

سلامت

فصل اول

درس اول : سلامت چیست ؟

معانی مختلف سلامت

بی عیب شدن	در لغت نامه دهخدا
رہایی یافتن	در فرهنگ فارسی
تعادل بین مزاج چهارگانه شامل، صفرا، سودا، بلغم، خون، شامل سردی، گرمی، خشکی و تری	از نظر سقراط و دانشمندان طب سنتی
سرشت و حالتی است کہ در آن اعمال بدن بہ درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری است	ابن سینا
برخورداری از تامین رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و نہ فقط نداشتن بیماری و نقض عضو	سازمان بہداشت جهانی
انسان موجودی است ہم جسم دارد و ہم روح این دو با ہم در ارتباطند و از ہم تاثیر پذیرند	از نظر اسلام
سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری تن بیماری دل (روان) است. و آگاہ باشید کہ بالاتر از وسع مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن تقوای دل است	از دیدگاه حضرت علی (ع)
کیفیتی از زندگی است کہ در آن فرد از سلامت جسمی، روانی، عاطفی، خانوادگی و اجتماعی و معنوی برخوردار است. سلامت امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است	تعریف جامع سلامت

تعریف جامع بہداشت : تامین و حفظ و بالا بردن سطح سلامت

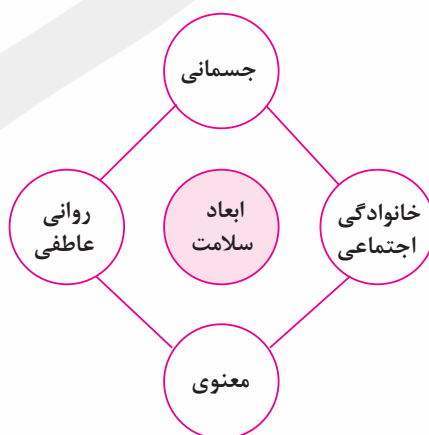
بہداشت : توجہ بہ پیشگیری و درمان

دو عامل موثر و اساسی در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در جوامع، سلامت و بہداشت است.

پیشگیری بر درمان اولویت دارد:

پیشگیری	درمان
آسان تر - کم هزینه تر - اطمینان بخش تر و زمان آموزش پیشگیرانه کوتاه و کم هزینه، بدون نیاز به منابع خارجی برای تهیه مواد، داروها و تجهیزات، مستلزم دارو و عوارض جانبی آن نیست و به آسانی می توان از وقوع بیماری و پیامدهای آن جلوگیری کرد.	مشکل تر - پرهزینه همراه با درد، رنج و صرف وقت زیاد. هزینه فراوان برای تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی، مصرف داروهایی که معمولاً با عوارض جانبی همراه است. در طول درمان با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و عوارضی مانند نقض عضو

ابعاد سلامت



سلامت جسمی: قابل درک ترین بعد سلامت، بیانگر عملکرد درست بخش های مختلف بدن و هماهنگی آن ها با هم مثال: ظاهر خوب و طبیعی - طبیعی بودن نبض و فشار خون - وزن مناسب

سلامت روانی: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی • نشانه های **نشانه های سلامت روانی:** داشتن روحیه انتقاد پذیری، سازگاری فرد با خودش و دیگران

سلامت اجتماعی: شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی - ارتباط سالم فرد با جامعه، خانواده، مدرسه **نشانه های سلامت اجتماعی:** این افراد می توانند به حرف دیگران گوش بدهند و مکنونات قلبی خود را ابراز کنند.

سلامت معنوی: افراد سالم از نظر معنوی اهدافی اساسی در زندگی دارند. فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می نگرند و آرامش را به دیگران منتقل می کنند.

نشانه های سلامت معنوی: ایمان به خدا در بالاترین سطح، اعتقاد به معاد، پایبندی به اخلاقیات

چهار عامل موثر بر سلامت

عوامل محیطی	عوامل ژنتیکی و فردی	دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی	سبک زندگی
آب، خاک، هوا نحوه ارتباطات شرایط زندگی اهمیت درآمد	تأثیر خصوصیات ژنتیکی مانند قد، وزن، رنگ پوست سابقه فAMILIARY ابتلا به بیماری	انجام واکسیناسیون تامین آب سالم آشامیدنی	معیشت، تحرک، تفریح شیوه های گذراندن اوقات فراغت

نکته مهم: در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم ۵۰ درصد دارای بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد.

الف) درستی یا نادرستی هر یک از عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید:

- ۱- در اسلام بدن انسان هدیه و امانت الهی برای تکامل روح به حساب می آید .
- ۲- رشد ، ترمیم و حفظ بافت های عضلانی از عملکردهای چربی ها در بدن می باشد.
- ۳- بهترین سن برای بارداری در زنان بین ۱۵ تا ۲۵ سال است.
- ۴- یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در سطح جهان ، اختلالات اسکلتی - عضلانی است.

ب) در هر یک از عبارات زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید:

- ۵- مهم ترین بیماری های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می یابند ، سرماخوردگی و می باشند.
- ۶- پر مصرف ترین ماده دخانی در سراسر جهان است.
- ۷- همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات ، است.
- ۸- آتش نشانی و دو نهاد امدادی در حوادث خانگی هستند.

پ) از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید:

- ۹- در برنامه ریزی برای خود مراقبتی ، ابتدا باید گام های (کوچک - بزرگ) برداریم.
- ۱۰- ویتامین (A - B) در بدن ذخیره نمی شود.
- ۱۱- در دیابت (نوع ۲ - نوع ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.
- ۱۲- محدود کردن فعالیت ها باعث (افزایش - کاهش) استرس می شود.

ت) در پرسش های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید:

- ۱۳- کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد:
- الف) فعالیت بدنی زیاد (ب) عامل ژنتیک (پ) بیماری های جسمی (ت) داروها
- ۱۴- کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد:
- الف) کاهش دقت (ب) کاهش دمای بدن (پ) افزایش میزان رشد (ت) زودرنجی
- ۱۵- کدام یک از مواد سمی موجود در سیگار باعث بروز سرطان لب می شود:
- الف) سیانیدریک اسید (ب) آرسنیک (پ) آمونیاک (ت) نیکوتین
- ۱۶- وزن فردی ۶۰ کیلوگرم است. وزن کوله پشتی او به همراه محتویات آن حداکثر چند کیلوگرم باید باشد:
- الف) ۳ کیلوگرم (ب) ۴ کیلوگرم (پ) ۶ کیلوگرم (ت) ۷ کیلوگرم

- ۱۷- در این پرسش عبارتهایی در مورد انواع مواد اعتیاد آور آمده است. عبارتهای مرتبط به هم را مشخص کنید:

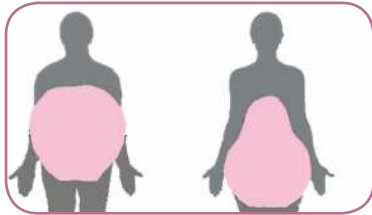
ستون « الف »	ستون « ب »
الف) کوکائین ب) متادون پ) گراس	۱- شنیدن صداهایی که وجود خارجی ندارند. ۲- بیشتر شدن فعالیت های فکری و بدنی به صورت کوتاه مدت ۳- سست کردن فعالیت های فکری و بدنی

ث) به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید:

- ۱۸- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری ها است ؟
- ۱۹- ویروس نقص ایمنی انسانی که سبب بیماری عفونی می شود ، چه نام دارد ؟
- ۲۰- برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ، حداقل چند بار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تأکید است ؟
- ۲۱- تزریق کدام واکسن قبل از ازدواج برای خانمها الزامی است ؟
- ۲۲- در آزمون دیوار ، فاصله گودی گردن تا دیوار ، در وضعیت بدنی ایده آل چقدر باید باشد ؟



۰/۲۵



(ب)

(الف)

۲۳- کدام یک از الگوهای چاقی در شکل روبه‌رو، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟

- ۰/۵ ۲۴- دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.
- ۰/۵ ۲۵- در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است. (دو مورد)
- ۱/۵ ۲۶- دلیل علمی هر یک از موارد زیر را بنویسید.

الف) مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.
ب) استفاده از قلبان با تنباکوه‌های میوه‌ای اثرات زیانبارتری دارد.
پ) در انسداد خفیف راه هوایی، باید از ضربه زدن به پشت اجتناب شود.

۱ ۲۷- هر یک از تعاریف و ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از کلمات داخل کادر می‌باشد: (یک مورد از کلمات اضافه است)

خودآگاهی - اضطراب - خشم - تاب‌آوری - استرس

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

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

پ) از آثار مثبت آن این که می‌تواند باعث احقاق حق در روابط بین فردی، گروهی و اجتماعی شود.

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

۱ ۲۸- در مورد استرس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:
الف) آثار مثبت استرس سالم را بنویسید.

ب) تکرار استرس کدام اثرات جسمی پایدار را ایجاد می‌کند؟ دو مورد را بنویسید.

۰/۷۵ ۲۹- منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.

۰/۷۵ ۳۰- در مورد مواد سمی موجود در دخانیات به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

الف) کدام ماده سبب تشکیل پوسته ضخیم قهوه‌ای رنگ در ریه‌ها می‌گردد؟

ب) کدام ماده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و تنفس را مختل می‌کند؟

پ) کدام ماده از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه‌ها است؟

۱ ۳۱- اصطلاحات زیر را تعریف کنید:

الف) دود دست دوم
ب) وضعیت بدنی به زبان ساده

۰/۷۵ ۳۲- در مورد مصرف الکل به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

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

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

۱/۲۵ ۳۳- در مورد وابستگی به مواد مخدر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

الف) منظور از وابستگی جسمانی به این مواد چیست؟

ب) از نشانه‌های وابستگی به مواد مخدر دو مورد را بنویسید.

۰/۵ ۳۴- دو مورد از توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه پیشگیری از رفتارهای پر خطر (استعمال دخانیات و ...) را بنویسید.



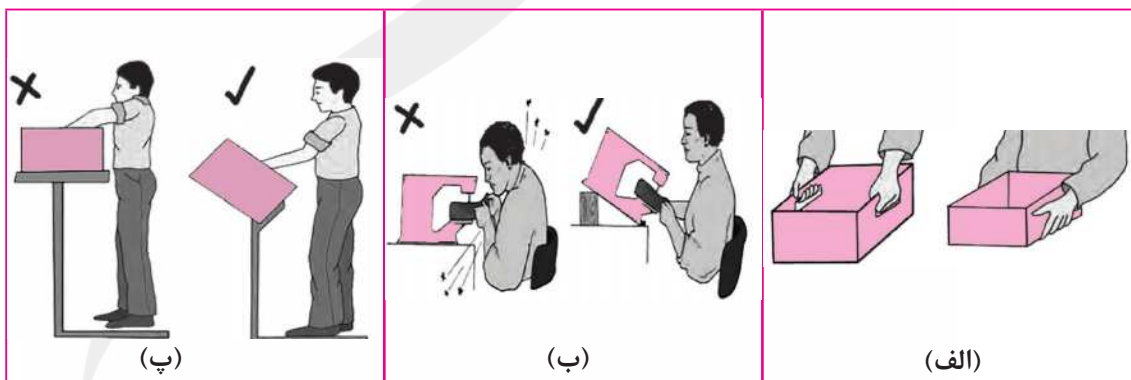
۰/۲۵



۳۵- شکل روبه رو مربوط به روش درست بلند کردن اجسام (سبک - سنگین) از روی زمین است.

۰/۷۵

۳۶- اصل ارگونومی مربوط به هر شکل را بنویسید. (ذکر شماره هر اصل لازم نیست.)



۰/۵

۳۷- در هنگام اتو کردن لباس ، به کارگیری چه روش هایی از بروز کمردرد جلوگیری می کند ؟

۱

۳۸- در مورد پیشگیری از حوادث به پرسش های زیر پاسخ دهید :

الف) در سطح ۳ پیشگیری از حوادث چه اقدامی انجام می شود ؟
ب) دو مورد از علایم مسمومیت با مواد شیمیایی را بنویسید.

۱

۳۹- در مورد استفاده درست از اسپری حشره کش در منزل به پرسش های زیر پاسخ دهید :

الف) نحوه در دست گرفتن قوطی اسپری چگونه باید باشد ؟
ب) بعد از اسپری کردن ، چه اقداماتی باید انجام شود ؟

۰/۷۵

۴۰- هر یک از موارد زیر مربوط به کدام نوع آتش سوزی است ؟

الف) بهترین وسیله برای خاموش کردن این نوع آتش ، استفاده از گاز دی اکسید کربن است.
ب) در این نوع آتش سوزی هرگز نباید از آب استفاده شود.
پ) این نوع حریق معمولاً از خود ، خاکستر بر جای می گذارد.

۱- درست	۲- نادرست	۳- نادرست	۴- درست
۵- آنفلوآنزا	۶- سیگار	۷- کمر	۸- اورژانس
۹- کوچک	۱۰- B	۱۱- نوع (۲)	۱۲- کاهش
۱۳- (الف) فعالیت بدنی زیاد	۱۴- (پ) افزایش میزان رشد	۱۵- (ب) آرسنیک	۱۶- (پ) ۶ کیلوگرم
۱۷- (الف) ۲	۳ (ب)	۱ (پ)	
۱۸- بیماری های غیر واگیر	۱۹- اچ آی وی	۲۰- دوبار	۲۱- واکسن کزاز
۲۲- ۵ سانتی متر			
۲۳- (ب) الگوی سیب			
۲۴- (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			
۲۵- (۱) آزمایش خون اعضا یا نزدیکیان و اطمینان از عدم ابتلای آن ها 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 ناخن گیر و ... متعلق به شخص بیمار			
۲۶- (الف) این چربی ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند. (ب) تنباکوه های میوه ای به دلیل افزودنی شیمیایی و مواد مضر به آن ها می توانند باعث سرطان ، انواع بیماری های خطرناک و کشنده ، آلرژی ، آسم و حساسیت شوند. (پ) در این وضعیت از ضربه زدن به پشت اجتناب شود چون ممکن است باعث جابه جایی جسم گیر کرده شود و موجب انسداد کامل گردد.			
۲۷- (الف) تاب آوری	(ب) خود آگاهی	(پ) خشم	(ت) اضطراب
۲۸- (الف) استرس سالم باعث هوشیاری شده و به فرد کمک می کند تا بتواند نیازهایش را در موقعیت های مختلف بر آورده نماید. (ب) تکرار استرس موجب ایجاد اثرات جسمی پایدار مانند بیماری های قلبی - عروقی ، التهاب های پوستی ، اختلالات گوارشی ، سردرد ، ضعف سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود.			
۲۹- غذاهای سالم بخورید - برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید - روش های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید - دعا - یوگا - تکنیک های آرام سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید - سعی کنید از زندگی تان لذت ببرید			
۳۰- (الف) قطران	(ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)	(پ) آمونیاک	
۳۱- (الف) گاهی افراد خودشان مصرف کننده دخانیات نیستند ولی در معرض تنفس دود دخانیات قرار می گیرند که به آن دود دست دوم گفته می شود. (ب) فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد و به عبارتی ، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن ، شامل سر ، تنه و اندام ها در فضا			

۳۲- الف) الکل عملکردهای سیستم اعصاب مرکزی را مختل می‌کند و خود را به صورت عدم تعادل در حرکت و تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون نشان می‌دهد. با افزایش اختلال در سیستم اعصاب مرکزی، کارکردهای حیاتی به شکل قابل توجهی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کما و حتی مرگ شود.

ب) ویروس هپاتیت

۳۳- الف) وضعیتی است که در آن، بدن فرد نسبت به مواد مخدر مقاومت نشان می‌دهد و فرد برای دستیابی به همان آثار مطلوب و دلخواهی که از مصرف مواد انتظار داشته، مجبور می‌شود بیشتر از مرتبه‌های قبلی مصرف کند.

ب) ۱) اختلال عملکرد در تحصیل و کار به دلیل مصرف مواد مخدر ۲) ادامه دادن به مصرف مواد مخدر با وجود تمام مشکلات ناشی از آن ۳) صرف زمان زیاد برای تهیه و مصرف مواد مخدر ۴) تلاش ناموفق برای ترک مصرف مواد مخدر ۵) پدیدار شدن نشانه‌های سندرم ترک (مانند دردهای شدید دست و پا، خمیازه‌های مکرر و لرز، آب ریزش بینی و چشم‌ها و اسهال)

۳۴- ۱) احترام به خود ۲) احترام به ارزش‌ها و قوانین ۳) مهارت‌های مقاومتی ۴) داشتن دوستان سالم ۵) خودکنترلی ۶) مقاوم بودن در شرایط و محیط‌های ناسالم ۷) برخورداری از مهارت‌های اجتماعی ۸) داشتن هدف و برنامه‌ای برای رسیدن به هدف ۹) روابط خانوادگی مطلوب ۱۰) داشتن الگوی سالم ۱۱) مهارت‌های مدیریت استرس ۱۲) مهارت‌های کنترل خشم ۱۳) حضور در فعالیتهای ورزشی یا کلاسی

۳۵- اجسام سبک

۳۶- الف) برای انجام کار، روش‌هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود.

ب) با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید و یا زاویه مناسب گردن را به گونه‌ای حفظ کنید که تحت فشار نباشد.

پ) وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.

۳۷- انتخاب ارتفاع مناسب میز اتو، استفاده از زیرپایی با ارتفاع مناسب

۳۸- الف) توان بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او

ب) ۱) به سختی نفس کشیدن ۲) تحریک چشم‌ها و پوست، گلو و مجرای تنفسی ۳) تغییر رنگ پوست ۴) سردرد و تاری دید ۵) سرگیجه و عدم تعادل و فقدان هماهنگی ۶) دردهای شکمی و اسهال

۳۹- الف) برای استفاده از اسپری حشره‌کش، قوطی اسپری را طوری در دست بگیرید که از شما فاصله داشته باشد.

ب) بعد از اسپری کردن حشره‌کش فوراً از اتاق خارج شوید و در را ببندید و دست‌هایتان را بشویید.

۴۰- الف) آتش‌سوزی ناشی از برق

ب) آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال

پ) آتش‌سوزی خشک