

دانشود رایگان تمام آزمون های آزمایشی

در کانال تلگرام ما :

آزمونها آزمایشی

t.me/Azmoonha_Azmayeshi

سازمان پژوهش و آموزش کشور

سینج

گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی



آکا

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان
سازمان سنجش آموزش کشور



زبختار



join us ...

برگ آخر

سلامت و بهداشت

حتماً قبل از امتحان برگ آخرت رو رو کن!

درس اول

- سلامت از نظر لغت نامه دهخدا: بی عیب شدن
- سلامت از نظر فرهنگ فارسی معین: رهایی یافتن
- سلامت از نظر بقرات: تعادل بین صفرا، سودا، بلغم و خون
- سلامت از نظر ابن سینا: حالت درست اعمال بدن (نقطه مقابل بیماری نیست).
- سلامت از نظر دانشمندان طب سنتی: تعادل میان سردی، گرمی، خشکی و تری
- سلامت از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO): برخورداری از رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو
- تعریف جامع سلامت: داشتن سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی
- سلامتی بزرگترین سرمایه هر انسان
- دو کلمه بهداشت و سلامت مترادف هم نیستند.
- در بهداشت هر دو موضوع پیشگیری و درمان مورد توجه قرار می گیرد. (پیشگیری بر درمان مقدم است).
- ابعاد سلامت: سلامت جسمانی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی
- عوامل مؤثر بر سلامت: سبک زندگی، عوامل ژنتیکی و فردی، عوامل محیطی و دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

درس دوم

- سبک زندگی سالم: مجموعه انتخاب های سالم افراد متناسب با موقعیت های زندگی و اثرگذار بر روی سلامت فرد
- خودمراقبتی: مراقبت از خود و خانواده در چارچوب فرهنگ جامعه
- گام اول در حفظ سلامت، خودمراقبتی است.
- برای خودمراقبتی داشتن برنامه ضروری است.
- خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف دار است.
- انواع خودمراقبتی: جسمی، روانی - عاطفی، اجتماعی و معنوی
- خلاصه ای از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی: مشخص کردن هدف، پیمان (عهد) بستن و برداشتن گام های کوچک در شروع

درس سوم

- تغذیه سالم: تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره، رشد و نمو، ترمیم بافت ها، انجام واکنش ها و فرایندهای حیاتی، پیشگیری از ابتلا به بیماری ها، افزایش کیفیت زندگی و طول عمر
- مهم ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی: برنامه غذایی سالم و فعالیت های بدنی منظم
- انواع کربوهیدرات ها: ساده (قندهای موجود در میوه ها) و پیچیده (نشاسته: نان، برنج و سیب زمینی)
- نقش کربوهیدرات ها: عملکرد اندام های درونی (قلب و کلیه) و سیستم عصبی و ماهیچه ها
- انواع چربی ها: اشباع (لبنیات، روغن های حیوانی، گوشت و مرغ) و غیراشباع (محصولات گیاهی و ماهی)
- شناخته شده ترین منبع چربی: روغن و کره
- انواع پروتئین ها: ۱. کامل (گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ) شامل تمام اسیدهای آمینه ضروری ۲. ناقص (غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها) که همه اسیدهای آمینه ضروری را ندارند.
- بدن ۲۰ نوع اسید آمینه نیاز دارد. (تولید ۱۱ نوع اسید آمینه در شرایط طبیعی و تأمین ۹ اسید آمینه از طریق مصرف مواد غذایی)
- انواع ویتامین ها: ۱. محلول در چربی (A, D, E و K) که معمولاً در کبد ذخیره می شوند. ۲. محلول در آب (C و گروه B) که بدن قادر به ذخیره سازی آنها نیست.
- نقش مواد معدنی: حفظ تندرستی و تشکیل اجزای ساختمانی بافت
- انواع مواد معدنی: آهن (در ترکیب هموگلوبین خون و حمل اکسیژن)، کلسیم (ساخت، حفظ و استحکام دندان ها و استخوان ها) و سدیم (حفظ تعادل مایعات بدن)
- آب (پرمصرف ترین ماده غذایی): انرژی را نیست؛ حیاتی ترین نیاز غذایی انسان است.
- نقش آب: تمام فعل و انفعالات بدن، دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن

- منابع تأمین آب بدن: مستقیم: آب آشامیدنی و غیرمستقیم: آبمیوه، شیر، سوپ، آب موجود در سبزی ها و میوه ها
- جذب روی موجود در مواد غذایی حیوانی نسبت به گیاهی بهتر انجام می شود.
- تغذیه صحیح: دریافت مقدار لازم و کافی از هر یک از مواد مغذی
- دلیل تفاوت مقدار لازم مواد غذایی در افراد: سن، جنس، میزان فعالیت، شرایط محیطی، سلامت و بیماری فرد
- اصول تغذیه سالم: اصل تعادل، اصل تنوع و اصل تناسب
- نیازمندی های تغذیه ای: مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت
- اساس تعیین نیازمندی های تغذیه ای: سن، جنس، وزن و میزان فعالیت بدنی فرد
- انواع اختلالات غذا خوردن: بی اشتها، عصبی و پرخوری عصبی

درس چهارم

- اضافه وزن و چاقی: تغییر در سبک زندگی، کاهش فعالیت بدنی و مصرف غذاهای پرچرب و آماده
- مشکلات اضافه وزن و چاقی: بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، انواع سرطان، تأثیر منفی بر ظاهر افراد و مشکلات روحی
- چاقی: تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.
- انواع چاقی: الگوی سیب: تمرکز چربی های اضافی بیشتر در ناحیه شکم (در مردان) و الگوی گلابی: تمرکز چربی های اضافه بیشتر در ناحیه باسن و ران ها (در زنان)
- خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در الگوی سیب بیشتر است.
- عوامل چاقی: عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها
- عوارض چاقی: مشکلات سیستم عصبی، مشکلات روانی، مشکلات تنفسی، مشکلات گوارشی، مشکلات کلیوی، مشکلات عضلانی - استخوانی، مشکلات قلبی - عروقی و مشکلات غددی
- وزن مطلوب: محدوده ای از مقدار وزن با مرگ و میر کمتر
- شاخص توده بدنی (BMI): مبنای تصمیم گیری های پزشکی
- وزن (کیلوگرم) = شاخص توده بدنی مجذور قد (متر)
- شاخص توده بدنی برای افراد ورزشکار، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.
- واحد اندازه گیری انرژی، کالری است.
- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.
- اصول کاهش وزن: اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن و اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن
- برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت روان نیز کمک می کند.

درس پنجم

- بهداشت مواد غذایی: رعایت اصول بهداشتی (کاهش آلودگی های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی) در تمام مراحل تهیه و تولید، حمل و نقل، نگهداری، فروش و مصرف مواد غذایی تا حدی که برای سلامت انسان زیان بار نباشد.
- اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی: ۱. رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا ۲. رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف ۳. رعایت بهداشت محیط
- فساد ماده غذایی: تغییرات یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه و از بین رفتن یا کاهش ارزش غذایی آن
- عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی: شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی و مکانیکی
- بیماری های غذا زاد (بیماری های ناشی از غذا): ایجاد بیماری به علی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت
- عوارض بیماری های غذا زاد: تهوع، اسهال و استفراغ
- بیماری های ناشی از غذا: مسمومیت های غذایی، عفونت های غذایی و بیماری های ناشی از انگل های گوشت حیوانات آلوده و بیمار

درس ششم

- بیماری: حالت ناخوشایند، رنج آور و اختلال در احساس تندرستی
- انواع بیماری: ۱. واگیردار (انتقال بیماری از طریق عامل بیماری زا مانند ویروس، باکتری و قارچ به فرد سالم) ۲. غیرواگیر (اساساً عامل مشخصی ندارد).
- طیف سلامت - بیماری:

در آستانه مرگ	بایماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ظاهر کاملاً سالم
عوامل خطر بیماری های غیرواگیر: افزایش احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب از طریق عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری	همه افراد در هر سن و جنسی در معرض ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی هستند.	بیماری های قلبی - عروقی: هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد. انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) و سکت های قلبی و مغزی، بیشترین عامل مرگ و میر بیماری های قلبی است.	فشار خون: نیرویی که خون را در شریان ها جاری می کند.		

- انواع فشار خون: طبیعی (۱۲۰/۸۰) و ۸۰ میلی متر جیوه (فشار سیستولی: پمپ خون به داخل شریان) و ۸۰ میلی متر جیوه (فشار دیاستولی: استراحت قلب میان دو ضربان)
- فشار خون بالا قاتل خاموش است؛ چون علامتی ندارد؛ یکی از شایع ترین بیماری های مزمن است.
- فشار خون بالا به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.
- فشار خون بالا: اگر فشارخون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد.
- عوامل خطر فشارخون بالا: سابقه خانوادگی، سن بالای ۵۰ سال، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه نامناسب و کم تحرکی
- برخی علائم های فشار خون اولیه: سرگیجه، تاری و اختلال دید، خشکی زودرس و تپش قلب، تنگی نفس شبانه و دردهای قفسه سینه
- عوارض افزایش چربی های موجود در خون: افزایش خطر بیماری های قلبی - عروقی و افزایش خطر بیماری های مزمن (دیابت نوع ۲ و سرطان)
- HDL (کلسترول خوب): سطح آن با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.
- LDL (کلسترول بد): با افزایش آن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد.
- تری گلیسرید: با بالا رفتن آن، سطح HDL خون کاهش و خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی افزایش می یابد.
- انواع چربی های موجود در مواد غذایی: اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب غیراشباع و اسیدهای چرب ترانس
- مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی: احساس فشار آزاردهنده و سنگینی یا درد قفسه سینه (شروع ناگهانی و بیش از چند دقیقه ادامه دارد).
- برخی نشانه های حمله قلبی: تنگی نفس، تهوع، گیجی و نبض سریع یا نامنظم
- برخی علائم سکته مغزی: سردرد ناگهانی شدید، گیجی ناگهانی، عدم کنترل عضلات و تعادل و از دست دادن تکلم
- سلول سرطانی: خطا در تقسیم سلول و تبدیل یک سلول طبیعی به سلول سرطانی
- سلول جهش یافته: پیروی نکردن سلول سرطانی از دستورها و علائم داخلی و عملکرد خودسرانه
- تومور: تقسیم سلول جهش یافته و تبدیل به توده ای از سلول ها
- انواع تومور: خوش خیم (رشد نمی کنند) و بدخیم (رشد می کنند و تقسیم می شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین می برند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی می کنند).
- آزمایش های شایع غربالگری سرطان ها: ماموگرافی (سرطان سینه)، پاپ اسمیر (سرطان دهانه رحم)، آزمایش خون (سرطان پروستات)، آزمایش های خون مخفی (در مدفوع) و کولونوسکوپی (سرطان روده)
- انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می شود.
- انواع دیابت: دیابت نوع یک (دیابت جوانان): در هر سنی رخ می دهد ولی بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود. (لوزالمعده قادر به تولید انسولین نیست) و دیابت نوع دو (دیابت بزرگسالان): در سنین بزرگسالی آغاز می شود و شایع ترین نوع دیابت است. در دیابت نوع دو لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد.
- عوارض شایع دیابت: سکته مغزی، نابینایی یا کم بینایی، بیماری های قلبی - عروقی، نارسایی کلیه، اختلال در جریان خون در دست و پا، پای دیابتی و قطع عضو

درس هفتم

- راه های کنترل بیماری های واگیردار: واکسیناسیون، رعایت بهداشت فردی، بهسازی محیط و بهبود وضع تغذیه
- نگرانی و خطر بیماری های واگیردار: باعث همه گیری و تعداد زیادی مبتلا
- شیوه های انتقال و انتشار بیماری های واگیر:
- از طریق دستگاه گوارش (اسهال خونی، وبا و انگل های روده ای)
- از طریق دستگاه تنفس (سرمایه خورگی و آنفلوانزا)
- از طریق پوست و مخاط (پدیکلوزیس)
- از طریق دستگاه تناسلی (سوزاک، تبخال تناسلی و زگیل تناسلی)
- از طریق خون و ترشحات بدن (هپاتیت و HIV)
- هپاتیت: التهاب کبد به علل مختلف (آلودگی ناشی از ویروس) و آسیب به کبد و اختلال در فعالیت آن
- هپاتیت B و C (شایع ترین)؛ هپاتیت C احتمال مزمن شدن بیشتر
- HIV (سندرم نقص ایمنی اکتسابی): با ورود ویروس HIV به بدن و ماندگار شدن، باعث ایجاد بیماری ایدز در انسان می شود.
- علائم HIV: برفک دهانی، سیل و عفونت های ریوی
- ایدز: مرحله انتهایی از HIV است.
- دوران پنجره: مدتی بعد از ورود HIV به بدن (بین ۲ هفته و گاهی تا ۳ ماه) که در این دوران علی رغم وجود ویروس در بدن فرد، نتیجه آزمایش منفی است.

درس هشتم

- بهداشت فردی: کلیه فعالیت ها و اقدامات مسئولانه هر فرد برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و نهایتاً اطرافیان
- نتایج رعایت بهداشت فردی: حفظ آراستگی فرد، جلوگیری از انتقال عوامل بیماری زا و کمک به تأمین سلامت جامعه

حد بیینی ردید مصوب: میزان سلامت جسم‌ها و سطح توانایی

حس بینایی

۴ عیوب انکساری چشم: ۱. نزدیک‌بینی (چشم اشیای نزدیک را واضح، اما اشیای دور را تار می‌بیند) ۲. دوربینی (اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می‌شود) ۳. آستیگماتیسم (شکل غیرعادی قرنیه سبب تاری دید و اثرگذار بر دید دور و نزدیک است) ۴. **پیرچشمی** (به دلیل سخت‌شدن پوستهٔ عدسی چشم) ۵ **اصلاح عیوب انکساری:** لنز طبی، عینک، جراحی و اشعهٔ لیزر ۶ **وظایف گوش:** دریافت امواج صوتی، حفظ تعادل بدن، ارتباط انسان با دیگران و محیط پیرامون

۷ وظیفهٔ گوش خارجی: جمع‌آوری امواج صوتی و انتقال آن‌ها به بخش میانی گوش

۸ آلودگی صوتی: سر و صدای شدید و طولانی‌مدت

۹ انواع کم‌شنوایی: ۱. مادرزادی ۲. اکتسابی

۱۰ تنها راه قطعی تشخیص کم‌شنوایی، **آزمایش شنوایی** توسط شنوایی‌سنج است.

۱۱ قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون: قانون اول (نصف میزان حداکثر) و قانون دوم (۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه)

۱۲ وظایف پوست: ۱. محافظت از بدن در مقابل حمله‌های میکروبی و عوارض زبان‌بار خورشید ۲. گرفتن پیام‌ها از محیط و انتقال آن‌ها به مغز ۱۳ **آکنه:** اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی که در آن غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و جوش‌هایی روی پوست ایجاد می‌شود.

۱۴ بوی نامطبوع بدن: تخمیر مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری‌ها همراه با خروج مواد زائد از پوست

۱۵ بوی بد پا: فعالیت باکتری‌های کف پا و بین انگشتان

۱۶ وظیفهٔ اصلی مو: محافظت از بدن

۱۷ عوامل تغییر سرعت رشد مو: فصل، جنسیت فرد و میزان بلندی موها

۱۸ عوارض کم‌خوابی: اختلالات سیستم ایمنی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، کاهش دقت، خطر ابتلا به دیابت نوع دو و...

۱۹ اعمال دهان: جویدن، صحبت کردن، خندیدن، چشیدن، گاز گرفتن و بلعیدن غذا

۲۰ وظایف دندان‌ها: جویدن، تکلم و حفظ زیبایی صورت

۲۱ عوامل ایجاد پوسیدگی دندان: میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت شخص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۲۲ عوامل جلوگیری از پوسیدگی دندان: پرهیز از مصرف مواد قندی و سیگار، شست‌وشوی مرتب دهان و دندان، حداقل دو بار مسواک زدن در شبانه‌روز و یک بار استفاده از نخ دندان

۲۳ بوی بد تنفس صبحگاهی: ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر (هنگام شب)

درس نهم

۱ آمادگی ازدواج: بلوغ جسمانی، روانی و اجتماعی

۲ اقدامات بهداشتی لازم قبل از ازدواج:

۱. رعایت بهداشت فردی زوجین: بهداشت دهان و دندان، پوست و دستگاه‌های تولیدمثل

۲. **آزمایش‌های لازم و واکنش‌ناسیون:** آزمایش ادرار، آزمایش خون، تزریق واکسن کزاز (مخصوص خانم‌ها) و بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی، آزمایش‌های هیپاتیت و ایدز

۳ بیماری تالاسمی: بیماری ارثی که از والدین حامل ژن معیوب به فرزندان منتقل می‌شود.

۴ انواع تالاسمی: ۱. ماژور (بیمار است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر به ارث برده است.) و ۲. مینور (حامل ژن بیماری است ولی بیمار تالاسمی نیست و کم‌خون است.)

۵ یکی از اهداف مهم ازدواج و زندگی مشترک **داشتن فرزند** است.

درس دهم

۱ خودشناسی: شامل شناخت توانایی‌ها، ضعف‌ها، احساسات، ارزش‌ها، مسئولیت‌ها، نیازها، آرزوها و اهداف است.

۲ نتایج خودآگاهی: شکل‌گیری هویت مطلوب، جلوگیری از بروز اختلالات روانی و جلوگیری از شکل‌گیری رفتارهای پرخطر

۳ عزت نفس: احساس ارزش‌مند بودن **نتیجه** شکل‌گیری شخصیت درونی محکم و استوار در فرد

۴ تاب‌آوری: مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی برای مقاومت فرد در شرایط دشوار و حفظ از آسیب‌دیدگی

۵ فشار روانی (استرس): اثر وقایع، رویدادها و مشکلات زندگی بر جسم و روان افراد

۶ انواع استرس: سالم (موجب هوشیاری و داشتن انگیزهٔ لازم و برآورده کردن نیازها) و ناسالم (سبب احساس درماندگی در فرد)

۷ اضطراب: توصیف یک حالت خاص همراه با احساسی از فشار درونی، ترس و هراس

۸ علائم اضطراب: علائم بدنی (تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی و...)، علائم تفکر (سردرگمی، حواس‌پرتی و...) و علائم روانی (عصبانیت، بی‌تابی، دلواپسی و ...)

۹ اصول مقابله با فشارهای روانی و اضطراب: بازداری، برون‌ریزی و جایگزین

کردن خواسته‌ها

۱۰ افسردگی: تداوم احساس ناخوشایند برای مدت طولانی که با تنهایی و غمگینی همراه است.

۱۱ خشم: ابراز احساس به‌صورت بدنی و هیجانی

۱۲ آثار خشم: ۱. مثبت: احقاق حق در روابط فردی، گروهی و اجتماع (با شرط کنترل آن) ۲. منفی: مشکلات و ناراحتی‌های جسمی، روانی و اجتماعی

درس یازدهم

۱ دخانیات: تمام یا بخشی از مادهٔ خام تشکیل‌دهندهٔ هر ماده یا فراورده‌ای که از گیاه توتون و تنباکو یا مشتقات آن باشد.

۲ سیگار: پرمصرف‌ترین مادهٔ دخانی در سراسر جهان

۳ مواد تشکیل‌دهندهٔ اصلی سیگار: توتون همراه با کاغذ، فیلتر و برخی افزودنی‌ها

۴ مضرت‌ترین مواد سمی موجود در مواد دخانی (سیگار و قلیان):

۱. نیکوتین: سمی شدیداً کشنده و همان مادهٔ اعتیادآور دخانیات ۲. **قطران (تار):** جمع شدن ذرات ریز سیگار در ریه‌ها و تشکیل پوستهٔ ضخیم قهوه‌ای رنگ (حاوی عوامل سرطان‌زا) ۳. **آرسنیک:** نوعی گاز در سیگار که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. **نقش** **بروز سرطان لب**

۴ سیانیدریک‌اسید (جوهر بادام تلخ): این مادهٔ کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و با ورود به ریه‌ها و خون تنفس را مختل می‌کند.

۵ مواد رادیواکتیو (پرتوزا): جمع شدن در ریه‌ها (پس از مدتی از استعمال دخانیات) و ورود به خون و سایر اعضای حساس بدن (از عوامل اصلی ایجاد سرطان)

۶ آمونیاک: یکی از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها (به ویژه ریه)

۷ کربورهای هیدروژن: ورود به خون و سراسر بدن پس از جذب و تشدید خطر ابتلا به سرطان در تمام بافت‌های بدن (به ویژه مجاری تنفسی)

۵ دود دست دوم: قرار گرفتن فرد در معرض تنفس دود دخانیات حتی با وجود مصرف‌کننده نبودن دخانیات

۶ دود دست سوم: در بر گرفتن بوی سیگار پراکنده‌شده در محیط و لوازم منزل **۷ الکل:** مادهٔ شیمیایی است که هم بر عملکرد جسمی و هم بر عملکرد روانی افراد اثر منفی می‌گذارد. (یک مادهٔ اعتیادآور است.)

۸ آثار مصرف الکل: ۱. فوری: اختلال در سیستم اعصاب مرکزی ۲. بلندمدت: سیروز کبدی و سرطان

۹ سیروز کبدی: تبدیل کارلی‌های اضافی بدن به چربی توسط کبد و ذخیره کردن در خود (کبد چرب)؛ مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی **عدم انتقال** چربی ذخیره‌ای به مکان‌های ذخیره‌سازی بدن **اختلال در کار** کبد به خاطر وجود سلول‌های پر از چربی در کبد

درس دوازدهم

۱ اعتیاد: عادت کردن، خو گرفتن و خود را وقف عادت‌ی نکوهیده کردن (استعمال مواد مخدر یا دارو)

۲ معتاد: وابستگی بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو

۳ اثرات اعتیاد: هزینه‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی گزاف

۴ اختلالات مصرف نامناسب: مصرف یک دارو برای هدفی که دارو برای آن ساخته نشده

۵ وابستگی به مواد: اجبار در مصرف موادی که تبعات نامطلوبی بر سلامت جسمی و روانی فرد مصرف‌کننده دارد.

۶ جنبه‌های وابستگی: ۱. روانی: میل شدید و مفرط درونی و خارج از اختیار به ادامهٔ مصرف مواد ۲. جسمانی: مقاومت بدن فرد نسبت به مواد مخدر و اجبار به مصرف بیشتر برای دستیابی به همان آثار مطلوب

۷ اختلالات مصرف مواد: حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده

۸ مواد اعتیادآور عبارت‌اند از:

۱. محرک‌ها: طبیعی (کافئین، کوکائین و کراک) و مصنوعی (آمفتامین‌ها، اکستازی و ریتالین): اثر بر روی سیستم عصبی و سایر دستگاه‌های بدن **نتیجه** ایجاد هیجان‌های کاذب و کوتاه‌مدت ۲. **توهم‌زاها:** طبیعی (شاهدانه، حشیش و گراس) و مصنوعی (ال.اس.دی L.S.D) ۳. **مخدرها:** طبیعی (تریاک و شییرهٔ تریاک) و مصنوعی (هروئین، ترامادول، متادون و برخی قرص‌های مسکن حاوی کدئین)

۹ دلایل مصرف مواد مخدر توسط نوجوانان: کم اهمیت شمردن موارد موانع روی آوردن به مصرف مواد و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت و...

۱۰ عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد: اصرار دوستان و همسالان **نتیجه** فرد سالم از ترس طرد شدن از جمع دوستان به پیشنهاد آن‌ها پاسخ مثبت می‌دهد.

درس سیزدهم

۱ اختلالات اسکلتی – عضلانی: ضعف عضلانی ناشی از کم‌حرکی، نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی و ...

۲ شایع‌ترین نواحی بدن دچار اختلالات اسکلتی – عضلانی: کمر (آسیب‌پذیرترین قسمت)، مچ دست، شانه، بازو، زانو، مچ پا، کف پا و گردن

۳ اختلالات اسکلتی – عضلانی: شایع‌ترین بیماری ناشی از کار و سبک

زندگی در سطح جهان است.

۴ وضعیت بدنی: فرم و حالت بدن در طول انجام کار (نحوهٔ قرار گرفتن قسمت‌های مختلف بدن شامل سر، تنه و اندام‌ها در فضا)

۵ وضعیت بدنی مناسب: حالتی که کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی – عضلانی وارد می‌شود.

۶ علم ارگونومی (مهندسی عوامل انسانی): علم پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی – عضلانی که ناشی از عدم تناسب توانمندی‌های انسان و نوع کاری است که انجام می‌دهد **نتایج** سلامت افراد و افزایش بهره‌وری نیروی کار ۷ **چیدمان مناسب کوله‌پشتی:** اجسام سنگین (عقب)، اجسام متوسط (میانی) و اجسام سبک (جلو)

۸ اصول ارگونومی:

اصل ۱: کار کردن با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی)

اصل ۲: صرف نیروی کمتر برای انجام کارها

اصل ۳: قرار دادن وسایل در محدودهٔ دسترسی آسان

اصل ۴: کار کردن در ارتفاع مناسب

اصل ۵: کاهش حرکت‌های اضافی انگشت‌ها، مچ دست و بازوها در ضمن انجام کار

اصل ۶: به حداقل رساندن انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو

اصل ۷: اصلاح جزئی میز کار

اصل ۸: در نظر گرفتن فضای کافی برای انجام کارها

اصل ۹: حرکات کششی هنگام انجام کارهای طولانی (به منظور رفع خستگی)

اصل ۱۰: فراهم کردن محیط راحت و زیبا در محل کار و زندگی

درس چهاردهم

۱ حوادث خانگی: سوانحی که در خانه یا محیط اطراف رخ داده و سبب آسیب قابل تشخیص به افراد می‌شود.

۲ پیشگیری از حوادث: سطح ۱ (قبل از بروز حادثه): تمرکز روی کاهش عوامل خطر حوادث؛ **سطح ۲ (زمان وقوع حادثه):** آمادگی جهت تدابیر مناسب به منظور کاهش شدت و تماس با نهادهای امدادرسان؛ **سطح ۳ (پس از وقوع حادثه):** توان‌بخشی فرد آسیب‌دیده و جلوگیری از ناکارآمدی او

۳ خطر: شرایطی که در آن امکان آسیب رسیدن به افراد یا وارد آمدن خسارت به تجهیزات و ساختمان‌ها وجود دارد.

۴ مسمومیت: واکنشی شیمیایی و خطرناک که با ورود ماده‌ای (دارو، شوینده‌های خانگی، واکس، لاک پاکن، ضدیخ، حشره‌کش، مرگ موش و قرص برنج) در بدن رخ می‌دهد.

۵ برخی از علائم مسمومیت با مواد شیمیایی: سردرد و تاری دید، تغییر رنگ پوست، به سختی نفس کشیدن، تحریک چشم‌ها، گلو و مجاری تنفسی و ...

۶ خطرات کار با مواد شیمیایی: مسمومیت، تاول‌های پوستی، مشکلات تنفسی و خطرات فیزیکی (انفجار و آتش‌سوزی)

۷ آتش‌سوزی: تولید گازهای سمی، اختلال شعور یا خواب‌آلودگی در انسان و فرو بردن به خواب

۸ انواع آتش‌سوزی عبارت‌اند از:

۱. **آتش‌سوزی خشک:** خاکستر به‌جای می‌گذارد. (آتش‌سوزی ناشی از فراورده‌های چوبی، پنبه‌ای، پشمی، لاستیکی و انواع علفوه و حیوانات) **بهترین راه مبارزه** **سرد کردن آتش (بهترین سردکننده: آب) و پوشاندن** توسط پتو یا فرش مرطوب

۲. **آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال:** بنزین، نفت، گازوئیل، نفت سیاه، روغن‌ها و الکل **راه مقابله** **قطع اکسیژن توسط پودر، کف، شن و ماسه و پتوی خیس و خفه کردن آتش با نمک یا کپسول اطفای حریق**

۳. **آتش‌سوزی ناشی از برق:** احتراق ژنراتورها، کابل‌های برق، رادیو، تلویزیون، کامپیوتر **راه خاموش کردن** **استفاده از گاز کربن دی‌اکسید**

۴. **آتش‌سوزی ناشی از گازهای قابل اشتعال:** لوله یا کپسول گاز **راه مقابله** **قطع منبع گاز، بستن در و پنجره‌ها، خارج شدن خود و اعضای خانواده (با خونسردی) و تماس فوری با آتش‌نشانی**

۹ خفگی: پوشانده‌شدن راه تنفس هوایی توسط یک جسم خارجی (کیسهٔ پلاستیکی، بالش و پتو)

۱۰ عوامل خفگی: گرفتگی گلو در هنگام غذا خوردن، قورت دادن تکه‌های کوچک اسباب‌بازی (خردسالان) و فشار بیرونی شدید و طولانی‌مدت بر گلو توسط طناب و...

۱۱ انسداد خفیف راه هوایی: انجام دم و بازدم همراه با خشونت صدا به علت بسته شدن ناقص راه هوایی

۱۲ علائم انسداد خفیف راه هوایی: تنفس صدادار و سخت، سرفه و خشونت صدا، بی‌قراری و اضطراب شدید

۱۳ انسداد کامل راه هوایی: هیچ هوایی به ریه‌ها وارد و خارج نمی‌شود.

۱۴ علائم انسداد کامل راه هوایی: عدم توانایی در سرفه کردن، نفس کشیدن و صحبت کردن، تلاش تنفسی آشکار، تغییر رنگ صورت مایل به خاکستری به همراه کبودی لب‌ها

۱۵ شایع‌ترین حادثه در دوران کودکی و سالمندی: سقوط و زمین خوردن