

بسمه تعالی			
تاریخ آزمون:	 Einaky.com	نام و نام خانوادگی:	
ماده درسی: سلامت و بهداشت		نام کلاس:	
		دبیر:	
سوالات			ردی ف
بارم دروس ترم اول: درس اول: ۱/۵ نمره درس دوم: ۱ نمره درس سوم: ۳ نمره درس چهارم: ۲ نمره درس پنجم: ۱/۵ نمره درس ششم: ۴ نمره درس هفتم: ۳ نمره درس هشتم: ۲/۵ نمره درس نهم: ۱/۵ نمره			
۱	سلامت = تعادل بین اخلاط چهارگانه، مربوط به کدام گزینه است؟	الف) بقراط ب) ابن سینا ج) طب سنتی د) الف و ج هر دو	
۲	باتوجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از یک جنبه بسیار مهم سلامت غفلت شده و آن جنبه..... است.	الف) معنوی ب) جسمانی ج) خانوادگی - اجتماعی د) روانی - عاطفی	
۳	قابل درک ترین بعد سلامت، است؟	الف) سلامت معنوی ب) سلامت جسمانی ج) سلامت اجتماعی د) سلامت روانی	
۴	کدام یک از نشانه های سلامت روانی است؟	الف) خواب راحت و منظم ب) داشتن روحیه انتقادپذیری ج) پایبندی به اخلاقیات د) ارتباط سالم فرد با جامعه	
۵	کدام یک از دلایل زیر نشان دهنده تقدم پیشگیری بر درمان نیست؟	الف) درمان مشکل تر و پرهزینه تر بوده و با درد و رنج نیز همراه است ب) زمان آموزش پیشگیرانه مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ج) درمان بیماری غالباً با از دست دادن فرصت کار در طول بیماری و دوره نقاهت یا عوارضی مانند نقص عضو همراه است. د) در روش های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.	
۶	براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدامیک از مهمترین بیماریهای مزمن شناخته شده در جهان به سبک زندگی ارتباط دارد؟	الف) دیابت، سرطان، فشارخون ب) سرطان، پوکی استخوان، آلزایمر ج) سکته قلبی، دیابت، سرطان د) دیابت، سکته قلبی، آلزایمر	
۷	با کسب آگاهی و مهارتهای لازم کدامیک از چهار عامل مؤثر بر سلامت درگزینه های زیر میتوان دست به انتخاب های بهتر زد؟	الف) سبک زندگی ب) وراثت و (ژنتیک) ج) عوامل محیطی د) خدمات بهداشتی - درمانی	
۸	کدام یک از گزینه های زیر، خود مراقبتی روانی - عاطفی است؟	الف) دعا و نیایش ب) معاشرت با دوستان ج) گریه کردن د) کوهنوردی	
۹	برای خودمراقبتی ضروری است.	الف) داشتن مهارت ب) داشتن هدف ج) داشتن یادآور د) داشتن برنامه	
۱۰	چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر میشود، محصول خود مراقبتی است؟	الف) ۵۰-۶۰ درصد ب) ۵۰ درصد ج) ۱۰۰ درصد د) ۶۵-۸۵ درصد	
۱۱	در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه، سخت ترین بیماری نام برده شده است.	الف) بیماری تن ب) بیماری روان ج) بیماری مزمن د) بیماری کشنده	
۱۲	عامل اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، و اقتصادی در همه جوامع کدام است؟		

الف) قوانین اساسی کشورها (ب) سلامت و بهداشت (ج) فعالیت آموزشی (د) درمان	
۱۳ عبارت است از تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت. الف) بهداشت (ب) فرهنگ (ج) درمان (د) پیشگیری
۱۴	کدامیک از اصول سلامت روان نیست؟ الف) مدیریت هیجان (ب) آرامش (ج) شناخت خود (د) رعایت بهداشت
۱۵	جاهای خالی را پر کنید. احساس پوچی و بی هدفی ناشی از نداشتن است. گام اول در حفظ سلامت خویش است. انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق تأمین می شود. بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت در کبد و ماهیچه ذخیره می شود. یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن را دارد. ویتامین ها در بدن به دو گروه و تقسیم می شوند. ویتامین های می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های و هستند.
۱۶	هر یک از بیماری های زیر در اثر کمبود چه ویتامینی است؟ بیماری پوکی استخوان: بیماری گواتر: بیماری کم خونی:
۱۷	چهار بعد اصلی سلامت را فقط نام ببرید
۱۸	سلامت را در یک تعریف جامع توضیح دهید؟
۱۹	چهار گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید.
۲۰	در حفظ و تأمین سلامتی پیشگیری مقدم بر درمان است، ۲ دلیل برای آن بیان کنید.
۲۱	چهار مورد از عوارض چاقی را نام ببرید؟ برای دو مورد یک مثال بزنید.
۲۲	عوامل موثر بر سلامت را فقط نام ببرید؟ چهار مورد برای دو مورد مثال بزنید؟ کدام عامل بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟
۲۳	شش گروه مواد اصلی غذایی موجود در هرم غذایی برا نام ببرید؟ کدام گروه بیشترین حجم مصرف روزانه را به خود اختصاص داده است؟
۲۴	از دیدگاه اسلام ، چه ایرادی برتعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی وارد است ؟
۲۵	ویژگی های سلامت معنوی را بیان کنید .
۲۶	فردی ۱۸۰ سانتی متر قد و ۹۰ کیلوگرم وزن دارد. شاخص توده بدنی وی را حساب کنید. نوشتن فرمول الزامی است.
۲۷	اهمیت های تغذیه سالم را بنویسید.
۲۸	نوع الگوها و عادات های غذایی انسانها، ریشه در چه عواملی دارد؟
۲۹	شش گروه مواد غذایی مورد نیاز برای بدن را نام ببرید.
۳۰	نقش های کربوهیدراتها را در بدن بنویسید.
۳۱	الف) قند ذخیره ای در بدن انسان چه نام دارد؟ ب) این قند در چه اندامهایی ذخیره ای می شود؟
۳۲	دو نوع کربوهیدرات موجود در مواد غذایی را نام برده و منابع غذایی هر یک را بنویسید.
۳۳	کربوهیدراتهای پیچیده شامل و می باشند. (نشاسته - فیبر)
۳۴	نقش های چربی ها را در بدن بنویسید.

۳۵	به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ، کیلوکالری انرژی و به ازای مصرف هر گرم چربی ، کیلوکالری انرژی و به ازای مصرف هر گرم پروتئین ، کیلوکالری انرژی تولید می شود. (۴ - ۹ - ۴)
۳۶	-دو گروه چربی ها را نام برده و مشخصات هر یک را بنویسید.
۳۷	نقشهای پروتئینها را در بدن بنویسید.
۳۸	-الف) واحدهای سازنده پروتئینها چه نام دارند؟ ب) بدن برای ساخت پروتئینها به چند نوع از این واحدها نیاز دارد؟ ج) از این میزان، چه تعداد را خود بدن می تواند بسازد و چه تعداد را باید از طریق غذاها تأمین کند؟
۳۹	منظور از پروتئینهای کامل و پروتئینهای ناقص چیست؟ برای هر کدام چند مثال بنویسید.
۴۰	-الف) نقش کَلی ویتامینها در بدن چیست؟ ب) دو گروه اصلی آنها را نام برده و موارد مربوط به هر گروه را نام ببرید.
۴۱	-ویتامینهای محلول در آب و محلول در چربی را با هم مقایسه کنید.
۴۲	-افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند معمولاً با کمبود کدام گروه از ویتامینها مواجه می شوند؟ چرا؟
۴۳	-الف) نقشهای مواد معدنی را در بدن بنویسید. ب) سه مورد مثال برای مواد معدنی مورد نیاز بدن نوشته و نقشهای هر یک را بطور جداگانه بنویسید.
۴۴	-اهمیتهای آب برای بدن چیست؟
۴۵	-آب مورد نیاز بدن به چه صورتهایی تأمین می شود؟
۴۶	چرا نمی توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد؟
۴۷	توضیح دهید میزان نوشیدن آب روزانه برای هر فرد باید چه اندازه ای باشد؟
۴۸	منظور از هرم غذایی چیست؟ ۶ گروه غذایی که در آن قرار می گیرند را به ترتیب نام ببرید.
۴۹	موادی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند چه تفاوتی با مواد پایین آن دارند؟
۵۰	-میزانهای توصیه شده مصرف روزانه مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال را بطور جداگانه مشخص کنید.
۵۱	منظور از گروه متفرقه که در نوک هرم غذایی قرار میگیرد چیست؟
۵۲	-تغذیه صحیح به چه معنی است؟
۵۳	-میزان لازم و کافی از مواد غذایی در افراد مختلف، وابسته به چه فاکتورهایی است؟
۵۴	-افرادی که برای برخورداری از تغذیه سالم، نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند.
۵۵	-بطور جداگانه بگویید منظور از رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه چیست؟
۵۶	-در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، باید میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند با تناسب داشته باشد. (نیازمندی های تغذیه ای)
۵۷	-منظور از «نیازمندی های تغذیه ای» که در تغذیه صحیح باید به آن توجه نمود ، چیست؟
۵۸	نقش و اهمیت عادات غذایی در زندگی افراد مختلف را توضیح دهید.
۵۹	عادات غذایی افراد از چه عواملی نشأت می گیرند؟
۶۰	چرا امروزه عاداتها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟
۶۱	برخی از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آنها توصیه شده است را بنویسید.
۶۲	سه مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام ببرید.
۶۳	ریزمغذی هایی که بیشتر در اثر سوء تغذیه افراد به بیماری کمبود آن دچار می شوند کدامند؟
۶۴	-اثرات کمبود روی بر رشد کودکان و نوجوانان چیست؟

۶۵	برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه باید بکنیم؟
۶۶	چه گروههایی از افراد بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهای حاصل از کمبود ریزمغذی ها هستند و لازم است که از مکمل های تغذیه ای استفاده کنند؟
۶۷	در رابطه با طرح «دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن» توضیح دهید.
۶۸	چرا برای استفاده از مکملهای غذایی ، تجویز پزشک لازم است؟
۶۹	استفاده ی بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به شود.
۷۰	الف)مشکل اضافه وزن و چاقی در بین جمعیت کشورها چگونه شکل گرفته است؟ ب)این مشکل می تواند مقدمه ساز چه بیماریها و مشکلاتی باشد؟
۷۱	چاقی را تعریف کنید. منظور از الگوی سیب و الگوی گلابی برای چاقی چیست. کدامیک بین زنان و کدامیک بین مردان شایع تر است؟ کدام یک خطرناک تر است؟ چرا؟
۷۲	عوامل کلّی که باعث بروز چاقی می شوند را نام برید.
۷۳	از عوامل محیطی که باعث چاقی می شود دو مورد نام برید.
۷۴	در رابطه با عوامل روانی مؤثر در بروز چاقی توضیح دهید.
۷۵	دو مورد از بیماری های جسمی که باعث بروز چاقی می شوند را نام برید.
۷۶	-کوشینگ ، بیماری اختلال در عملکرد می باشد. -برخی داروها مثل موجب چاقی می شوند. واحد اندازه گیری انرژی در مواد غذایی ، است.
۷۷	-برخی از مشکلاتی که عوارض چاقی محسوب می شوند را بنویسید.
۷۸	«وزن مطلوب» را تعریف کنید. و بگویید میزان وزن مطلوب برای هر فردی به چه فاکتورهایی وابسته است؟
۷۹	BMI مخفف چیست؟ چه کاربردی دارد؟ چگونه محاسبه می شود(فرمول آن را بنویسید)؟
۸۰	BMI مربوط به افراد لاغر و افرادی که چاقی درجه دو دارند، در چه محدوده ای می باشد؟
۸۱	طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه گروههایی فاقد کاربرد است؟
۸۲	به چه گروههایی از افراد چاق یا دارای اضافه وزن ، تأکید خاص می شود که برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟
۸۳	از روشهای نامناسب برای کاهش وزن، سه مورد را بنویسید. این روشها در چه صورت می توانند تأثیر پایدار داشته باشند؟
۸۴	عوارض منفی استفاده از روشهای نامناسب و زودبازده برای کاهش وزن را بنویسید.
۸۵	بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد. آن دو عامل را نام برید.
۸۶	بر اساس قانون تعادل انرژی بگویید افزایش و کاهش و بی تغییری وزن در افراد چه موقع رخ می دهد؟
۸۷	با توجه به قانون تعادل انرژی ، افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن خود لازم است چه تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کرده و همچنین به چه اصولی توجه کنند؟
۸۸	-بطور معمول ، حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته برای یک فرد چقدر است؟ کاهش وزن با سرعت بالاتر از این، چه مشکلاتی را در پی دارد؟
۸۹	افرادی که دارای اضافه وزن بوده اند و اقدام به کاهش وزن کرده اند، برای ثابت نگه داشتن این وزن مطلوب چه باید بکنند؟
موفق باشید - قربانیان	

ردی	سوالات فصل ۲ درس پنجم : بهداشت و ایمنی مواد غذایی
ف	
۹۰	بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مراحل ایجاد میشود؟
۹۱	افراد شاغل در مکانهای تهیه و توزیع غذا، باید چه اصولی را رعایت کنند؟
۹۲	۳. مهمترین نکاتی را که افراد شاغل در مکان های تهیه و توزیع غذا در زمینه بهداشت فردی باید رعایت کنند، بیان کنید:
۹۴	برای سالم ماندن غذا در مرحله ی طبخ و نگه داری توجه به نکاتی لازم است؟
۹۵	برای بهداشت محیط در محل تهیه و تولید مواد غذایی چه اصولی را باید رعایت کرد؟
۹۶	منظور از فساد مواد غذایی چیست؟
۹۷	به طور کلی چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می شوند؟
۹۸	دو مورد از عوامل شیمیایی که می توانند به طور ناخواسته، مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید
۹۹	مهمترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می شوند، کدامند؟
۱۰۰	سوسک های خانگی چگونه باعث انتقال میکروارگانیسم ها به غذا می شوند؟
۱۰۱	بهترین شیوه های مبارزه با مگس ، سوسک و امثال آن را بیان کنید.
۱۰۲	مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی کدامند؟
۱۰۳	ضربه چگونه باعث فساد میوه ها می شود؟
۱۰۴	بیماری های ناشی از غذا (غذا زاد) به چه دلایلی ایجاد می شوند؟
	سوالات فصل سوم درس ۶ : بیماریهای غیرواگیر
۱۰۵	دردی که بیمار از آن رنج می برد چه دلایلی می تواند داشته باشد.(سه مورد)
۱۰۶	چرا زندگی شخص بیمار ،همراه با رنج است؟
۱۰۷	به طور کلی بیماری ها را به دو دسته تقسیم می کنیم. آن دو دسته را نام برید.
۱۰۸	چه عواملی در سالیان اخیر باعث کاهش میزان بیماری های واگیر و افزایش بیماری های غیر واگیر شده است؟
۱۰۹	با افزایش امید به زندگی جمعیت افزایش می یابد.
۱۱۰	در نمودار نسبتهای مربوط به علل مرگ و میر در ایران ، سهم مربوط به بیماری ها،چند درصد می باشد؟ از این مقدار چند درصد مربوط به بیماری های قلبی-عروقی و چند درصد مربوط به سرطان هاست؟
۱۱۱	عوامل خطری که احتمال دچار شدن به بیماری های غیر واگیر و آسیبها را افزایش می دهند سه دسته اند. آن سه دسته را نام برید.
۱۱۲	اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیر واگیر شناخته شده اند.
۱۱۳	حذف یا کنترل عوامل خطر در بیماری های غیر واگیر چقدر توانسته از ابتلای مردم به آنها ممانعت کند؟
۱۱۴	-بطور خیلی مختصر بگویید ،بیماران قلبی در چه صورت می توانند زندگی کامل و مولد داشته باشند؟
۱۱۵	بیماری های قلبی عروقی به سن و یا جنس خاصی اختصاص ندارند.
۱۱۶	-توضیح دهید ، بیماری های قلبی عروقی شامل چه بیماری هایی می شوند؟
۱۱۷	-قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود 300 میلیون لیتر خون را پمپ می کند.
۱۱۸	-بطور کلی قلب با ضربانات خود ، چه نقشی را ایفا می کند؟
۱۱۹	سرخرگهای کرونر در قلب چه نقشی را ایفا می کنند؟

۱۲۰	-بیشترین مرگ و میر در بیماران قلبی به خاطر چه عاملی است؟
۱۲۱	توضیح دهید انسداد عروق کرونری چطور اتفاق می افتد؟ به دنبال آن چه اتفاقات دیگری رخ داده و چه حالاتی بوجود می آید؟
۱۲۲	منظور از «آنژین صدری» و «ایسکمی قلب» چیست؟
۱۲۳	-چگونگی تشکیل پلاک در سرخرگهای کرونری را توضیح دهید.
۱۲۴	نقش پلاکتهای خون چیست؟
۱۲۵	توضیح دهید چگونه تشکیل پلاک در سرخرگهای غذادهنده قلب و مغز ، منجر به سکته ی قلبی و مغزی می شود؟
۱۲۶	عوامل خطری که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهند کدامند؟ از بین این عوامل، کدامیک مهمتر و خطرناکتر هستند؟
۱۲۷	اطلاع از عوامل خطر ساز بیماری که در اختیار ما نیستند(مثل کهولت سن و وراثت) می تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند.
۱۲۷	-امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟
۱۲۸	-الف) «فشار خون» را تعریف کنید. ب) این فشار تحت تأثیر چه عواملی کم و زیاد می شود؟
۱۲۹	-در حالت طبیعی، فشار ماکزیمم(سیستولی) و مینیمم(دیاستولی) خون چقدر است؟ هر یک از این دو، همزمان با چه اتفاقی در قلب می باشد؟
۱۳۰	توضیح دهید رسوب چربی ها در رگها چگونه باعث بالا رفتن فشار خون می شود؟
۱۳۱	عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا را بنویسید.
۱۳۲	-فشار خون بالا با کدام علائم بدنی مشخص می شود؟
۱۳۳	برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا، چه مواردی را باید رعایت کنیم؟
۱۳۴	میزان توصیه شده نمک مصرفی روزانه برای افراد زیر ۵۰سال و بالای ۵۰سال چقدر است؟
۱۳۵	-افزایش چربی خون با بروز کدام بیماری های مزمن مرتبط است؟
۱۳۶	-چربی های موجود در خون را نام برده و در مورد هریک توضیحی ارائه دهید. // مقدار قابل قبول و مرز خطر و مقدار خطرناک هر کدام را در خون مشخص کنید.
۱۳۷	تفاوتهای LDL و HDL را بنویسید.
۱۳۸	در یک رژیم غذایی سالم، 15 تا 30 درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود،
۱۳۹	برای جلوگیری از افزایش چربی های خون ، به دو مورد توصیه شده است. آن دو مورد را بنویسید.
۱۴۰	چربی های موجود در مواد غذایی را نام برده و در مورد هریک توضیحی را ارائه داده و مثالهایی را ذکر کنید.
۱۴۱	تفاوتهای اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع چیست؟
۱۴۲	-اگرچه عده ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن اینکه چه کسی دچار آن خواهد شد غیر ممکن است.
۱۴۳	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟
۱۴۴	مواردی از نشانه های حمله قلبی را نام برده و بگویید با چه نشانه هایی ، خطر جدی تر می شود؟
۱۴۵	در بسیاری از موارد، حمله های قلبی ممکن است به صورت آهسته و با یک درد معمولی و ملایم شروع شود.
۱۴۶	-هنگام مواجه شدن با هر یک از علائم حمله قلبی انجام چه اقداماتی ضروری است؟
۱۴۷	چند مورد از علائم سکته ی مغزی را بنویسید.
۱۴۸	در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود 3 ساعت است.
۱۴۹	در صورتی که هریک از علایم سکته مغزی در فردی مشاهده گردد، مهم ترین اقدامی که باید صورت گیرد چیست؟

۱۵۰	۶- گام پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی را بنویسید.
۱۵۱	-در شرایطی که دیابت، چاقی یا سایر عوامل خطر در فرد وجود نداشته باشد، لازم است هر دو سال یک بار فشار خون توسط پزشک کنترل شود.
۱۵۲	-اگرچه آمار بروز سرطان در ایران کمتر از میزان متوسط جهانی است ولی میزان بروز آن رو به افزایش است.
۱۵۳	-سه مورد از مهم ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در جمعیت ایران را بنویسید.
۱۵۴	-سلول سرطانی سلولی تغییر یافته است که از سلول های همسایه اش جدا می شود و دیگر از دستورها و علائم داخلی، که سلول های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی کند و به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند که به آن «سلول جهش یافته» می گوئیم.
۱۵۵	-سرطان را تعریف کنید.
۱۵۶	تومور چیست؟ انواع آن را نام برده و در مورد هر یک توضیح دهید.
۱۵۷	چطور یک سرطان منجر به مرگ می شود؟
۱۵۸	-اعمالی که می توانند تا حدی در پیشگیری از سرطان مؤثر باشند را بنویسید.
۱۵۹	سرطان ها در چه صورت قابل درمان می باشند؟
۱۶۰	-تشخیص سرطان با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می پذیرد.
۱۶۱	چرا آزمون ها و آزمایش های غربالگری را برای یافتن سرطان، پیش از آنکه علامت های مربوط به سرطان را پیدا کنند، به کار می برند؟
۱۶۲	-از آزمایشهای شایع غربالگری، ۵ مورد را نام برده و بگوئید هر یک برای تشخیص چه نوع سرطانی است؟
۱۶۲	-پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می کنند که از سن ۴۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند.
۱۶۳	علائم بدنی هشدار دهنده سرطان چیست؟
۱۶۴	-سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.
۱۶۵	-ده گام پیشگیری از سرطان را بنویسید.
۱۶۶	-مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند درمی آیند که در سلولها از این قند برای تولید انرژی استفاده می شود.
۱۶۷	-انسولین از کدام غده بدن ترشح می شود و چه نقشی ایفا می کند؟
۱۶۸	توضیح دهید چطور کمبود انسولین باعث دیابت شده و سلولها و بافتهای بدن آسیب می بینند؟
۱۶۹	-مشخصات دیابت نوع یک و نوع دو را بنویسید.
۱۷۰	دیابت نوع یک در اثر چه عواملی در بدن ایجاد می شود؟
۱۷۱	دیابت نوع دو در اثر چه عواملی در بدن ایجاد می شود؟
۱۷۲	-عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را بنویسید.
۱۷۳	-نشانه ی اصلی دیابت چیست؟
۱۷۴	علائم مربوط به دیابت نوع یک(که بطور شدید و ناگهانی هم بروز می کند) چیست؟
۱۷۵	علائم معمول دیابت نوع دو چیست؟
۱۷۶	دامنه میزان قند خون در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت ، چه مقدار می باشد؟

۱۷۷	-عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند.
۱۷۸	-از عوارض جدی و خطرناک دیابت که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع این بیماری حاصل میشود ، مواردی را نام برید.
۱۷۹	-عوارض شایع دیابت را بنویسید.
۱۸۰	-هفت گام پیشگیری از دیابت را بنویسید.
سوالات فصل سوم درس ۷ : بیماریهای واگیر	
۱۸۱	-عواملی را که باعث شده امروزه ، تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را نام برید.
۱۸۲	-پدیوکلوزیس چیست؟
۱۸۳	-الف)چند نمونه از بیماری های واگیر را نام برید. ب)این گونه بیماری ها بر اساس شیوه های انتقال و انتشار به ۵ گروه تقسیم می شوند. آن ۵ گروه را نام برید.
۱۸۴	-سه مورد مثال برای بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند ، بنویسید.
۱۸۵	برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت چه نکاتی لازم است؟
۱۸۶	-مهمترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند، کدامند؟ در این موارد، ویروس چگونه به دیگران سرایت می کند؟
۱۸۷	-یک بیماری را مثال بزنید که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت کند؟عامل این بیماری چیست؟
۱۸۸	-راههای انتقال بیماری پدیوکلوزیس چیست؟ بهترین راه پیشگیری از بیماری را بنویسید.
۱۸۹	-منظور از بیماری های آمیزشی چیست؟
۱۹۰	-در رابطه با بیماری های آمیزشی ، بنویسید در صورت مواجهه با چه علائمی حتماً باید به پزشک مراجعه شود؟
۱۹۱	-بیماری های آمیزشی در صورت درمان نشدن چه عوارض جدی را می توانند به دنبال داشته باشند؟
۱۹۲	-چه مواردی می تواند در پیشگیری از بیماری های آمیزشی مؤثر باشد؟
۱۹۳	-دو مورد مثال از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود را نام برید.
۱۹۴	-هیپاتیت را تعریف کرده و انواع آن را نام برید.
۱۹۵	-تنوع بیماری هیپاتیت به خاطر چه عاملی است؟ کدام نوع هیپاتیت نسبت به بقیه جدی تر است؟
۱۹۶	بطور معمول بعد از ورود ویروس هیپاتیت B به بدن چه علائمی بروز می کند؟
۱۹۷	-اکثر افراد مبتلا به هیپاتیت B ، بعد از طی مراحل درمان ، کاملاً بهبود پیدا می کنند.
۱۹۸	-زمانی که هیپاتیت B بصورت مزمن در آید ، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟
۱۹۹	-امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هیپاتیت B می توان از واکسن های آن استفاده کرد.
۲۰۰	-در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هیپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت نکاتی ضروری می باشد؟
۲۰۱	-«اچ آی وی» به چه معنی است؟
۲۰۲	-اچ آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام ایدز می شناسند. درحالی که ایدز تنها مرحله انتهایی از بیماری اچ آی وی است.

۲۰۳	در چه صورتی فرد آلوده به اچ آی وی ، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود؟
۲۰۴	در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر <u>36</u> میلیون نفر از جمله 2 میلیون کودک با اچ آی وی زندگی می کنند.
۲۰۵	مدتی بعد از ورود اچ آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده ای را در خون ترشح می کنند که <u>آنتی بادی</u> نامیده می شود.
۲۰۶	وجود ویروس اچ آی وی در بدن از چه طریق قابل تشخیص می باشد؟
۲۰۷	از زمان ورود ویروس اچ آی وی به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، چه مدت طول می کشد؟ به این مدت زمان اصطلاحاً چه می گویند؟ در این مدت، نتیجه آزمایش تشخیص اچ آی وی ، مثبت است یا منفی؟
۲۰۸	- با زیاد شدن تعداد ویروس اچ آی وی در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول های دفاعی در بدن وی ، به تدریج علائم اصلی بیماری در بدن ظاهر می شود.
۲۰۹	چند نمونه از علائم اصلی بیماری ایدز را نام برید.
۲۱۰	چرا ایدز در مرحله پیشرفته ، همراه با ابتلاء به بیماری های عفونی دیگر و سرطانها می باشد؟
۲۱۱	تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس اچ آی وی را به طور کامل از بین ببرد شناخته نشده، است.
۲۱۲	
۲۱۳	اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی آن است که مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.
۲۱۴	راههای انتقال و راههای پیشگیری از انتقال ویروس اچ آی وی را بنویسید.
۲۱۵	چرا اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، هم یک راه مهم پیشگیری از این بیماری به شمار می آید؟
۲۱۶	چرا ویروس اچ آی وی از طریق تماس ها و معاشرتهای عادی نمی تواند منتقل شود؟
۲۱۷	برای پیشگیری از بیماری ایدز ، رعایت چه مواردی توصیه شده است؟
سوالات فصل چهارم درس ۸ : بهداشت فردی	
۲۱۸	بخش اعظم آسیبهایی که سلامت و بهداشت دانش آموزان را تهدید می کند ناشی از چیست؟
۲۱۹	آموزش و فراگیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی چه فایده ای برای افراد دارد؟
۲۲۰	الف) منظور از بهداشت فردی چیست؟ ب) بهداشت فردی شامل چه اقدامات و فعالیتهایی است؟
۲۲۱	اهیمتهای رعایت بهداشت فردی را برای افراد بنویسید.
۲۲۲	برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب ، چه کارهایی باید انجام داد؟
۲۲۳	چهار مورد از عیوب انکساری چشم را نام برید.
۲۲۴	مشکلات بینایی معمولاً با نشانه هایی همراه است که فرد را متوجه مشکل خود می کند تا به پزشک مراجعه کند. مرت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد. عیوب انکساری چشم که به علت بروز تغییراتی در ساختار کره چشم به وجود می آیند از جمله عواملی هستند که می توانند مرت بینایی را دچار اختلال کنند.
۲۲۵	در افراد نزدیک بین و دور بین چه مشکلی در کره چشم ممکن است وجود داشته باشد؟

۲۲۶	افراد آستگیمات دارای چه مشکل ساختاری در چشم خود می باشند؟
۲۲۷	در افراد نزدیک بین، چشم قادر به دیدن اجسام دور می باشد. آستگماتیسم هم بر دید نزدیک و هم بر دید دور تأثیر می گذارد.
۲۲۸	علت بروز پیرچشمی چیست و این عارضه معمولاً از دوره ی سنی شروع می شود؟
۲۲۹	چهار مورد از روشهای اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.
۲۳۰	-لنزهای طبی (روی - پشت) قرنیه مستقر می شوند.
۲۳۱	به هنگام ورود گرد و غبار به چشم و ایجاد مشکل ، چگونه باید آن را برطرف کرد؟ توضیح دهید.
۲۳۲	-در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چه کاری انجام دهیم؟
۲۳۳	-در مورد فردی که جسم خارجی به چشمش فرو رفته یا چشمش ضربه خورده ، چه اقدامات صحیحی را میتوانیم انجام دهیم؟
۲۳۴	برق زدگی های چشم می تواند ناشی از <u>تشعشعات تفریغ الکتریکی</u> و <u>حرارت</u> و یا در اثر <u>انعکاس نور</u> باشد. <u>سوفتگی قرنیه چشم در پوشکاران و انعکاس نور در چشم اسکی بازان از موارد برق زدگی چشم است.</u>
۲۳۵	به هنگام برق زدگی چشم ، چه اقدامات صحیحی را میتوانیم انجام دهیم؟
۲۳۶	-برای جلوگیری از خشکی و سوزش چشم حاصل از کار زیاد با وسایل الکتریکی همچون کامپیوتر، چه توصیه هایی را باید رعایت کنیم؟
۲۳۷	-دو وظیفه مهم گوش چیست؟
۲۳۸	-وظیفه ی بخش بیرونی گوش(لاله و مجرای گوش) چیست؟
۲۳۹	گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و حساسیت گوش خارجی شودکه معمولاً با درد و خارش همراه است. عفونت حاصل از التهاب و حساسیت گوش خارجی با استفاده نمودن نمون پاک کن می تواند برطرف نمی شود بلکه تشدید می شود.
۲۴۰	آلودگی صوتی باعث بروز چه عوارضی در انسان می شود؟
۲۴۱	کم شنوایی که به دو صورت مادرزادی یا اکتسابی می باشد یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است. زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی را افزایش می دهد. استفاده ی زیاد از پخش کننده های قابل حمل موسیقی ، سلولهای مژگدار موجود در گوش داخلی را تفریب می نماید.
۲۴۲	-تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟
۲۴۳	-نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدا را بنویسید.
۲۴۴	-در جهت حفظ سلامتی گوش، ۲ قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.
۲۴۵	-نقشها یا اهمیتهای مهم پوست در سلامتی انسان را بنویسید.
۲۴۶	-پوست می تواند برخی سموم و مواد زاید بدن را به شکل عرق از بدن خارج می کند.
۲۴۷	-دو مورد از عوارض شایع بین افراد را فقط نام برید.
۲۴۸	الف)آکنه چیست؟ ب)چطور ایجاد می شود؟ج)به چه صورتهایی ظاهر می شود؟د)از مهمترین نکاتی بهداشتی در مورد آکنه چیست؟

۲۴۹	آکنه در مان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ضایعات آکنه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود.
۲۵۰	الف) چرا ضایعات آکنه در حوالی سن بلوغ زیاد می شود؟ ب) چه عواملی تشدید کننده آن می باشد؟
۲۵۱	آلودگی هوا و نور خورشید از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند.
۲۵۲	- نمونه هایی از عوارض آلودگی هوا و نیز نمونه هایی از تأثیرات منفی اشعه ی ماوراء بنفش نور خورشید بر روی پوست را بنویسید.
۲۵۳	قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. (یا سرطان پوست یا پیری زودرس)
۲۵۴	الف) نمونه هایی از عوارض قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید به مدت طولانی را بنویسید. توصیه های بهداشتی پزشکان در این باره چیست؟
۲۵۵	- توضیح دهید، به لحاظ علمی، بوی نامطبوع بدن و نیز بوی بد پا بخاطر چیست؟
۲۵۶	- چه عواملی باعث افزایش فعالیت غدد عرق و بدنبال آن تشدید بوی نامطبوع بدن می شوند؟
۲۵۷	- برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روشهایی را پیشنهاد می کنید؟
۲۵۸	وظیفه ی موهای ابرو و مژه ها چیست؟
۲۵۹	- از محصولات بهداشتی بسیاری می توان برای شست و شوی مو استفاده کرد، اما همیشه بهتر است محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد.
۲۶۰	افرادی که موهای پرپ دارند، نباید پوست سر خود را مکرم ماساژ دهند زیرا این کار باعث بیشتر شدن پرمی موهایشان می شود.
۲۶۱	تنظیم سشوار روی حالت داغ میتواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شاخه شدن انتهای آن شود.
۲۶۲	... اهمیت های استراحت و خواب کافی برای انسان را توضیح دهید.
۲۶۳	- چرا داشتن خواب کافی برای کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند از اهمیت بالایی برخوردار است؟
۲۶۴	این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست، به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب کمتر می شود.
۲۶۵	- چند نمونه از آثار و عوارض کم خوابی را بنویسید.
۲۶۶	چند نمونه از توصیه های کمک راهنمای خوب شبانه روز را بنویسید.
۲۶۷	- وظایف اصلی دندانها چیست؟
۲۶۸	- چه عواملی در پوسیدگی دندان ها مؤثرند؟
۲۶۹	یکی از عوامل اصلی مؤثر در پوسیدگی دندان، «مقاومت شخص و دندان» است. در این مورد توضیح دهید.
۲۷۰	تعمیقات نشان دهنده آن است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب های پلاک، 2 تا 5 دقیقه طول می کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت 10 دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می رسد سپس 20 تا 60 دقیقه در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به تدریج به حالت عادی برمی گردد. با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برگردد، با خوردن مهربر مواد قندی، محیط دهان دوباره اسیدی می گردد. به این ترتیب در صورت عدم شست و شوی به موقع، دندان ها دچار پوسیدگی می شوند.

۲۷۱	مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان را همراه با نشانه های هر مرحله بنویسید.
۲۷۲	برای حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها رعایت چه نکاتی لازم است؟
۲۷۳	علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن چه باید کرد؟
سوالات فصل چهارم درس ۹ : بهداشت ازدواج و باروری	
۲۷۴	دو مورد از فرمایشات پیامبر اکرم(ص) را در مورد ازدواج بنویسید.
۲۷۵	موفقیت در یک ازدواج خوب و مناسب مستلزم چیست؟
۲۷۶	اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟
۲۷۷	الف)از دیدگاه روانشناسی ، آمادگی برای ازدواج ، نیازمند سه بلوغ می باشد. آن سه مورد را نام برید. ب)رسیدن به این سه بلوغ برای ازدواج چه اهمیتی دارد؟
۲۷۸	منظور از بلوغ جسمانی برای ازدواج چیست و دختر و پسر در چه سنی به این بلوغ می رسند؟
۲۷۹	منظور از بلوغ روانی برای ازدواج چیست و دختر و پسر چه موقع به این بلوغ می رسند؟
۲۸۰	منظور از بلوغ اجتماعی برای ازدواج چیست ؟
۲۸۱	علاوه بر آمادگی های لازم برای ازدواج(بلوغ جسمانی ، روانی و اجتماعی)، چه موارد دیگری هست که زوجین در مورد یکدیگر قبل از ازدواج باید نسبت به آنها باید آگاهی پیدا کنند؟(دو مورد)
۲۸۲	اهمیت رعایت بهداشت فردی زوجین در زندگی مشترک چیست؟
۲۸۳	الف)کدام آزمایشها و واکسیناسیون ، از الزامات قبل از ازدواج می باشد؟ب)چه آزمایشها و واکسیناسیونی قبل از ازدواج به زوجین توصیه می شود؟
۲۸۴	هدف از مشاوره قبل از ازدواج برای زوجین چیست؟
۲۸۵	بیماری های ارثی نهفته، چطور در ازدواجهای فامیلی با احتمال بالاتر به ارث می رسند؟ در این مورد به توضیح یک مثال پردازید.
۲۸۶	هریک از ما حدود ۳۰۰۰۰ ژن در تک سلول های بدنمان داریم. تالاسمی ماژور ، بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است ، تالاسمی مینور حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم خون است.
۲۸۷	الف)اگر پدر و مادر هر دو ناقل بیماری تالاسمی باشند، چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند دارای بیماری تالاسمی باشد؟ ب) چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند کاملاً سالم باشد؟ ج) چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند سالم ولی ناقل تالاسمی باشد؟
۲۸۸	مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟
۲۸۹	توصیه های بزرگان دینی به والدین برای فرزنددار شدن چیست؟
۲۹۰	توصیه های کارشناسان بهداشتی به والدین برای فرزنددار شدن چیست؟
۲۹۱	عوامل مؤثر بر باروری زوجین را نام برید.
۲۹۲	سن مناسب باروری در خانمها چقدر است؟
۲۹۳	یکی از نشانه های بلوغ همسران، صمیمت با یکدیگر در مورد فرزندآوری است. در مردان ، به طور طبیعی با افزایش سن، تولید هورمون مردانه به تدریج کم می شود.

۲۹۴	وزن مادر بر باروری او مؤثر است. تفمک گذاری در قائم هایی که وزن فیلی زیاد یا وزن فیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تفمک گذاری رو به رو شوند.
۲۹۵	در رابطه با باروری و تولد نوزاد ، چاقی مادر چه پیامدهای منفی را میتواند به دنبال داشته باشد؟
۲۹۶	معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند. استفاده بی رویه از مواد مفرک و برقی از مکمل ها که در بدن سازی مورد استفاده قرار می گیرند، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تأثیر می گذارد و احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد.
۲۹۷	چند نمونه از راههای عملی برای دستیابی به آرامش را بنویسید.
۲۹۸	بیماری های التهابی لگن مثل سوزاک ، چه عوارض منفی را می تواند به همراه داشته باشد؟
۲۹۹	سوزاک از جمله بیماری هایی است که از طریق ارتباط جنسی منتقل می شود و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری التهابی لگن می شود.
۳۰۰	الکل و داروهای روان گردان حامله شدن یا تراوم یک حاملگی را با مشکل مواجه می کنند. زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است ، ممکن است به افتلالات تفمک گذاری دچار باشند، از این رو توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کنند.
۳۰۱	-توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید
۳۰۲	-توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید.
۳۰۳	قائم ها(برای جلوگیری از کم فونی)۱ از سه ماه قبل از حاملگی باید روزانه غذا های سرشار از اسید فولیک مصرف کنند . چهار مورد از مواد غذایی حاوی اسید فولیک عبارتند از : بادام زمینی ،لوبیا چیتی ، تخمه ی آفتاب گردان و کلم بروکلی
۳۰۴	چرا لازم است همه خانم ها قبل از بارداری از نظر ایمنی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند؟
۳۰۵	لازم است واکسن سرفه برای زنانی که ایمنی نسبت به آن ندارند حتماً سه ماه قبل از بارداری تزویز شود . همچنین از تکرار هر ۱۰ سال یک بار واکسن کزاز و دیفتتری (توأم) اطمینان حاصل شود. لوپوس یک بیماری خودایمنی است.
۳۰۶	اگر مادر بارداری، به سرفه مبتلا شود ، این ابتلا چه اثراتی را بر نوزاد وی خواهد داشت؟
۳۰۷	خانم ها در صورت ابتلا به چه بیماری هایی لازم است بارداری خود را تا زمان بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟