

سلامت بهداشت

۱- سلامت روانی را توضیح دهید؟

سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، بلکه سلامت روانی، عبارت است از: داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکسالعمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی. برخی از دیگر نشانه های سلامت روانی عبارتند از سازگاری صحیح در فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً انتقادپذیری، داشتن برخورد با مسائل، داشتن روحیه عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و... .

۲- سلامت اجتماعی را توضیح دهید؟

سلامت اجتماعی شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به عنوان عضوی از جامعه بزرگتر است. افراد سالم از نظر اجتماعی از طیف وسیعی از ارتباطات با خانواده، دوستان و آشنایان برخوردارند و قادر به تعامل سالم با دوستان صمیمی خود هستند.

۳- خود مراقبتی چیست؟

انسانها همیشه در جستجوی راهها و روشهایی بوده و هستند که در مقابل بیماریها، حوادث و خطرات زندگی حیات خود را حفظ کنند و به آن ادامه دهند. در این جریان، جوامع و گروههای اجتماعی خود یعنی عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی، مختلف، به تدریج فرا گرفتند که در چارچوب فرهنگ جامعه معلومات و... با بهکارگیری روش های متفاوتی از خود و خانوادشان مراقبت کنند.

۴- چاقی چیست؟ انوان چاقی را توضیح دهید؟

عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سالمی فرد را به خطر بیندازد. اگر چربیهای اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن (الگوی سیب) میگویند. این الگو در بین مردان شایعتر است. اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و رانها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را الگوی گلابی میگویند.

۵- بیماری های غیر واگیردار را اوضیح دهید؟

بیماری های غیر واگیردار به مجموعه ای از بیماری ها گفته میشود که اساساً عامل مشخصی ندارند، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمیشوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابای به آنها نقش دارند. عوامل خطر شامل عوامل شناخت شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به بیماری یا آسیب را افزایش

میدهند.

۶- مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بنویسید؟

یک دسته از عوامل خطر در این بیماری، عواملی هستند که احتمال ابتال به بیماری را افزایش میدهد. خانوادگی بیمار، که اگرچه در اختیار ما نیستند ولی اطالع از آنها میتواند همچون کهولت سن و سابقه به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؛ اما سایر عوامل خطر همچون فشارخون بال، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات، قابل درمان و کنترل هستند و الزم است اقدامات مؤثر و به موقع در مورد آنها انجام پذیرد. در بین عوامل خطر بیماریهای قلبی - عروقی، فشار خون بال و اختلالات چربی خون از مهمترین عوامل خطر هستند که باید به طورمنظم از نظر پزشکی بررسی شوند.

۷- دیابت نوع یک را بنویسید؟

این بیماری در هر سنی میتواند در سنین پایین دیده میشود و از رخ دهد ولی عمدتا آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن دیابت جوانان نیز میگویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد میشود.

۸- عوارض دیابت را توضیح دهید؟

تمام دستگاههای بدن را درگیر میکند و عدم تشخیص و درمان بهموقع عوارض دیابت تقریبا دیابت میتواند به نایبایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکتة های قلبی و مغزی منجر شود.

۹- بیماری هایی که از طریق دستگاه تنفسی منقل میشوند را توضیح دهید؟

سرما خوردگی قطرات کوچکی که به هنگام عطسه یا سرفه عفونی فرد و آنفلوآنزا. در این بیماریها ویروس به وسیله بیمار در هوا پخش میشود به دیگران سرایت میکند.

۱۰- بهداشت فردی را توضیح دهید؟

بهداشت فردی عبارت است از کلیه فعالیتها و اقداماتی که هر فرد بهطور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام میدهد. این فعالیتها و اقدامات شامل مراقبت از اعضا و جوارح بدن (چشم، گوش، پوست و مو، دهان و دندان و...)، تغذیه، ورزش، خواب و استراحت میشود.

۱۱- چه عواملی باعث تشدید آکنه میشود؟

برخی عوامل همچون استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرارگرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دستکاری جوشها باعث تشدید آکنه میشوند.

۱۲- هدف از بهداشت دهان را بنویسید؟

بهداشت دهان و دندان یک ضرورت و بخشی از وظیفه حفظ سلامت عمومی بدن در تمام عمر است. هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول

خاص بهداشتی و تمیزکردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافتهای مخاطی دهان و دندانها است.

۱۳- اختلالات روانی شایع در دوران نوجوانی را بنویسید؟

اختلال روانی همانند اختلال جسمی به دالیل

مختلف همچون آشفتگی در فضای خانوادگی،

نداشتن امکانات کافی و ... ایجاد می شوند و

شناخت آنها از اهمیت برخوردار است. از شایع ترین اختلالات روانی - رفتاری دوره نوجوانی می توان به استرس، اضطراب،

افسردگی و خشم

اشاره کرد.

۱۴- آثار زیان بار مصرف مشروبات الکلی را بنویسید؟

افراد در اثر مصرف مشروبات الکلی دچار پیامد ها آبی و بلند مدت، خواهند شد. از بارزترین آثار فوری مصرف الکل میتوان

به اختلال در سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد.

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.

۱۵- اعتیاد چیست؟

عادت کردن، خوگرفتن و خود را وقف عادتی نکوهیده مثل استعمال مواد مخدر کردن، اعتیاد تلقی میشود و فرد معتاد

کسی است که بر اثر مصرف مکرر و مداوم مواد مخدر یا دارو به آن وابسته شده باشد.

۱۶- مواد اعتیادآور چه تاثیری بر دستگاهی عصبی مغز انسان می گذارد؟

انواع مواد اعتیاد آور از ترکیباتی ساخته شدهاند که بر ارتباط بین سلول های عصبی و بخشهای مختلف مغز اثر میگذارند.

بر اساس نوع تأثیر مواد اعتیادآور بر روی عملکرد دستگاه عصبی و بدن فرد مصرف کننده، آنها را در سه گروه قرار میدهند؛

محرک ها، مخدرها و توهمزها.

۱۷- چه عواملی در تشدید اختلالات اسکلتی عضلانی موثر اند؟

اختلال اسکلتی - عضلانی یک پدیده چندعلتی است و عوامل متعددی از جمله ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی،

نداشتن وضعیت بدنی مناسب، عادات و رفتارهای غلط در انجام کارهای روزمره، عدم رعایت اصول ارگونومی در بروز و

تشدید آن مؤثر هستند. اگر چه کمر، مچ دست، شانه، بازو و گردن شایعترین نواحی بدن هستند که دچار اختلال اسکلتی

- عضلانی میشوند ولی کمر همواره آسیب پذیرترین قسمت بدن در برابر صدمات است.

۱۸- چگونه به تقویت کمر کمک کنیم؟

در اکثر اوقات صدماتی که در ناحیه کمر رخ میدهد به علت ضعیف بودن عضالت کمر است. لذا با اختصاص دادن چند دقیقه در روز برای انجام تمرینهای تقویت عضالت کمر میتوان از صدمات احتمالی وارده به آن جلوگیری کرده و به راحتی فشارهای کاری را که به کمر وارد میشود تقلیل داد.

۱۹- علم ارگونومی یا همان مهندسی عوامل انسانی برای پیشگیری از بروز اختلالات اسکلتی-اضلانب که ناشی از عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری است که او انجام میدهد، به یاری انسان می آید و به سلامت افراد پ افزایش بهره‌وری نیروی کار می انجامد.

کاربرد علم ارگونومی فقط به محیط کار محدود نمی‌شود بلکه کل زندگی افراد را در بر میگیرد. بهش بزرگی از علم ارگونومی بر اساس عقل سلیم استوار است و هر فردی می‌تواند بارائه ایده های مناسب در مورد بهبود شرایط کار، ابزار و تجهیزات آن را فراهم آورد.

۲۰- سه سطح پیشگیری از حوادث را توضیح دهید؟

سطح ۱ (قبل از بروز حادثه) : تمرکز بر روی کاهش عوامل خطر حوادث؛

سطح ۲ (زمان وقوع حادثه) : آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه بهممنظور کاهش شدت آن و تماس با نهادهای امدادرسان همچون اورژانس و آتشنشانی؛

سطح ۳ (پس از وقوع حادثه) : توانبخشی فرد آسیب دیده و جلوگیری از ناکارآمد شدن او.