

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

چربی اشباع شده در محصولات لبنی، روغنهای حیوانی، گوشت و مرغ یافت میشود.

پاسخ: درست

سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.

پاسخ: نادرست

همه میکرو بهای موجود در دهان پوسیدگی یزا هستند.

پاسخ: نادرست

در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست

پاسخ: درست

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

پاسخ: درست

بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 اغلب بدون علامت هستند.

پاسخ: درست

بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیای سبک در عقب کوله پشتی قرار بگیرند.

پاسخ: نادرست

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

پاسخ: درست

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

پاسخ: درست

به طور کلی 90 درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته میشود.

پاسخ: درست

ویروس اچ آ یوی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل میشود.

پاسخ: نادرست

در انسداد کامل راه تنفس هوایی، راه تنفس کاملاً مسدود و هیچ هوایی وارد و یا از ریه ها خارج نمیشود
د

پاسخ: درست

افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همیشه انتخابها و رفتارهای سال متری دارند.

پاسخ: نادرست

تنباکوی جویدنی، مکیدنی و یا استنشاقی ماده دخانی محسوب نمیشوند.

پاسخ: نادرست

گروه نان و غلات در قاعده هرم غذایی قرار دارد.

پاسخ: درست

اولین شرط لازم برای ازدواج، بلوغ جنسی زن و مرد است.

پاسخ: درست

افسردگی احساس ناخوشایندی است که برای مدت کوتاهی تداوم می یابد و همراه با تنهایی و غمگینی است.

پاسخ: نادرست

سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد.

پاسخ: نادرست

بدن ما قادر به ذخیره مقدار معین کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچهها و کبد ذخیره میشود.

پاسخ: نادرست

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

پاسخ: درست

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

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

پاسخ: روان

زیاد گو شکریدن به موسیقی از طریق پخش کنند ههای قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به ک مشنوایی را افزایش می دهد

پاسخ: اکتسابی

داشتن موجب میشود بدانید کدا میک از کارهای روزانه از اولویت برخوردار است.

پاسخ :مدیریت زمان (و یا برنامه‌ریزی)

قابل در ک ترین بعد سلامت، سلامت است.

پاسخ :جسمانی

حذف برخی وعده ها به ویژه ، از عادت های غذایی نادرست شایع در نوجوانان است

پاسخ :صبحانه

تجمع ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها، پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل میدهد که نامیده میشود.

پاسخ :قطران

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ می دهد به علت بودن عضلات کمر است.

پاسخ :ضعیف

بسیاری از لام پهای کم مصرف و مهتابی حاوی گاز سمی هستند.

پاسخ :جیوه

یکی از عوارض قرارگرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیا نبار فرابنفش نور خورشید، است.

پاسخ :سرطان پوست و پیری زودرس پوست (یک مورد)

ماده موجود در مواد دخانی باعث بروز سرطان لب میشود.

پاسخ :آرسنیک

استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به ک مشنوایی را افزایش میدهد.

پاسخ :اکتسابی

در پیشگیری، زمان آموز شهای پیشگیرانه بسیار است.

پاسخ :کوتاه

از آزمای شهای شایع غربالگری سرطان میتوان به ماموگرافی در تشخیص اشاره کرد.

پاسخ :سرطان سینه

چاقی با الگوی در بین زنان شایعتر است.

پاسخ :گلابی

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

پاسخ: ۷۰

مهمترین بیماریهای ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند، سرماخوردگی و میباشد.

پاسخ: آنفولانزا

همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات، است.

پاسخ: کمر

یکی از عاداتهای غذایی نادرست، حذف برخی وعده ها به ویژه است.

پاسخ: صبحانه

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

پاسخ: عزت نفس

در سبکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ساعت است.

پاسخ: ۳

یکی از شایعترین بیماریهای انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت میکند است.

پاسخ: پدیکلوزیس

۳. از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

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

پاسخ: چربی

ب) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر کمتر) میشود.

پاسخ: کمتر

پ) بیماریهای قلبی عروقی از اثرات جسمانی (زودگذر پایدار) استرس میباشد.

پاسخ: پایدار

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

پاسخ: دوم

ث) کوله پشتی به همراه محتویات آن نباید بیشتر از 15 10 (درصد وزن شما باشد).

پاسخ 10: درصد

ج) افراد باید از گرو ههای غذایی که در بالای هرم غذایی قرار میگیرند، (کمتر بیشتر) مصرف کنند.

پاسخ: کمتر

چ) چاقی با الگوی (سیب گلابی) خطر ابتلا به بیمار یهای قلبی عروقی را بیشتر افزایش میدهد.

پاسخ: سیب

ح) اسیدهای چرب (اشباع غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارد.

پاسخ: غیر اشباع

خ) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش افزایش) جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب است.

پاسخ: کاهش

د) لازم است واکسن (سر خچه دیفتی) برای زنانی که نسبت به آن ایمنی ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تجویز شود.

پاسخ: سرخچه

ذ) بوی سیگاری که در محیط پراکنده میشود و لوازم منزل را در بر میگیرد دود دست (دوم سوم) نامیده میشود.

پاسخ: سوم

ر) هرچه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت میکنیم، حجم گرو ههای غذایی (بیشتر کمتر) میشود.

پاسخ: کمتر

ز) اسهال خونی از بیمار یهایی است که از طریق دستگاه (تناسلی گوارش) منتقل میشود.

پاسخ: گوارش

ژ) تأمین سلامت افراد جامعه از وظایف اولیه (خانواد هها حکوم تها) است.

پاسخ: حکومتها

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

پاسخ: سدیم

ش) وقتی سلولهای تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوشخیم بدخیم) محسوب میشود.

پاسخ: بدخیم

ص) عواملی چون (قاعدگی کم خوابی) باعث تشدید آکنه میشوند.

پاسخ: قاعدگی

ض) یکی از آثار مثبت خشم (احقاق حق در روابط بین فردی اضطراب) است.

پاسخ: احقاق حق در روابط بین فردی

ط) چاقی با الگوی (سیب گلابی) خطر ابتلا به بیمار یهای قلبی عروقی را بیشتر افزایش میدهد.

پاسخ: سیب

ظ) بر اساس اصول ارگونومی انجام کارهای سبک و ظریف باید کمی (بالتر پایی نتر) از ارتفاع آرنج تنظیم شوند.

پاسخ: بالاتر

۴. هر یک از عبارتهای زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل پرانتز میباشد؟

خودآگاهی اضطراب خشم تابآوری استرس

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

ب) به شک لگیری هویت مطلوب کمک میکند و از بروز اختلالات روانی جلوگیری مینماید.

ج) از آثار مثبت آن ای نکه میتواند باعث احقاق حق در روابط بی فردی، گروهی و اجتماعی شود.

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

پاسخ: الف) تابآوری ب) خودآگاهی ج) خشم د) اضطراب

۵. در پرسشهای چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

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

۳) غلات

۲) سبزی

۱) قند

۴) حبوبات

پاسخ گزینه: ۳

کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟

۱) معمولاً حوالی بلوغ پدیدار می شود
۲) درمان قطعی دارد
۳) تعریق باعث تشدید آن می شود
۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود

پاسخ گزینه: ۲

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

۱) حضور در محافل دینی اجتماعی
۲) گذاشتن نگران یها در جعبه خیالی نگرانی که در ب محکمی دارد.

۳) خواندن داستا نه‌ای پندآموز
۴) گفت و گو با نگران یها و اضطرابها

پاسخ گزینه ۲

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

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

پاسخ: گزینه ۴

گیاهانی که در سواحل دریا م پرویند منابع خوب هستند.

۱) آهن
۲) کلسیم
۳) ید
۴) روی

پاسخ گزینه: ۳

کمبود کدام ریزمغذی موجب گواتر میشود؟

۱) ید
۲) کلسیم
۳) آهن
۴) ویتامین دی

پاسخ گزینه: ۱

کدام گزینه، از موارد زیر میتواند تأمین کننده پروتئین کامل باشد؟

۱) تخم مرغ
۲) غلات
۳) حبوبات
۴)

خشکبار

پاسخ گزینه: ۱

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

1د آب (2د چربی (3آ چربی (4آ آب
پاسخ: گزینه ۲

در بیماری ، پوسته عدسی چشم سخت میشود.

1(بیرچشمی (2آستیگماتیسم (3دوربینی (4نزدیک بینی

نارضایتی و بی علاقه‌گی به فعالیتهایی که زمانی برای فرد لذتبخش بوده اند، علایم هشداردهنده کدام گزینه است؟

1(خشم (2اضطراب (3تاب آوری (4افسردگی

کدامیک میتواند از علائم سکته مغزی باشد؟

1(عرق سرد (2از دست دادن تکلم (3ضعف و خستگی بدون علت (4رنگ پریدگی پوست

پاسخ: گزینه ۲

کدامیک از علائم فشارهای روانی (استرس) نمیباشد؟

1(افزایش تعداد نبض (2کاهش فشار خون (3ناراحتی معده (4سر درد

پاسخ گزینه ۲

داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات مربوط به چه بعدی از سلامت است؟

1(جسمانی (2روانی (3اجتماعی (4معنوی

پاسخ گزینه : ۲

کدامیک از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود؟

1(فشار خون بالا (2اضافه وزن و چاقی (3عدم تحرک (4استعمال دخانیات

پاسخ گزینه ۱

کدام میک از گزینه های زیر به سبک زندگی مربوط است؟

- 1(نحوه ارتباطات 2(الگوی خرید و مصرف 3(امنیت 4(توزیع عادلانه خدمات سلامت

پاسخ گزینه ۲:

کدام میک از نقشهای چربیها در بدن به شمار نمیرو د؟

- 1(تامین انرژی 2(ساخت سلولهای مغزی 3(کمک به مصرف ویتامین E 4(رشد و ترمیم

پاسخ گزینه ۴:

کدام ماده اعتیادآور دخانیات، در فلج شدن حرکات مژکهای داخل مخاط بینی نقش دارد؟

- 1(کربورهای هیدروژن 2(نیکوتین 3(سیانیدریک اسید 4(آمونیاک

پاسخ گزینه ۲:

«قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل» از نشانه های کدام میک از ابعاد سلامت است؟

- 1(اجتماعی 2(جسمانی 3(روانی 4(معنویت

پاسخ گزینه ۳:

کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمیگردد؟

- 1(فعالیت بدنی زیاد ۲(عامل ژنتیک 3(بیماریهای جسمی ۴(داروها

پاسخ گزینه ۱:

بر اساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی اشیای سنگین تر در قسمت قرار بگیرند.

- 1(عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت ۲(عقب کوله پشتی، نزدیک به جلو 3(میانی کوله پشتی 4(جلوی کوله پشتی

پاسخ گزینه ۱:

۶. در مورد سلامت به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

الف) برای حفظ و تأمین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان ؟

ب) برای هر یک از عوامل موثر بر سلامت ذکر شده یک مثال بنویسید.

1- عوامل محیطی - 2- سبک زندگی

پاسخ: الف) پیشگیری

ب- 1) آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهیها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...

2- معیشت، تحرک، تفریح و شیوههای گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و...

در مورد تغذیه سالم به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

الف) دو مورد از اصول تغذیه سالم را نام ببرید.

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

پاسخ: الف) اصل تعادل، تنوع و تناسب

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

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

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

ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)

ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

پاسخ: الف) مردان

ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است. (دو مورد کافی است).

ج) ریزش دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.

در رابطه با بیمار یهای غیرواگیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

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

از آزمایش پاپ اسمیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده میشود؟

از گامهای پیشگیری از سرطان دو مورد را بنویسید

سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع 2 را بنویسید.

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

ب) سرطان دهانه رحم

ج- 1) نشانه‌های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک مراجعه کنید. از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. روزانه 5 وعده میوه و سبزی بخورید. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید. روزانه حداقل 20 دقیقه تند راه بروید. از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.

آلایندهای سرطانزا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید. (دو مورد کافی است).

د) کلسترول بالا، فشار خون بالا، اضافه وزن، کم تحرکی، سابقه دیابت حاملگی، نژاد / ژنتیک، سن بالای 45 سال، سابقه خانوادگی دیابت

در رابطه با بیمار یهای واگیردار به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

علت نگرانی و خطر بیمار یهای واگیردار چیست ؟

ب) از انواع هپاتیت، دو مورد از شایعترین آنها را نام ببرید.

پاسخ: الف) نگرانی و خطر این دسته از بیماریها در آن است که میتوانند باعث همگیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

ب) هپاتیت B/C

در مورد بهداشت فردی به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

الف) یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه میکنند را بنویسید.

ب) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی میشود؟

دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید

پاسخ: الف) هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنید..

در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطرههای اشک مصنوعی استفاده کنید.

مرکز صفحه مانیتور را حدود 10 تا 20 سانتیمتر از چشم پایینتر قرار دهید.

صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.

بعد از 5 تا 10 دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد میکند. هر 20 دقیقه به مدت 20 ثانیه به فاصله 6 متری و دورتر نگاه کنید.

فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود 50 تا 60 سانتیمتر تنظیم کنید.

روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید. (یک مورد کافی است).

ب) آفتابسوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است).

ج) افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی افزایش تأخیر در پاسخدهی کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست دادن حافظه، قضاوت‌های اخلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی، اختلالات سیستم ایمنی خطر ابتلا به دیابت نوع دو کاهش میزان رشد، خطر چاقی، کاهش دمای بدن (دو مورد کافی است).

در مورد سلامت روان به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

الف) یک مورد از عوامل زمینه ساز افسردگی در دوره نوجوانی را نام ببرید

ب) منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصی‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟

پاسخ: الف) وقوع حوادث غمانگیز در کانون خانواده بیماریها و اختلالات جسمی برخی از مشکلات تغذیهای سابقه ابتلا به افسردگی در خانواده (یک مورد کافی است).

ب) غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگیتان لذت ببرید. (یک مورد کافی است).

در مورد مصرف الکل به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

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

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

پاسخ: الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان میدهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار میگیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود. (یک مورد کافی است).

ب) ویروس هپاتیت

روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک را بنویسید.

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

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



پاسخ: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی

سقف را به حداقل برسانید.

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

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

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

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

پاسخ: الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزیها و میوه ها (ذکر دو مورد کافی است).

ب) کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی (ذکر دو مورد کافی است).

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

در مورد بیماریهای غیرواگیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

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

ب) از گامهای پیشگیری از دیابت دو مورد را بنویسید.

پاسخ: الف) فشار خون بالا و اختلالات چربی خون

ب- 1) برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل - 2) پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر و چرب - 3) مراجعه به پزشک متخصص در صورت - داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری - 4) حفظ وزن

مطلوب 5- انجام فعالیتهای بدنی روزانه 6- پرهیز از مصرف دخانیات ۷ کنترل منظم قند خون (ذکر دو مورد کافی است).

در رابطه با بیمار یهای واگیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید

الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت میکند ؟

ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درما ننشدن بیمار یهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشوند را بنویسید.

ج) اصل یتزین روش پیشگیری در همه بیمار یهای عفونی از جمله ا چ آ ی وی چیست؟

پاسخ: الف) پوست و مو

ب) این بیماری در صورت درمان نشدن میتواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی برای بیمار به همراه داشته باشند. (ذکر یک مورد کافی است).

ج) باید مانع ورود میکروارگانسیم به بدن شویم.

در مورد بهداشت روان به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

یک مورد از راهکارهای بهبود عزت نفس را بنویسید

منظور از تاب آوری چیست؟

پاسخ: الف- 1) تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برپا دستیابی به آنها - 2 تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفاکردن حداقل یک استعداد خود - 3 تهیه فهرستی از توانمندیهای فردی خود - 4 کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل - 5 مشارکت در - فعالیتهای اجتماعی همچون حضور در فعالیتهای فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت - 6 برقراری رابطه سالم با دیگران - 7 دوست شدن با آدمهای مثبت و الهامبخش - 8 معاشرت با دوستان و آشنایان حمایتگر - 9 داوطلب شدن برای کمک به دیگران 10 آراستگی (ذکر یک مورد)

ب) تابآوری شامل مجموعه های از ظرفیتهای فردی و روانی است که فرد به کمک آنها میتواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی میتواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

از نشانه های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

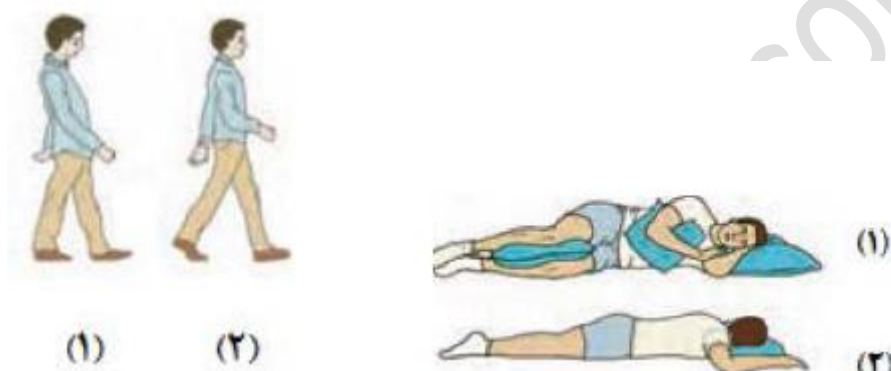
پاسخ: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و (... ذکر دو مورد کافی است).

از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید.

پاسخ: ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خالهای پوستی، زخمهای بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استقرای یا

سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بیاشتهایی یا کاهش وزن بیدلیل (ذکر دو مورد کافی است).

در هر یک از تصاویر زیر کدام شماره، الگوی صحیح وضعیت بدن در موقعیتهای مختلف را نشان می‌دهد؟ شماره هر مورد را در برگه پاسخ بنویسید.



پاسخ: الف) (شماره 2 ب) (شماره 1)

به پرسشهای زیر پاسخ کوتاه دهید.

در کدام سطح از سطوح پیشگیری از حوادث، با نهادهای امداد رسان همچون اورژانس تماس گرفته میشود؟

برای تمیز کردن سینک ظرفشویی به جای مواد سفیدکننده قوی از کدام ماده کم خطرتر میتوان استفاده کرد؟

سرفه و خشونت صدا از علایم کدام انسداد راه هوایی است؟

قالیچه های سرخورنده جزء کدام دسته از عوامل خطر آفرین سقوط میباشد؟

پاسخ: الف) سطح (2 یا زمان وقوع حادثه)

ب) جوش شیرین

ج) انسداد خفیف

د) عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.

دو مورد از نکاتی که در هنگام بروز آتش سوزی در منزل توصیه میشود را بنویسید.

پاسخ: هر زمانی که متوجه آتش سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد. از طریق نزدیکترین در خروجی ساختمان را ترک کنید و با 125 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 قرا ردهید و به هر شکل ممکن، حتی چهار دست و پا، از خانه خارج شوید. قبل از بازکردن هر در، ابتدا آن را لمس کنید و درهایی را که به شدت گرم شده اند، باز نکنید؛ بلکه به جایش از مسیرهای دیگر خارج شوید. اگر نمیتوانید از اتاق خارج شوید. قالیچه، پتو یا لباسها را در درزهای در فرو کنید تا مانع ورود دود به اتاق شود. بلافاصله پس از نجات جان خود، با اورژانس یا آتشنشانی 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 ساختمانی که در حال سوختن است برنگردید. اگر کسی در ساختمان مانده است، به مأموران آتشنشانی اطلاع 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. (ذکر دو مورد) درباره بیمار بیهوش غیرواگیر به پرسشهای زیر پاسخ دهید.

ایسکمی قلبی را تعریف کنید

چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش م یگویند ؟

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

د) یکی از علائم دیابت نوع 1 را نام ببرید.

پاسخ: الف) به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمیرسد، ایسکمی قلبی میگویند.

ب) زیرا علامتی ندارد.

ج) حدود 3 ساعت

د) پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کمشدن وزن بدن، لاغری و تاری دید

در بیماری پدیکلوزیس، انگل شپش سر دقیقاً در کدام قسمتهای بدن انسان زندگی میکند؟

پاسخ: در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش

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

پاسخ - 1- باور غلط به جذابشدن و مورد توجه قرارگرفتن - 2- احساس کاذب مستقلشدن و به بلوغ رسیدن و بزرگشدن - 3- باور غلط اجتماعی شدن و محبوبشدن در میان همسالان - 4- الگوبرداری غلط و منفی از

هنرپیشهها و افراد دیگر - 5- الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان

صمیمی - 6- باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل اینکه سیگارکشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا میشود - 7- سادهانگاری و برداشت نادرست

در مورد مصرف قلیان به عنوان یک ماده دخانی کمخطرتر از سیگار - 8- در دسترسبودن و یا قیمت

پایین انواع مواد دخانی - 9- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به ویژه قلیان در اذهان عمومی (دو مورد کافی است).

با مصرف گراس (توه مزای طبیعی) در فرد چه حالتهایی ممکن است رخ بدهد؟

پاسخ: با مصرف این مواد فرد دچار اوهام حسی و بصری میشود و ممکن است صداهایی را بشنود و یا چیزهایی را ببیند که وجود خارجی ندارند.

سه مورد از توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بنویسید.

پاسخ: اولویتهای خود را مشخص کنید. تمرین مواجهه با موقعیتهای استرسزا انجام دهید. خواستههای خود را بررسی نکید. سبک «نه» زندگی سالمی داشته باشید. تغییرات را به عنوان جزئی از زندگیتان بپذیرید. زمان استراحت و تفریح داشته باشید. یاد بگیرید بگویید. ورزش کنید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. کودک شوید. شوخطبع باشید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. (سه مورد کافی است).

بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد میشود؟

پاسخ: همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب زندگی میکنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی میکنند.

پروتئین کامل را تعریف کنید.

پاسخ: پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.

قطران چیست؟

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