جزوه سلامت و بهداشت/ کاردانش

۱. دانشمندان طب سنتی سلامت را چگونه تعریف کرده اند؟

به پیروی از بقراط ، سلامت را ناشی از تعادل میان اخلاط چهارگانه شامل، سردی و گرمی و خشکی و تری دانسته اند.

۲. سازمان بهداشت جهانی WHO سلامت را چگونه تعریف کرده است؟

سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی ، روانی و اجتماعی ، و نع فقط نداشتن بیماری و نقص عضو میداند.

۳.در فرهنگ اسلامی سلامت چگونه توصیف شده است؟

سلامت به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی همچون، برترین نعمتها، حسنه دنیا، نعمتی است که انسان از شکر آن عاجز است توصیف شده است.

۴ . بهداشت را تعریف کنید.

عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت.

۵ . چرا حفظ سلامت از پیشگیری بر درمان مقدم است؟

الف) در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسانتر، کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است.

ب) در پیشگیری، زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.

ج) در روشهای پیشگیری غالبا نیازی به کشورهای دیگر، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات ، وجود ندارد.

د) روشهای درمانی مستلزم مصرف داروهایی است که معمولا با عوارضی همراه است.

و) درمان بیماریها غالبا با از دست دادن کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماریهای دیگر و عواز=رضی مانند نقص عضو همراه است.

۶. ابعاد سلامت را نام ببرید.

جسمانی / خانوادگی- اجتماعی / معنوی / روانی - عاطفی.

۷. قابل درک ترین بعد سلامت، سلامت جسمانی است.

۸. سلامت روانی را تعریف کنید.

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

۹. سلامت اجتماعی را تعریف کنید.

یعنی ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه.

۱۰. ویژگی های سلامت معنوی را بگویید.

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

۱۱. عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید.

چهار عامل سبک زندگی، وراثت و ژنتیک، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی.

۱۲. سبک زندگی سالم چگونه صورت می گیرد؟

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

۱۳. در بین عوامل موثر بر سلامت سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.

۱۴. خودمراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است.

۱۵. خودمراقبتی را تعریف کنید.

یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت مان انجام میدهیم.

۱۶. برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است.

۱۷. مواد غذایی مورد نیاز برای بدن شامل چه می شود؟

شامل کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی و آب است.

۱۸. منابع اصلی کربوهیدرات ها را نام ببرید.

غلات ، سبزی ها و حبوبات.

۱۹. بدن برای چه منظور به چربی ها نیاز دارد؟

برای حفظ گرما، ذخیره سازی و مصرف ویتامین های محلول در چربی، یعنی ویتامین های A,D,E و K. و ساخت سلول های مغزی و بافت های عصبی.

۲۰. کدام نوع چربی عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند؟

چربی اشباع شده.

۲۱. چربی اشباع و چربی غیر اشباع در کدام مواد غذایی یافت می شوند؟

چربی اشباع در محصولات لبنی، روغن های نباتی، گوشت و مرغ یافت میشود. و چربی غیر اشباع در محصولات گیاهی و ماهی.

۲۲. بدن برای چه به پروتئین ها نیاز دارد؟

برای رشد، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی.

۲۳. واحد سازنده پروتئین آمینواسید است.

۲۴. چند نوع پروتئین وجود دارد؟ تعریف کنید با مثال.

دونوع وجود دارد. پروتئین کامل و پروتئین ناقص. پروتئین کامل مشتمل بر تمامی آمینواسیدهای ضروریست و مهمترین منابع غذایی آنها عبارتند از: گوشت، ماهی، مرغ شیر، تخم مرغ، سویا. پروتئین های ناقص واجد تمام آمینواسیدهای ضروری نیستند و معمولا از طریق منابع گیاهی همچون غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها تامین میشوند.

۲۵. سوخت و ساز بدن عامل کدام نوع مواد غذای است؟

چربی ها پروتئین ها ویتامین ها کربوهیدرات ها

۲۶. ویتامین ها به چند دسته تقسیم می شوند. تعریف کنید.

به دو گروه کلی ویتامین های محلول در چربی و ویتامین های محلول در آب. ویتامین های محلول در چربی می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های A,D,E و K هستند و معمولا در کبد ذخیره می شوند. ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های C و B هستند و بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست. از اینرو افرادیکه رژیم غذایی متعادلیندارند ممکن است با کمبود این ویتامین ها مواجه شوند.

۲۷. کدام دسته از ویتامین ها در بدن ذخیره نمی شوند؟

ویتامین های محلول در آب .

۲۸. افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند ممکن است با کمبود کدام ویتامین ها مواجه شوند؟

ویتامین های محلول در آب .

۲۹. کدام دسته از مواد غذایی عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می کند؟

مواد معدنی.

۳۰. آهن به عنوان یک ماده معدنی چه وظیفه ای در بدن دارد؟

در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه آن حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.

۳۱. چند درصد از بدن را آب تشکیل میدهد؟

۶۰ درصد.

۳۲. آب در بدن چه وظیفه ای ایفا می کند؟

۶۰ درصد حجم بدن را تشکیل میدهد. بخش اصلی خون را تشکیل میدهد. دفع مواد زائد و تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلولهای بدن کمک میکند.

۳۳. افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل هستند. تعریف کنید.

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

اصل تنوع : یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی غذایی قرار میگیرد.

۳۴. عادت های غذایی یکی از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است.

۳۵. شش گروه اصلی غذایی را بگویید.

نان و غلات / سبزی ها / میوه ها / شیر و لبنیات / گوشت و تخم مرغ / حبوبات و مغزها.

۳۶. کمبود روی در بدن موجب چه میشود؟

کاهش سرعت رشد درکودکان و نوجوانان می شود و به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ منجر میشود.

۳۷. چاقی را تعریف کنید.

عبارتست از تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوریکه سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

۳۸. عوامل چاقی را نام ببرید.

عامل ژنتیک / عامل محیطی / عامل روانی / بیماری های جسمی / داروها.

۳۹. فرمول تعیین شاخص توده بدنی BMI را بنویسید.

وزن(بر حسب کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (بر حسب متر).

۴۰. از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بگویید.

ریزش موها / چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن / ضعف اعصاب / افت فشار خون و ضعف و بی حالی / پوسیدگی دندان ها / بروز سنگ کیسه صفرا / ورم و زخم معده / یبوست و افسردگی.

۴۱. واحد اندازه گیری انرژی کالری است.

۴۲. اصول رعایت بهداشت محیط برای نگهداری مواد غذایی را بگویید.

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.

۴۳. غذا باید به صورت کاملا داغ ۷۰ درجه سانتیگراد به بالا و کاملا سرد زیر ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود.

۴۴. چه زمانی مواد غذایی فاسد می شوند؟

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ، بو ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن کم یا از بین برود.

۴۵. چه عواملی موجب فساد در مواد غذایی می شوند؟

الف) عوامل شیمیایی (افزودنی ها، مواد شیمیایی داخل مواد غذایی یا موجود در محیط)

ب) عوامل بیولوژیکی (میکروبها / انگل ها / حشرات و جوندگان)

ج)عوامل فیزیکی (نور، حرارت، رطوبت، زمان)

د) عوامل مکانیکی (ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری).

۴۶. بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آنها چیست؟

نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره های توری ، سر پوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله.

۴۷. بیماری در نقطه مقابل سلامت قرار دارد.

۴۸. بیماری ها به چند دسته تقسیم می شوند و بیشترین درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته است؟

بیمارهای واگیر دار و غیر واگیردار / بیشترین درصد غیرواگیردار.

۴۹. بیماری های غیرواگیردار را تعریف کنید.

به مجموعه ای از بیماریها گفته می شود که اساساً عامل مشخصی ندارند ، مثلا توسط یک عفونت حاد ایجاد نمیشوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای آنها نقش دارند.

۵۰. از مهمترین عوامل خطر بیماریهای قلبی- عروقی کدامند؟

فشار خون بالا و اختلالات چربی خون.

۵۱. کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود؟چرا؟

فشار خون بالا ، زیرا هیچگونه علامتی ندارد.

۵۲. در خون چند نوع چربی وجود دارد؟

کلسترول / کلسترول خوب (HDL) / کلسترول بد (LDL) / تری گلیسرید.

۵۳. بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن در کبـــد ساخته می شود.

۵۴. اسیدهای ترانس موجب افزایش کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) می شوند.

۵۵. شش گام پیشگیری از بیماری های قلبی – عروقی را بگویید.

کنترل منظم فشار خون / پرهیز از مصرف دخانیات و مواد الکلی / حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب/ حفظ وزن مطلوب / فعالیت بدنی وورزش منظم / شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون.

۵۶. سرطان را تعریف کنید.

یعنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن.

۵۷. علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید.

ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان / تغییر در خال های پوستی / زخم های بدون بهبود / پیدایش توده در هر جای بدن / سرفه یا گرفتگی طولانی مدت / اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی/ استفراغ یا سرفه خونی / اسهال یا یبوست طولانی/ خونریزی غیر طبیعی در ادرار و مدفوع و واژن و نوک سینه / بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل.

۵۸. دیابت چند نوع است و هر کدام در چه گروه سنی دیده می شود؟

الف) دیابت نوع یک : در هر سنی می تواند رخ دهد ولی بیشتر در سنین پایین دیده می شود مانند کودکان و نوجوانان و به دیابت نوجوانان نیز معروف است. و بر اثر زمینه ژنتیکی، ویروس ،فشارهای روانی و ختلال در سیستم ایمنی بدن به وجود می آید.

ب) دیابت نوع دو : در سنین بزرگسالی آغاز می شود و به دیابت بزرگسالان معروف است. بر اثر اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بوجود می آید.

۵۹. عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت موجب چه میشود؟

به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا، سکته های قلب و مغزی منجر می شود.

۶۰. کدام بیماری ها واگیردار و کدام غیرواگیردار هستند؟

واگیردار: هپاتیت / ایدز / پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر / آنفلوآنزا.

غیرواگیردار: دیابت / سرطان / سکته قلبی / فشار خون بالا .

۶۱.بیماری های واگیردار براساس شیوه های انتقال و انتشار به چند دسته تقسیم می شوند؟

از طریق دستگاه گوارش(اسهال خونی) / از طریق دستگاه تنفس(آنفلوآنزا) / از طریق پوست و مخاط(پدیکلوزیس)/ از طرق دستگاه تناسلی(بیماریهای آمیزشی) / از طریق خون و ترشحات بدن(هپاتیت).

۶۲. پدیکلوزیس یکی از شایع ترین بیماری های انگلی است که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند.

۶۳. بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شوند را بگویید.

هپاتیت و ایدز.

۶۴. (دوران پنجره) در بیماری ایدز را تعریف کنید.

از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبولهای سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول میکشد. به این مدت (دوران پنجره) می گویند. در این دوره علیرغم اینکه ویروس در بدن فرد هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.

۶۵. راههای انتقال ویروس اچ آی وی را بگویید.

دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده / اشتغال در محیط های آلوده / تزریق با وسایل مشترک / بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری.

۶۶. بهداشت فردی را تعریف کنید.

عبارتست از کلیه فعالیت ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تامین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام دهد. این فعالیت ها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت می شود.

۶۷. عیب های انکساری چشم را نام ببرید.

نزدیک بینی / دوربینی / آستیگماتیسم / پیرچشمی.

۶۸. وظیفه گوش در بدن چیست؟

دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدنی.

۶۹. آلودگی هوا و نور خورشید از مهمترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند.

۷۰. چهار عامل اصلی که در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند را بگویید.

میکروب ها / مواد قندی / مقاومت شخص و دندان / زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی .

۷۱. بنابر دیدگاه روانشناسی آمادگی برای ازدواج نیازمند چیست؟

نیازمند بلوغ جسمانی / بلوغ روانی / بلوغ اجتماعی زوجین است.

۷۲. عوامل موثر بر باروری زوجین را نام ببرید.

سن / کشیدن سیگار و استعمال مواد دخانی / برخورداری از وزن مناسب / تغذیه / داروهای محرک و مکمل ها / استرس / آلودگی محیطی و ناباروری / سفید کننده های حاوی کلر / بیماریهای منتقله از راه جنسی /مشروبات الکلی یا داروهای روان گردان/ قاعدگی های نامنظم / ابتلا به بیماری مزمن.

۷۳. خودشناسی را تعریف کنید.

خودشناسی یا همان شناخت فرد از خویشتن شامل شناخت توانایی ها ، ضعف ها، احساسات، ارزشها، مسئولیت ها، نیازها، آرزوها، اهداف و ... است.

۷۴. از عوامل مهمی که در فرآیند شکل گیری شخصیت مطلوب و حفظ سلامت روانی نقش دارند را بنویسید.

عزت نفس / سرسختی و تاب آوری.

۷۵. برخی راهکارهای بهبود عزت نفس را بگویید.

تعیین اهداف مشخص و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها / تهیه فهرستی از توانایی های خود / برقراری رابطه سالم با دیگران / کسب موفقیت در امور از جمله تحصیل / داوطلب شدن برای کمک به دیگران / دوست شدن با آدم های مثبت و الهام بخش / آراستگی و... .

۷۶. تاب آوری را تعریف کنید.

شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی می تواند در شرایط مشکل آفرین یا بحرانی شخصیت خود را ارتقا بخشد.

۷۷. استرس را تعریف کنید.

زندگی توام با وقایع، رویدادها و مشکلاتی است که همواره بر جسم و روان افراد تاثیر می گذارد که به آن استرس گفته میشود.

۷۸. استرس چه عوارضی بر بدن ایجاد می کند؟

فشار خون بالا رفته و تعداد نبض افزایش می یابد و احساس تپش قلب ، ناراحتی معده، سرگیجه، سردرد، تعریق و ارزش ایجاد میشود.

۷۹. برای مقابله با فشار روانی و اضطراب رعایت سه اصل ضروری است. بگویید.

بازداری / برون ریزی / جایگزین کردن خواسته ها.

۸۰. توصیه های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی را بگویید.

الویت های خود را مشخص کنید / تمرین مواجهه با موقعیت های استرس زا انجام دهید / خواسته های خود را بررسی کنید / سبک زندگی سالمی داشته باشید / یاد بگیرید (نه) بگویید / به زندگی معنوی خود غنا ببخشید / دفتر یادداشت روزانه داشته باشید / کودک شوید / شوخ طبع باشید / زمان استراحت و تفریح داشته باشید.

۸۱. بزرگترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم دخانیات است.

۸۲. مواد سمی موجود در مواد دخانی را نام ببرید.

نیکوتین / قطران / آرسنیک / سیانیدریک اسید / مواد رادیواکتیو / آمونیاک / کربورهای هیدروژن.

۸۳. نوعی گاز سیگار است که از طریق ریه، کبد و کلیه و طحال جذب می شود و پس از دو هفته در پوست و مو واستخوان جایگزین می شود و همچنین در بروز سرطان لب نیز نقش دارد؟

آرسنیک.

۸۴. چند مورد از مواردی که نوجوانان و جوانان را به سوی مصرف مواد دخانی ترغیب می کند را بگویید.

احساس جذاب شدن / مستقل شدن و به بلوغ رسیدن / الگوبرداری از هنرپیشه ها و افراد معروف / مصرف دخانیات توسط والدین و دوستان صمیمی/ دغدغه های فکری /در دسترس بودن و قیمت پایین مواد دخانی / وجود تنش و ناهنجاری در خانواده و .... .

۸۵. از شایع ترین آثار بلند مدت مصرف الکل بیماری سیروز کبدی است.

۸۶. بیماری سیروز کبدی چگونه بوجود می آید؟

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) می گویند. به 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 شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۸۷. انواع مواد اعتیادآور به چند دسته تقسیم می شوند؟

به سه گروه : محرک ها / مخدرها / توهم زاها .

۸۸. عوامل متعددی که در بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی موثر است را بگویید.

ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی .

۸۹. وضعیت بدنی مناسب به چه حالتی گفته می شود؟

حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی- عضلانی وارد می شود، به همین دلیل فرد بسیار نادر دچار کمر درد و ناراحتی های اسکلتی-عضلانی می شود.

۹۰. افراد به چه دلایلی دچار وضعیت بدنی نامناسب می شوند؟

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... .

۹۱. علم ارگونومی یا مهندسی عوامل انسانی برای چه کاربرد دارد؟

یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری است که او انجام می دهد، به یاری انسان می آید و به سلامت افراد و افزایش بهره وری نیروی کار می انجامد.

۹۲. پیشگیری از حوادث در سه سطح قابل تعریف است. بگویید.

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

(سطح ۲) زمان وقوع حادثه : آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب به منظور کاهش شدت حادثه و تماس با نهادهای امداد رسان.

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

۹۳. خطر را تعریف کنید.

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

۹۴. علائم ناشی از مسمومیت با مواد شیمیایی را بگویید.

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/ دردهای شکمی و اسهال.

۹۵. مهمترین علت مرگ ناشی از آتش سوزی <u>خفگی</u> است.

۹۶. انواع آتش سوزی ها را براساس منشاء آتش سوزی بنویسید.

۹۷. بهترین راه مبارزه با آتش سوزی های خشک <u>سرد کردن آتش</u> است که بهترین آن <u>آب</u> می باشد.

۹۸. برای مقابله با آتش سوزی مایعات قابل اشتعال بهترین روش <u>قطع کردن اکسیژن</u> است.

۹۹. بهترین روش برای خاموش کردن آتش سوزی ناشی از برق استفاده از <u>گاز دی اکسید کربن</u> است.

۱۰۰. شماره آتش نشانی : ۱۲۵ / شماره اورژانس : ۱۱۵ .