

پاسخنامه تشریحی

۱

الف نادرست

۲

الف روانی - عاطفی

۳

الف) سلامت روان

ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

۴

الف) معنوی (صفحه ۴ کتاب درسی)

ب) روانی - عاطفی (صفحه ۱۰ کتاب درسی)

ج) به دلیل ارتباط بیشتر افراد با هم با زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی، صمیمیت و ... (صفحه ۱۳ کتاب درسی)
راهنمای تصحیح:

الف) معنوی

ب) روانی - عاطفی

ج) به دلیل ارتباط بیشتر افراد با هم با زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحرخیزی، صمیمیت و ... (یک مورد کافی است).
(هر مورد ۲۵/۰۰ نمره)

۵

الف درست

۶

گزینه ۳ - نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۷

۴) عوامل فرهنگی

۸

الف معنوی

۹

الف ← سلامت اجتماعی

ب ← دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

ج ← سلامت معنوی

د ← عوامل ژنتیکی

(صفحه ۹، ۱۰، ۱۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ۵ (۲۵/۰۰ نمره) ب) ۳ (۲۵/۰۰ نمره) ج) ۱ (۲۵/۰۰ نمره) د) ۲ (۲۵/۰۰ نمره)

۱۰

الف نادرست

۱۱

الف بهداشت

۱۲

الف سبک زندگی

ب خودمراقبتی

۱۳

الف جسمانی

۱۴ سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و

۱۵

الف معنوی

۱۶

الف سلامت اجتماعی

۱۷

الف درست

۱۸ سلامت معنوی

۱۹

الف جسمانی

۲۰

الف حکومت‌ها

۲۱

الف درست

۲۲ الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)

ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی)

۲۳

الف سبک زندگی

۲۴

الف روانی - عاطفی

۲۵ گزینه «الف»

۲۶ سازمان بهداشت جهانی، سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو، می‌داند. اگرچه تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت به‌عنوان جامع‌ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است، اما با توجه به دیدگاه اسلام، می‌توان گفت این تعریف کامل نیست، زیرا از یک جنبه بسیار مهم در تعریف

سلامت غفلت شده و آن جنبه معنوی است.

۲۷ الف) سلامت معنوی

ب) سلامت روانی

۲۸

الف)

۱- در پیشگیری هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است. ۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است. ۳- در روش های پیشگیری غالباً نیازی به منابع خارجی، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد. ۴- در روش های پیشگیری مشکلاتی از قبیل عوارض جانبی داروها وجود ندارد. ۵- در پیشگیری با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.

۲۹

الف)

روان

۳۰

الف)

گزینه ۲- تعهد

۳۱

الف)

درست

۳۲

الف)

نادرست

۳۳

گزینه «۲»: عوامل محیطی

۳۴

الف)

نادرست

۳۵

الف)

گزینه ۱) سبک زندگی - عوامل محیطی

۳۶

عواملی مانند فشار خون یا دخانیات سلامت افراد جامعه را تهدید می کند و سبک زندگی ناسالم باعث این موارد شده است.

(صفحه ۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

عواملی مانند فشار خون یا دخانیات سلامت افراد جامعه را تهدید می کند (۲۵/۲) و سبک زندگی ناسالم باعث این موارد شده است. (۲۵/۲) (نمره)

۳۷

توسعه بهداشت در جوامع

(صفحه ۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

توسعه بهداشت در جوامع (۲۵/۲) (نمره)

۳۸

سلامت روان

(صفحه ۸ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

سلامت روان (۲۵/۲) (نمره)

۳۹ الف) روان

ب) جسمانی

ج) معنوی

د) اجتماعی

(صفحه ۱۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) روان (۲۵ نمره) ب) جسمانی (۲۵ نمره) ج) معنوی (۲۵ نمره) د) اجتماعی (۲۵ نمره)

پاسخنامه تشریحی

۱

الف درست

۲

الف درست

۳

الف گزینه ۴ روانی - عاطفی

۴

الف ← سلامت اجتماعی

ب ← دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

ج ← سلامت معنوی

د ← عوامل ژنتیکی

(صفحه ۹، ۱۰، ۱۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ۵ (۲۵ره نمره) ب) ۳ (۲۵ره نمره) ج) ۱ (۲۵ره نمره) د) ۲ (۲۵ره نمره)

۵

الف واضح - قابل اندازه گیری

۶

الف سبک زندگی

ب روانی - عاطفی

۷

الف برنامه

۸

الف ۴- تعیین هدف ۵- کسب مهارت های لازم

۹

الف تعیین هدف

۱۰ (۱) احساس ارزشمندی

۱۱

الف شروع، با گام های کوچک

۱۲

الف سبک زندگی

۱۳

الف پیمان بستن

۱۴ زیرا سبک زندگی با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۱۵ الف) اجتماعی (ب) معنوی

۱۶ گزینه «۳»: روانی - عاطفی

۱۷ گزینه «۴»: برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

۱۸ ۱) افزایش اعتماد به نفس

۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه

۱۹

الف سبک زندگی

۲۰

الف روانی، عاطفی

۲۱

الف کوچک

۲۲ الف) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (ب) سبک زندگی

(صفحه ۱۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (۲۵/۲۵) (ب) سبک زندگی (۲۵/۲۵) (نمره)

۲۳ مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش دست به انتخاب می‌زنند.

(صفحه ۱۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

مردم اغلب با توجه به فرهنگ (۲۵/۲۵) و هنجارهای اجتماعی (۲۵/۲۵) و براساس شرایط اقتصادی خویش (۲۵/۲۵) دست به انتخاب می‌زنند.

۲۴ الف) ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود

(ب) بستن پیمان

(ج) تعیین یک مشوق یا تنبیه آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیتان

(د) تعیین هدف برای خود

(صفحه ۱۵ و ۱۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود (۲۵/۲۵) (نمره)

(ب) بستن پیمان (۲۵/۲۵) (نمره)

(ج) تعیین یک مشوق یا تنبیه آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیتان (۲۵/۲۵) (نمره)

(د) تعیین هدف برای خود (۲۵/ه نمره)

۲۵

الف
معنوی

۲۶ گزینه «ج»

۲۷ گزینه «الف»

۲۸ مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد.

۲۹ اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.

۳۰ براساس عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی و معلومات (ذکر دو مورد کافی است).
(صفحه ۱۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

براساس عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی و معلومات (ذکر دو مورد کافی است). (هر مورد ۲۵/ه نمره)

پاسخنامه تشریحی

۱

الف) درست

۲

الف) چربی

۳

الف) میزان فعالیت بدنی و وضعیت سلامت افراد

ب) قند و چربی

۴

الف) درست

۵

الف) سدیم

۶

الف) کربوهیدرات

ب) A

۷

الف) ۳- اصل تناسب

۸

الف) محلول در آب (نام بردن ویتامین‌های C و B درست است. اشاره به B یا C به تنهایی قابل قبول نیست.)

ب) کاهش سرعت رشد - کوتاهی قد - تأخیر در بلوغ

۹

الف) اصل تعادل؛ زیرا این اصل به مقدار مصرف بستگی دارد. (صفحه ۲۶ و ۲۷ کتاب درسی)

ب) ۱۰ درصد (صفحه ۳۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) اصل تعادل (۲۵/۰ نمره) ب) ۱۰ درصد (۲۵/۰ نمره)

۱۰

الف) نادرست

۱۱

الف) سبزی‌ها

۱۲ گزینه ۲ - میوه‌های قرمز

۱۳

الف زیرا برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طی روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه مصرف شوند.

ب اصل تناسب

۱۴ فعالیت بدنی منظم (صفحه ۱۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

فعالیت بدنی منظم (۲۵/۰ نمره)

۱۵ الف) ۲۰ نوع ب) ۹ نوع ج) غلات و حبوبات

(صفحه ۲۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ۲۰ نوع (۲۵/۰ نمره) ب) ۹ نوع (۲۵/۰ نمره) ج) غلات (۲۵/۰ نمره) و حبوبات (۲۵/۰ نمره)

۱۶ ۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک

۱۷

الف (نان) یا (برنج) یا (سیب زمینی) یا (نشاسته)

ب بیوست

پ غیراشباع

ت سدیم

۱۸

الف آب

۱۹

الف روغن زیتون

۲۰

الف گلیکوژن

ب آب

پ ویتامین D

۲۱

الف درست

۲۲

الف) بلوغ

۲۳ گزینه ۲ (پروتئین)

۲۴

الف) درست

۲۵

الف) آ (A)

۲۶

الف) E

۲۷

الف) درست

۲۸

الف) صبحانه

۲۹

الف) آهن

ب) غلات

پ) اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (دو مورد کافی است)

ت) ید

۳۰

الف) کمتر

۳۱ گزینه ۲ - تخم مرغ

۳۲

الف) آب آشامیدنی، آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

۳۳ گزینه ۴ - ید

۳۴ اصل تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن

۳۵

الف) نادرست

۳۶

الف ید

۳۷ اصل تعادل

۳۸

الف کمتر از

۳۹ الف) «۲»: حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان

ب) «۵»: پیش‌ساز ویتامین آ

ج) «۱»: حمل اکسیژن در خون

د) «۷»: رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی

ه) «۳»: عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون

و) «۴»: کربوهیدرات ذخیره‌ای در کبد و ماهیچه‌ها

۴۰

الف درست

۴۱ الف) ۳- میوه‌های نارنجی

ب) ۱- صدف

ج) ۲- کلسیم

۴۲

الف سدیم

۴۳ باید از نمک یددار تصفیه‌شده که دارای مجوز بهداشتی است استفاده شود.

۴۴ گزینه «۲»: د - چربی

پاسخنامه تشریحی

۱

الف اضافه وزن

۲

الف غددی

۳

الف ناحیه شکم

ب تغذیه و فعالیت بدنی

۴

الف نادرست

۵

الف هر دو

۶

الف کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی

ب زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

۷

الف بیماری‌های جسمی

۸

الف نادرست

۹

الف تنفسی

۱۰

الف درست

۱۱

الف برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه

۱۲

الف روان

۱۳

الف سلامت روان

۱۴

۳۶۰۰ کیلوکالری	۴۰۰ گرم
۱۸۰ کیلوکالری	X

$$\text{ماهانه } ۶۰۰ \text{ گرم} = ۲۰ \times ۳۰ \Rightarrow \text{روزانه } ۲۰ \text{ گرم} = X$$

۱۵ الف) افسردگی (صفحه ۳۸ کتاب درسی) ب) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (صفحه ۳۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) افسردگی (۲۵/۵ نمره) ب) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (۵/۵ نمره)

۱۶ الف) معمولی ب) مساوی و بالاتر از ۴۰

۱۷ دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک، کم کاری غدد جنسی در پسران

(صفحه ۳۵ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک، کم کاری غدد جنسی در پسران (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد (۲۵/۵ نمره) دارد.)

۱۸ ۴ ← الف

۲ ← ب

۱ ← ج

۵ ← د

۱۹ گزینه (۴) قلبی - عروقی

۲۰

الف شکم

۲۱ گزینه ۴ (دیابت نوع دو)

۲۲ سن - قد

۲۳

الف مشکلات روانی

ب وزن افزایش می یابد.

۲۴

الف گزینه ۲) کالری دریافتی < کالری مصرفی

۲۵ الف) مشکلات روانی ب) مشکلات تنفسی

۲۶ ورم و زخم معده

۲۷	گزینه «۴»: مشکلات غددی - مشکلات روانی
۲۸	وزن افزایش می‌یابد.
۲۹	چاقی درجه ۱
۳۰	
	الف گزینه ۱) فعالیت بدنی زیاد
۳۱	د) اختلالات انعقاد خون
۳۲	
	الف افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.
	ب چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.
۳۳	
	الف کورتون
۳۴	
	الف الگوی سیب
	ب وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی
	پ دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی
۳۵	الف) عامل روانی ب) بیماری‌های جسمی
۳۶	گزینه «پ»
۳۷	$\text{وزن (کیلوگرم)} = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\text{مجذور قد (مترمربع)}}$
۳۸	
	الف وزن مطلوب
	ب قانون تعادل انرژی
	پ فوق کلیوی
۳۹	اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. به‌علاوه عوامل روانی سبب می‌شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.
۴۰	گزینه «پ»

۴۱ گزینه «پ»

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم، معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است، زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه شود.

۴۲

الف ماه

پاسخنامه تشریحی

۱

الف) مقاومت

۲

الف) بهداشت محیط

۳

الف) فیزیکی

۴

الف) نادرست

۵

الف) محیط

۶

الف) آفت کش

۷

الف) بیماری

ب) ۱۰

۸

الف) نادرست

۹

الف) نادرست

۱۰

الف) مسمومیت غذایی

۱۱

الف) بو

۱۲

الف) فیزیکی

۱۳

الف نگهداری

ب ۱۰ درجه سانتی گراد

پ عوامل شیمیایی

ت کاهش توسعه انسانی و کاهش بهره‌وری افراد

ث مسمومیت‌های غذایی

۱۴ گزینه «۲»، بیولوژیکی

۱۵

الف تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد.

ب ۷۰ درجه سانتی گراد

۱۶ الف) شیمیایی ب) بیولوژیکی

(صفحه ۴۴، ۴۵ و ۴۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) شیمیایی ب) بیولوژیکی

(هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۱۷

الف فراوری

۱۸

الف شیمیایی

ب نسبتاً تاریک باشد.

۱۹ الف ← (۲)

ب ← (۱)

ج ← (۳)

(صفحه ۴۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف ← (۲) (۲۵/۰ نمره)

ب ← (۱) (۲۵/۰ نمره)

ج ← (۳) (۲۵/۰ نمره)

۲۰ الف) عوامل شیمیایی ب) عوامل بیولوژیکی ج) عوامل فیزیکی د) عوامل فیزیکی

(صفحه ۴۳، ۴۴، ۴۵ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) عوامل شیمیایی (۲۵/۰ نمره) ب) عوامل بیولوژیکی (۲۵/۰ نمره) ج) عوامل فیزیکی (۲۵/۰ نمره) د) عوامل فیزیکی (۲۵/۰ نمره)

۲۱	گزینه ۳ (شیمیایی)
۲۲	اسهال، استفراغ و تهوع
۲۳	
۲۴	الف 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 (یک مورد کافی است)
۲۵	الف 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
۲۶	ب بیماری‌های غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به دلایلی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و... ایجاد می‌شوند.
۲۷	۲۵ الف (شیمیایی) ب (فیزیکی) ۲۶ مواد غذایی کپک‌زده، حتی بعد از برداشتن کپک آن مصرف <u>نشود</u>.
۲۸	الف محیط ب غذا زاد
۲۹	الف نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب‌دیده به درون میوه. گزینه «ب»: فیزیکی
۳۰	گزینه «۳»: پیشگیری از ورود گردوغبار در غذا
۳۱	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 گردوغبار و مواد خارجی در غذا
۳۲	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دیده باشد.
۳۳	الف (شیمیایی) ب (بیولوژیکی) ج (فیزیکی)
۳۴	آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها
۳۵	پوشیدن لباس تمیز و پوشاندن موی سر، نداشتن زیورآلات، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه، گذاشتن پوشش بهداشتی بر روی خراش‌ها و زخم‌های دست و انگشتان، شست‌وشوی صحیح دست‌ها قبل از کار، کوتاه نگهداشتن ناخن‌ها و در صورت امکان استفاده از دستکش بهداشتی
۳۶	الف مکانیکی ب کاهش توسعه انسانی - کاهش بهره‌وری
۳۷	با ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری. برای نمونه در میوه‌های ضربه‌دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب‌دیده، کپک‌ها و باکتری‌ها به درون میوه نفوذ کرده و

باعث فساد آنها می شوند.

پاسخنامه تشریحی

۱

الف) نادرست

۲

الف) استراحت

۳

الف) سه و نیم

۴ گزینه ۳؛ یک مورد نادرست است. (میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم است.)

۵ گزینه ۴؛ دهانه رحم

۶

الف) اختلالات چربی خون

ب) زیرا علامتی ندارد.

پ) دیابت

۷ الف) سرطان

ب) دیابت نوع ۲

۸

الف) اولیه (بالا)

۹

الف) HDL

۱۰

الف) سنگینی یا درد

ب) جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند.

۱۱

الف) درست

۱۲

الف) سیستولی یا ماکزیمم یا حداکثر

۱۳

الف) غیر اشباع

۱۴ جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول های سالم می گیرند.

۱۵

الف) نوع ۱

ب) نوع ۱

پ) نوع ۲

۱۶

الف) LDL و HDL

ب) (سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها)

۱۷

الف) درست

۱۸

الف) ۳

۱۹

الف) نادرست

۲۰

الف) کرونر

۲۱

الف) یک

۲۲ تومور بدخیم، چون در حال دست اندازی به نقاط دیگر بدن است.

۲۳ الف) افزایش ب) کاهش
ج) کاهش د) افزایش

۲۴

الف) نادرست

۲۵

الف) چربی ها

۲۶

الف) غيرواگیر

ب) HDL

۲۷ گزینه «۲»: از دست دادن تکلم

۲۸

الف) نادرست

ب) درست

۲۹

الف) مغزی

۳۰

الف) غيراشباع

۳۱

الف) سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی (دو مورد کافی است)

ب) سرطان روده

پ) دیابت نوع دو

۳۲

الف) فشار خون بالا و اختلالات چربی خون

ب) ۱- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پرشکر و چرب

۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری ۴- حفظ وزن مطلوب

۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات

۷- کنترل منظم قند خون

۳۳

الف) سرطان روده (ب) سرطان سینه

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

۳۵

الف) نادرست

۳۶

الف محیطی

۳۷

الف ۲) سابقه خانوادگی

۳۸ زیرا مصرف اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.

۳۹

الف ایسکمی قلب

ب سرفه و یا گرفتگی طولانی مدت صدا

۴۰

الف نادرست

ب درست

پ درست

۴۱

الف انتشار

۴۲ دیابت

۴۳ الف ۳- از هرگونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.

ب ۱- فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد.

ج ۴- لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.

د ۲- بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.

۴۴

الف شکل ۲

۴۵ HDL(۴

پاسخنامه تشریحی

۱

الف نادرست

۲

الف پیشگیری

۳

الف پوست

۴

الف (میکروارگانیزم) یا (میکروب)

۵

الف درست

۶

الف بیماری‌های واگیردار

ب دستگاه تنفس

پ زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.

۷

الف نادرست

ب درست

۸

الف C

۹

الف به‌دلیل سرکوب سیستم ایمنی

۱۰

الف دستگاه تناسلی

۱۱

الف هیپاتیت B

۱۲

الف اچ آی وی

۱۳

الف پدیکلوزیس

۱۴ در قسمت گردن و در پشت گوش

۱۵

الف سرکوب سیستم ایمنی

ب گلبول های سفید

۱۶ گزینه ۱، زخم های بدون بهبود

۱۷ الف ← ۳ (ایسکمی) ب ← ۱ (هپاتیت) پ ← ۲ (وبا) ت ← ۵ (ایدز)

۱۸

الف خیر

ب مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به موقع

۱۹ الف) ایدز مرحله نهایی از سندرم نقص ایمنی اکتسابی (اچ آی وی) است. (صفحه ۷۲ کتاب درسی)

ب) گلبول های سفید (صفحه ۷۵ کتاب درسی)

ج) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت های دیگری در فرد بروز می کند. (صفحه ۷۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ایدز مرحله نهایی (۲۵/۲۵) از سندرم نقص ایمنی اکتسابی (اچ آی وی) است.

ب) گلبول های سفید (۲۵/۲۵)

ج) سرکوب سیستم ایمنی (۲۵/۲۵)

۲۰ گزینه ۳ و گزینه ۴ هر دو صحیح هستند (با توجه به متن و شکل).

۲۱ الف) هپاتیت ب) سوزاک پ) ایدز ت) وبا

۲۲ الف ← ۲ (صفحه ۶۷ کتاب درسی) ب ← ۳ (صفحه ۶۸ کتاب درسی) ج ← ۴ (صفحه ۶۹ کتاب درسی) د ← ۱ (صفحه ۷۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف ← ۲ (۲۵/۲۵) ب ← ۳ (۲۵/۲۵) ج ← ۴ (۲۵/۲۵) د ← ۱ (۲۵/۲۵)

۲۳

الف واگیردار

ب از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، دوران پنجره این بیماری محسوب می شود. (یا مدت زمانی که علی رغم حضور ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است).

پ دریافت خون و فراورده‌های خونی آلوده و «اشتغال در محیط‌های آلوده» و «تزریق با وسایل مشترک»

۲۴

الف هیپاتیت B

۲۵ الف) ۴ (انتقال از آب آلوده)

ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی)

ج) ۲ (پیشگیری با واکسن)

د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی)

۲۶ الف) «۲»: دستگاه تناسلی

ب) «۳»: دستگاه گوارش

ج) «۱»: پوست و مو

۲۷

الف پوست و مو

ب این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند.

پ باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

۲۸ ۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها 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 زخم‌شده بیمار

۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر و... متعلق به شخص بیمار

۲۹

الف انگلی

۳۰

الف هیپاتیت

۳۱

الف ویروس اچ‌آی‌وی

ب منفی

پ عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف‌شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۳۲ گزینه «۱» هیپاتیت

۳۳

الف آنفلوآنزا

۳۴ گزینه ۴ همه موارد

۳۵ الف) دستگاه تنفسی

ب) سوزاک، تبخال تناسلی، زگیل تناسلی

ج) دستگاه گوارش

۳۶

الف کبد

ب چون سطح آنتی‌بادی تولیدشده به حد قابل تشخیص نرسیده است.

۳۷

الف گلبول سفید

۳۸ گزینه ۱

۳۹ الف - ۳ (فشارخون بالا) ب - ۴ (ایدز) ج - ۱ (دیابت) د - ۵ (کرونا)

۴۰

الف شماره ۲- سوزاک

ب 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 بیماری هپاتیت گفته می‌شود.

پاسخنامه تشریحی

۱

الف قرنیه

ب آزمایش شنوایی یا شنوایی سنجی

پ سلول‌های مژک‌دار (مویی)

ت آلودگی هوا

ث ایجاد بوی نامطبوع

۲

الف اشعه لیزر

۳

الف لکه‌های پوستی

۴

الف درست

۵

الف پیاز مو

۶

الف بزرگ‌تر

۷ گزینه «۳»، افزایش تغییرات ضربان قلب

۸

الف زیرا گاهی باعث می‌شود پرده گوش آسیب ببیند. - احتمال ایجاد برخی عفونت‌ها افزایش یابد. - می‌تواند به کاهش شنوایی منجر شود.

ب تورم بر روی لثه - تورم در صورت

۹ الف) نزدیک‌بینی (صفحه ۸۱ کتاب درسی) ب) تغییراتی در ساختار کره چشم (صفحه ۸۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) نزدیک‌بینی ب) تغییراتی در ساختار کره چشم

(هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۱۰

الف نادرست

۱۱

الف) گوش

۱۲

الف) تغییرات هورمونی

ب) آسیب غیرمستقیم به DNA

پ) کاهش جریان بزاق

۱۳

الف) نادرست

ب) درست

۱۴

الف) مالش چشم

۱۵

الف) پیرچشمی

ب) جوش‌های سرسیاه

۱۶

الف) نادرست

۱۷ گزینه ۳ (پیری زودرس در پوست)

۱۸

الف) پیرچشمی

ب) اکتسابی

پ) هورمون رشد

۱۹

الف) اکتسابی

۲۰

الف) ۳۰

۲۱

الف) کاهش

۲۲

الف) اشک مصنوعی

ب)

از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم.

۲۳

الف) آستیگماتیسم

ب)

افزایش ناگهانی هورمون‌ها و تحریک غده‌های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دستکاری جوش‌ها (دو مورد کافی است)

پ)

۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی (دو مورد کافی است)

۲۴

الف) بزرگ‌سالی

۲۵ استرس

۲۶ افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب می‌کنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی (یا عزت نفس) در آنها می‌شود.

۲۷

الف) اکتسابی

۲۸ الف) چربی اشباع‌شده

ب) آستیگماتیسم

ج) پوست

۲۹

الف) نادرست

۳۰

الف) پیاز مو

۳۱

الف) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می‌پیوندد.

۳۲ زمان

۳۳

الف) درست

ب) نادرست

پ درست

۳۴ گزینه «ج»: آستیگماتیسم

۳۵

الف نادرست

۳۶

الف آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

ب نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر *DNA*، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه‌های پوستی

پ هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.

۳۷

الف نادرست

۳۸

الف سرطان پوست و پیری زودرس پوست

۳۹

الف قاعدگی

۴۰

الف لازم است چشم را با آب فراوان به‌طور پی‌درپی شست‌وشو دهد.

ب کم‌شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک‌پذیری فرد

پ استحمام (حداقل دو بار در هفته)، تعویض منظم لباس‌ها به‌خصوص لباس‌های زیر، شست‌وشوی روزانه پاها و جوراب‌ها، خشک کردن پاها پس از شست‌وشو، قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست‌وشوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد.

ت میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی