



آموزشگاه ندای دانش

پاسخنامه نمونه سوالات

امتحان نهایی

سلامت و بهداشت

ضلع شرقی میدان هفت حوض - کوچه فاطمه الزهرا (س) - پلاک ۱۱

۷۷۹۴۴۳۷۱-۷۷۹۴۳۷۰۴-۷۷۹۵۱۳۵۷-۷۷۹۵۱۳۵۲

www.nedaedanesh.ir



پاسخ سؤال ۱

درست

۱

پاسخ سؤال ۲

روان

۲

پاسخ سؤال ۳

نادرست

۳

پاسخ سؤال ۴

معنوی

۴

پیشگیری

الف

۵

۱- آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، آگاهی‌ها، وضعیت اشتغال، درآمد، امنیت و...
 ۲- معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، استفاده از محصولات تکنولوژیک و... (برای هر کدام یک مورد کافی است)

ب

۶

سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و...

سلامت معنوی

۷

پاسخ سؤال ۸

جسمانی

۸

پاسخ سؤال ۹

درست

۹

۱۰ الف سلامت معنوی

ب سلامت روانی

۱۱ عوامل محیطی- عوامل ژنتیکی و فردی- دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی- سبک زندگی (دو مورد کافی است)

۱۲ الف سلامت اجتماعی

۱۳ الف (۲ دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)
ب (۳ عوامل ژنتیکی و فردی)

پاسخ سؤال ۱۴

۱۴ بهداشت

پاسخ سؤال ۱۵

۱۵ در کشور ما؛ چون آب و خاک از نظر ید فقیرند یا محصولات غذایی ید کافی ندارند. (یک مورد کافی است)

پاسخ سؤال ۱۶

۱۶ معنوی

۱۷ الف تقوای دل (سلامت روان)

ب عوامل محیطی

پاسخ سؤال ۱۸

۱۸ درست

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

۲۰ الف سلامت روانی

ب سلامت اجتماعی

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

پاسخ سؤال ۲۲

جسمانی ۲۲

پاسخ سؤال ۲۳

حکومت‌ها ۲۳

پاسخ سؤال ۲۴

بهداشت (۰/۲۵) ۲۴

پاسخ سؤال ۲۵

کوتاه ۲۵

پاسخ سؤال ۲۶

نادرست ۲۶

پاسخ سؤال ۲۷

بهداشت ۲۷



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

پاسخ سؤال ۲

۲ کمتر

۳ الف اجتماعی

ب معنوی

پاسخ سؤال ۴

۴ سبک زندگی

پاسخ سؤال ۵

۵ درست

۶ الف روانی، عاطفی

۷ الف باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.

پاسخ سؤال ۸

۸ سبک زندگی

پاسخ سؤال ۹

۹ معنوی

۱۰ الف سبک زندگی

۱۱ (۱) افزایش اعتمادبه‌نفس (۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه

۱۲

۱- هدف خود را تعیین کنیم. ۲- مدت زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم. ۳- میزان دستیابی به هدف و موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم. ۴- پیمان ببندیم. ۵- در صورت لزوم، یک مجازات صریح و آشکار برای شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم. ۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم. ۷- از یادآورها استفاده کنیم. ۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم. ۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم. ۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم. ۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.

۱۳

الف

روانی - عاطفی

پاسخ سؤال ۱۴

۱۴

درست (۰/۲۵)

پاسخ سؤال ۱۵

۱۵

نادرست

۱۶

خود مراقبتی اجتماعی

پاسخ سؤالات ۱۷ تا ۱۸

۱۷

نادرست

۱۸

درست

پاسخ سؤالات ۱۹ تا ۲۰

۱۹

سبک زندگی

۲۰

واضح - قابل اندازه‌گیری

۲۱

الف

۱- سبک زندگی

ب

خودمراقبتی



پاسخ سؤالات ۱ تا ۲

۱ درست

۲ درست

پاسخ سؤال ۳

۳ بیشتر

پاسخ سؤال ۴

۴ صبحانه

۵ اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن

پاسخ سؤال ۶

۶ درست

۷

الف) ۲ - حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان

ب) ۵ - پیش‌ساز ویتامین آ

ج) ۱ - حمل اکسیژن در خون

د) ۷ - رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

هـ) ۳ - عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون

و) ۴ - کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها

توجه: مورد ۶ (پوکی استخوان) اضافه است.

پاسخ سؤالات ۸ تا ۹

۸ چربی

۹ کمی

پاسخ سؤال ۱۰

۱۰ درست

۱۱ الف) ۳- میوه‌های نارنجی

ب) ۱- صدف

ج) ۲- کلسیم

۱۲ الف) کمتر

ب) غیراشباع

۱۳ الف) اصل تعادل، تنوع و تناسب (دو مورد کافی است)

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 پرخوری (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)

۱۴ الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

۱۵ الف) گواتر

ب) کم‌خونی

پاسخ سؤالات ۱۶ تا ۱۷

۱۶ آب

۱۷ تنوع

۱۸ الف) کلسیم

ب) روی

پاسخ سؤال ۱۹

۱۹ نادرست

۲۰ رعایت رژیم غذایی مناسب، داشتن فعالیت بدنی کافی

۲۱ تغذیه، فعالیت بدنی

پاسخ سؤال ۲۲

۲۲ حبوبات

۲۳ درست

۲۴ نادرست

۲۵ درست

۲۶ نادرست

۲۷ نادرست

۲۸ ۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شستشوی دست‌ها پیش از صرف غذا و پس‌از آن ۳- شروع خوردن غذا با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵- پرهیز از خوردن به هنگام سیری و قبل از احساس گرسنگی ۶- پرهیز از پرخوری (دست کشیدن از صرف غذا قبل از سیر شدن) ۷- لقمه کوچک برداشتن ۸- خوب جویدن غذا ۹- پرهیز از خوردن غذا به هنگام عصبانیت و ناراحتی ۱۰- صرف غذا با دیگران ۱۱- پرهیز از سخن گفتن هنگام صرف غذا

۲۹ الف شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (دو مورد کافی است)

ب اصل تناسب

پ ویتامین آ

۳۰ الف ید

ب کلسیم

پاسخ سؤال ۳۱

۳۱ E

پاسخ سؤالات ۳۲ تا ۳۳

۳۲ مسمومیت

۳۳ بو

۳۴ شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامتی فرد

پاسخ سؤال ۳۵

۳۵ تعادل

۳۶ الف کلسیم

ب اصل تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

پ پرخوری در مهمانی و مسافرت، حذف برخی وعده‌ها به ویژه صبحانه، مصرف نوشابه گازدار، مصرف آب و سایر نوشیدنی‌ها همراه با غذا مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده و شور و خیلی شیرین یا ترش، خوردن غذای ناکافی، خوب نجویدن غذا، نوشیدن آب به میزان کمتر از نیاز در طول روز، نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا، مصرف زیادی تنقلات شور، چرب و یا شیرین در طول روز مانند هنگام تماشای تلویزیون و یا در مهمانی‌ها، مصرف غذاهای پرکالری قبل از خواب، خوردن غذا هنگام تماشای تلویزیون و یا در حین کار، مصرف زیاد غذاها و آب میوه‌های مصنوعی و شیرین، اعتقاد به اینکه خوردن بالاترین تفریح است. (دو مورد کافی است)

ت ید

پاسخ سؤالات ۳۷ تا ۳۸

۳۷ ۴

۳۸ صبحانه

پاسخ سؤال ۳۹

۳۹ بالای

پاسخ سؤال ۴۰

۴۰ آب

پاسخ سؤالات ۴۱ تا ۴۲

۴۱ نادرست

۴۲ درست

پاسخ سؤال ۴۳

۴۳ درست

پاسخ سؤالات ۴۴ تا ۴۵

۴۴ آب

۴۵ ۵

۴۶ پروتئین کامل مشتمل بر تمامی اسیدهای آمینه ضروری است.

گلیکوژن ۴۷

تناسب ۴۸

پاسخ سؤال ۴۹

درست ۴۹

پروتئین‌های ناقص الف ۵۰

پاسخ سؤالات ۵۱ تا ۵۲

گلیکوژن ۵۱

D یا (د) ۵۲

پاسخ سؤال ۵۳

اصل تعادل ۵۳

پاسخ سؤال ۵۴

E ۵۴

آهن الف ۵۵

ب غلات

پ اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب

ت ید

الف ۵۶ تناسب

پاسخ سؤال ۵۷

نادرست ۵۷

پاسخ سؤال ۵۹

۵۹ آ (A)

پاسخ سؤال ۶۰

۶۰ درست

پاسخ سؤال ۶۱

۶۱ فعالیت بدنی

پاسخ سؤال ۶۲

۶۲ سدیم

پاسخ سؤال ۶۳

۶۳ نادرست

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

۶۵ گروه نان (۰/۲۵) و غلات (۰/۲۵)

پاسخ سؤال ۶۶

۶۶ کمتر از

پاسخ سؤال ۶۷

۶۷ ید

۶۸ باید از نمک یددار تصفیه شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.

۶۹ مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار می‌گیرند.

www.nedaedanehsh.ir



پاسخ سؤال ۱

۱ چاقی درجه ۱

۲ الف) انرژی مصرفی ب) انرژی دریافتی

۳ الف سیب

۴ الف کاهش اعتمادبه‌نفس، افسردگی، پرخوری عصبی

ب 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.

۵ الف اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی

۶ الف مردان

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

پ ریزش موها، چین‌وچروک و شل‌شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، بی‌بوست و حتی افسردگی اشاره کرد. (دو مورد کافی است)

پاسخ سؤال ۷

۷ بیماری‌های جسمی

۸ الف الگوی سیب

ب وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی

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

۹ وزن افزایش می‌یابد.

۱۰ الف عامل روانی

ب بیماری‌های جسمی

۱۱ گلابی

پاسخ سؤالات ۱۲ تا ۱۴

۱۲ کورتون

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

۱۴ به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

پاسخ سؤالات ۱۵ تا ۱۶

۱۵ نادرست

۱۶ درست

پاسخ سؤال ۱۷

۱۷ ماه

۱۸ ۱- پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر ۲- نداشتن زیورآلات ۳- پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ۴- گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان ۵- شستشوی صحیح دست‌ها قبل از کار ۶- کوتاه نگهداشتن ناخن و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی

۱۹ ریزش موها، چین‌چروک و شل‌شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و افسردگی

۲۰ الف عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی، داروها (دو مورد کافی است)

ب فعالیت بدنی

۲۱ الف ۱- مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲- مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشارخون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳- مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی‌کیستیک در دختران، کم‌کاری غدد جنسی در پسران ۴- مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی ۵- مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶- مشکلات گوارشی: سنگ صفرا، التهاب کبد ۷- مشکلات کلیوی ۸- مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی

ب تعیین شاخص توده بدنی (BMI)

۲۲ الف برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (دو مورد کافی است)

۲۳ شکل "الف"

پاسخ سؤال ۲۴

۲۴ مردان

پاسخ سؤال ۲۵

۲۵ تنفسی

۲۶ الف

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

ب

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

پاسخ سؤال ۲۷

۲۷ کورتون

پاسخ سؤال ۲۸

۲۸ کمتر

پاسخ سؤال ۲۹

۲۹ سیب

۳۰

الف) مشکلات روانی ب) مشکلات تنفسی

پاسخ سؤال ۳۱

۳۱ درست

۳۲ الف

مشکلات روانی

ب

وزن افزایش می‌یابد.

۳۳ الف

برخی بیماری‌ها نظیر کم‌کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند. (ذکر ۱ مورد کافی است).

ب

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

پ

از عوارض جانبی کاهش سریع وزن می‌توان به ریزش موها، چین‌وچروک و شل‌شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشارخون و ضعف و بی‌حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، بی‌بوست و حتی افسردگی اشاره کرد.

پاسخ سؤال ۳۴

۳۴ مردان

۳۵ الف کاهش

۳۶ الف درمان دارویی و جراحی

ب اضافه وزن و چاقی درجه دو

پاسخ سؤال ۳۷

۳۷ درست (۰/۲۵)

پاسخ سؤال ۳۸

۳۸ درست

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

۴۰ ورم و زخم معده



پاسخ سؤال ۱

۱ نادرست

۲ الف

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

ب

بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت و... ایجاد می‌شوند.

۳ الف

۷۰

۴ الف

شیمیایی

ب

فیزیکی

پاسخ سؤالات ۵ تا ۶

۵ محیط

۶ غذا زاد

۷ الف

بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از مصرف غذاهای آلوده و غیربهداشتی (بیماری‌هایی هستند که به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم در بعضی از مناطق یا استفاده از آب نامناسب در تهیه غذا، فرآوری نامناسب غذا، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبود نظارت مناسب بر آن‌ها، غذاهای آماده، مخلوط‌شدن فاضلاب‌های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی، استفاده نامناسب و بی‌رویه از آفت‌کش‌ها و سموم دفع آفات در کشاورزی، شرایط نامناسب نگهداری بعضی از محصولات مانند غلات، دانه‌های روغنی، حبوبات و برخی از میوه‌های خشک و نیز به دلیل باقی ماندن داروهای دامی در محصولات گوشتی و فرآورده‌های شیری ایجاد می‌شوند).

پاسخ سؤال ۸

۸ آفت‌کش

پاسخ سؤال ۹

۹ فیزیکی

بیماری ۱۰

۱۰

پاسخ سؤال ۱۲

۱۲ زیرا از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند.

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

پاسخ سؤال ۱۴

مکانیکی ۱۴

پاسخ سؤال ۱۵

۷۰ ۱۵

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

پاسخ سؤال ۱۷

۱۷ نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب‌دیده به درون میوه.

پاسخ سؤال ۱۸

روان ۱۸

پاسخ سؤال ۱۹

محیط ۱۹

۲۰ مواد غذایی کپک‌زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف نشود.

پاسخ سؤال ۲۱

- الف ← ۴- استفاده از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت
 ب ← ۱- ترشحات دهان سوسک‌های خانگی
 ج ← ۲- ضربه دیدن میوه‌ها در هنگام برداشت
 د ← ۳- نامناسب بودن درجهٔ حرارت محیط

پاسخ سؤال ۲۳

مسمومیت غذایی

پاسخ سؤال ۲۴

نادرست

الف

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

عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی

ب

الف

شیمیایی

ب

بیولوژیکی

پ

فیزیکی



پاسخ سؤال ۱

فشارخون بالا

۱

الف

۲

به حالتی گفته می‌شود که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد.

پاسخ سؤال ۳

مغزی

۳

پاسخ سؤال ۴

کاهش

۴

پاسخ سؤال ۵

نادرست

۵

پاسخ سؤال ۶

نادرست

۶

غیرواگیر

الف

۷

سرطان روده

الف

۸

سرطان سینه

ب

۹

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 سوء هاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل

پاسخ سؤال ۱۰

پاسخ سؤال ۱۱

۱۱ سیب

۱۲ الف شکل ۱

۱۳ الف

کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات (دو مورد کافی است)

ب

اسیدهای چرب غیراشباع در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و مغزها و ماهی‌های چرب از جمله قزل‌آلا و سالمون و... وجود دارد. (دو مورد کافی است)

پ

تغییر در حال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل (دو مورد کافی است)

پاسخ سؤال ۱۴

۱۴

زیرا در سکنه مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.

پاسخ سؤالات ۱۵ تا ۱۷

۱۵ درست

۱۶ نادرست

۱۷ درست

پاسخ سؤال ۱۸

۱۸ ۳ ساعت

۱۹ الف

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرچرب، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و... باید توجه داشت. (دو مورد کافی است)

ب

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

پ

مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.

۲۰

سر درد ناگهانی شدید، از دست دادن ناگهانی بینایی، عدم کنترل عضلات و تعادل، از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت، گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم

پاسخ سؤال ۲۱

۲۱ پروستات

۲۲ الف نوع ۲

ب نوع ۱

۲۳ الف) ۳. از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.
ب) ۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار گیرد.
ج) ۴. لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.
د) ۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.

۲۴ الف نوع ۲

ب نوع ۱

پاسخ سؤال ۲۵

۲۵ درست

پاسخ سؤال ۲۶

۲۶ LDL

پاسخ سؤال ۲۷

۲۷ ۴

پاسخ سؤال ۲۸

۲۸ چون بیماری درجات مختلفی دارد.

پاسخ سؤال ۲۹

۲۹ نادرست

پاسخ سؤال ۳۰

۳۰ به نیرویی که خون را در شریان‌های بدن به گردش در آورد، فشارخون می‌گویند.

۳۱ الف کم تحرکی، اضافه‌وزن، فشارخون بالا، کلسترول بالا (یک مورد کافی است)

پاسخ سؤال ۳۲

۳۲ غیرواگیر

۳۳ الف ایسکمی قلب

ب عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و...

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

۳۴ الف فشارخون بالا

ب زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند.

پ ۱- جدی گرفتن نشانه‌های هشداردهنده سرطان و مراجعه به موقع به پزشک ۲- پرهیز از مصرف سیگار و قلیان و قرار نگرفتن در معرض دود آنها ۳- استفاده از کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب برای محافظت از پوست خود در مقابل آفتاب ۴- خوردن روزانه ۵ وعده میوه و سبزی ۵- کاهش مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن ۶- کنترل و حفظ وزن در حد مطلوب ۷- حداقل ۲۰ دقیقه پیاده‌روی تند روزانه ۸- پرهیز از مصرف الکل و استعمال موادمخدر ۹- شناسایی آلاینده‌های سرطان‌زا و محافظت از خود هنگام قرار گرفتن در معرض آنها ۱۰- مهربان بودن با خود، دیگران و محیط زیست (دو مورد کافی است)

ت عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن (دو مورد کافی است)

۳۵ الف سرطان روده

ب سرطان دهانه رحم

پاسخ سؤال ۳۶

۳۶ محیطی

پاسخ سؤال ۳۷

۳۷ بدخیم

پاسخ سؤال ۳۸

۳۸ نادرست

پاسخ سؤال ۳۹

۳۹ پاپ اسمیر

۴۰ الف سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی

ب سرطان روده

۴۱ الف در صورتی که تکثیر و تقسیم شود و سلول‌های طبیعی اطراف خود را از بین ببرد و به نقاط دیگر بدن هم دست‌اندازی کند.

ب دیابت نوع یک

پ در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت است.

پاسخ سؤالات ۴۲ تا ۴۳

۴۲ غیرواگیر

۴۳ HDL

۴۴ زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.

۴۵ الف بیماری‌های واگیردار

ب ایسکمی قلب

پ سرفه و یا گرفتگی طولانی‌مدت صدا

پاسخ سؤال ۴۶

۴۶ نادرست

پاسخ سؤال ۴۷

۴۷ چربی‌ها

پاسخ سؤال ۴۸

۴۸ سرطان سینه

پاسخ سؤال ۴۹

۴۹ نادرست

الف ۵۰

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

ب

زیرا علامتی ندارد.

پ

حدود ۳ ساعت

ت

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

الف ۵۱

کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع

ب

ماموگرافی

پ

آزمایش خون

پاسخ سؤال ۵۲

۵۲

نادرست

www.nedaeedanesh.com



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

۲ الف پوست و مو

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

پ باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

پاسخ سؤالات ۳ تا ۵

۳ نادرست

۴ درست

۵ درست

پاسخ سؤالات ۶ تا ۷

۶ درست

۷ نادرست

پاسخ سؤال ۸

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

پاسخ سؤال ۹

۹ نادرست

پاسخ سؤال ۱۰

پاسخ سؤالات ۱۱ تا ۱۲

۱۱ گوارش

۱۲ انگلی

پاسخ سؤال ۱۳

۱۳ دستگاه تناسلی

۱۴ الف هیپاتیت

ب عقب سر در قسمت گردن و پشت گوش

۱۵ الف دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده، اشتغال در محیط‌های آلوده، تزریق با وسایل مشترک، بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری

پاسخ سؤال ۱۶

۱۶ گوارش

۱۷ الف نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در آن است که می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

ب هیپاتیت B و C

پاسخ سؤال ۱۸

۱۸ ایمنی

۱۹ الف C

۲۰ ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آن‌ها به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار.

پاسخ سؤال ۲۱

۲۱ نادرست

پاسخ سؤال ۲۲

۲۲ ایدز

۲۳ الف) - پوست و مو
ب) - خون
ج) - دستگاه گوارش

پاسخ سؤال ۲۴

۲۴ پنجره

۲۵ عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف‌شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۲۶ در این بیماری، ویروس به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه و سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود به دیگران سرایت می‌کند.

پاسخ سؤال ۲۷

۲۷ ایدز

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

پاسخ سؤال ۲۹

۲۹ تناسلی

۳۰ الف) شماره ۲ - سوزاک

ب) گاهی به علل مختلف، از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری هیپاتیت گفته می‌شود.

پاسخ سؤال ۳۱

۳۱ نادرست

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

۳۳ باعث مشکلات کبدی، سرطان کبد و یا سیروز کبدی می‌شود.

۳۴ الف) دستگاه گوارش ب) دستگاه تناسلی ج) پوست و مو

پاسخ سؤال ۳۵

۳۵ پدیکلوزیس

پاسخ سؤالات ۳۷ تا ۳۸

۳۷ کبد

چون سطح آنتی‌بادی تولیدشده به حد قابل تشخیص نرسیده است.

۳۸

۳۹

الف) دستگاه تنفسی
ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی
ج) دستگاه گوارش

پاسخ سؤال ۴۰

۴۰

دستگاه تناسلی

۴۱

الف) رعایت بهداشت فردی (۰/۲۵) و پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران (۰/۲۵)
ب) عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده (۰/۲۵) و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر (۰/۲۵)

۴۲

الف) گلبول سفید

پاسخ سؤال ۴۳

۴۳

انگلی

۴۴

الف) ویروس اچ آی وی

ب

منفی

پ

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

پاسخ سؤالات ۴۵ تا ۴۶

۴۵

انتقال

۴۶

منفی

۴۷

الف) از آنجا که ویروس HIV تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است و گلبول سفید هم فقط در خون و ترشحات جنسی وجود دارد لذا ویروس اچ آی وی از طریق تماس‌های عادی منتقل نمی‌شود.

۴۸

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

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

ب

۴۹

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

۵۰

- الف) ← ۲- دستگاه تناسلی
- ب) ← ۳- دستگاه گوارش
- ج) ← ۱- پوست و مو

۵۱

- الف) ۳ - فشارخون بالا
- ب) ۴ - ایدز
- ج) ۱ - دیابت
- د) ۵ - کرونا

۵۲

الف

دستگاه تنفس

ب

زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ. آی. وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

پاسخ سؤال ۵۳

۵۳

هیپاتیت B

پاسخ سؤال ۵۴

۵۴

نادرست

۵۵

در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش



پاسخ سؤال ۱

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

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

پاسخ سؤال ۳

۳ کمتر

پاسخ سؤال ۴

۴ نادرست

پاسخ سؤال ۵

۵ اکتسابی

پاسخ سؤال ۶

۶ نادرست

۷ الف) همزمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود.
ب) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.

۸ الف) آزمایش شنوایی توسط شنوایی‌سنج

ب) نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی

پ) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.

۹ الف) کاهش

۱۰

الف

هنگام کار کردن با رایانه به‌طور ارادی پلک بزنید.

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

مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ 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 ۵ تا ۱۰ دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می‌کند. هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰

ثانیه به فاصله ۶ متری و دورتر نگاه کنید.

فاصله مانیتور با چشمان خود را در حدود ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر تنظیم کنید.

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

ب

آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست (دو مورد کافی است)

پ

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، علائم 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)

پاسخ سؤال ۱۱

پیار مو

پاسخ سؤالات ۱۲ تا ۱۳

۱۲

۳۰

۱۳

قطران

پاسخ سؤال ۱۴

۱۴

نادرست

الف

اشک مصنوعی

ب

از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.

الف

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

۱۷

زمان

پاسخ سؤال ۱۸

۱۸

نادرست

پاسخ سؤال ۱۹

درست ۱۹

پاسخ سؤال ۲۰

تخمیر ۲۰

پاسخ سؤالات ۲۱ تا ۲۳

درست ۲۱

نادرست ۲۲

درست ۲۳

پاسخ سؤالات ۲۴ تا ۲۵

جوش غرور جوانی یا آکنه ۲۴

زیرا سیستم ایمنی ضعیفتری دارند. ۲۵

عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (دو مورد کافی است) الف ۲۶

قانون اول، نصف میزان حداکثر قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه ب

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

خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست‌یافتن او به توان موردنیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می‌کند. ت

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

پاسخ سؤال ۲۷

درست ۲۷

پاسخ سؤالات ۲۸ تا ۲۹

مستقیم ۲۸

شش ماه ۲۹

۳۰ پزشکان توصیه می‌کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید. (دو مورد کافی است)

۳۱ الف

الف

ب از قطره‌های اشک مصنوعی استفاده کنید.

ب

پ آلودگی صوتی می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد شود. (دو مورد کافی است)

پ

ت می‌تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود. (دو مورد کافی است)

ت

۳۲ شرایطی که در آن سروصدا از حد می‌گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می‌نامند.

۳۲

پاسخ سؤالات ۳۳ تا ۳۴

۳۳ دوربینی

۳۳

۳۴ پیرچشمی

۳۴

پاسخ سؤال ۳۵

۳۵ کاهش

۳۵

۳۶ الف مواد قندی (یا کربوهیدرات‌ها)

الف

ب صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان (دو مورد کافی است)

ب

پاسخ سؤالات ۳۷ تا ۳۸

۳۷ بزرگ‌تر

۳۷

۳۸ ۳۰

۳۸

۳۹ استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش‌ها باعث تشدید آکنه می‌شوند.

۳۹

پاسخ سؤال ۴۰

۴۰ سر سیاه

۴۰

پاسخ سؤال ۴۱

۴۱ درست

۴۱

۴۲ اکتسابی

همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی 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.

پاسخ سؤال ۴۴

۴۴ سرطان پوست و پیری زودرس پوست

در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شستشوی چشم‌ها با آب چشم‌ها را خشک و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود.

۴۶ الف آستیگماتیسم

ب افزایش ناگهانی هورمون‌ها و تحریک غده‌های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دستکاری جوش‌ها

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

پاسخ سؤال ۴۷

۴۷ اکتسابی

پاسخ سؤالات ۴۸ تا ۴۹

۴۸ پایین‌تر از

۴۹ بزرگسالی

پاسخ سؤال ۵۰

۵۰ نادرست

الف لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست‌وشو دهد.

ب کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد.

پ استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر، شست‌وشوی روزانه پاها و جوراب‌ها، خشک کردن پاها پس از شست‌وشو، قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست‌وشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد.

ت میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی.

قاعدگی ۵۲

۵۳ افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خود ارزشمندی (یا عزت نفس) در آنها می‌شود.

۵۴ حفظ تعادل بدن (۰/۲۵)

استرس ۵۵

۵۶ الف دستگاه ایمنی

ب آکنه



پاسخ سؤال ۱

ازدواج

پاسخ سؤال ۲

اجتماعی

سرخچه

پاسخ سؤالات ۴ تا ۵

التهابی لگن

اسیدفولیک

پاسخ سؤال ۶

در مردان، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می‌شود.

برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین

به دختران و پسرانی که تصمیم می‌گیرند باهم ازدواج کنند، توصیه می‌شود چنانچه در فامیل خود سابقهٔ نقص‌ها و بیماری‌های مادرزادی دارند، قبل از هر کاری، با مراجعه به مراجع صلاحیت‌دار، مشاورهٔ ژنتیک انجام دهند.

پاسخ سؤال ۸

درست

پاسخ سؤال ۹

معیوب

۱۰ مآزور

۱۱ درست

۱۲ سن، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی، برخورداری از وزن مناسب، تغذیه، ورزش، داروهای محرک و مکمل‌ها، استرس، آلودگی محیطی و ناباروری، سفیدکننده‌های حاوی کلر، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان، قاعدگی نامنظم و ابتلا به بیماری مزمن.

۱۳ لازم است آقایان در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. پرهیز از حمام داغ و طولانی مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ. پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین تنه. پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان. پرهیز از کار نشسته طولانی مدت و ممتد.

۱۴ الف بلوغ روانی

ب روی تولید هورمون‌های زنانه و مردانه تأثیر می‌گذارند و احتمال ناباروری را افزایش می‌دهند.

۱۵ ۱- در سنین باروری از مصرف خودسرانه هر دارویی پرهیز کنند. ۲- پرهیز از حمام داغ و طولانی‌مدت، سونا، قرار گرفتن در وان خیلی داغ ۳- پرهیز از قرار دادن طولانی مدت لپ‌تاپ و سایر وسایل الکترونیکی بر روی پایین‌تنه ۴- پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان ۵- پرهیز از کار نشسته طولانی‌مدت و ممتد

۱۶ روانی

۱۷ کزاز

۱۸ کزاز

۱۹ الف وزن خیلی زیاد یا کم بدن سبب تخمک‌گذاری نامنظم در خانم‌ها می‌گردد.

ب لوپوس

پ آب مروارید یا بیماری‌های قلبی و یا عقب‌افتادگی ذهنی

ت آرسنیک

پاسخ سؤال ۲۰

۲۰ سرخچه (۵/۲۵)

پاسخ سؤال ۲۱

۲۱ نادرست

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

پاسخ سؤال ۲۳

۲۳ درست

پاسخ سؤال ۲۴

۲۴ درست

۲۵ الف DNA

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

۲۷ الف برای تشخیص گروه خونی زوجین

ب آب مروارید، بیماری‌های قلبی و عقب‌افتادگی ذهنی



۱ الف برون ریزی

ب بازداری

۲ الف - علائم روانی

ب - علائم بدنی

ج - علائم تفکر

پاسخ سؤال ۳

۳ پایدار

۴ الف تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، تهوع، بی‌خوابی و بی‌قراری

ب بازگو کردن اضطراب و حرف زدن درباره نگرانی‌های خود

پ غذاهای سالم بخورید، برای استراحت و تمدد اعصاب وقت کافی بگذارید، سعی کنید با استفاده از تفریحات سالم از زندگی‌تان لذت ببرید.

پاسخ سؤال ۵

۵ درست

۶ 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)

۷ الف) تاب‌آوری

ب) خودآگاهی

ج) خشم

د) اضطراب

پاسخ سؤال ۸

۸ B

۹ الف احساس ارزشمند بودن است.

خودآگاهی (خودشناسی)

سرخستی و تاب‌آوری

سالم

خشم

۱- وضعیت بدن خود را تغییر دهید، مثال بنشینید یا دراز بکشید.

۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید.

۳- قدری آب خنک بنوشید.

۴- افکار منفی مانند "او مرا مسخره می‌کند" را از ذهنتان بیرون کنید.

۵- موقعیت را در صورت امکان ترک کنید.

۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

پاسخ سؤال ۱۱

عزت‌نفس

پاسخ سؤال ۱۲

نادرست

پاسخ سؤال ۱۳

مدیریت زمان (و یا برنامه‌ریزی)

۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایتگر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰- آراستگی

تاب‌آوری شامل مجموعه‌ای 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.

جوانانی که دارای عزت‌نفس هستند، برای خود احترام قائل‌اند و با پیام‌های درونی مثبت سروکار دارند که از درون آن‌ها مدام به آن‌ها خطاب می‌کند: "تو باارزشی! تو می‌توانی! تو دوست‌داشتنی 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 عزت‌نفس هستند، در درون ذهن خود پیام‌هایی را می‌شنوند که به طور مرتب عزت‌نفس آن‌ها را سرکوب و سلامت روانی و عاطفی‌شان را تهدید می‌کند.

پاسخ سؤال ۱۶

بازداری

پاسخ سؤال ۱۷

تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود، تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود، کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه، برقراری رابطه سالم با دیگران، دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش، معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر، داوطلب شدن برای کمک به دیگران، آراستگی

فشار روانی ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

درماندگی، انزوا و تنهایی

عزت‌نفس، سرسختی و تاب‌آوری

پاسخ سؤال ۲۱

نادرست

عزت نفس، سرسختی، تاب‌آوری

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

فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید.

بیماری‌های قلبی-عروقی، التهاب‌های پوستی، اختلالات گوارشی، سردرد، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان (دو مورد کافی است)

الف - ۲ (بی‌قراری)

ب - ۱ (دلوایسی)

ج - ۳ (ترس از دست دادن کنترل)

داشتن عزت‌نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش‌بینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (دو مورد کافی است)

مشکلات پزشکی خاص نظیر سکتة مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم‌خونی و برخی از سرطان‌ها (دو مورد کافی است)

غمگینی مداوم

نارضایتی و بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که زمانی برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند.

خستگی مفرط و فقدان انرژی

افزایش خشم، خشونت و تحریک‌پذیری و رفتار بی‌پروا (دادو فریاد، نق زدن و شکایت، بی‌قراری غیرقابل توجیه و گریه‌زاری و ...)

اختلال خواب

تغییر وزن یا تغییر اشتها

عدم تمرکز یا ناتوانی در تصمیم‌گیری

احساس بی‌ارزش بودن، ناامیدی، ضعف عزت‌نفس، خشم یا احساس گناه

بروز افکار و اظهارات ناامید کننده درباره مرگ

پاسخ سؤال ۲۸

نادرست

۲۹ الف فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف موادمخدر

ب درماندگی، انزوا و تنهایی

۳۰ الف افسردگی

ب ویتامین‌های B

پ خشم

ت استرس

پاسخ سؤال ۳۱

۳۱ تاب آور

۳۲ الف زمانی که فرد بدون دلیل موجه احساس ناراحتی کرده و به‌طور اشتباه بدن و ذهن خود را برای رفع تهدید مبهم برمی‌انگیزد.

ب بازداری، جایگزین کردن خواسته‌ها، برون‌ریزی

پ سردرگمی، حواس‌پرتی، ترس از دست دادن کنترل، افکار تکراری

پاسخ سؤال ۳۳

۳۳ تفکر

۳۴ ۱- وضعیت بدنی خود را تغییر دهید، مثلاً بنشینید یا دراز بکشید. ۲- چند نفس عمیق و آرام بکشید و قدری مکث کنید. ۳- قدری آب خنک بنوشید. ۴- افکار منفی را از ذهنتان بیرون کنید. ۵- موقعیت را در صورت امکان را ترک کنید. ۶- عضلات خود را از حالت انقباض خارج کرده و سعی کنید بدن خود را شل کنید.

پاسخ سؤال ۳۵

۳۵ نادرست

۳۶ این افراد نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند و به‌جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتارشدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. این افراد کمتر مستعد بیماری هستند. معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند. نسبت به آنچه انجام می‌دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال تغییرات پذیرا هستند. در مشکلات زندگی دارای ویژگی‌های تعهد، کنترل و چالش‌پذیری هستند.

پاسخ سؤال ۳۷

۳۷ روانی

۳۸ خودآگاهی

پاسخ سؤال ۴۱

بیشتری

۴۱

۱- داشتن عزت نفس ۲- داشتن هدف در زندگی ۳- مراقبت از تغذیه و سلامت ۴- توسعه دادن ارتباطات با دیگران ۵- داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی ۶- کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات ۷- خوش‌بینی ۸- ایجاد دلبستگی‌های مثبت ۹- تقویت مذهب و معنویت در خود

الف

۴۲

فشار روانی شب امتحان در حد متعارف (سالم) باعث می‌شود فرد انگیزه لازم برای مطالعه جهت امتحان را داشته باشد، اما اگر همین فشار روانی (ناسالم) شدید شود مانع درس خواندن او شده و یادآوری اطلاعات در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

ب

۴۳

موقعی همچون مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفتن، منع شدن از کار مورد علاقه و...

پ

۴۴

پاسخ سؤال ۴۳

عزت نفس

۴۳

پاسخ سؤال ۴۴

اجتماعی

۴۴

پاسخ سؤال ۴۵

تجارب

۴۵

روانی - عاطفی

الف

۴۶

پاسخ سؤال ۴۷

افسردگی

۴۷

پاسخ سؤال ۴۸

درست

۴۸

فشار روانی (استرس) سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می‌کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت‌های مختلف برآورده نماید، در حالی که فشار روانی (استرس) ناسالم موجب احساس درماندگی در فرد می‌شود.

۴۹

احقاق حق در روابط بین فردی

۵۰

پاسخ سؤالات ۵۱ تا ۵۲

روان خود

۵۱

چالش‌پذیری

۵۲

پاسخ سؤال ۵۳

B

۵۳

۵۴ او به‌جای فاجعه ساختن از مشکل (۵/۲۵) و گرفتار شدن در تبعات آن، (۵/۲۵) به خود و توانایی‌هایش (۵/۲۵) توجه بیشتری می‌کند. (۵/۲۵)

۵۵

از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم. اما خشم منفی به بروز مشکلات و ناراحتی‌های جسمی (همچون سردرد، سکت‌های قلبی، ناراحتی‌های گوارشی و...)، روانی (همچون: فشار روانی، اضطراب، افسردگی، روی آوردن به مصرف مواد مخدر و...) و اجتماعی (همچون: درماندگی، انزوا و تنهایی و...) منجر می‌گردد. (برای هرکدام از آثار مثبت و منفی ذکر یک مثال کافی است. هر مورد ۵/۲۵)

پاسخ سؤال ۵۶

درست

۵۶

پاسخ سؤال ۵۷

عزت نفس

۵۷

استرس

۵۸ الف

افسردگی

ب

خشم

پ

استرس

ت

استرس - اضطراب

ث

۵۹ الف

۱- تعیین اهداف مشخص و برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها ۲- تلاش برای کسب حداقل یک مهارت یا شکوفا کردن حداقل یک استعداد خود ۳- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود ۴- کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل ۵- مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی همچون حضور در فعالیت‌های فوق‌برنامه مدرسه مثل نماز جماعت ۶- برقراری رابطه سالم با دیگران ۷- دوست شدن با آدم‌های مثبت و الهام‌بخش ۸- معاشرت با دوستان و آشنایان حمایت‌گر ۹- داوطلب شدن برای کمک به دیگران ۱۰ آراستگی

ب ۱- بازداری، ۲- جایگزین کردن خواسته‌ها، ۳- برون‌ریزی

پ ویتامین‌های B

ت از آثار مثبت خشم اینکه می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود البته مشروط به اینکه آن را کنترل کنیم.

۶۰ داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش بینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود.

پاسخ سؤال ۶۱

۶۱ ارزشمند بودن (۰/۲۵)

الف نداشتن عزت‌نفس ممکن است افراد را دچار اعتیادهای رفتاری مانند اعتیاد به اینترنت، اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید و... کند و از این‌ها بدتر در معرض رفتارهای پرخطر قرار دهد.

ب فرد تاب‌آور یک موقعیت پرخطر را یک فرصت می‌داند نه یک تهدید

پ استرس ناسالم مانع درس خواندن شده و یادآوری اطلاعات، در جلسه امتحان را مختل می‌کند.

پاسخ سؤالات ۶۳ تا ۶۴

۶۳ اجتماعی

۶۴ درونی

پاسخ سؤالات ۶۵ تا ۶۶

۶۵ ذهنی

۶۶ روانی

پاسخ سؤال ۶۷

۶۷ درست

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



پاسخ سؤال ۱

دوم

الف

آرسنیک

ازجمله این آلودگی‌ها می‌توان به آگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و... اشاره کرد.

مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی سبب می‌شود چربی ذخیره‌شده در کبد نتواند به دیگر مکان‌های ذخیره‌سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شود که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

سوم

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 فشارخون 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)

ویروس هپاتیت

پاسخ سؤال ۵

درست

پاسخ سؤال ۶

نادرست

پاسخ سؤال ۷

منوکسیدکربن

پاسخ سؤال ۸

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

الف ۹
قطران

ب
سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

۱۰
دخانیات فقط منحصر به سیگار نیست، بلکه هر ماده و یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل‌دهنده آن، گیاه توتون و یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزو دخانیات محسوب می‌شود.

۱۱
سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود.

پاسخ سؤالات ۱۲ تا ۱۵

۱۲
توتون و تنباکو

۱۳
نیکوتین

۱۴
به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها

۱۵
اختلال در سیستم اعصاب مرکزی

پاسخ سؤال ۱۶

۱۶
مشترک

۱۷
الکل آثار خود را به صورت عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشارخون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل‌توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در موارد شدید ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

۱۸
خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیرکنندگی رخ می‌دهد و مصرف آن فعالیت‌های دستگاه عصبی مصرف‌کننده را کند کرده و در نتیجه فعالیت فکری و بدنی او را سست می‌کند.

۱۹
بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را دربرمی‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

۲۰
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.

الف ۲۱
نیکوتین

ب
آرسنیک

پاسخ سؤال ۲۲

۲۲
نادرست

۲۳
پاسخ منفی‌تان را مثل یک نوار ضبط‌شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطبتان متقاعد شود که نمی‌تواند نظر شما را عوض کند.

پاسخ سؤال ۲۴

پاسخ سؤال ۲۵

بوی سیگار که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

پاسخ سؤال ۲۶

دست سوم ۲۶

الف آرسنیک ۲۷

ب هزینه‌های اقتصادی یا هر مورد درست دیگر

پ اگزمای دست، انتقال عفونت‌هایی از قبیل بیماری‌های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و... (دو مورد کافی است)

ت باور غلط به جذاب شدن و موردتوجه قرارگرفتن - احساس کاذب مستقل شدن و به بلوغ رسیدن و بزرگ شدن-باور غلط اجتماعی شدن و محبوب شدن در میان همسالان- الگوبرداری غلط و منفی از هنرپیشه‌ها و افراد دیگر الگوبرداری غلط و منفی از مصرف دخانیات توسط والدین یا دوستان صمیمی-باورهای غلط در مورد مصرف سیگار مثل این که سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. ساده‌انگاری و برداشت نادرست در مورد مصرف قلیان به‌عنوان یک ماده دخانی کم‌خطرتر از سیگار- در دسترس بودن و یا قیمت پایین انواع مواد دخانی- ناپسند نبودن مصرف دخانیات به‌ویژه قلیان در اذهان عمومی (یک مورد کافی است)

۲۸ ۱- اختلالات مصرف به هر حال آثار نتایج مضر و مخرب مواد را بر جسم و روان فرد باقی می‌گذارد. ۲- اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات و حوادث همراه گردد، مثلاً مبادرت به رانندگی به دنبال اختلالات مصرف مواد باعث حوادث رانندگی می‌شود. ۳- ادامه اختلالات مصرف مواد معمولاً فرد را به سمت وابستگی می‌کشاند.

پاسخ سؤال ۲۹

نادرست ۲۹

پاسخ سؤال ۳۰

دخانیات ۳۰

الف ۳۱ به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می‌تواند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شود.

ب بوی سیگاری که در محیط پراکنده می‌شود و لوازم منزل را در بر می‌گیرد، دود دست سوم نامیده می‌شود.

پ عدم تعادل در حرکات، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس، کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون

پاسخ سؤال ۳۲

آرسنیک ۳۲



۱- ایمان به خدا ۲- اشتغال به تحصیل علم ۳- کسب و کار سالم ۴- پایبندی به مذهب و معنویت ۵- انجام جدی ورزش ۶- پرداختن به تفریحات سالم

۲ دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرزه، آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال

۳ طبیعی: تریاک و شیره تریاک
مصنوعی: هروئین، ترامادول، متادون و بعضی قرص‌های مسکن حاوی کدئین

۴ به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره- سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

پاسخ سؤال ۵

۵ کاهش

پاسخ سؤال ۶

۶ اصرار دوستان و همسالان

پاسخ سؤالات ۷ تا ۱۰

۷ دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر، لرزه، آب ریزش بینی و چشم‌ها، اسهال

۸ حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برایش ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند.

۹ توهم‌زها

۱۰ برای اینکه رفتار غلط خود را توجیه کنند.



۱ الف) ۲ (ب) ۳ (ج) ۱

۲ توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه‌سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

پاسخ سؤال ۳

۳ ضعیف

۴ الف ضعیف بودن عضلات مرکزی بدن از جمله عضلات کمر

ب زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

پ فقرات سینه‌ای

۵ حرکات کششی برای رفع خستگی عضلات خود

۶ 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.

پاسخ سؤال ۷

۷ عقب (پشت)

پاسخ سؤال ۸

۸ درست

پاسخ سؤال ۹

۹ پوسچر

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

پاسخ سؤال ۱۱

۱۱ ۱۰ درصد

۱۲ الف) شماره ۲
ب) شماره ۱

۱۳ الف) شماره ۲
ب) شماره ۱

۱۴ کار کردن طولانی مدت در حالت پشت با منحنی C انگلیسی (قوز کرده یا خمیده)، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌کند.

۱۵ حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش می‌دهد.

۱۶ از طرف پشت به دیوار تکیه دهید درحالی‌که پشت سر و باسن شما با دیوار تماس شود و پاشنه پاتان ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد. اکنون فاصله بین گودی گردن و کمر خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵ سانتی‌متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی‌متر باشد، وضعیت بدن شما ایده‌آل است.

۱۷ شکل ۱

پاسخ سؤال ۱۸

۱۸ عمودی

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

پاسخ سؤال ۲۰

۲۰ نادرست

پاسخ سؤال ۲۱

۲۱ کار

پاسخ سؤال ۲۲

۲۲ بالاتر

پاسخ سؤال ۲۳

۲۳ S

۲۴ بازوها را در کنار بدن طوری قرار دهید که شانه‌ها در حالت استراحت قرار گرفته باشند.

پاسخ سؤالات ۲۵ تا ۲۸

۲۵ در عقب کوله‌پشتی یا نزدیک به پشت فرد (یک مورد کافی است)

۲۶ پایین کمر

۲۷ افزایش

۲۸ ساق پا

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

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

پاسخ سؤال ۳۱

۳۱ ستون فقرات

۳۲ حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود.

۳۳ الف کمر

پاسخ سؤال ۳۴

۳۴ درست

۳۵ برای انتخاب دوچرخه مناسب هر فرد توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه‌سواری، زاویه بین ران و ساق پا، وقتی رکاب پایین است حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه باشد.

۳۶ باید تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت.

۳۷ حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می‌شود.

۳۸ الف زاویه مناسب گردن را حفظ کنید. به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد.

ب با قراردادن مچ دست و ساعد در یک سطح، مچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

۳۹ گرفتگی عضلانی

۴۰ شکل ۱

۴۱ با ثابت قرار دادن آن‌ها بر روی سطح شیب‌دار می‌توان به درون جعبه‌ها دسترسی آسان داشت.

۴۲ الف ضمن استفاده از دمپایی‌هایی عاجدار که مانع سرخوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام انجام کار کمر را چرخاند. (یک مورد کافی است)

ب بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (یک مورد کافی است)

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

۴۴ حرکات اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید.

۴۵ بندهای شانه‌ای کوله‌پشتی باید پهن بوده و کوله‌پشتی دارای دو بند باشد و در قسمت بندها از اسفنج استفاده شده باشد.

پاسخ سؤال ۴۶

۴۶ راست - خمیده

۴۷ (۱) غضروف‌ها (۲) رباط‌ها (۳) مفاصل

پاسخ سؤال ۴۸

۴۸ درست

پاسخ سؤال ۴۹

۴۹ کمردرد

پاسخ سؤال ۵۰

۵۰ نادرست (۰/۲۵)

۵۱ الف) ۳ - پاها را صاف روی زمین بگذاریم.
ب) ۴ - تا حد ممکن نزدیک جسم بایستیم.
ج) ۱ - بدن را در وضعیت زانو زدن قرار دهیم.
د) ۲ - جسم را در نزدیک به خودمان بگیریم.

۵۲ هنگام خرید، کوله‌پشتی را طوری انتخاب کنید که سبک‌تر بوده (۰/۲۵) و در قسمت‌های پشت و بندها از اسفنج استفاده شده باشد. (۰/۲۵) و برای توزیع مناسب‌تر نیرو، بندهای شانه‌ای آن پهن بوده (۰/۲۵) و حتماً دارای دو بند باشد. (۰/۲۵)

۵۳ الف کمر

۵۴ ۱- به پهلو خوابیدن و قرار دادن بالش بین پاها

پاسخ سؤال ۵۵

۵۵ کمتر

پاسخ سؤالات ۵۶ تا ۵۷

۵۶ نادرست

۵۷ درست

۵۸ بهتر است بدون خم کردن پشت و با تکیه دادن دست به لبه میز، درحالی که پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، این کار انجام شود.

۵۹ الف در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.

ب فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید.

۶۰ شکل ۱



شکل ۱

پاسخ سؤال ۶۱

۶۱ نادرست

پاسخ سؤال ۶۲

۶۲ کمر

۶۳ افراد به دلایل متفاوتی همچون: ۱- عادات غلط هنگام ایستادن ۲- راه رفتن ۳- نشستن و خوابیدن ۴- اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن ۵- عضلات ضعیف و انعطاف‌ناپذیر ۶- اضافه‌وزن و چاقی ۷- کفش نامناسب و پاشنه‌بلند و... دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌گردند. (ذکر ۲ مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵)

پاسخ سؤال ۶۴

۶۴ سبک

۶۵ الف (۲ / ب / ۱ / ج) / د ۲

پاسخ سؤال ۶۶

۶۶ ساکروم (خاجی)

۶۷ زیرا در حالت پشت با منحنی C انگلیسی، فشار زیادی را بر پشت وارد می‌شود.

پاسخ سؤال ۶۸

۶۸ خمیده (۰/۲۵)

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

علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی - عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که او انجام می‌دهد، به یاری انسان می‌آید.

کوله‌پشتی نباید روی پشت شل بسته شود بلکه بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شود که کوله‌پشتی به طور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند همچنین هنگام پوشیدن کوله‌پشتی دقت کنید بندهای شانه‌ای به شکل متقارن تنظیم شوند، یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد.

پاسخ سؤال ۷۰

وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین (۰/۲۵) فشار و تنش (۰/۲۵) به سیستم اسکلتی - عضلانی (۰/۲۵) وارد می‌شود.

در هنگام کار با گوشی یا تبلت توصیه می‌شود به جای یک دست از دو دست استفاده شود.



۱ الف توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

ب گاز دی اکسید کربن

پ زیرا در این شرایط فرد به آنچه که انجام می دهد توجه کمتری دارد.

ت احتمال سقوط سالمندان (زمین خوردن) را در منزل کاهش می دهد.

ث خفگی

۲ جاروب - ۳ متر

۳ استفاده مناسب و به کارگیری روش های ایمن، استفاده از وسایل حفاظت فردی، استفاده از حداقل مواد شیمیایی مورد نیاز و جایگزین نمودن مواد شیمیایی کم خطرتر

۴ زیرا در این شرایط فرد به آنچه انجام می دهد توجه کمتری دارد و این خود باعث افزایش احتمال وقوع حادثه می شود.

۵ الف - آتش سوزی خشک

ب - آتش سوزی ناشی از برق

ج - آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

۶ الف کربن دی اکسید

ب خفگی

۷ انسداد خفیف

۸ الف بسیاری از مواد ضد عفونی کننده به راحتی از ماسک های کاغذی عبور می کنند و می توانند موجب آسیب رساندن به ریه شوند.

۹ الف اورژانس (و یا آتش نشانی)

ب مونوکسید کربن

پ قطع اکسیژن

ت کشیدن ضامن

ث چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و باعث انسداد کامل گردد.

ج سقوط

۱۰ ۱- تنفس صدادار و سخت ۲- سرفه و خشونت صدا ۳- بی قراری و اضطراب شدید

پاسخ سؤال ۱۱

۱۱ درست

پاسخ سؤال ۱۲

۱۲ جوهر نمک

پاسخ سؤال ۱۳

۱۳ کامل

۱۴ سطح ۲ (یا زمان وقوع حادثه)

۱۵ جوش شیرین

پاسخ سؤال ۱۶

۱۶ درست

پاسخ سؤالات ۱۷ تا ۱۸

۱۷ ۲

۱۸ زمان

پاسخ سؤال ۱۹

۱۹ سقوط

۲۰ عواملی که به محیط سقوط مربوط هستند.

۲۱ الف تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث (۰/۲۵)

ب سطح ۲ (۰/۲۵) زمان وقوع حادثه (۰/۲۵)

پاسخ سؤالات ۲۲ تا ۲۳

۲۲ خشک

۲۳ فشار آوردن بر روی اهرم

۲۴ الف قبل از بروز حادثه

ب در این سطح باید بر روی کاهش عوامل خطر حوادث تمرکز کرد.

پاسخ سؤال ۲۵

۲۵ جوش شیرین

پاسخ سؤال ۲۶

۲۶ درست

پاسخ سؤال ۲۷

۲۷ سقوط

پاسخ سؤالات ۲۸ تا ۳۰

۲۸ افزایش

۲۹ آب

۳۰ کپسول اطفای حریق

۳۱ توان بخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

پاسخ سؤالات ۳۲ تا ۳۴

۳۲ سرد کردن آتش یا استفاده از آب (یک مورد کافی است)

۳۳ نمک یا کپسول اطفای حریق (یک مورد کافی است)

۳۴ گاز دی اکسید کربن

پاسخ سؤال ۳۵

۳۵ زیرا خطر جذب جیوه توسط پوست وجود دارد.

۳۶ زیرا باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد.

۳۷ انسداد کامل راه تنفس هوایی

۳۸ عوامل محیطی

۳۹ هر زمانی که متوجه آتش‌سوزی شدید و یا علامت هشدار آتش در ساختمان به صدا درآمد، از طریق نزدیک‌ترین در خروجی ساختمان را ترک 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 درهایی را که به شدت گرم شده‌اند، باز نکنید؛ بلکه به‌جایش 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 صورتی‌که 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 صورتی‌که 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.

پاسخ سؤالات ۴۰ تا ۴۱

۴۰ جوش شیرین

۴۱ (برای چند دقیقه) اتاق را ترک کنیم.

۴۲ باید مانع رسیدن هوا به مواد سوختنی شد و به این منظور باید آن‌ها را سریع با پتو یا فرش مرطوب یا وسیله‌ای مرطوب دیگر پوشاند.

۴۳ الف) ۳ ب) ۴ ج) ۱ د) ۲

پاسخ سؤال ۴۴

۴۴ جیوه

۴۵ پشت بیمار قرار بگیرید و دو دست خود را به‌صورت حلقه دور بیمار قرار دهید، یک دستتان را مشت کنید (۰/۲۵) (انگشت شصت به داخل دست خم می‌شود و انگشتان دور شصت قرار می‌گیرد) و از زیر دستان مصدوم روی قفسه سینه قرار دهید (۰/۲۵)، دست دیگر را روی دست قبلی گذاشته و با یک حرکت سریع قفسه سینه را به داخل و بالا بفشارید (۰/۲۵). این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا جسم به بیرون پرتاب شود. (۰/۲۵)

پاسخ سؤال ۴۶

۴۶ درست (۰/۲۵)