



تقدیم به

تقدیم به

خانواده عزیزم ...

خواهرم محدثه

که حضورش عشق و امید را به زندگی ام بخشید.

فائزه کیقبادی

مرضیه قاسمی

سلام به همه دوست‌های گل خیلی‌سبزا! خیلی خوشحالیم که برای درس سلامت و بهداشت، کتاب ماجرای بیست را انتخاب کرده‌اید. می‌دانیم که در سال دوازدهم دغدغه فکری زیادی برای کنکور همراه شماست، ولی از طرف دیگر باید برای امتحان‌های نهایی هم آماده شوید. درس سلامت و بهداشت هم یکی از درس‌های امتحان نهایی است. می‌دانیم که بسیاری از دانش‌آموزان دوازدهم حس می‌کنند که نباید روی این درس وقت بگذارند، اما به هر حال این درس در معدل شما تأثیرگذار است؛ پس بیایید «قورباغه را قورت دهیم!» کتاب سلامت و بهداشت ماجرای بیست، با رویکرد جدید امتحانات نهایی نوشته شده است؛ به طوری که با خواندن این کتاب شما نه تنها به راحتی این درس را فرامی‌گیرید، بلکه خودتان به بینش تحلیل و یادگیری عمیق می‌رسید که باعث می‌شود ۲۰ گرفتن در درس سلامت و بهداشت برایتان مثل آب خوردن شود. این کتاب شامل ۶ بخش عمده است که توضیح هر کدام را برایتان آورده‌ایم:

بخش ۱: درس‌نامه

در درس‌نامه ما سعی کردیم در ابتدا، تمام مطالب را به خوبی برای شما دسته‌بندی کنیم تا با دیدن در یک نگاه، از روی تیتروهای اصلی محتوای کل درس در ذهنتان شکل بگیرد. دقت کنید که درس‌هایی که متن بیشتری دارند، به دو بخش تقسیم شده‌اند که یادگیری راحت‌تری داشته باشند.

تیترها، کادرها و آیکن‌های مورد استفاده در درس‌نامه:

تیترو اصلی: این تیترو موضوع اصلی یک قسمت از درس‌نامه را مشخص می‌کند؛ مثلاً: **سلامت**

تیترو فرعی: این تیترو موضوع بخشی از یک تیترو اصلی را بیان می‌کند؛ مثلاً: **تعریف و معنی سلامت از دیدگاه افراد مختلف**

تیترو جزئی: این تیترو موضوع یک مبحث از تیترو فرعی را بیان می‌کند؛ مثلاً: **تعریف جامع سلامت کادرهای فعالیت‌های کتاب درسی:** به صورت سؤال و پاسخ برایتان آورده شده‌اند. برخی از فعالیت‌ها را نیز در QRcode پشت کتاب قرار داده‌ایم.

کادرهای ترکیب: یکی از مهم‌ترین بخش‌های این کتاب کادرهای ترکیب است. با توجه به این که سؤالات امتحانات نهایی به سمت «دشوار و ترکیبی» پیش رفته‌اند، در این بخش شما می‌توانید مطالب مرتبط گفته‌شده در درس‌های دیگر را بخوانید و مطالب را به هم ربط دهید!

کادر حالا تو بگو: این بار نوبت شماست که با استفاده از مطالبی که در هر بخش خوانده‌اید، به چند سؤال پاسخ دهید تا خیالمان راحت شود!

آیکن‌ها: در درس‌نامه به آیکن‌هایی مثل **نکته**، **توجه**، **مثال** و ... برخورد می‌کنید. در این قسمت‌ها باید دقتتان را افزایش دهید.

بخش ۲: سؤال‌های امتحانی

بعد از درس‌نامه هر درس، سؤال‌های امتحانی آن درس قرار گرفته است. این سؤال‌ها شامل سؤال‌های امتحان نهایی‌های سال‌های گذشته، سؤال‌های خط‌به‌خط کتاب درسی، سؤال‌های شبیه‌سازی‌شده امتحان نهایی و سؤالات سخت و پیشرو است. علامت  نشان‌دهنده سؤالات پیشرو است.

بخش ۳: سؤال‌های ترکیبی

همان‌طور که از اسم این بخش مشخص است، سؤال‌هایی که ترکیب مطالب همان درس و یا ترکیب چند درس با هم است، در این قسمت نوشته شده‌اند. این سؤالات به شما کمک می‌کنند که دید خیلی متفاوتی به مطالب کتاب پیدا کنید و در امتحانات بتوانید هر سؤال جدید و دشواری را با تحلیل خودتان به راحتی پاسخ دهید.

بخش ۴: نمودار جمع‌بندی

خلاصه درس را برای مرور و جمع‌بندی در این نمودار می‌بینید.

بخش ۵: پاسخ تشریحی

تمام سؤال‌های امتحانی و سؤال‌های ترکیبی این کتاب پاسخ تشریحی دارند و حتی در این قسمت **نکته**‌های جدیدی هم یاد می‌گیرید!

بخش ۶: امتحان‌های نوبت اول و دوم

۲ آزمون شبیه‌سازی‌شده نوبت اول، ۲ آزمون شبیه‌سازی‌شده نوبت دوم و آزمون نهایی ۱۴۰۴ در انتهای کتاب به همراه پاسخ‌هایشان آمده‌اند.

به نظرم دیگر چیزی برای ۲۰ گرفتن کم ندارید.

در آخر تشکر می‌کنیم از آقای مهدی هاشمی، خانم زهرا جالینوسی عزیز و صبور و تمام همکاران محترم واحد تولید که زحمت زیادی برای این کتاب کشیدند تا در بهترین نسخه در اختیار شما قرار بگیرد.

مقدمه مؤلفان

فهرست

فصل سوم: پیشگیری از بیماری‌ها

درس‌نامه پاسخ

درس ۶: بیماری‌های غیرواگیر	۸۸
بخش ۱: بیماری‌های غیرواگیر و ...	۸۸
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۹۶ ۲۶۲
بخش ۲: سرطان و دیابت	۱۰۲
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۱۰۸ ۲۶۴
خلاصه نموداری	۱۱۱
سؤال‌های ترکیبی	۱۱۲ ۲۶۵
درس ۷: بیماری‌های واگیردار	۱۱۵
بخش ۱: پنج دسته‌بندی انتقال بیماری	۱۱۵
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۱۱۸ ۲۶۶
بخش ۲: اچ‌آی‌وی/ایدز	۱۲۱
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۱۲۳ ۲۶۷
خلاصه نموداری	۱۲۶
سؤال‌های ترکیبی	۱۲۷ ۲۶۸

فصل چهارم: بهداشت در دوران نوجوانی

درس ۸: بهداشت فردی	۱۲۹
بخش ۱: بهداشت چشم و گوش	۱۲۹
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۱۳۵ ۲۶۸
بخش ۲: بهداشت پوست و مو و ...	۱۳۹
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۱۴۷ ۲۷۰
خلاصه نموداری	۱۵۲
سؤال‌های ترکیبی	۱۵۳ ۲۷۲
درس ۹: بهداشت ازدواج و فرزندآوری	۱۵۴
سؤال‌های امتحانی	۱۶۱ ۲۷۲
خلاصه نموداری	۱۶۴
سؤال‌های ترکیبی	۱۶۴ ۲۷۳

فصل اول: سلامت

درس‌نامه پاسخ

درس ۱: سلامت چیست؟	۸
بخش ۱: سلامت و بهداشت	۸
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۱۰ ۲۴۵
بخش ۲: ابعاد سلامت و ...	۱۳
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۱۷ ۲۴۶
خلاصه نموداری	۲۴
سؤال‌های ترکیبی	۲۴ ۲۴۸
درس ۲: سبک زندگی سالم	۲۶
سؤال‌های امتحانی	۲۹ ۲۴۹
خلاصه نموداری	۳۵
سؤال‌های ترکیبی	۳۶ ۲۵۱

فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم	۳۷
بخش ۱: تغذیه سالم و ...	۳۷
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۴۴ ۲۵۱
بخش ۲: اصول تغذیه سالم و ...	۵۱
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۵۴ ۲۵۴
خلاصه نموداری	۵۹
سؤال‌های ترکیبی	۶۰ ۲۵۵
درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام	۶۴
سؤال‌های امتحانی	۶۹ ۲۵۷
خلاصه نموداری	۷۶
سؤال‌های ترکیبی	۷۶ ۲۵۹
درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۷۹
سؤال‌های امتحانی	۸۱ ۲۶۰
خلاصه نموداری	۸۶
سؤال‌های ترکیبی	۸۶ ۲۶۱

فصل ششم: محیط کار و زندگی سالم

درسنامه پاسخ

درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی - عضلانی	۲۱۲
بخش ۱: حفظ وضعیت بدنی مناسب و ...	۲۱۲
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۲۱۵
بخش ۲: ارگونومی	۲۱۸
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۲۲۱
خلاصه نموداری	۲۲۶
سؤال‌های ترکیبی	۲۲۶
درس ۱۴: پیشگیری از حوادث خانگی	۲۲۷
سؤال‌های امتحانی	۲۳۴
خلاصه نموداری	۲۴۲
سؤال‌های ترکیبی	۲۴۳

امتحانات

امتحان شماره (۱): نمونه امتحان نوبت اول	۲۹۰
امتحان شماره (۲): نمونه امتحان نوبت اول	۲۹۲
امتحان شماره (۳): نمونه امتحان نوبت دوم	۲۹۴
امتحان شماره (۴): نمونه امتحان نوبت دوم	۲۹۶
امتحان شماره (۵): نمونه امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۴	۲۹۸

درسنامه پاسخ

درس ۱۰: بهداشت روان	۱۶۶
بخش ۱: شکل‌گیری شخصیت مطلوب و ...	۱۶۶
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۱۷۰
بخش ۲: اختلالات روانی - رفتاری و ...	۱۷۲
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۱۷۷
خلاصه نموداری	۱۸۲
سؤال‌های ترکیبی	۱۸۳

فصل پنجم: پیشگیری از رفتارهای پرخطر

درس ۱۱: مصرف دخانیات و الکل	۱۸۴
سؤال‌های امتحانی	۱۸۹
خلاصه نموداری	۱۹۵
سؤال‌های ترکیبی	۱۹۵
درس ۱۲: اعتیاد به مواد مخدر و عوارض آن	۱۹۷
بخش ۱: اعتیاد و ...	۱۹۷
سؤال‌های امتحانی بخش ۱	۲۰۰
بخش ۲: گرفتاری در دام اعتیاد و ...	۲۰۴
سؤال‌های امتحانی بخش ۲	۲۰۷
خلاصه نموداری	۲۱۰
سؤال‌های ترکیبی	۲۱۱

درس ۷: بیماری‌های واگیردار

بخش ۱: پنج دسته‌بندی انتقال بیماری‌های واگیردار

بیماری‌های واگیردار

در طی قرن‌های گذشته به دلایلی از جمله نبود بهداشت مطلوب، بیماری‌های واگیردار همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان‌ها بودند. همان‌طور که می‌دانید گاهی یکی از بیماری‌های واگیردار شیوع پیدا می‌کند و با سرعت زیاد در بین تعداد زیادی از افراد پخش می‌شود و باعث **مرگ و میر بالا** در افراد می‌شود. امروزه **تعداد زیادی** از (نه همه!) بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند، ولی هنوز شاهد برخی از بیماری‌های واگیردار هستیم.

مثال: کرونا رو که همه یاد تونه! و آنفلوآنزا که هر سال پاییز و زمستون شایع می‌شه، جزء بیماری‌های شایع واگیردار هستن که همه اون‌ها رو می‌شناسیم. با چند بیماری واگیردار مهم نیز در ادامه آشنا خواهید شد.

این که چه‌طور تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند، به دلایل مقابل است:



ترکیب در درس ۸ درباره بهداشت فردی به طور مفصل خواهید خواند. به کلیه فعالیت‌ها و اقداماتی که هر فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا اطرافیانش انجام می‌دهد، **بهداشت فردی** گفته می‌شود.

تعریف بیماری‌های واگیردار به بیماری‌هایی که در اثر یک **عامل بیماری‌زا** به طور مستقیم یا غیرمستقیم از یک شخص به شخص دیگر سرایت می‌کند، بیماری واگیردار گفته می‌شود.

مثال‌های بیماری‌های واگیردار: هپاتیت - ایدز - پدیکلوزیس (آلودگی به شپش سر) - آنفلوآنزا - کرونا

راه‌های انتقال و انتشار بیماری‌های واگیردار بیماری‌های واگیردار می‌توانند به صورت **مستقیم** و **غیرمستقیم** از

۱ انسان به انسان یا ۲ حشرات و حیوانات به انسان و یا ۳ از محیط به انسان منتقل شوند.

عامل بیماری‌زا: برای انتقال بیماری به یک **عامل بیماری‌زا** نیاز است. عامل بیماری‌زا، بیماری را از فرد بیمار به فرد سالم انتقال می‌دهد.



عامل بیماری‌زایی می‌تواند **ویروس**، **باکتری**، **قارچ** و ... باشد.

علت نگران‌کننده بودن بیماری‌های واگیردار گفتیم که امروزه بسیاری از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند، ولی همچنان درباره این بیماری‌ها نگرانی و خطراتی وجود دارد، زیرا این بیماری‌ها می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.

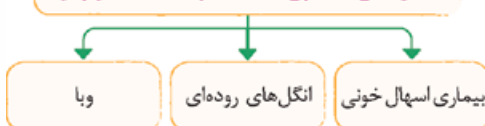
طبقه‌بندی بیماری‌های واگیردار براساس شیوه‌های انتقال و انتشار

- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.
- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.
- بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.
- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.
- بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند.

۱. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.

همان‌طور که گفتیم بیماری‌های واگیردار براساس شیوه‌های انتقال و انتشارشان طبقه‌بندی می‌شوند. اولین دسته از بیماری‌های واگیردار، بیماری‌های دستگاه گوارش هستند. ۱ بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های **کودکان خردسال** و ۲ بسیاری از مرگ‌ها در افراد **بزرگسال** در اثر میکروب‌هایی که از طریق غذا، آب و **دست‌های آلوده** وارد دهان می‌شوند، ایجاد می‌شوند.

مثال‌های بیماری منتقله از دستگاه گوارش



نکات لازم برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای

- ۱ اگر از سالم‌بودن آب آشامیدنی اطمینان ندارید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید.
- ۲ از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنید، مگر این‌که مطمئن باشید که از آب سالم تهیه شده‌اند.
- ۳ سبزی‌های خام و سالادهایی را که از شست‌وشو و ضدعفونی کردن آن‌ها اطمینان ندارید، مصرف نکنید.
- ۴ انواع شیرهای غیراستریل‌شده و غیرپاستوریزه را قبل از مصرف باید به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- ۵ غذاهای خیابانی که توسط دستفروشان تهیه می‌شود را مصرف نکنید.
- ۶ قبل از آماده‌سازی و صرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- ۷ از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی، در آب‌های روان و غیربهداشتی خودداری کنید.
- ۸ غذاهایی را بخورید که کاملاً پخته باشند.
- ۹ در صورت شیوع بیماری‌های روده‌ای، بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کنید.

ترکیب در درس ۵ در رابطه با بیماری‌های ناشی از غذا (غذازا) خواندید. بسیاری از بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند، شامل بیماری‌های غذازا نیز می‌شوند!

۲. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.

در این بیماری‌ها، ویروس‌ها در هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار به وسیله قطرات کوچکی در هوا پخش می‌شوند و به دیگران سرایت می‌کنند.



ترکیب برخی از بیماری‌های ناشی از غذا (غذازا) می‌توانند با بیماری‌های واگیردار گوارشی یکی باشند: ۱ مسمومیت‌های غذایی ۲ بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار (درس ۵)

حالا تو بگو



- ۱- امروزه تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند.
 - ۲- بسیاری از بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال مربوط به بیماری‌های واگیردار دستگاه گوارشی است.
 - ۳- شیرهای پاستوریزه و استریل‌شده را قبل از مصرف باید به مدت ۲۰ دقیقه جوشانند.
 - ۴- بیماری‌های واگیردار در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی انسان محسوب می‌شده‌اند.
 - ۵- آنفلوآنزا و کرونا به وسیله ویروس پخش‌شده در هنگام عطسه و یا سرفه فرد بیمار منتقل می‌شوند.
- پاسخ: ۱ درست ۲ درست ۳ نادرست؛ انواع شیرهای غیراستریل‌شده و غیرپاستوریزه را باید قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانند.
- ۴ سلامت ۵ عفونی

۳. بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.

پدیکلوزیس یا آلودگی به شپش سر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو سرایت می‌کند، پدیکلوزیس است.



عامل بیماری‌زا: شپش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است.

محل زندگی عامل بیماری‌زا: شپش سر در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند و در آنجا تخم می‌گذارد.

علائم: خارش شدید در نواحی زندگی شپش

نحوه انتقال به دیگران: شپش سر می‌تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود. در ناحیه عقب سر و قسمت گردن و پشت گوش سر افراد تازه مبتلا شده تخم‌گذاری می‌کند و آن‌ها را نیز آلوده می‌کند.

راه‌های انتقال: پدیکلوزیس از راه وسایل شخصی به دیگران منتقل می‌شود.

مثال: ۱ شانه ۲ برس ۳ کلاه ۴ روسری ۵ لباس ۶ وسایل خواب ۷ وسایل سلمانی و حمام

بهترین راه پیشگیری: ۱ رعایت بهداشت فردی ۲ پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران

۴. بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.

بیماری‌های منتقله از دستگاه تناسلی

عوامل بیماری‌زا



علائم: بیماری‌های واگیردار منتقل‌شونده از طریق دستگاه تناسلی، اغلب علائم مقابل را نشان می‌دهند:



نکات: ۱ متأسفانه بسیاری از افرادی که حامل این بیماری‌ها هستند، (۱) یا از عفونت خود اطلاعی ندارند و یا (۲) به دلیل خجالت از مراجعه به پزشک خودداری می‌کنند. ۲ این بیماری‌ها در صورت درمان‌نشدن می‌توانند عوارض جدی برای بیمار داشته باشند؛ بنابراین در صورت مواجهه با آن‌ها حتماً باید به پزشک مراجعه کرد.

عوارض بیماری‌های منتقله از دستگاه تناسلی در صورت عدم درمان



ترکیب: ۱ بهداشت پوست و دستگاه‌های تولیدمثل برای زوجین بسیار ضروری است؛ به طور مثال وجود هر نوع بیماری پوستی و مقاربتی مسری در یک طرف می‌تواند طرف مقابل را نیز آلوده کند. (درس ۹)

۲ بیماری‌های منتقله از راه جنسی، از عوامل خطر نسبتاً شایع ناباروری هستند. این بیماری‌ها در صورت عدم درمان به **بیماری التهابی لگن** منجر می‌شوند. بیماری التهابی لگن این عوارض را دارد: ۱ سقط ۲ حاملگی خارج از رحم ۳ انسداد لوله‌های رحمی ← این عوارض احتمال بارداری را کاهش می‌دهند. (درس ۹)

راه‌های جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها: ۱ رعایت بهداشت فردی ۲ پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی

۵. بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند.

مثال این بیماری‌ها: هپاتیت - ایدز

هپاتیت

چگونگی ایجاد هپاتیت: 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 هپاتیت گفته می‌شود.

انواع هپاتیت



بیماری هپاتیت با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.

◀ با توجه به **نوع ویروس** آلوده‌کننده کبد، انواع مختلف هپاتیت شناخته شده‌اند.

◀ انواع هپاتیت‌های شناخته‌شده: GB - G - E - D - C - B - A

شایع‌ترین نوع هپاتیت: هپاتیت B و C

مزمن‌ترین نوع هپاتیت: احتمال مزمن‌شدن، در بیماران مبتلا به هپاتیت نوع C بیشتر است.

هپاتیت B گفتیم که یکی از شایع‌ترین انواع هپاتیت، هپاتیت نوع B است که در این‌جا درباره آن می‌خوانیم.

علائم:

◀ هپاتیت B هم می‌تواند ۱ بدون علامت باشد و هم ۲ می‌تواند با علائم بسیار شدید همراه با **درگیری شدید کبدی** باشد.

◀ به طور معمول بعد از ورود ویروس به بدن فرد، یک دوره بدون علامت داریم و بعد از گذشت این دوره، دوره علامت‌دار ظاهر می‌شود. علائم هپاتیت B مثل بیماری **سرماخوردگی** و شامل موارد روبه‌رو هستند:



وضعیت درمان و بهبود: هپاتیت B درمان دارد و ۱ اکثر افراد مبتلا به این بیماری بعد از طی مراحل درمان کاملاً بهبود پیدا می‌کنند.

۲ ولی در بعضی از افراد، این بیماری **مزمن** شده و باعث **مشکلات کبدی** می‌شود.

راه پیشگیری: امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B، واکسن آن موجود است.

نکته: در صورت مشاهده علائم بیماری هپاتیت و یا ابتلا به این بیماری، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد و با اقدامات احتیاطی از پخش شدن ویروس و آلودگی دیگران جلوگیری کرد.

راه‌های جلوگیری از انتقال هپاتیت B به اعضای خانواده و نزدیکان:

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

ترکیب ۱: فردی که به بیماری هپاتیت مبتلا شده، به دلیل آسیبی که به کبد و فعالیت‌های آن وارد شده، احتمالاً دچار مشکل در استفاده از کربوهیدرات‌ها و ذخیره آن‌ها به شکل گلیکوژن و چربی در بدن می‌شود. (درس ۳) فرد مبتلا به هپاتیت، احتمالاً در ذخیره‌سازی ویتامین‌های محلول در چربی (E-D-K-A) دچار مشکل می‌شود. (درس ۳) یکی از عوارض چاقی، **التهاب کبد** است؛ بنابراین فرد چاقی که دچار هپاتیت شود، بیشتر از بقیه در معرض عوارض بیماری دیابت قرار می‌گیرد. (درس ۴)

حالا تو بگو



- ۱- شپش سر، نوعی انگل تخم‌گذار است که در ناحیه پشت گوش زندگی می‌کند و می‌تواند حرکت کند.
 - ۲- تاکنون ۶ نوع هپاتیت شناخته شده است.
 - ۳- یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق به دیگران سرایت می‌کند، پدیکلوزیس است.
 - ۴- عوامل بیماری‌زایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، شامل ویروس‌ها، باکتری‌ها، و قارچ‌ها هستند.
- پاسخ:** ۱ درست ۲ نادرست ۳ نوع شناخته شده است: A - B - C - D - E - G - GB ۴ تک‌یاخته‌ها

سؤال‌های امتحانی



- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.
- ۱۰۸۱- امروزه با استفاده از واکسیناسیون، بسیاری از بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند. (نهایی خارج دی ۱۴۰۰)
 - ۱۰۸۲- بیماری‌های واگیردار می‌توانند باعث همه‌گیری شوند و تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.
 - ۱۰۸۳- وبا از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شود. (نهایی خارج دی ۱۴۰۰)
 - ۱۰۸۴- در بیماری آنفلوآنزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه به دیگران سرایت می‌کند. (نهایی شهریور ۱۴۰۲)
 - ۱۰۸۵- یکی از راه‌های انتقال شپش سر، استفاده از بالش مشترک است.
 - ۱۰۸۶- قارچ‌ها یکی از عوامل بیماری‌زای بیماری‌های واگیردار دستگاه تناسلی هستند.
 - ۱۰۸۷- بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق دستگاه تناسلی همواره با سوزش ادرار و ترشحات غیرطبیعی از مجرای تناسلی همراه هستند.
 - ۱۰۸۸- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، می‌توانند موجب زایمان زودرس در فرد شوند.
 - ۱۰۸۹- انواع مختلف هپاتیت با توجه به نوع ویروس آلوده‌کننده کبد شناخته شده‌اند.
 - ۱۰۹۰- بیماری هپاتیت در برخی از افراد بدون علامت و در برخی دیگر همراه با علامت است.
 - ۱۰۹۱- بیماری هپاتیت با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.
 - ۱۰۹۲- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان به هپاتیت نوع C بیشتر از نوع B است. (نهایی خارج فروردین ۱۴۰۰)
 - ۱۰۹۳- هپاتیت B در بعضی از افراد به درمان پاسخ نمی‌دهد و باعث ایجاد مشکلات کبدی می‌شود.
 - ۱۰۹۴- اولین اقدام درمانی حتی پس از ابتلا به هپاتیت B، استفاده از واکسن آن است.
- جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.
- ۱۰۹۵- در طی قرن‌های گذشته، گاهی یک بیماری واگیردار شایع می‌شد و به سرعت باعث مرگ‌ومیر در افراد می‌شد.
 - ۱۰۹۶- در بیماری‌های واگیردار، بیماری از طریق یک عامل (ویروس، باکتری، قارچ و ...) به فرد سالم انتقال می‌یابد. (نهایی خارج فروردین ۹۹)
 - ۱۰۹۷- بیماری‌های واگیردار را می‌توان براساس شیوه‌های و به پنج دسته طبقه‌بندی کرد. (نهایی شهریور ۹۸، دی ۹۸ و خارج دی ۹۸)
 - ۱۰۹۸- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای باید از شست‌وشوی دست و صورت، ظروف، میوه و سبزی در آب‌های روان و خودداری کرد.
 - ۱۰۹۹- عامل بیماری‌زای بیماری‌های واگیردار تنفسی، هستند.

- ۱۱۰۰- مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه انتشار می‌یابند، سرماخوردگی و آنفلوآنزا (و کرونا) می‌باشند. (نهایی فارغ‌فردار ۱۴۰۰)
- ۱۱۰۱- یکی از شایع‌ترین بیماری‌های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می‌کند، است. (نهایی فردار ۹۹ و شهریور ۹۹)
- ۱۱۰۲- شپش سر نوعی انگلی بدن انسان است و در پشت گوش زندگی می‌کند.
- ۱۱۰۳- بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود. (نهایی فردار ۱۴۰۰)
- ۱۱۰۴- سوزش ادرار از علائم بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق است.
- ۱۱۰۵- عقیمی و نازایی می‌تواند از عوارض درمان‌نشده بیماری‌های منتقله از طریق باشد. (نهایی فارغ‌دی ۱۴۰۰)
- ۱۱۰۶- گاهی به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از کبد پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود. به این وضعیت بیماری هپاتیت گفته می‌شود.
- ۱۱۰۷- بیماری هپاتیت با علائمی به صورت بروز می‌کند.
- ۱۱۰۸- علائم بیماری هپاتیت مانند بیماری است.
- ۱۱۰۹- در بیماری هپاتیت، رنگ سفید چشم‌ها به تغییر می‌کند.
- از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

- ۱۱۱۰- امروزه (اکثر / تعداد زیادی از / همه) بیماری‌های واگیردار کنترل شده‌اند.
- ۱۱۱۱- بیماری‌های واگیردار را براساس شیوه (انتقال / درمان) می‌توان به ۵ دسته تقسیم کرد.
- ۱۱۱۲- اسهال خونی از بیماری‌هایی است که از طریق دستگاه (تناسلی / گوارش) منتقل می‌شود. (نهایی شهریور ۹۸)
- ۱۱۱۳- قبل از مصرف انواع شیرهای غیراسترلیزه و غیرپاستوریزه باید آن‌ها را به مدت (۳۰ / ۴۰ / ۲۰) دقیقه بجوشانیم.
- ۱۱۱۴- پدیکلوزیس نوعی بیماری انگلی است که از طریق (پوست / آب آلوده / سرفه عفونی) به دیگران سرایت می‌کند. (نهایی دی ۱۴۰۳)
- ۱۱۱۵- (اکثر / همه) افراد مبتلا به هپاتیت B، بعد از طی مراحل درمان (کاملاً / تقریباً) بهبود پیدا می‌کنند.
- ۱۱۱۶- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری (هپاتیت B / هپاتیت A) می‌توان از واکسن آن استفاده کرد. (نهایی فارغ‌دی ۱۴۰۰)
- از بین گزینه‌های داده شده، گزینه مناسب را انتخاب کنید.
- ۱۱۱۷- کدام یک از بیماری‌های زیر از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شود؟

(۱) وبا (۲) کرونا (۳) سوزاک (۴) هپاتیت

۱۱۱۸- راه انتقال کدام یک متفاوت است؟

(۱) سوزاک (۲) بیماری انگل‌های روده‌ای (۳) وبا (۴) اسهال خونی

۱۱۱۹- کدام یک از انواع هپاتیت شایع‌تر است؟

(۱) نوع A و B (۲) نوع B و C (۳) نوع C و D (۴) نوع E و G

۱۱۲۰- احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع بیشتر است. (نهایی دی ۹۹)

(۱) A (۲) B (۳) C (۴) D

۱۱۲۱- کدام یک از موارد زیر جزء انواع بیماری هپاتیت نیست؟

(۱) E (۲) D (۳) F (۴) GB

عبارت مناسب را از ستون مناسب پیدا کنید.

۱۱۲۲- جدول زیر در رابطه با راه‌های انتقال بیماری‌های واگیر است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. آن‌ها را به هم وصل کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است.) (نهایی فارغ‌شهریور ۹۸، دی و فردار ۹۹ و فارغ‌دی ۱۴۰۲)

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) اسهال خونی	(۱) دستگاه تنفس
ب) کرونا	(۲) پوست
پ) پدیکلوزیس	(۳) خون و ترشحات بدن
ت) سوزاک	(۴) دستگاه گوارش
	(۵) دستگاه تناسلی

۱۱۲۳- جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه انتقال آن‌هاست. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و بنویسید.

ستون «الف»	ستون «ب»
الف) پدیکلوزیس	(۱) خون
ب) هپاتیت	(۲) دستگاه گوارش
پ) وبا	(۳) پوست و مو

- ۱۱۲۴- دو مورد از عواملی که باعث شده امروزه تعداد زیادی از بیماری‌های واگیردار کنترل شوند را بنویسید. (نهایی قارچ دی ۹۹)
- ۱۱۲۵- با توجه به این که امروزه درصد ابتلا به بیماری‌های واگیردار و مرگ‌ومیر در اثر آن کم است، چرا نگرانی نسبت به آن زیاد است؟ (نهایی دی ۹۸ و شهریور ۱۴۰۰)
- ۱۱۲۶- بیماری‌های واگیردار براساس شیوه‌های انتقال و انتشار به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید.
- ۱۱۲۷- بهبود وضع تغذیه چه نقشی در کنترل بیماری‌های واگیردار داشته است؟
- ۱۱۲۸- بیشترین آمار مربوط به بیماری‌ها و مرگ‌ومیر کودکان خردسال مربوط به چیست؟
- ۱۱۲۹- از بین بیماری‌های واگیردار، بیشتر آمار مرگ‌ومیر در بزرگسالان مربوط به کدام دسته از بیماری‌هاست؟
- ۱۱۳۰- عوامل بیماری‌زا در بیماری‌های منتقله از دستگاه گوارش از چه راه‌هایی وارد دهان می‌شوند؟
- ۱۱۳۱- نام یکی از بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند را بنویسید.
- ۱۱۳۲- ۳ بیماری واگیردار دستگاه گوارش را نام ببرید.
- ۱۱۳۳- سه مورد از گام‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای را بنویسید.
- ۱۱۳۴- در رابطه با نکات پیشگیری‌کننده بیماری‌ها و انگل‌های روده‌ای به سؤالات زیر پاسخ دهید:
- الف) اگر از سالم‌بودن آب آشامیدنی اطمینان نداشته باشیم، باید چه کار کنیم؟
- ب) یخ‌های آماده را با چه شرطی می‌توانیم مصرف کنیم؟
- پ) برای مصرف سبزی‌های خام و سالادها باید از دو مورد اطمینان داشته باشیم. آن‌ها را بنویسید.
- ت) قبل از آماده‌سازی و صرف غذا انجام چه کاری ضروری است؟
- ۱۱۳۵- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند، چگونه به دیگران سرایت می‌کنند؟
- ۱۱۳۶- مهم‌ترین بیماری‌های ویروسی که از طریق دستگاه تنفسی انتشار می‌یابند را بنویسید.
- ۱۱۳۷- عامل ایجاد پدیکلوزیس چیست؟
- ۱۱۳۸- درباره پدیکلوزیس به سؤالات زیر پاسخ دهید:

(نهایی قارچ فرداد ۱۴۰۰)

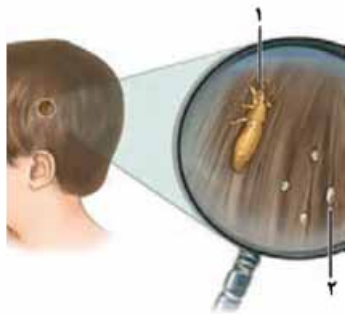
(نهایی قارچ فرداد ۹۸ و قارچ دی ۱۴۰۰)

(نهایی قارچ فرداد ۹۸، قارچ دی ۹۸، شهریور ۹۹ و دی ۹۹)

ب) نحوه انتقال عامل بیماری‌زای آن به چه شکل است؟

(نهایی دی ۱۴۰۰)

ت) علائم داشتن این بیماری چیست؟



(نهایی قارچ شهریور ۱۴۰۰)

۱۱۴۱- یک مورد از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

۱۱۴۲- دو مورد از عوارض جدی ناشی از درمان‌نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید. (نهایی دی ۹۸، شهریور ۹۹ و قارچ دی ۱۴۰۰)

۱۱۴۳- منظور از ترشح غیرطبیعی در بیماری‌های منتقل‌شونده دستگاه تناسلی چیست؟

۱۱۴۴- فردی با تشخیص نازایی تحت نظر پزشک قرار گرفته است. پس از معاینه مشخص شد که این فرد برای مدت طولانی دچار عفونت‌های غیرمعمول

و درد در نواحی پایین شکم بوده است.

ب) حدس می‌زنید بیماری اصلی او چیست؟

الف) به نظر شما مشکل این فرد چه بوده است؟

ت) چرا این فرد دیر به پزشک مراجعه کرده است؟

پ) راه‌های جلوگیری از این بیماری‌ها چیست؟

۱۱۴۵- جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و شیوه انتقال آن‌هاست. برای پاسخ به هر یک از موارد الف، ب و پ یک مورد نام ببرید.

(نهایی قارچ شهریور ۹۸، قارچ فرداد ۹۹ و فرداد ۱۴۰۰)

نام بیماری	شیوه انتقال و انتشار
آنفلوآنزا	الف)
ب)	دستگاه تناسلی
وبا	پ)

۱۱۴۶- دو نمونه از بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می‌یابند را بیان کنید.

۱۱۴۷- بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟

۱۱۴۸- در بیماری هپاتیت کدام اندام التهاب پیدا می‌کند و فعالیت آن مختل می‌شود؟

۱۱۴۹- از انواع هپاتیت، دو مورد از شایع‌ترین آن‌ها را نام ببرید.

۱۱۵۰- علائم بیماری هپاتیت B معمولاً چه زمانی در فرد مشاهده می‌شود؟

۱۱۵۱- ۶ مورد از علائم هپاتیت B را بنویسید.

۱۱۵۲- فرد مقابل مبتلا به چه بیماری است؟



۱۱۵۳- برای پیشگیری از ابتلا به کدام نوع هپاتیت می‌توان از واکسیناسیون استفاده کرد؟

۱۱۵۴- 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)

(نهایی فرداد ۹۸)

بخش ۲: اچ‌آی‌وی/ایدز

اچ‌آی‌وی/ایدز

بیش از سه دهه از شناخت اچ‌آی‌وی و بیماری ایدز می‌گذرد.

HIV (اچ‌آی‌وی): اچ‌آی‌وی یا همان **سندروم نقص ایمنی اکتسابی**، ویروسی است که ۱ به بدن وارد می‌شود و ۲ در آن ماندگار می‌شود و

۳ در نهایت باعث ایجاد بیماری **ایدز** در انسان می‌شود.

۴ **ایدز:** مرحله‌ای انتهایی اچ‌آی‌وی است که در صورتی که فرد آلوده به اچ‌آی‌وی به **موقع** و به **طور صحیح** تحت درمان قرار نگیرد، به آن مبتلا می‌شود.

ایدز مرحله پیشرفته اچ‌آی‌وی است و همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است.

۵ ویروس اچ‌آی‌وی خودبه‌خود تولید نمی‌شود، بلکه از طریق **انسان** از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.

۶ برای این که بتوانیم اچ‌آی‌وی را کنترل کنیم باید با عملکرد ویروس در بدن و سیستم ایمنی بدن آشنا شویم.

بد فهمی دقت کنید که آلودگی با ویروس اچ‌آی‌وی، یک **بیماری عفونی قابل کنترل** است که مردم اشتباهاً آن را با نام ایدز

می‌شناسند، اما در واقع ایدز مرحله‌ای انتهایی اچ‌آی‌وی است و در صورتی که فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی به **موقع** و به **طور صحیح**

تحت درمان قرار بگیرد، ممکن است تا آخر عمر به بیماری ایدز **مبتلا نشود**.

نکته: درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا اچ‌آی‌وی با اطلاع‌رسانی، پیشگیری و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود.

علائم اچ‌آی‌وی/ایدز

توضیح کلی همان‌طور که در قسمت قبل گفتیم، باید در مورد عملکرد ویروس و سیستم ایمنی بدن بخوانیم. هنگامی که یک عامل بیماری‌زا (که

در این‌جا ویروس اچ‌آی‌وی است) وارد بدن می‌شود، سلول‌های ایمنی بدن (که در این‌جا گلبول‌های سفید هستند) به آن‌ها حمله می‌کنند. در این‌جا

گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح می‌کنند که شناسایی‌کننده عامل بیماری‌زا برای بدن است و به بدن کمک می‌کند تا عامل بیماری‌زا را از بین ببرد.

گلبول‌های سفید مدتی بعد از ورود اچ‌آی‌وی به بدن، گلبول‌های سفید به نشانه حضور این ویروس، آنتی‌بادی ترشح می‌کنند. همان‌طور که گفتیم

گلبول‌های سفید سلول‌های ایمنی بدن هستند.

آنتی‌بادی

۱ آنتی‌بادی‌ها مانند یک **عامل جست‌وجو**، مهاجمان عفونی از جمله باکتری‌ها و ویروس‌ها را ۱ شناسایی می‌کنند و

۲ به بدن کمک می‌کنند تا آن‌ها را از بین ببرند.

۳ آنتی‌بادی هیچ عارضه یا علامتی در بدن ایجاد نمی‌کند، ولی وجود آن با **آزمایش** قابل تشخیص است.

۴ اچ‌آی‌وی **آزمایش تشخیصی اختصاصی** دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام‌شده مشخص نمی‌شود.



دوران پنجره

تعریف: ۱ از زمانی که ویروس به بدن وارد شود و ۲ گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و ۳ میزان ترشح آنتی‌بادی به اندازه‌ای باشد که سطح

آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین **دو هفته** و **گاهی** تا **سه ماه** طول می‌کشد. به این مدت زمان، **دوران پنجره** گفته می‌شود.

❶ در دوران پنجره ویروس در بدن فرد هست، ولی نتیجه آزمایش منفی است؛ زیرا سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص در آزمایش نرسیده است. (یعنی آنتی بادی هم در بدن هست، ولی کم هست!)

❷ اگر فردی به بیماری مشکوک باشد، وجود یک آزمایش منفی، به معنای عدم ابتلای وی نیست و لازم است تا فرد مجدداً مشاوره و آزمایش انجام دهد. **نوجه:** امکان انجام مشاوره و آزمایش محرمانه و رایگان اچ آی وی و دسترسی به داروهای ضد ویروس (اچ آی وی) به صورت رایگان برای تمام بیماران در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری در سراسر کشور فراهم است.

ظاهر شدن علائم به مرور و با پیشرفت بیماری، **❶ تعداد ویروس ها** در بدن فرد مبتلا، زیاد و **❷ تعداد سلول های دفاعی** (گلبول های سفید)، کم می شود. **در نتیجه** به تدریج علائم اصلی بیماری ظاهر می شود که این علائم می توانند بسیار متفاوت باشند و در ادامه توضیح می دهیم.

علائم اچ آی وی و ایدز

❶ برخی از علائم متنوع اچ آی وی و ایدز، انواع عفونت ها هستند. **مثال:** برفک دهانی، سل، عفونت های ریوی

❷ ایدز مرحله پیشرفته بیماری است که همراه با بیماری های مختلف و علائم شدید است. در ایدز، سیستم ایمنی سرکوب می شود و عفونت های دیگری در فرد بروز پیدا می کند. **مثال:** بعضی از بدخیمی ها، بعضی از سرطان ها

دارو و درمان اچ آی وی / ایدز تا به حال دارویی شناخته نشده که بتواند ویروس را به طور کامل از بین ببرد، اما داروهایی وجود دارند که تعداد ویروس را در خون به شدت کم می کنند و مانع از به وجود آمدن علائم مرحله ایدز می شوند. **❶** مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه **❷** درمان به موقع می تواند رسیدن به مرحله ایدز را به تعویق بیندازد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند.

چگونه می توانیم از خود در برابر آلوده شدن به اچ آی وی محافظت کنیم؟

بیماری اچ آی وی مخصوص طبقه، قشر و یا گروه خاصی نیست. اچ آی وی یک بیماری عفونی است و عامل آن وارد بدن هر کسی شود، فرد را به بیماری مبتلا می کند. **اصلی ترین راه پیشگیری** در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی، اصلی ترین روش پیشگیری این است که مانع از ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.



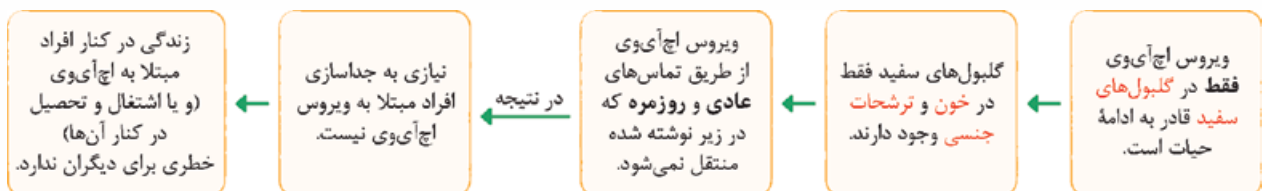
راه های پیشگیری اچ آی وی

❶ عدم استفاده از سرنگ و سرسوزن مصرف شده

❷ پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

❸ اقدام برای درمان افراد مبتلا **چون** مصرف دارو به کاهش ویروس اچ آی وی در خون و ترشحات جنسی منجر می شود. **بنابراین** در صورت تماس اتفاقی با خون و ترشحات فرد مبتلا، انتقال ویروس به فرد جدید صورت نمی گیرد.

راه هایی که اچ آی وی از آن ها منتقل نمی شود



ویروس اچ آی وی از طریق تماس های زیر منتقل نمی شود:

❶ کار کردن با یکدیگر و زندگی دسته جمعی، هم صحبت شدن و معاشرت های اجتماعی یا تماس روزمره با فرد مبتلا، شامل هم سفره شدن، هم کلاس بودن و نشستن در کنار یکدیگر روابط عادی اجتماعی مثل سوار شدن در اتوبوس و تاکسی و استفاده از تلفن های عمومی

❷ غذا خوردن، آشامیدن و یا استفاده از قاشق و چنگال، لیوان و وسایل و ظروف غذاخوری

❸ اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه)

❹ استفاده از سرویس های بهداشتی مشترک مثل حمام، توالت و استخرهای مشترک

❺ توسط حیوانات، حشرات (پشه) و یا نیش آنها

- ۱- پرهیز از مصرف مواد مخدر به‌خصوص مواد مخدر تزریقی
- ۲- پایبندی به شئونات دینی و اخلاقی
- ۳- رعایت احتیاط‌های معمول و لازم در مواجهه با افراد مبتلا
- ۴- پرهیز از اقداماتی که منجر به سوراخ‌شدن پوست می‌شود. **مثال:** حمامت غیراستریل - خالکوبی
- ۵- پرهیز از استفاده از وسایل نوک تیز و برنده به‌طور مشترک
- ۶- اطمینان از انجام استریل خدمات دندان‌پزشکی
- ۷- پرهیز از حضور در موقعیت‌های خطرآفرین
- ۸- تقویت مهارت‌های برخورد قاطعانه و نه گفتن هنگام مواجهه با درخواست‌های نابه‌جا
- ۹- کنارگذاشتن افرادی که ما را در معرض رفتارهای پرخطر قرار می‌دهند و تقویت بیشتر روابط خانوادگی

نکات: ۱ دقت کنید که در بخش اچ‌آی‌وی و ایدز، کتاب درسی ۳ بار روش پیشگیری از بیماری ایدز را توضیح داده و هر بار موارد متفاوتی را بیان کرده! ۲ مواردی که برای پیشگیری از اچ‌آی‌وی / ایدز در کتاب آمده، برای پیشگیری از هپاتیت هم به کار می‌رود، چون راه‌های انتقال تقریباً مشابهی دارند و اتفاقاً در امتحان نهایی خرداد ۱۴۰۳ هم این سؤال مطرح شده است.

حالا تو بگو



- ۱- ایدز همان سندروم نقص ایمنی اکتسابی است.
 - ۲- ویروس اچ‌آی‌وی خودبه‌خود تولید نمی‌شود؛ بلکه از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.
 - ۳- آنتی‌بادی‌های ترشح‌شده از گلبول‌های سفید پس از ورود ویروس اچ‌آی‌وی به بدن، عوارض و آسیب‌های بیماری را در بدن آغاز می‌کنند.
 - ۴- یکی از آزمایش‌های خون معمول، آزمایش اچ‌آی‌وی است.
- پاسخ:** ۱ نادرست؛ اچ‌آی‌وی، همان سندروم نقص ایمنی اکتسابی است. ۲ درست ۳ نادرست؛ آنتی‌بادی‌ها عارضه‌ای ندارند. ۴ نادرست؛ اچ‌آی‌وی آزمایش اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام نمی‌شود.

سؤال‌های امتحانی



- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.
- ۱۱۵۵- ویروس اچ‌آی‌وی خودبه‌خود تولید می‌شود و می‌تواند از طریق انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود.
 - ۱۱۵۶- اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام‌شده، مشخص نمی‌شود. (نهایی شهریور ۱۴۰۲)
 - ۱۱۵۷- در فرد آلوده به اچ‌آی‌وی (HIV) در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی‌بادی مثبت است. (نهایی شهریور ۹۹)
 - ۱۱۵۸- در دوران پنجره، فرد HIV^+ ممکن نیست بتواند افراد دیگر را آلوده کند. (نهایی دی ۹۷، قارچ فرورد ۱۴۰۰ و قارچ شهریور ۱۴۰۰)
 - ۱۱۵۹- بیماری اچ‌آی‌وی مخصوص طبقه، قشر و گروه خاصی نیست.
 - ۱۱۶۰- بیمار مبتلا به اچ‌آی‌وی، می‌تواند یک زندگی عادی داشته باشد.
 - ۱۱۶۱- ویروس اچ‌آی‌وی از طریق اشک و بزاق منتقل می‌شود. (نهایی شهریور ۹۹)
 - ۱۱۶۲- ویروس اچ‌آی‌وی از طریق حشرات (پشه) و یا نیش آن منتقل نمی‌شود. (نهایی قارچ فرورد ۹۹)
 - ۱۱۶۳- ویروس اچ‌آی‌وی از طریق استفاده از سرویس‌های بهداشتی و استخر منتقل نمی‌شود. (نهایی دی ۹۹ و قارچ دی ۱۴۰۰)
 - ۱۱۶۴- حمامت و خالکوبی خطری برای ابتلا به بیماری هپاتیت و ایدز ندارد.
 - ۱۱۶۵- ویروس اچ‌آی‌وی تنها در گلبول‌های سفید قادر به ادامه حیات است. (نهایی قارچ فرورد ۹۹)
 - ۱۱۶۶- اگر خدمات دندان‌پزشکی استریل نباشد، ممکن است باعث انتقال بیماری هپاتیت به فرد سالم شود.

■ جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

- ۱۱۶۷- مرحله پیشرفتهٔ اچ‌آی‌وی را می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است. (نهایی فرداد ۹۸)
- ۱۱۶۸- در بیماری ایدز به دلیل سرکوب سیستم، عفونت‌های دیگری در فرد بروز پیدا می‌کند. (نهایی شهریور ۹۹)
- ۱۱۶۹- در صورتی که فرد مبتلا به اچ‌آی‌وی و به طور صحیح تحت مراقبت و درمان قرار بگیرد، ممکن است تا آخر عمر به بیماری ایدز مبتلا نشود.
- ۱۱۷۰- درمان و حمایت از مبتلایان به ایدز یا HIV با اطلاع‌رسانی، و تشخیص زودهنگام انجام می‌شود. (نهایی فرداد ۱۴۰۳)
- ۱۱۷۱- اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی این است که مانع ورود به بدن شویم. (نهایی شهریور ۱۴۰۳)

■ از بین کلمات داخل پرانتز، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.

- ۱۱۷۲- از بیماری‌هایی که از طریق خون منتقل می‌شوند، می‌توان (اسهال خونی / ایدز) را نام برد.
- ۱۱۷۳- بیماری ایدز یک بیماری عفونی (قابل / غیر قابل) کنترل است.
- از بین گزینه‌های داده‌شده، گزینهٔ مناسب را انتخاب کنید.
- ۱۱۷۴- چند مورد سبب انتقال ویروس اچ‌آی‌وی به فرد سالم نمی‌شود؟ (نهایی خرداد ۹۹، فرداد ۱۴۰۱ و دی ۱۴۰۳)

◀ اشتغال در محیط‌های آلوده ▶ استفاده از سرویس بهداشتی مشترک

◀ نیش حشرات ▶ عطسه

۱ (۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۴ (۴)

■ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه و بلند دهید.

- ۱۱۷۵- عامل بیماری ایدز چه نام دارد؟
- ۱۱۷۶- چرا در مرحلهٔ پیشرفته‌شدن بیماری، فرد مبتلا به بعضی بدخیمی‌ها و سرطان‌ها می‌شود؟ (نهایی خرداد دی ۱۴۰۰)
- ۱۱۷۷- شکل مقابل مربوط به حمایت از چه بیمارانی است؟



۱۱۷۸- دربارهٔ آنتی‌بادی‌ها به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- الف) آنتی‌بادی چیست؟
- ب) از چه سلول‌هایی ترشح می‌شوند؟
- پ) چه زمانی ترشح می‌شوند؟
- ت) آنتی‌بادی چه کمکی به تشخیص اچ‌آی‌وی می‌کند؟
- ث) چه مدت طول می‌کشد تا سطح آن به حد قابل تشخیص برسد؟

- ۱۱۷۹- به دورانی که ویروس اچ‌آی‌وی وارد بدن شده، ولی سطح آنتی‌بادی قابل تشخیص نیست، چه می‌گویند؟ (نهایی خرداد دی ۹۹)
- ۱۱۸۰- نتیجهٔ آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟
- ۱۱۸۱- چرا در دوران پنجره نتیجهٔ آزمایش HIV منفی است؟
- ۱۱۸۲- فردی که به ابتلا به اچ‌آی‌وی مشکوک است، سه هفته پس از احساس ابتلا به این بیماری آزمایش خون داده و نتیجهٔ آزمایش او منفی است. به نظر شما این فرد واقعاً HIV⁺ است یا نه؟ دلیل خود را بیان کنید.

۱۱۸۳- علائم اصلی بیماری اچ‌آی‌وی چه زمانی در بدن ظاهر می‌شود؟ و شامل چه علائمی است؟

- ۱۱۸۴- برای ایدز چه داروهایی کشف شده است؟ (مشابه نهایی فرداد ۱۴۰۳)
- ۱۱۸۵- ویژگی داروهای مورد استفاده در بیماری اچ‌آی‌وی چیست؟
- ۱۱۸۶- درمان و حمایت از مبتلایان به اچ‌آی‌وی و ایدز چگونه انجام می‌شود؟
- ۱۱۸۷- با توجه به تصویر روبه‌رو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید:



(نهایی شهریور ۱۴۰۳)

الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟

ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟

پ) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.

- ۱۱۸۸- به تعویق انداختن «مرحلهٔ بیماری» در بیماری اچ‌آی‌وی که می‌تواند فرد را به یک زندگی عادی بازگرداند، شامل چیست؟ (مشابه نهایی فرداد ۱۴۰۳)

۱۱۸۹- اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اچ آی وی چیست؟

۱۱۹۰- دو راه اصلی پیشگیری از انتقال اچ آی وی چیست؟

۱۱۹۱- هر یک از شکل های زیر، کدام راه انتقال ویروس اچ آی وی را نشان می دهند؟



(ت)



(پ)



(ب)



(الف)

(نهایی خارج دی ۱۴۰۰)

۱۱۹۲- ویروس HIV در کدام سلول های بدن توانایی ادامه حیات دارد؟

۱۱۹۳- دو راه که ویروس HIV از طریق آن ها منتقل نمی شود را بنویسید.

(نهایی دی ۹۸)

۱۱۹۴- برای مورد زیر یک دلیل علمی بنویسید.

ویروس HIV از طریق اشک و بزاق و از راه هوا (عطسه و سرفه) منتقل نمی شود.

۱۱۹۵- چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟

(نهایی فرداد ۱۴۰۰)

۱۱۹۶- چرا اچ آی وی از طریق تماس های عادی منتقل نمی شود؟

۱۱۹۷- در هر یک از موارد زیر، مشخص کنید که مورد نام برده شده باعث انتقال بیماری اچ آی وی می شود یا خیر.

☐ می شود	☐ نمی شود	الف) هم سفر شدن، هم کلاس بودن و نشستن در کنار فرد مبتلا
☐ می شود	☐ نمی شود	ب) بارداری و شیردهی مادر مبتلا
☐ می شود	☐ نمی شود	پ) تزریق با وسایل مشترک
☐ می شود	☐ نمی شود	ت) اشتغال در محیط های آلوده
☐ می شود	☐ نمی شود	ث) سوار شدن در اتوبوس و استفاده از تلفن های عمومی
☐ می شود	☐ نمی شود	ج) غذا خوردن و آشامیدن در ظروف مشترک
☐ می شود	☐ نمی شود	چ) از راه هوا (عطسه و سرفه)
☐ می شود	☐ نمی شود	ح) دریافت خون و فراورده های خونی آلوده

۱۱۹۸- برای پیشگیری از بیماری ایدز و هیپاتیت سه راهکار بنویسید.

۱۱۹۹- در متن زیر چند غلط علمی دیده می شود؟ آن ها را پیدا و اصلاح کنید.

«بیش از سه دهه از شناخت اچ آی وی و بیماری ایدز می گذرد. ایدز یا همان سندروم نقص اکتسابی، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز می شود. بیماری ایدز یک بیماری عفونی قابل درمان است. این بیماری همراه با بیماری های مختلف و علائم شدید است و به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت های دیگری از جمله بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند. به تازگی داروهای مناسبی برای کنترل بیماری ایدز شناخته شده که این داروها تعداد ویروس ها را در خون بسیار کم می کنند و فرد را به زندگی عادی بازمی گردانند.»

بیماری‌های واگیردار



درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

- ۱۲۰۰- یکی از مواردی که در عدم ابتلا به هیپاتیت B مؤثر است، دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی است. ☐ ☒
- ۱۲۰۱- براساس مطالعات انجام‌شده، ایدز به عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده است. ☐ ☒
- ۱۲۰۲- فردی که بیماری هیپاتیت C دارد، حتماً باید از مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین‌ها مصرف کند. ☐ ☒
- ۱۲۰۳- سوزاک یکی از بیماری‌هایی است که ابتلای زوجین به آن باید قبل از ازدواج سنجیده شود. ☐ ☒
- ۱۲۰۴- اقداماتی مانند حمامت غیراستریل و خالکوبی می‌تواند منجر به انتقال ویروس هیپاتیت گردد. ☐ ☒
- ۱۲۰۵- بیماری‌های غیرواگیر در طی قرن‌های گذشته همواره یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت انسان بوده‌اند. ☐ ☒

از بین کلمات داخل پرانتز، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۱۲۰۶- بیشتر افراد مبتلا به (هیپاتیت B / ایدز) پس از گذراندن مراحل درمان کاملاً بهبود پیدا می‌کنند.

۱۲۰۷- بیماری (هیپاتیت B / دیابت نوع دوم / سوزاک) می‌تواند بدون علامت باشد و در صورت بروز علائم بسیار شدید، نشان‌دهنده درگیری شدید کبدی در فرد است. (نهایی شهرپور ۱۴۰۳) (ترکیب با درس ۶)

از بین گزینه‌های داده‌شده، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

۱۲۰۸- کدامیک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، نیست؟ (نهایی فرداد ۱۴۰۳) (ترکیب با درس ۶)

۱) زخم‌های بدون بهبود ۲) سوزش ادرار ۳) عفونت‌های غیرمعمول ۴) درد در نواحی پایین شکم

۱۲۰۹- رعایت بهداشت فردی در کنترل کدام دسته از بیماری‌های واگیردار زیر نقش کم‌تری دارد؟

«در بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق»

۱) دستگاه گوارش ۲) دستگاه تنفس ۳) پوست و مخاط ۴) خون و ترشحات بدن

۱۲۱۰- فردی که به مدت طولانی الکل مصرف کرده و دچار آثار بلندمدت الکل شده است، ممکن است عوارضی مشابه با کدام بیماری زیر داشته باشد؟ (ترکیب با درس ۱۱)

۱) ایدز ۲) هیپاتیت ۳) پدیکلوزیس ۴) اسهال خونی

عبارت مناسب را از ستون مناسب پیدا کنید.

۱۲۱۱- جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ‌برگ بنویسید. (دو مورد ستون «B» اضافه است.)

«ستون A»	«ستون B»
الف) وبا	۱) سرکوب سیستم ایمنی
ب) ایدز	۲) پیشگیری با واکسن
پ) هیپاتیت B	۳) ویروس دستگاه تنفسی
ت) سوزاک	۴) انتقال از آب آلوده
	۵) اختلال در بینایی
	۶) انتقال از دستگاه تناسلی

۱۲۱۲- جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هر یک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط بیشتری دارد. شماره هر یک از موارد را در پاسخ‌برگ بنویسید.

«ستون A»	«ستون B»
الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس	۱) هیپاتیت
ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی	۲) وبا
پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان	۳) ایسکمی
ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن	۴) سوزاک
	۵) ایدز

به سؤالات زیر پاسخ کوتاه و بلند دهید.

۱۲۱۳- هر یک از عبارات زیر مربوط به کدامیک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هیپاتیت - سوزاک)

الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار ب) سوزش ادرار

پ) سرکوب سیستم ایمنی ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال

۱۲۱۴- یکی از راه‌های کنترل بیماری‌های واگیردار استفاده از واکسن است. برای آن مثال بنویسید.

۱۲۱۵- ندا با علائم ضعف، کسالت، بی‌اشتهایی، خستگی و درد عضلات که برای مدت دو هفته ادامه داشت به پزشک مراجعه کرد:

الف) او احتمالاً مبتلا به چه بیماری است؟ چگونه حدس زدید؟

ب) پزشک چگونه می‌تواند با اطمینان بیماری او را تشخیص دهد؟

پ) در صورتی که او به بیماری مورد نظر مبتلا باشد، آیا درمان می‌شود؟

ت) دو راهی که ممکن است باعث بیماری او شده باشد را بنویسید.

۱۲۱۶- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به هر یک از بیماری‌های زیر را بنویسید.

الف) پدیکلوزیس

ب) ایدز

۱۲۱۷- فردی که مبتلا به بیماری هپاتیت است، به احتمال زیاد دچار کمبود یا اختلال در عملکرد کدام مواد مغذی در بدن خود است؟

۱۲۱۸- فردی که به بیماری هپاتیت مبتلاست، بهتر است وزن خود را در کدام محدوده BMI نگه دارد؟

۱۲۱۹- در بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق دستگاه گوارش، بیشترین آلودگی مواد غذایی ممکن است در کدام مراحل ایجاد شود؟

۱۲۲۰- برای جلوگیری از ابتلا به بیماری وبا، رعایت کدام اصول بهداشتی در جلوگیری از فساد و آلودگی مواد غذایی ضروری است؟

۱۲۲۱- در کدام یک از بیماری‌های واگیردار، عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی می‌توانند در ابتلای افراد مؤثر باشند؟

۱۲۲۲- کدام دسته از بیماری‌های غذازا می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌های واگیردار گوارشی شوند؟

۱۲۲۳- بیماری‌های عفونی که توصیه می‌شود پیش از ازدواج آزمایش‌های مربوط به شناسایی و پیشگیری از آنها انجام شود را نام ببرید.

(نهایی دی ۹۷)

(ترکیب با درس ۳)

(ترکیب با درس ۴)

(ترکیب با درس ۵)

(ترکیب با درس ۵)

(ترکیب با درس ۵)

(ترکیب با درس ۵)

(ترکیب با درس ۹)

۱۰۷۰. (۱) اصل تعادل - به دلیل این که باید در مصرف چربی‌ها تعادل را رعایت کند. (۲) اصل تناسب - زیرا میزان چربی‌های مصرفی روزانه او باید با نیازمندی‌های تغذیه‌ای او تناسب داشته باشد.

۱۰۷۱. (۱) میوه‌ها (۲) سبزی‌ها (۳) گروه متفرقه
۱۰۷۲. در کشور ما برای تأمین **ید** لازم است از **نمک یددار** استفاده شود، اما چنانچه در مصرف آن به میزان مناسب برای فرد توجه نشود، ممکن است باعث ایجاد **بیماری فشار خون بالا** شود.

۱۰۷۳. (۱) بیماری‌های قلبی - عروقی (۲) دیابت (۳) انواع سرطان‌ها
۱۰۷۴. این فرد **چاقی درجه ۲** دارد. (۱) حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب (۲) حفظ وزن مطلوب (در افرادی که دارای اضافه‌وزن هستند، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن، نقش مهمی در کنترل سکنه خواهد داشت). (۳) فعالیت بدنی و ورزش منظم

۱۰۷۵. الف ۴ ← تعیین هدف ۵ ← کسب مهارت‌های لازم
ب اصل تناسب پ اضافه وزن ت نوع ۲
۱۰۷۶. اشعه ماورای بنفش نور خورشید.

۱۰۷۷. (۱) افزایش تغییرات ضربان قلب و خطر ابتلا به بیماری قلبی
(۲) خطر ابتلا به دیابت نوع ۲

۱۰۷۸. (۱) فشار روانی (استرس) (۲) اضطراب
۱۰۷۹. (۱) قطران (۲) آرسنیک (۳) مواد رادیواکتیو (پرتوزا) (۴) کربورهای هیدروژن
۱۰۸۰. (۱) سرطان ریه (۲) بیماری‌های قلبی - عروقی (۳) سایر بیماری‌های شناخته‌شده

درس هفتم: بیماری‌های واگیردار

۱۰۸۱. درست
۱۰۸۳. درست
۱۰۸۴. نادرست؛ آنفلوآنزا و کرونا هر دو از طریق عطسه و سرفه به دیگران منتقل می‌شوند.

۱۰۸۵. درست
۱۰۸۷. نادرست؛ بیماری‌های منتقله از دستگاه تناسلی **اغلب** با ۵ علامت گفته‌شده در کتاب (شامل سوزش ادرار و ترشحات غیرطبیعی مجرای تناسلی) همراه هستند و نه همواره!

۱۰۸۸. درست؛ بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق دستگاه تناسلی، در صورت درمان‌نشدن می‌توانند عوارض جدی مانند **عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی** و ... برای بیمار به همراه داشته باشند.

۱۰۸۹. درست
۱۰۹۰. نادرست

بدهیمی در کتاب درسی نوشته شده بیماری هپاتیت B از یک سو می‌تواند بدون علامت باشد و از سوی دیگر می‌تواند علائم بسیار شدید همراه با درگیری شدید کبدی ایجاد نماید. معنی این جمله در ادامه نوشته شده که: معمولاً پس از ابتلا، فرد یک دوره بدون علامت را می‌گذراند و سپس علائم در فرد ظاهر می‌شود.

۱۰۹۱. درست
۱۰۹۳. درست؛ در بعضی از افراد این بیماری مزمن شده و باعث مشکلات کبدی می‌شود.

۱۰۹۴. نادرست؛ واکسن هپاتیت B برای **پیشگیری** کاربرد دارد و نه درمان.

۱۰۹۵. بالا یا زیاد
۱۰۹۶. بیماری‌زا

۱۰۹۷. انتقال - انتشار
۱۰۹۸. غیربهداشتی

۱۰۹۹. ویروس‌ها
۱۱۰۰. تنفسی

۱۱۰۱. پدیکلوزیس
۱۱۰۲. پوست

۱۱۰۳. تناسلی
۱۱۰۴. تناسلی

۱۱۰۵. دستگاه تناسلی
۱۱۰۶. ویروس - التهاب

۱۱۰۷. زردی
۱۱۰۸. سرماخوردگی

۱۱۰۹. زردی
۱۱۱۰. تعداد زیادی از

توجه: لطفاً به قیدها و الفاظ شمارشی کتاب درسی دقت کنید. **تعداد زیادی** از بیماری‌ها به معنای اکثر بیماری‌ها نیست!

۱۱۱۱. انتقال
۱۱۱۲. گوارش

۱۱۱۳. ۲۰
۱۱۱۴. پوست

۱۱۱۵. اکثر - کاملاً
۱۱۱۶. هپاتیت B

۱۱۱۷. ۲

۱۱۱۸. ۱ سوزاک از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شود. سایر گزینه‌ها بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق دستگاه گوارش هستند.

۱۱۱۹. ۲
۱۱۲۰. ۳

۱۱۲۱. ۳

۱۱۲۲. الف ۴ ← ب ۱ ← پ ۲ ← ت ۵

۱۱۲۳. الف ۳ ← ب ۱ ← پ ۲

۱۱۲۴. (۱) واکسیناسیون (۲) رعایت بهداشت فردی (۳) بهسازی محیط (۴) بهبود وضع تغذیه

۱۱۲۵. نگرانی و خطر این دسته از بیماری‌ها در این است که می‌توانند باعث **همه‌گیری** شوند و **تعداد زیادی** از افراد جامعه را مبتلا کنند.

۱۱۲۶. ۵ دسته - (۱) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند. (۲) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند. (۳) بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند. (۴) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند. (۵) بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند.

۱۱۲۷. باعث کاهش بیماری‌های واگیردار در دوره حاضر شده است، به‌خصوص بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق دستگاه گوارش.

۱۱۲۸. **بیش از نیمی از کلیه** بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شوند که از طریق غذا، آب و دست‌های آلوده وارد دهان می‌شوند، مانند بیماری اسهال خونی، انگل‌های روده‌ای، وبا و ...

توجه: بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌ها ← می‌شه بیشترین، چون بیش از ۵۰٪ هست.

۱۱۲۹. بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها و مرگ‌های کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگ‌ها در افراد بزرگسال در اثر بیماری‌های منتقل‌شونده از طریق دستگاه گوارش هستند.

توجه: دقت کنید که در چهار دسته دیگر، کتاب درسی عموماً حرفی از مرگومیر بالا نزده و اکثر بیماری‌های واگیردار قابل درمان هستند یا کتاب درسی آماری درباره مرگومیر آن‌ها به ما نداده است.

۱۱۳۰. (۱) غذا (۲) آب (۳) دست‌های آلوده

۱۱۳۱. اسهال خونی - انگل‌های روده‌ای - وبا

۱۱۳۲. اسهال خونی - انگل‌های روده‌ای - وبا

۱۱۳۳. (۱) از مصرف غذاهای خیابانی که توسط دستفروشان تهیه می‌شود، خودداری کنید. (۲) در صورت شیوع بیماری‌های روده‌ای بهتر است از خوردن کاهو و سبزی‌های خام خودداری کنید. (۳) غذاهایی را بخورید که کاملاً پخته شده باشند.

۱۱۳۴. الف حتماً باید قبل از مصرف آن را بجوشانیم.

ب باید از مصرف یخ‌های آماده خودداری کنیم، مگر این که مطمئن باشیم که از آب سالم تهیه شده است. **پ** باید از (۱) شست‌وشو و (۲) ضدعفونی کردن آن‌ها اطمینان داشته باشیم. **ت** شستن دست‌ها با آب و صابون

۱۱۳۵. در این بیماری‌ها، ویروس‌ها به وسیله قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد بیمار در هوا پخش می‌شود، به دیگران سرایت می‌کند.

۱۱۳۶. سرماخوردگی - آنفلوآنزا - کرونا

۱۱۳۷. شیش سر که نوعی انگل پوست بدن انسان است.

۱۱۳۸. الف از راه وسایل شخصی مثل شانه، برس، کلاه، روسری، لباس، وسایل خواب، وسایل سلمانی و حمام به دیگران منتقل می‌شود. **ب** شیش سر می‌تواند حرکت کند و از افراد مبتلا به افراد سالم برود و تخم‌گذاری کند و آن‌ها را نیز آلوده کند. **پ** در ناحیه عقب سر و در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند. **ت** خارش شدید در محل زندگی شیش

۱۱۳۹. (۱) رعایت بهداشت فردی (۲) پرهیز از به‌کارگیری وسایل شخصی دیگران

	سلامت و بهداشت	رشته: کلیه رشته‌ها	نمونه امتحان نوبت اول
ردیف	Kheilisabz.com	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	امتحان شماره ۱
۲	نمره		۱ درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. (الف) عوامل اقتصادی و اجتماعی، جزء عوامل محیطی مؤثر بر سلامت است. (ب) جگر منبع غنی ویتامین D است. (پ) ویتامین‌های گروه B و C، ویتامین‌های محلول در چربی هستند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند. (ت) بیماری کوشینگ سبب بروز چاقی می‌شود. (ث) باقی‌مانده مواد غذایی که دچار کپک شده‌اند را می‌توان با برداشتن کل کپک به صورت دقیق، مصرف کرد. (ج) امروزه بیشترین علل مرگ‌ومیر در ایران، مربوط به بیماری‌های واگیردار عفونی می‌باشد. (چ) سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد. (ح) بیش از نیمی از بیماری‌ها و مرگ‌ومیرهای کودکان خردسال در اثر میکروب‌هایی ایجاد می‌شود که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.
۲			۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (الف) از بین عوامل مؤثر بر سلامت، سبک زندگی با سهم بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. (ب) میزان مصرف گروه نان و غلات در یک فرد ۱۵ ساله به طور میانگین واحد است. (پ) ضربه دیدن در هنگام برداشت، انتقال و نگهداری مواد غذایی، از عوامل فساد مواد غذایی است. (ت) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی یکی از علل بیماری‌های می‌باشد. (ث) در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تأمین می‌شود. (ج) به نیرویی که خون را در شریان‌های اعضای بدن جاری می‌کند، می‌گویند. (چ) سرفه و گرفتگی طولانی‌مدت صدا از علائم هشداردهنده بیماری هستند. (ح) در مراحل رشد تومور سرطانی معده، در مرحله تومور در دیواره معده وارد شده و شروع به از بین بردن سلول‌های این ناحیه می‌کند.
۱/۵			۳ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. (الف) تأمین سلامت افراد، از وظایف اولیه (خانواده / جامعه / حکومت)ها است. (ب) بیماری که در شکل مقابل می‌بینید، در اثر کمبود (کلسیم / ید / آهن) رخ می‌دهد. (پ) هر چه از پایین هرم غذایی به سمت بالا حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی مصرفی (کم‌تر / بیشتر) می‌شود. (ت) زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۵۰ / ۶۰ / ۷۰) درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد. (ث) قلب در طول مدت عمر خود به‌طور متوسط حدود (۲۰۰ / ۳۰۰ / ۴۰۰) میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند. (ج) در افراد بالای ۵۰ سال، مقدار مجاز مصرف نمک در روز برحسب گرم، (۳) یا کم‌تر / ۳ تا ۵ / ۵ یا کم‌تر است.
۱			۴ در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. (الف) کسانی که در انجام وظایفشان به طور قابل قبول و مسئولانه عمل می‌کنند، سلامت دارند. (۱) فردی و زنتیکی (۲) روانی - عاطفی (۳) خانوادگی - اجتماعی (۴) عاطفی - اجتماعی (ب) کمبود کدام یک از ریزمغذی‌های زیر موجب گواتر می‌شود؟ (۱) ید (۲) کلسیم (۳) آهن (۴) ویتامین D (پ) کدام یک از بیماری‌ها و مشکلات زیر، جزء مشکلات قلبی - عروقی چاقی نیست؟ (۱) اختلالات انعقاد خون (۲) سکتة قلبی و مغزی (۳) التهاب کبد (۴) التهاب مزمن (ت) احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هیپاتیت نوع بیشتر است. (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D
۵	۰/۷۵		برای هر یک از ابعاد سلامت که در نمودار زیر آمده، یک ویژگی مناسب بنویسید. ابعاد سلامت معنوی -۳ اجتماعی -۲ روانی -۱ جسمانی خواب راحت و منظم



نمونه امتحان نوبت اول		رشته: کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت	خبر										
ردیف	امتحان شماره ۱	مدت امتحان: ۹۰ دقیقه	Kheilisabz.com	نمره										
۶	برای هر یک از موارد زیر یک مثال بزنید. (الف) شیوه زندگی در گذشته: (ب) شیوه زندگی امروزی:	۰/۵												
۷	کاهش (کنترل) خشم جزء کدام یک از خودمراقبتی‌هاست؟	۰/۲۵												
۸	از اصول تغذیه سالم، اصل تعادل را تعریف کنید.	۱												
۹	دو مورد از عادت‌های غذایی نادرست شایع در نوجوانان را بنویسید.	۰/۵												
۱۰	سه مورد از مواد غذایی حاوی فولیک اسید را بنویسید به طوری که آن ماده غذایی علاوه بر فولیک اسید حاوی ریزمغذی‌های زیر نیز باشد: (الف) حاوی کلسیم (ب) ویتامین آ (پ) حاوی روی	۰/۷۵												
۱۱	اصل اول و دوم برای کاهش وزن صحیح را بنویسید.	۰/۷۵												
۱۲	برای هر یک از عوامل چاقی که در جدول زیر نوشته شده، یک مثال بنویسید.	۰/۵												
<table><tr><th colspan="2">عوامل چاقی</th><th>مثال</th></tr><tr><td colspan="2">۱- عامل محیطی</td><td>(الف)</td></tr><tr><td colspan="2">۲- بیماری‌های جسمی</td><td>(ب)</td></tr></table>						عوامل چاقی		مثال	۱- عامل محیطی		(الف)	۲- بیماری‌های جسمی		(ب)
عوامل چاقی		مثال												
۱- عامل محیطی		(الف)												
۲- بیماری‌های جسمی		(ب)												
۱۳	از عوامل ایجادکننده بیماری‌های غذازاد، سه مورد نام ببرید.	۰/۷۵												
۱۴	جدول زیر را درباره طیف سلامتی - بیماری کامل کنید.	۱												
<table><tr><td>در آستانه مرگ</td><td>(الف)</td><td>(ب)</td><td>(پ)</td><td>(ت)</td><td>کاملاً سالم</td></tr></table>						در آستانه مرگ	(الف)	(ب)	(پ)	(ت)	کاملاً سالم			
در آستانه مرگ	(الف)	(ب)	(پ)	(ت)	کاملاً سالم									
۱۵	درباره بیماری‌های غیرواگیر به سؤالات زیر پاسخ دهید: (الف) ایسکمی قلب را تعریف کنید. (ب) چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش می‌گویند؟ (پ) کدام نوع چربی خون باعث جداشدن کلسترول از دیواره رگ‌ها می‌شود؟	۱ ۰/۲۵ ۰/۲۵												
۱۶	درباره بیماری‌های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید: (الف) ۲ مورد از مواردی که برای پیشگیری از بیماری ایدز توصیه می‌شود را نام ببرید. (ب) ۲ مورد از علائم بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید. (پ) در آنفلوانزا و کرونا، عامل بیماری‌زا چیست؟ (ت) شایع‌ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می‌شود، چه نام دارد؟	۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵												
۱۷	درباره بهداشت فردی به سؤالات زیر پاسخ دهید: (الف) ۴ عامل پوسیدگی دندان را نام ببرید. (ب) عیوب انکساری چشم را نام ببرید. (پ) برق‌زدگی در چشم بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟	۱ ۱ ۰/۵												
۱۸	آزمایشات مربوط به ازدواج را نام ببرید. (ذکر ۲ مورد)	۰/۵												
۱۹	در اثر ابتلای مادر باردار به سرخجه، چه عوارض خطرناک و غیرقابل بازگشتی جنین را تهدید می‌کند؟ (۲ مورد)	۰/۵												
	جمع نمرات	۲۰												