

سلامت و بهداشت

درستی یا نادرستی هر یک از عبارات را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (۲ نمره)

- (الف) عوامل مؤثر بر سلامت همیشه موجب تقویت فرد می‌شود.
(ب) برای همه افراد این امکان فراهم است که بتوانند با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقای سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.
(پ) هر ۵ گرم فیبر در بدن ما معادل با ۲۰ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.
(ت) بیماری پرکاری تیروئید موجب بروز چاقی می‌شود.
(ث) یکی از بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری کرم کدو در گوشت گاو است.
(ج) بیشترین آمار مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های واگیردار است.
(چ) مو سر بخشی از پوست است.
(ح) تزریق واکسن کزاز برای زوجین قبل از عقد الزامی است.

راهنمای تصحیح

- (الف) نادرست (۰/۲۵) (درس ۱ - صفحه ۱۰)
(ب) درست (۰/۲۵) (درس ۲ - صفحه ۱۲)
(پ) نادرست (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۲۰)
(ت) نادرست (۰/۲۵) (درس ۴ - صفحه ۳۴)
(ث) درست (۰/۲۵) (درس ۵ - صفحه ۴۵)
(ج) نادرست (۰/۲۵) (درس ۶ - صفحه ۴۹)
(چ) درست (۰/۲۵) (درس ۸ - صفحه ۹۱)
(ح) نادرست (۰/۲۵) (درس ۹ - صفحه ۱۰۳)

پاسخ‌دهی تشریحی

- (الف) گاهی عوامل مؤثر بر سلامت باعث تقویت سلامت فرد می‌شود و گاهی سلامت او را تهدید می‌کند.
(ب) برای همه افراد در هر سنی و با هر سطحی از تحصیلات، درآمد و موقعیت اجتماعی این امکان فراهم است تا بتوانند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم دست به انتخاب‌های بهتر بزنند و با سبک زندگی سالم علاوه بر حفظ و ارتقاء سلامت خویش، کیفیت زندگی خود را نیز ارتقا دهند.
(پ) فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شوند و بنابراین انرژی تولید نمی‌کنند.
(ت) بیماری کم‌کاری تیروئید می‌تواند باعث بروز چاقی شود.
(ث)

درس‌Box

انواع بیماری‌های ناشی از غذا	علت بروز بیماری
۱- مسمومیت‌های غذایی	آلودگی مواد غذایی به (۱) باکتری‌ها، (۲) ویروس‌ها و (۳) سایر عوامل بیماری‌زا به دو دلیل زیر: • عدم رعایت اصول بهداشتی • مصرف غذاهای ناسالم
۲- عفونت‌های غذایی	به دلیل آلودگی مواد غذایی به (۱) انواع مواد شیمیایی، (۲) سموم قارچی، (۳) آفت‌کش‌ها، (۴) فلزات سنگین و (۵) حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.
۳- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت	• این بیماری‌ها ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار هستند. = مثال کرم کدو در گوشت گاو

- (ج) در ایران بیشترین علل مرگ‌ومیر مربوط به بیماری‌های غیرواگیر (۸۰٪) است.
(چ) مو سر نیز در واقع بخشی از پوست است که به صورت زائده‌ای باریک و رشته‌مانند از پوست سر خارج شده است.
(ح) تزریق واکسن کزاز ضروری است، اما مربوط به خانم‌هاست، نه زوجین!

در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید. (۲ نمره)

- الف) سلامت جسمانی بیانگر عملکرد درست بخش‌های مختلف بدن و آن‌ها با هم است.
 ب) مهربانی کردن به دیگران از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود.
 پ) قلب برای انجام وظایف خود، توسط شریان‌هایی به نام شریان‌ها (رگ‌های) تغذیه می‌شود.
 ت) کمبود در نوجوانان باعث کاهش رشد و تأخیر در بلوغ می‌شود.
 ث) سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی سلول‌های بدن می‌باشد.
 ج) علائم بیماری هپاتیت B مانند بیماری است.
 چ) دندان‌ها در داخل فک بالا و پایین قرار دارند.
 ح) خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از مصرف کنند.

راهنمای تصحیح

الف) هماهنگی (۰/۲۵) (درس ۱ - صفحه ۷)

ب) روانی - عاطفی (۰/۲۵) (درس ۲ - صفحه ۱۵)

پ) کرومر (۰/۲۵) - (درس ۶ - صفحه ۵۰ و ۵۱)

ت) روی (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۳۰)

ث) انتشار غیرطبیعی (۰/۲۵) (درس ۶ - صفحه ۶۱)

ج) سرماخوردگی (۰/۲۵) (درس ۷ - صفحه ۷۱)

چ) استخوان‌های (۰/۲۵) (درس ۸ - صفحه ۹۵)

ح) اسید فولیک (۰/۲۵) (درس ۹ - صفحه ۱۰۹)

پاسخ‌دهی تشریحی

- پ) عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان اصلی تغذیه‌کننده قلب به نام شریان‌های کرومر راست و چپ و رگ‌های خونی کوچک‌تری که از آن‌ها جدا شد و روی سطح قلب را می‌پوشانند، تأمین می‌شود.
 ت) کمبود روی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد می‌شود و به کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ آن‌ها می‌انجامد.
 ج) علائم بیماری هپاتیت B مانند علائم سرماخوردگی است که شامل ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، تب، خستگی، درد عضلات و ... می‌باشد.
 چ) دندان‌ها در داخل استخوان‌های فک بالا و پایین قرار دارند.
 ح) خانم‌ها از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذاهای سرشار از اسید فولیک مصرف کنند و در صورت داشتن کم‌خونی باید آن را درمان کنند.

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (۲ نمره)

- (الف) احساس (پوچی / عدم سازگاری) در زندگی ناشی از نداشتن سلامت معنوی است.
(ب) ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.
(پ) الگوی چاقی که در آن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر می‌باشد در بین (مردان / زنان) شایع‌تر است.
(ت) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل (فرآوری / مصرف) ایجاد می‌شود.
(ث) بیش از نیم از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال مربوط به بیماری‌های واگیردار دستگاه (گوارشی / تنفسی) است.
(ج) دهان اولین بخش دستگاه گوارش است و از (دندان / لب‌ها) شروع و به (مری / حلق) ختم می‌شود.
(چ) توانمندی و پختگی شخصیتی، بلوغ (جسمانی / روانی / اجتماعی) ازدواج محسوب می‌شود.

راهنمای تصحیح

(الف) پوچی (۰/۲۵) (درس ۱ - صفحه ۹)

(ب) E (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۲۲)

(پ) مردان (۰/۲۵) (درس ۴ - صفحه ۳۴)

(ت) فراوری (۰/۲۵) (درس ۵ - صفحه ۴۱)

(ث) گوارشی (۰/۲۵) (درس ۷ - صفحه ۶۷)

(ج) لب‌ها (۰/۲۵) (درس ۸ - صفحه ۹۵)

(چ) روانی (۰/۲۵) (درس ۹ - صفحه ۱۰۲)

پاسخ خیلی تشریحی

- (الف) نداشتن سلامت معنوی در زندگی باعث ایجاد حس پوچی و بی‌هدفی در فرد می‌شود.
ویتامین‌های محلول در چربی می‌توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین‌های A, E و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.
(ب) ویتامین‌های محلول در چربی می‌توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین‌های A, E, R و D هستند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.
(پ) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر از الگوی گلابی افزایش می‌دهد. الگوی چاقی سیب در مردان شایع‌تر است.
(ت) بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی‌احتیاطی در مراحل تولید، فراوری، نگهداری، حمل‌ونقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.
(ث) بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال و بسیاری از مرگ‌ها در افراد بزرگسال در اثر میکروب‌هایی است که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند، و باعث ایجاد بیماری گوارشی می‌شوند.
(ج)

دهان: دهان اولین بخش دستگاه گوارش است و از لب‌ها شروع می‌شود و به حلق ختم می‌گردد.

وظایف دهان:

- جویدن، ۲- صحبت کردن، ۳- خندیدن، ۴- چشیدن، ۵- گاز گرفتن، ۶- بلعیدن غذا

ساختارهای موجود در دهان:

- لب‌ها، ۲- زبان، ۳- کام، ۴- فک بالا، ۵- فک پایین، ۶- دندان‌ها، ۷- لثه‌ها، ۸- حفره دهان، ۹- غدد بزاقی

(چ)

درس Box

انواع بلوغ	تعریف مختصر	توضیحات
بلوغ جسمانی	توانایی فرد از نظر تولیدمثل است.	• بلوغ جسمانی برای دختران از حدود سنین ۹ تا ۱۳ سالگی شروع می‌شود. • بلوغ جسمانی برای پسران از حدود سنین ۱۳ تا ۱۷ سالگی شروع می‌شود.
بلوغ روانی	بلوغ روانی همان رشد شخصیت است.	بلوغ روانی به این معناست که فرد باید از لحاظ شخصیتی، توانمندی و پختگی به مرحله‌ای برسد که: ۱- نسبت به خود شناخت کافی پیدا کند. ۲- بتواند مصالح خود را تشخیص دهد. ۳- علاوه بر این‌ها، نسبت به فردی که در نظر دارد با او ازدواج کند نیز شناخت کافی به دست آورد.
بلوغ اجتماعی	بلوغ اجتماعی به توانمندی لازم برای اداره امور همسر و فرزندان گفته می‌شود.	

۴

در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید. (۱ نمره)

- الف) غنی‌ترین منبع ویتامین «د» است.
- (۱) جلبک دریایی (۲) جگر
(۳) روغن کبد ماهی (۴) اسفناج
- ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول هر ماه چه مقدار است؟
(۱) ۲ تا ۳ کیلوگرم (۲) ۳ تا ۴ کیلوگرم
(۳) ۵/۵ تا ۷/۵ کیلوگرم (۴) ۴ تا ۵ کیلوگرم
- پ) چند مورد از بیماری‌های واگیردار زیر از طریق دستگاه تنفسی منتقل می‌شوند؟
«آنفلوانزا - سرماخوردگی - وبا - ایدز - کرونا»
- (۱) ۱ مورد (۲) ۲ مورد
(۳) ۳ مورد (۴) ۴ مورد
- ت) کدام نوع چربی خون را «کلسترول خوب» می‌گویند؟
(۱) HDL (۲) LDL
(۳) تری‌گلیسرید (۴) کلسترول

راهنمای تصحیح >> الف) گزینه (۳) (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۳۱)

ب) گزینه (۱) (۰/۲۵) (درس ۴ - صفحه ۳۹)

پ) گزینه (۳) (۰/۲۵) (درس ۷ - صفحه ۶۸)

ت) گزینه (۱) (۰/۲۵) (درس ۶ - صفحه ۵۶)

پاسخ خیلی تشریحی ✓ الف) غنی‌ترین منبع ویتامین «د» روغن کبد ماهی است و به شکل مکمل دارویی موجود است و باید با تجویز پزشک مصرف شود.

ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه باید ۲ تا ۳ کیلوگرم (در هفته بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم) باشد. کاهش وزن سریع‌تر از این می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند.

پ) مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند عبارت‌اند از: سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا.

وبا از طریق دستگاه گوارش و ایدز از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود.

نکته

ت) HDL باعث می‌شود کلسترول از دیواره داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند.

هر عبارت ستون «A» را به واژه مناسب ستون «B» متصل و در زیر جدول لیست کنید.

(دو واژه در ستون «B» اضافی است.) (۱/۵ نمره)

B	A
(۱) آب	الف) غده لوزالمعده در تولید آن نقش دارد.
(۲) دیابت	ب) بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.
(۳) انسولین	پ) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس
(۴) ایسکمی	ت) کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها
(۵) گلیکوژن	ث) حمل اکسیژن در خون
(۶) هموگلوبین	ج) رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی
(۷) کلسیم	
(۸) پروتئین	

۵

راهنمای تصحیح

الف) «۳» یا انسولین (۰/۲۵) (درس ۶ - صفحه ۶۴)

ب) «۱» یا آب (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۲۲)

پ) «۴» یا ایسکمی (۰/۲۵) (درس ۵ - صفحه ۵۱ و ۵۸)

ت) «۵» یا گلیکوژن (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۲۰)

ث) «۶» یا هموگلوبین (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۲۲)

ج) «۸» یا پروتئین (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۲۱)

پاسخ‌دهی تشریحی ✓ الف) انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود.

ب)

درس‌Box

آب

- ویژگی‌های آب
 - ۱- انرژی‌زا نیست.
 - ۲- حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است.
 - ۳- پرمصرف‌ترین ماده غذایی است.
 - ۴- ۶۰٪ حجم بدن از آب است.
- نقش‌های آب
 - ۱- در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.
 - ۲- بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد.
 - ۳- به دفع مواد زائد کمک می‌کند.
 - ۴- به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.
 - ۵- به انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند.

پ) مصرف اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند. هم‌چنین مصرف آن‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. مصرف آن‌ها رابطه مستقیم با بیماری‌های قلبی مثل ایسکمی دارد.

ت)

کربوهیدرات‌ها در بدن

- ۱- بخشی از آن صرف فعالیت‌های روزانه می‌شود.
- ۲- بخش مازاد کربوهیدرات ← ذخیره در بدن
 به صورت ← گلیکوژن در کبد / گلیکوژن در ماهیچه‌ها
- ۳- بخش مازادتر کربوهیدرات ← ذخیره در بدن
 به صورت ← چربی

گلیکوژن ذخیره شده در بدن آماده است که اگر بدن به انرژی بیشتری نیاز داشت (بیشتر از انرژی تولیدی کربوهیدرات‌های در حال استفاده در بدن)، از آن استفاده کند.

ث) هموگلوبین نقش اساسی در حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن دارد.

ج) پروتئین‌ها

نقش: رشد، ترمیم و حفظ بافت عضلانی در بدن

میزان انرژی تولیدی: یک گرم پروتئین = ۴ کیلوکالری انرژی

۱- به انرژی تبدیل می‌شوند. ۲- به شکل چربی ذخیره می‌شوند.		پروتئین‌های اضافی در بدن
--	--	---------------------------------

واحد سازنده پروتئین‌ها: اسید آمینه

نیاز بدن به پروتئین‌ها: در کل ۲۰ نوع اسید آمینه داریم که همه آن‌ها برای داشتن عملکرد طبیعی بدن ضروری هستند.

انواع اسیدهای آمینه: (۱) ضروری، (۲) غیرضروری

از مزایای «مد نظر قرار دادن موفقیت‌ها» در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید. (۵/۰ نمره)

راهنمای تصحیح «۱) افزایش اعتمادبه‌نفس (۲/۰/۲۵) توانایی را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد. (درس ۲ - صفحه ۱۶)

در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۲ نمره)

۷

- الف) نقش کربوهیدرات‌ها در بدن چیست؟
ب) بیماری نشان داده شده در شکل زیر در نتیجه کمبود مصرف کدام ریزمغذی ایجاد شده است؟ برای پیشگیری از این بیماری بهتر است از ماهی اوزن برون استفاده شود یا کلیکا؟



- پ) تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟
ت) چه زمانی می‌گوییم که یک ماده غذایی دچار فساد شده است؟

الف) ۱) منبع تأمین انرژی مورد نیاز فعالیت‌های روزانه و طبیعی بدن هستند. (۲/۲۵) نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی بدن از جمله قلب، کلیه و ...، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها دارند. (۲/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۲۰)

ب) کلسیم (۲/۲۵) کیلیکا (۲/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۳۰ و ۳۳)

پ) تغذیه (۲/۲۵) و فعالیت بدنی (۲/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۳۹)

ت) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود (۲/۲۵) و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد. (۲/۲۵) (درس ۵ - صفحه ۴۳)

ب) کیلیکا و ماهی‌هایی که با استخوان خورده می‌شوند، جزء منابع کلسیم هستند. ماهی‌های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون منابع خوب ویتامین «د» هستند.

پ) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد: ۱- تغذیه ۲- فعالیت بدنی

ت)

راهنمای تصحیح

پاسخ خیلی تشریحی

فساد مواد غذایی:

درس Box

تعریف فساد مواد غذایی: هنگامی که یک ماده غذایی دچار تغییراتی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.
تغییرات ایجادکننده فساد غذایی: تغییراتی که در بالا گفته شد (تغییراتی که منجر به فساد مواد غذایی می‌شود)، می‌تواند به وسیله این موارد ایجاد شود: ۱) حمله یا رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و کپک‌ها ۲) واکنش شیمیایی، فیزیکی و بیوشیمیایی ناشی از ترکیبات تشکیل‌دهنده غذا

برای هر یک از گزاره‌های زیر دلیل علمی بنویسید. (۱/۵ نمره)



- الف) لازم است مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال نگهداری شوند.
 ب) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه روزانه غذایی باید محدود شود.
 پ) برای استفاده از مکمل‌های غذایی، تجویز پزشک لازم است. (با ذکر مثال)

راهنمای تصحیح

- الف) زیرا اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، (۰/۲۵) بافت آن تخریب شده و تغییرات نامطلوبی در ماده غذایی رخ می‌دهد. (۰/۲۵) (درس ۵ - صفحه ۴۴)
 ب) زیرا موجب افزایش سطح کلسترول (۰/۲۵) و افزایش احتمال بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. (۰/۲۵) (درس ۶ - صفحه ۵۷)
 پ) زیرا مصرف این مکمل‌ها برای بسیاری از افراد مضر است؛ (۰/۲۵) مثلاً استفاده بیش از حد برخی از مکمل‌های ویتامین می‌تواند منجر به مسمومیت شود. (۰/۲۵) (درس ۳ - صفحه ۳۰)

الف) مفهوم سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO)

ب) دوران پنجره:

پ) فشار خون:

راهنمای تصحیح

الف) سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی (۰/۲۵) و نه

فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند. (۰/۲۵) (درس ۱ - صفحه ۳)

فاصله زمانی بین آلوده شدن به یک ویروس (۰/۲۵) تا زمانی که آزمایش‌ها بتوانند آن را تشخیص دهند (۰/۲۵)

دوران پنجره گفته می‌شود و (در صورت اشاره به مفهوم درست نیز نمره تعلق می‌گیرد). (درس ۷ - صفحه ۷۳)

ب) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد

قابل تشخیص برسد، (۰/۲۵) مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول می‌کشد. (۰/۲۵) به این مدت «دوران

پنجره» می‌گویند.

پ) برای این که خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند

(۰/۲۵) نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد، (۰/۲۵) این نیرو فشار خون نامیده می‌شود. (درس ۶ - صفحه ۳)

۱۰ در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱ نمره)

الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟

(دو مورد)

ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟

راهنمای تصحیح

الف) سنگینی (۰/۲۵) یا در وسط قفسه سینه (۰/۲۵) (صفحه ۵۸) (درس ۶ - صفحه ۵۸)

ب) جلوی رسیدن مواد غذایی (۰/۲۵) و اکسیژن (۰/۲۵) را به سلول‌های سالم می‌گیرند. (صفحه ۶۱) (درس ۶ - صفحه ۶۱)

پاسخ خیلی تشریحی

الف) مهم‌ترین علامت بالینی: احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.

درد قفسه سینه به همراه هر یک از نشانه‌های: عرق سرد، رنگ‌پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم

ب) هر چه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگتر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول‌های سالم می‌میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می‌رود. اگر جلوی این فرایند با اقدامات و درمان‌های مناسب گرفته نشود، می‌تواند به مرگ بیمار بینجامد.

در مورد فشار خون به سؤالات زیر پاسخ دهید. (۱ نمره)

- الف) از بیماری فشار خون بالا با چه عنوانی یاد می‌کنند؟
ب) ۳ مورد از علائم فشار خون بالا را بنویسید.

راهنمای تصحیح << الف) قاتل خاموش (۰/۲۵)

- ب) ۱- سردرد در ناحیه پس سر ۲- سرگیجه، تاری دید و اختلال دید ۳- خستگی زودرس و تپش قلب ۴- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت ۵- دردهای قفسه سینه (۰/۲۵) (ذکر ۳ مورد کافی است، هر مورد ۰/۲۵) (درس ۶- صفحه ۵۳ و ۵۴)

پاسخ خیلی تشریحی ✓

درس Box

فشار خون بالا

تعریف فشار خون بالا: اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشار خون بالا گفته می‌شود.

- فشار خون بالا یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است.
 - به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؛ زیرا علامتی ندارد. ← فشار خون اولیه سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که به اندام‌های حیاتی بدن مثل مغز، چشم، کلیه و قلب آسیب رسیده باشد.
- علائم فشار خون بالا معمولاً به این صورت هستند:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| ۱) سردرد در ناحیه پس سر | ۲) سرگیجه، تاری دید و اختلال دید |
| ۳) خستگی زودرس و تپش قلب | ۴) تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت |
| ۵) دردهای قفسه سینه | |

۱۲

در مورد بیماری‌های واگیردار پاسخ دهید. (۱ نمره)

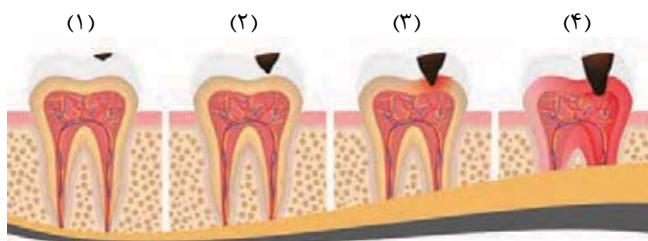
- الف) بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مثل پدیکلوزیس چیست؟ (۱ مورد)
 ب) از راه‌های انتقال ویروس HIV دو مورد بنویسید.
 پ) در بیماری هیپاتیت کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟

راهنمای تصحیح >>

- الف) (۱) رعایت بهداشت فردی (۲) پرهیز از به کارگیری وسایل شخصی دیگران (ذکر ۱ مورد کافی) (۰/۲۵ درس ۷) (صفحه ۶۹)
 ب) دریافت خون و فرآورده‌های خونی آلوده (۲) اشتغال در محیط‌های آلوده (۳) تزریق با وسایل مشترک (۴) بارداری و شیردهی مادر مبتلا به بیماری (ذکر ۲ مورد کافی است، هر مورد ۰/۲۵) (درس ۷ - صفحه ۷۵)
 پ) کبد (۰/۲۵) (درس ۷ - صفحه ۷۱)
 Hint💡 پدیکلوزیس از بیماری‌های واگیردار که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شود.

در رابطه با بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. (۱/۷۵ نمره)

(الف) شکل زیر مراحل پوسیدگی دندان را نشان می‌دهد. نام موارد شماره‌گذاری شده را بیان کنید.



(۱)

(۲)

(۳)

(ب) اثر اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست را بنویسید. (سه مورد)

(پ) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟

راهنمای تصحیح

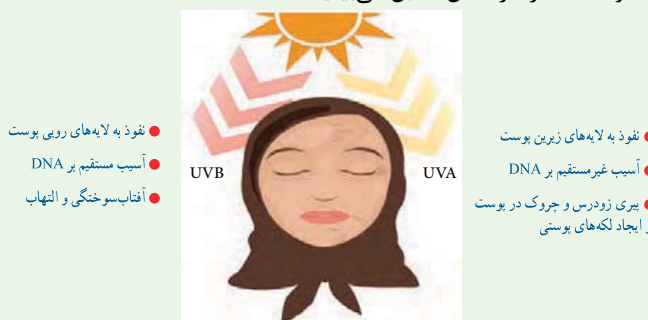
- (الف) ۱- پوسیدگی اولیه (۰/۲۵) ۲- پوسیدگی پیشرفته (۰/۲۵) ۳- پوسیدگی عاج (۰/۲۵) (درس ۸ - صفحه ۹۲)
 (ب) ۱- افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست، ۲- نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، ۳- آسیب غیرمستقیم بر DNA، ۴- پیری زودرس و چروک در پوست و ۵- ایجاد لکه‌های پوستی (ذکر سه مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) (درس ۸ - صفحه ۱۹)
 (پ) لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی‌درپی شست‌وشو دهیم. (۰/۲۵)

درس‌Box

(ب)

- قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض **اشعه زیان‌بار فرابنفش** نور خورشید ← باعث افزایش خطر ابتلا به **سرطان پوست** و **پیری زودرس پوست** می‌شود.

- پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می‌رسد، شامل پرتوهای مضر **UVA** و کمی از پرتوهای **UVB** است. تأثیر اشعه‌های **UVA** و **UVB** را در شکل مقابل می‌بینید:



(پ)

اقدامات اولیه لازم جهت درمان	روش جلوگیری	علت ایجاد	آسیب چشمی
• در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی: ۱- باید چشم را با آب فراوان و به صورت پی‌درپی شست‌وشو داد. ۲- در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد. • نحوه شست‌وشوی چشم: سر را به سمت چشم آسیب‌دیده خم می‌کنیم و آب را از قسمت داخلی چشم طوری می‌ریزیم که خروجی آن به چشم سالم سرایت نکند.	• هنگام کار با مواد شیمیایی حتماً از عینک‌های محافظ استفاده شود.	• سروکارداشتن برخی از افراد با مواد شیمیایی زیر: سفیدکننده‌ها، حشره‌کش‌ها، شوینده‌ها	• آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی

درباره گوش خارجی به سؤالات زیر پاسخ دهید. (۱/۲۵ نمره)

الف) متشکل از چه بخش‌هایی است؟

ب) وظایف آن چیست؟

پ) رعایت بهداشت گوش خارجی شامل چه مواردی است؟ (دو مورد)

راهنمای تصحیح

الف) لاله گوش و مجرای آن (۰/۲۵)

ب) ۱- جمع‌آوری امواج صوتی (۰/۲۵) ۲- انتقال امواج صوتی به بخش میانی گوش (۰/۲۵)

پ) ۱- لاله گوش را به طور مرتب با یک پارچه پاکیزه و نرم، تمیز کنید. ۲- پس از حمام کردن و شنا، بهتر است گوش‌ها را به آرامی و با استفاده از گوشه یک حوله تمیز، کاملاً خشک کنید. ۳- هرگز نباید اجسام خارجی و

نوک تیز را وارد گوش خود کرد. (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵) (درس ۸ - صفحه ۱۵)