده نکنید بلکه با دستکش یکبار مصرف و کاغذ آنها را جمع کنید، زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست نیز وجود دارد.

• لامپ سوخته شکسته باید به روش بهداشتی و جدا از سایر زباله ها، درون کیسه پلاستیکی دفع شود.

۱۷. چرا هنگام پاکسازی لامپ کم مصرف باید از دستکش استفاده کرد؟

زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد .

۱۸. گاز های سمی حاصل از آتش سوزی باعث بروز چه اختلالاتی می شوند؟

استنشاق هوای بسیار گرم به ریه های انسان آسیب میزند. آتش سوزی موجب تولید گاز های سمی می شود که می تواند موجب اختلال شعور یا خواب آلودگی در انسان گردد و او را به جای فرار از موقعیت به خواب فرو برد .

۱۹. دسته بندی آتش سوزی ها بر چه اساسی است؟

منشأ آتش سوزی .

۲۰. با بررسی انواع آتش سوزی آنها را بر اساس منشأ آتش سوزی دسته بندی کنید.

• آتش سوزی خشک؛ • آتش سوزی ناشی از مایعات قابل اشتعال؛

• آتش سوزی ناشی از برق؛ • آتش سوزی ناشی از گاز های قابل اشتعال؛

۲۱. آتش سوزی خشک معمولاً از خود چه بجا می گذارد و ناشی از چه فراورده هایی است؟

این نوع حریق معمولاً از خود، خاکستر بر جا می گذارد مانند آتش سوزی ناشی از فراورده های چوبی، پنبه ای، پشمی، پلاستیکی و انواع علوفه و حبوبات .

۲۲. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک چیست؟

سرد کردن آتش می باشد که بهترین سرد کننده آتش، آب است. توجه داشته باشید که باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آنها را سریع با پتو یا فرش مرطوب و یا وسیله مرطوب دیگر پوشاند.

۲۳. مایعات قابل اشتعال را نام ببرید .

بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیالو و غن ها، الکل و

۲۴. بهترین راه مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال را شرح دهید.

این امر با توجه به نوع آتش سوزی به وسیله پودر، کف، شن و ماسه، پتوی خیس و هرگز نباید از آب استفاده شود و ظروف مهترین روش قطع اکسیژن است و

۲۵. چند نمونه از آتش سوزی ناشی از برق را نام ببرید.

احتراق ژنراتور ها، کابل های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوتر و

۲۶. برای خاموش کردن آتش حاصل از آتش سوزی ناشی از برق بهترین وسیله چیست؟

گاز دی اکسید کربن .

۲۷. هریک از روشهای زیر برای مقابله با کدام نوع آتش سوزی مناسب است؟ شن - گاز دی اکسید کربن - نمک - پتوی

خیس - آب

شن: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال - گاز دی اکسید کربن: آتش سوزی ناشی از برق

نمک: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال - پتوی خیس: آتش سوزی مایعات قابل اشتعال - آب: آتش سوزی خشک

۲۸. نحوه استفاده از کپسول اطفای حریق را شرح دهید .

کردن

۲۹. هنگام آتش سوزی ناشی از گاز های قابل اشتعال چه کنیم؟

• منبع گاز ،مانند لوله یا کپسول گاز را قطع کنید و با بستن در و پنجره ها از شعله ور شدن آتش جلوگیری کنید .  
• با حفظ خونسردی ،خود و اعضای خانواده از محل حادثه خارج شوید و با تماس فوری با آتش نشانی درخواست کمک کنید .

۳۰. در صورت بروز آتش سوزی در منزل رعایت چه نکاتی توصیه می شود؟

• هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد،از طریق نزدیک ترین در خروجی ساختمان را درک کنید و با ۱۲۵ تماس بگیرید و به همه افراد داخل خانه یا ساختمان اطلاع دهید که از ساختمان خارج شوند .  
• یک تکه لباس یا پارچه را خیس کرده و روی صورت خود قرار دهید و به هر شکل ممکن ،حتی چهار دست و پا از خانه خارج شوید .  
• قبل از باز کردن هر در ابتدا آن را لمس کنید و در هایی را که به شدت گرم شده اند ،باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیر های دیگر خارج شوید .  
• اگر نمی توانید از اتاق خارج شوید ،قالیچه ،پتو ،یا لباس هارا در درز های در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود .

• بلافاصله پس از نجان جان خود با اورژانس یا آتش نشانی تماس بگیرید .

• اگر ساکن آپارتمان هستید هرگز برای فرار از آتش از آسانسور استفاده نکنید و در صورتی که پله فرار اضطراری وجود دارد ،تنها از طریق آن از ساختمان خود خارج شوید پس از خروج به ساخت مانی که در حال سوختن است برنگردید .

• اگر کسی در ساختمان مانده است،به مأموران آتش نشانی خبر دهید در صورتی که آتش کوچک است سعی کنید با کپسول اطفای حریق آن را خاموش کنید و هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و در خروجی قرار گیرد .

۳۱. خفگی چه زمانی رخ می دهد و علت آن چیست؟

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

ایران نوشته  
توشه ای برای موفقیت

۳۲. چه کار هایی می تواند منجر به خفگی شود؟

گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن،یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی نیز می تواند به خفگی منجر شود که این بیشتر در خردسالان اتفاق می افتد .فشار بیرونی شدید و طولانی مدت بر گلو توسط طناب یا گیر کردن سر بین میله های تخت خواب.

۳۳. بیشتر خفگی های خردسالان به چه دلیل رخ می دهد؟

گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن،یا قورت دادن یک تکه کوچک از اسباب بازی

۳۴. انسداد خفیف راه هوایی به چه علت ایجاد شده و چه علامتی دارد؟ به علت بسته شدن ناقص راه هوایی و همچنان

دم و بازدم همراه با خسونت صدا انجام می شود.

۳۵. علائم انسداد خفیف راه هوایی را بنویسید .

• تنفس صدا دار و سخت

• سرفه و خشونت صدا • بی قراری و اضطراب شدید

۳۷. هنگام خفگی یک شخص باید چه کار هایی انجام دهیم؟

باید بیمار را به سرفه و خارج کردن جسم خارجی تشویق کرد تا زمان بهبودی کامل کنار بیمار ماند و در صورت عدم بهبود با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید .

۳۸. در حالت خفگی از چه کاری باید اجتناب شود؟

در این وضعیت از ضربه زدن به پشت باید اجتناب شود چون ممکن است باعث جا به جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

۳۹. انسداد کامل راه هوایی چگونه است؟

در این حالت راه هوایی کاملا مسدود و هیچ هوایی وارد و از ریه نا خارج نمی شود .

۴۰. علائم انسداد کامل راه هوایی کدام اند؟

• عدم توانایی در سرفه کردن ،نفس کشیدن و صحبت کردن  
• تلاش تنفسی آشکار همراه با به داخل کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای استخوان ترقوه  
• رنگ صورت مایل به خاکستری همراه با کیودی لب ها

۴۱. چه اقداماتی باید برای فردی که دچار انسداد کامل راه هوایی شده انجام داد؟

• معمولاً بیمار هر دو دست خود را روی گلو فشار می دهد .در این حالت ابتدا پنج ضربه با پاشنه دست به پشت و بین دو کتف او بزنید و پس از هر ضربه ،بر طرف شدن انسداد را بررسی کنید .در غیر این صورت پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به صورت حلقه دور بیمار قرار دهید ،یک دستتان را مشت کنید (انگشت شصت به داخل دست خم شود و انگشتان دور شصت قرار میگیرند) و از زیر دستان مصدوم روی شکم (بین ناف و قفسه سینه) قرار دهید،دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع شکم را به داخل و بالا بفشارید .این حرکت را چند بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود.

۴۲. در اقداماتی که باید برای افراد چاق یا خانم بارداری که دچار انسداد کامل راه هوایی شده چه نکته ای باید رعایت شود؟

افراد چاق و خانم های باردار فشار به جای شکم بر قفسه سینه وارد می شود .

۴۳. برای پیشگیری از خفگی رعایت چه نکاتی را توصیه می کنید ؟

• هنگام غذا خوردن و با دهان پر از صحبت کردن و خندیدن اجتناب کنید .  
• غذا را به تکه های کوچک تقسیم کنید تا بلع آن آسان تر شود ؛  
• هرگز هیچ طناب یا ریسمانی را حتی برای شوخی دور گردن خود یا دیگری نیپچید .  
• اشیای کوچک را دور از دسترس کودکان قرار دهید ؛به کودکان اجازه بازی با کیسه های پلاستیکی و یا اسباب بازی هایی که برای سن آنها مناسب نیست ندهید .  
• از نوزادان و کودکان هنگام خواب مراقبت کنید ،مبادا که بالش یا پتو مسیر تنفس آنها را مسدود کند .

۴۴. عوامل خطر آفرین سقوط ، به چند گروه تقسیم می شوند؟

۱\_ عواملی که به محیط سقوط مربوط اند .

۲\_ گاهی اوقات سقوط به علت عوامل فردی است .

۴۵. عوامل موثر در سقوط که به محیط سقوط مربوط اند را بنویسید.

• سطوح ناصاف و لغزنده • بند یا طناب یا هر وسیله ای که عامل گیر کردن باشد

• وسایل و ابزار پراکنده در گوشه و کنار محل زندگی مثل مبلمان، میز و صندلی.

• نور بد و روشنائی ناکافی در محیط • قالیچه های سر خورنده • استفاده از دمپایی یا کفش نامناسب

• نور پردازی منزل به صورت سایه روشن. موارد موثر در سقوط که به علت عوامل فردی اتفاق می افتد را بنویسید.

• مشکلات بینایی، عصبی، قلبی • افت فشار خون • داروها • مشکلات مفصلی و اسکلتی\_عضلانی

• مشکلات روانی متابولیکی و استفاده از داروهایی که این خطر را زیاد می کنند مانند دارو های خواب آور، آرام بخش، ضدافسردگی و



ایران توننه  
توشه ای برای موفقیت

# ایران توشه

- رانلور نمونه سوالات امتحانی
- رانلور گام به گام
- رانلور آزمون گاج و قلم چی و سنجش
- رانلور فیلم و مقاله آنلیزشی
- رانلور و مشاوره

 [IranTooshe.ir](http://IranTooshe.ir)

 [@irantooshe](https://t.me/irantooshe)

 [IranTooshe](https://www.instagram.com/IranTooshe)

