

بیماری های غیر واگیر

۱. منظور بیماری چیست؟

(توجه به ص ۳ ابن سینا)

۱. بیماری در نقطه مقابل سلامت قرار دارد به گونه ای که بیماری را می توان نبود سلامت معنی کرد. بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق می شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند. (آ انسان بیمار از درد ناشی از اختلال در کار اندام ها، به هم خوردن وضعیت طبیعی بدن ضعیف شدن اعضای بدن و خطراتی که در زمان محدود و یا طولانی آسایش جسمی، روانی و حیات او را تهدید می کند، در رنج به سر می برد. ۲. بیماری همچون سلامت درجات مختلفی دارد و به جای تعریف مطلق، آن را در یک طیف مطرح می کنند که از سلامتی تا آستانه مرگ را در بر می گیرد.

۳. طیف سلامتی-بیماری را ترسیم (تکمیل) نمایید.

۳. در آستانه مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	با بیماری متوسط	با بیماری اندک	ظاهراً سالم	کاملاً سالم
------------------	---------------------	----------------	-----------------	----------------	-------------	-------------

۴. در سالیان اخیر کدام موفقیت ها منجر به افزایش طیف سلامتی - بیماری جمعیت سالمندان شده است؟
 به طور کلی بیماری ها به دو دسته واگیر و غیر واگیر تقسیم می شوند.

۴. در طی سالیان اخیر، موفقیت های چشمگیری در زمینه کشف و ساخت انواع واکسن ها و داروها به دست آمده که باعث شده است از میزان بیماری های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید به زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد. ۴. اما، از سوی دیگر، ۵. توسعه اقتصادی، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات و ... شده است که در نتیجه سبب شده است نسبت بیماری های غیر واگیر و مزمن افزایش یافته و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. ۵. همان طور که در نمودار زیر می بینید، بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیر واگیر است.

بیماری های واگیر، علل مادری و شرایط تغذیه ای ۱۰٪

حوادث ۱۰٪

عزیموداری دایره ای از درصد سه گروه اصلی علت مرگ طبق آمار ۱۳۹۸! در ایران رسم نمایید.



نمودار ۱- درصد سه گروه اصلی علت مرگ، سال ۱۳۹۸

۱. منظور از بیماری های غیرواگیر چیست؟ ۲. حذف یا کنترل عوامل اصلی خطر ساز چه اثراتی بر ابتلا به بیماری های غیرواگیر می گذارد؟

۱) بیماری های غیرواگیر به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساساً عامل مشخصی ندارند، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلا به آنها نقش دارند) عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری را آسیب را افزایش می دهند. خوشبختانه اکثر عوامل اصلی خطر ساز در بیماری های غیرواگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آنها می تواند مانع از بروز ۸۰٪ بیماری های قلبی - عروقی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰٪ سرطان ها شود) ۲

• بیماری های غیرواگیر رایج در محل زندگی شما کدام اند؟ بر عهده دانش آموزان عزیز

• دلایل شیوع این بیماری ها چه هستند؟

تغییر در سبک زندگی، عوامل خطر ساز اجتماعی، محیطی و رفتاری

۳. منظور از بیماری های قلبی - عروقی چیست؟

۴. کدام بیماری های قلبی - عروقی بیشترین عامل مرگ و میر را دارند؟

بیماری های قلبی - عروقی

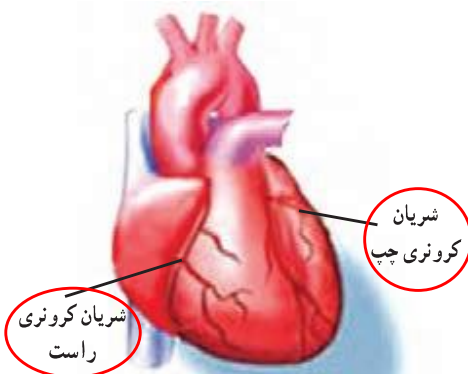
داشتن قلب سالم برای حیات انسان یک ضرورت است. امروزه بسیاری از بیماران قلبی آموخته اند که در صورت مراقبت حتی می توانند با داشتن یک قلب بیمار، زندگی کامل و مولد داشته باشند. بیماری های قلبی - عروقی مختص به سن و یا جنس خاصی نیست بلکه همه افراد در هر سن و جنسی ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری ها باشند.

۳) بیماری قلبی - عروقی به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته می شود و شامل ۱) بیماری های قلبی، ۲) بیماری های عروقی مغز و کلیه و ۳) بیماری های عروق محیطی است. ۴) (دو بیماری انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونر) و سکته های قلبی و مغزی بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی - عروقی به حساب می آید) ۴

• بیماری عروق کرونر قلب: قلب اساساً یک پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت دست است که در سراسر عمر بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می کند. قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می کند. این اندام حیاتی در طول روز بیش از صد هزار بار می تپد تا از یک طرف خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی را به بافت ها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر خون بازگشتی از اندام های بدن را برای اکسیژن گیری به ریه ها برساند. (گردش خون مضاعف)

۵) عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به اکسیژن و مواد غذایی کافی نیاز دارد که به وسیله دو شریان اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز عضله قلب چگونه تامین می شود؟

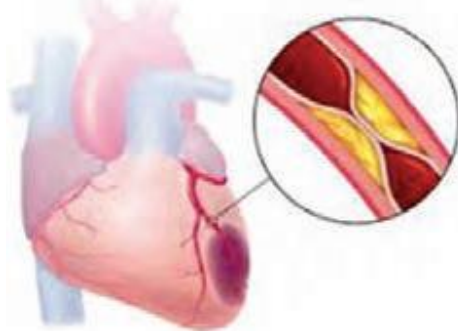
۱. ایسکمی قلبی چیست؟ چگونه بوجود می آید؟ نشانه آن چیست؟



شکل ۱. عروق اصلی تغذیه کننده قلب

اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های کرونر راست و چپ و رگ های خونی کوچک تری که از آنها جدا شده و روی سطح قلب را می پوشانند، ^۵ ادامه می شود (شکل ۱).

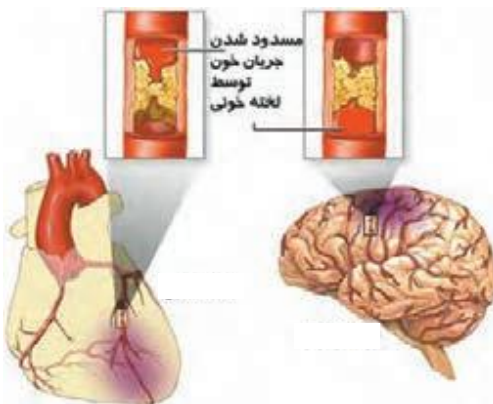
؟!؟! (در این بیماری به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ایسکمی قلب می گویند و این وضعیت سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) خواهد شد) (شکل ۲).



شکل ۲. بیماری عروق کرونر قلب

• **بیماری سکتة قلبی و مغزی:** (با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی،^۳ چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی^{*} شکل به نام پلاک می دهند.

^۵ گاهی سطح پلاک های چربی در جدار شریان کرونر ترک می خورد و دچار پارگی می شود، این پدیده باعث ^۶ تجمع پلاکت ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، می شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می شود که جریان خون را مسدود می کند با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به ^۹ صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می شود. به این وضعیت سکتة قلبی و یا سکتة مغزی می گویند) (شکل ۳). (توجه به ص ۵۹-۵۸)



شکل ۳. بیماری سکتة قلبی و مغزی

۱. عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی کدامند؟ کدام موارد قابل پیشگیری و کنترل هستند و کدام موارد نیستند؟

یک دسته از عوامل خطر در این بیماری، عواملی هستند که احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. همچون (کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار، که اگرچه در اختیار ما نیستند ولی اطلاع از آنها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؛ اما سایر عوامل خطر همچون فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابت و استعمال دخانیات، قابل درمان و کنترل هستند و لازم است اقدامات مؤثر و به موقع در مورد آنها انجام پذیرد). در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی – عروقی، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون از مهم‌ترین عوامل خطر هستند که باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند (۲).
 ۲. کدام عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی باید به‌طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند؟

- در جدول زیر، مهم‌ترین عوامل خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی – عروقی را می‌بینید. هر یک از این عوامل را درباره خود و والدینتان بررسی کنید. در صورت وجود عامل خطر، اقدامات لازم پیشگیرانه را پیشنهاد کنید. برعهده دانش آموزان عزیز

عامل خطر	وضعیت خطر			راه حل پیشنهادی
	خود فرد	پدر	مادر	
سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس				
فشار خون بالا (بیشتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه)				
کم تحرکی				
مصرف سیگار				
اضافه وزن و چاقی				
تغذیه ناسالم (مصرف میوه و سبزی کمتر از ۵ واحد، مصرف روغن جامد و ...)				
دیابت				
مصرف الکل				
استرس				

بیشتر بدانید

در پرس و جو درباره سابقه فامیلی خود در ارتباط با بیماری های قلبی - عروقی فقط دانستن اینکه بیماری قلبی به صورت ارثی در بین افراد خانواده شما منتقل می شود، کافی و نگران کننده نیست. سابقه فامیلی بیماری های قلبی - عروقی در افراد درجه ۱ خانواده زمانی مهم تر است که به طور زودرس :

- در پدر یا برادران شما در سنین پایین تر از ۵۵ سال تشخیص داده شده باشد.
- در مادر یا خواهران شما در سنین پایین تر از ۶۵ سال تشخیص داده شده باشد.

۱. چرا به فشار خون بالا، قاتل خاموش گویند؟

۲. فشار خون چیست؟

۳. دامنه فشار خون طبیعی چه مقدار است؟ منظور از فشار خون پایین چیست؟

■ فشار خون بالا

فشار خون بالا یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جوامع امروزی است و (برخی به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می کنند، زیرا علامتی ندارد) ولی خوشبختانه فشار خون بالا به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

توجه به
ص ۵۴

۲) برای اینکه خون در شریان های اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف

بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد، این نیرو فشار خون نامیده می شود (۲)

۳) دامنه فشار خون طبیعی ۸۰/۱۲۰ است و به صورت یک عدد کسری نشان داده می شود. اگر فشار خون

به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه برسد، فشار خون پایین محسوب می شود که گاهی نشانه ای از وضعیت

تهدید کننده زندگی است (۳) (۱۲۰ میلی متر جیوه، نشان دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم زمان با

پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می شود و ۸۰ میلی متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که

هم زمان با استراحت قلب میان دو ضربه وجود دارد (۴) ۴. میزان فشار سیستولی و دیاستولی چند است؟ هر کدام هم زمان

با کدام مرحله از چرخه ضربان (فعالیت) قلبی است؟



شکل ۴. روش گرفتن فشار خون

۱. فشار خون در طول روز تحت تأثیر چه عواملی است؟
۲. منظور از فشار خون بالا چیست؟ چگونه بوجود می آید؟
۳. عوامل خطر زمینه ساز فشار خون بالا کدامند؟
۴. فشار خون بالا چه زمانی علامت دار می شود؟
۵. علائم فشار خون بالا را بنویسید.

• به کمک یک دستگاه فشارسنج و با راهنمایی معلم به عنوان سفیران سلامت دانش آموزی نحوه صحیح اندازه گیری فشار خون چند فرد داوطلب کلاس را به نمایش بگذارید. برعهده دانش آموزان عزیز

۱) فشار خون در طول روز ثابت نیست و تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله وضعیت بدن،^۲ فعالیت مغز،^۳ فعالیت گوارشی،^۴ فعالیت عضلانی،^۵ تحریکات عصبی،^۶ پر بودن مثانه،^۷ لامای محیط،^۸ میزان صدا،^۹ مصرف دخانیات،^{۱۰} الکل،^{۱۱} چای و قهوه و^{۱۲} دارو تغییر می کند و این تغییرات موقتی است^۱ ولی^۲ در صورتی که شریان های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، در این شرایط فشار خون بالا می رود و اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن **فشار خون بالا** می گویند^۲ (سابقه خانوادگی،^۳ افزایش سن،^۴ چاقی،^۵ مصرف دخانیات و الکل،^۵ تغذیه نامناسب و کم تحرکی از عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشارخون بالا هستند)^۳

۴) فشار خون اولیه سال ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار می شود که بر اندام های حیاتی مانند مغز، چشم، کلیه، قلب تأثیر گذاشته و به آنها آسیب رسانده باشد^۴ در این صورت گاهی ممکن است با علائمی همچون علائم زیر بروز کند :

- ۵) • سر درد در ناحیه پس سر
- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت
- سر گیجه، تاری و اختلال دید
- درد های قفسه سینه
- خستگی زودرس و تپش قلب^۵

بیشتر بدانید

افرادی که فشارخون طبیعی دارند لازم است هر دو سال یک بار فشارخون آنها اندازه گیری شود. افرادی هم که فشارخونشان در اولین اندازه گیری در دامنه ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ میلی متر جیوه قرار می گیرد، باید در طی حداقل ۴ الی ۶ هفته چندین بار در شرایط مختلف، فشارخون آنها اندازه گیری شود و متوسط فشارخون های به دست آمده محاسبه شود. در صورتی که عدد به دست آمده ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه یا بیشتر باشد باید به پزشک مراجعه شود.

۱. در صورت داشتن بیماری فشار خون بالا چه کار باید کرد؟
۲. برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به چه عواملی باید توجه داشت؟

۱) در صورت داشتن بیماری فشارخون بالا، باید به پزشک مراجعه کرد^۱ و برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل^۲، عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک^۳، کنترل وزن در حد مطلوب^۴، فعالیت بدنی کافی و منظم^۵، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی^۶، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت^۲

از آنجه که مصرف سرانه نمک در کشور ما بیش از ۲ برابر مقدار مجاز است، میزان نمک مصرفی در طول یک روز به شرح زیر توصیه می شود :
۳. میزان نمک مصرفی روزانه [سنین مختلف] چه مقدار است؟
۳) افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۵ گرم (یک قاشق چای خوری)
• افراد بالای ۵۰ سال برابر با ۳ گرم^۳

• میزان نمک مصرفی خود را در طول یک روز محاسبه کنید. نتیجه به دست آمده را با میزان توصیه شده مقایسه کنید و در صورت بالا بودن میزان نمک مصرفی، روش های اصلاحی خود را برای کم کردن نمک غذا و حذف نمکدان از سفره پیشنهاد کنید.
در صورت بالا بودن نمک مصرفی، عدم مصرف غذاهای پرنمک و حذف نمکدان از سفره غذا.

۴. عوارض ناشی از افزایش چربی خون کدامند؟

■ اختلالات چربی خون

چربی یکی از مواد غذایی اصلی برای حفظ سلامت است اما هنگامی که میزان آن در خون افزایش می یابد، ممکن است به آسیب عروقی در بدن منجر شود.^۴ افزایش چربی های موجود در خون علاوه بر افزایش خطر بروز بیماری های قلبی – عروقی با بروز بسیاری دیگر از بیماری های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و سرطان نیز در ارتباط است.^۴

بیشتر بدانید

میزان قابل قبول انواع چربی های خون به شرح جدول زیر است.

چربی های خون	مقدار قابل قبول Mg/dl	مرز خطر Mg/dl	مقدار خطرناک Mg/dl
کلسترول	< 200	$200 - 239$	≥ 240
LDL ^۱ (کلسترول بد)	< 130	$130 - 159$	≥ 160
HDL ^۲ (کلسترول خوب)	≥ 40 مردان ≥ 50 زنان	-	مردان کمتر از ۴۰ زنان کمتر از ۵۰
تری گلیسرید	< 150	$150 - 199$	≥ 200

• در صورت امکان یک برگه آزمایش خون مربوط به خود و یا اعضای خانواده تان را با توجه به

داده های جدول مقایسه کنید و نتیجه آن را گزارش کنید. برعهده دانش آموزان عزیز

۱. انواع چربی های خون را نام ببرید.

کلسترول - HDL - LDL - تری گلیسرید

در خون چند نوع چربی وجود دارد، این چربی ها عبارت اند از: ۲. منشا کلسترول خون چیست؟

کلسترول: کلسترول ماده ای از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. (بیشترین قسمت

کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته می شود و بقیه آن با مصرف غذاهای پرچرب وارد بدن می گردد.) ۲

(HDL): (این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به

(لیوپروتئین پرچکالی)

آن «کلسترول خوب» می گویند. سطح این چربی با بروز بیماری های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد

و با افزایش میزان آن در خون، خطر بیماری های قلبی - عروقی کاهش می یابد.) ۳

(LDL): (با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد، زیرا

(لیوپروتئین کم چکالی)

بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ

شدن جدار شریان ها می شود، به همین دلیل به آن «کلسترول بد» گفته می شود.) ۴

تری گلیسرید: (با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون کاهش می یابد، در نتیجه بالا

بودن آن را به عنوان عامل خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی می دانند.) ۵

۳. منظور از کلسترول خوب چیست؟ (چرا به HDL کلسترول خوب گویند؟)

۱. Low Density Lipoprotein (LDL) فایده این چربی چیست؟

۲. High Density Lipoprotein (HDL) ۴. منظور از کلسترول بد چیست؟ (چرا به LDL کلسترول بد گویند؟)

۵۶ فایده این چربی چیست؟

۵. چرا تری گلیسرید را عامل خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی می دانند؟

۱. اسیدهای چرب ترانس چه اثراتی بر بدن ما می گذارد؟ (چرا توصیه می شود در هنگام خرید روغن ها میزان اسیدهای چرب ترانس آنها تا حد امکان صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد؟)
۲. منابع غذایی اسیدهای چرب ترانس کدامند؟ (اسیدهای چرب ترانس در چه غذاهایی وجود دارد؟)

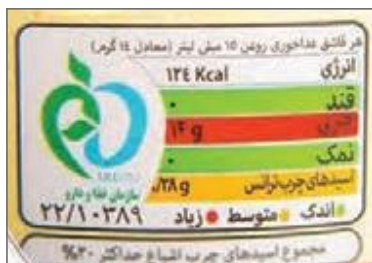


اسیدهای چرب ترانس: ثابت شده است که

- ۱) اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند. از این رو مصرف زیاد آنها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد (شکل ۷). توصیه می شود در هنگام خرید روغن ها، با مطالعه برچسب آنها دقت شود تا میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد. ۱)

شکل ۷. اسیدهای چرب ترانس در روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده، شیرینی ها، غذاهای آماده و برخی از کره های گیاهی (مارگارین ها) وجود دارد. ۲)

• در تصویر زیر برچسب غذایی چند نوع روغن نشان داده شده است.



اقدامات اولیه در سکته قلبی و سکته مغزی (توجه به ص ۵۱)

اگرچه عده ای از افراد با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران در معرض بیماری قلبی یا سکته مغزی قرار دارند ولی دانستن اینکه چه زمانی دچار آن خواهد شد غیر ممکن است. از این رو لازم است همه افراد حتی کسانی که در معرض خطر پایین تری قرار دارند، سبک زندگی سالم را رعایت کنند و از آمادگی لازم برای مواجهه با آنها برخوردار باشند. ۳. علائم بالینی در سکته قلبی را بنویسید. مهم ترین این علائم کدام است؟ آیا از علائم احتمال بروز سکته قلبی و یا سکته مغزی اطلاع دارید؟ اگر با فردی که دچار سکته قلبی یا سکته مغزی شده است مواجه شوید، چه اقدامات اولیه ای را انجام خواهید داد؟

• **سکته قلبی:** ۳) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی (انژین صدری)

شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد، مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی است. درد قفسه سینه با هریک از نشانه های ۲) عرق سرد، ۳) رنگ پریدگی پوست، ۴) تنگی نفس، ۵) تهوع، ۶) گیجی، ۷) ضعف یا خستگی بدون علت و ۸) نبض سریع یا نامنظم از دیگر نشانه های سکته قلبی است و اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی تر خواهد بود (شکل ۸).



شکل ۸. درد قفسه سینه در حمله قلبی

بسیاری از افراد گمان می‌کنند که سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد، ولی بسیاری از حملات ممکن است به صورت آهسته و با یک درد و ناراحتی معمولی و ملایم شروع شوند که گاهی افراد به دلیل خفیف بودن نشانه‌ها از درخواست کمک خودداری می‌کنند. در برخی از بیماران نیز ممکن است فقط نشانه‌هایی از درد در

بازو و فک پایین وجود داشته باشد. بنابراین هنگام مواجه شدن با هریک از این علائم انجام اقدامات زیر ضروری است: **۱. در هنگام مواجه شدن با علائم (نشانه‌های) سکته قلبی انجام چه اقداماتی ضروری است؟**

۱) از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس‌های تنگ او را کمی باز کنید.

۲. علائم سکته مغزی کدامند؟
۳. سکته مغزی: **۱) سردرد ناگهانی شدید،** **۲) از دست دادن ناگهانی بینایی،** **۳) عدم کنترل عضلات و تعادل،** **۴) از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت،** **۵) گیجی ناگهانی،** **۶) از دست دادن تکلم و** **۷) افتادگی یک طرف صورت از علائم سکته مغزی هستند (شکل ۹).**



شکل ۹. سردرد ناگهانی شدید در سکته مغزی

در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳/۵ ساعت است. در صورتی که هریک از علائم سکته مغزی در فرد مشاهده گردد مهم‌ترین اقدام، رساندن وی به بیمارستان در اسرع وقت است.

• در قالب گروه‌های چند نفره سفیران سلامت، مانور اقدامات اولیه در حمله قلبی و سکته مغزی را به صورت فرضی نمایش دهید. بر عهده دانش آموزان عزیز

۷. گام پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی را بنویسید.

- ۱) کنترل منظم فشار خون (در شرایطی که دیابت، چاقی یا سایر عوامل خطر در فرد وجود نداشته باشد، لازم است هر دو سال یک بار فشار خون توسط پزشک کنترل شود و در صورت بالا بودن، تحت نظر پزشک قرار گیرد.)
۲. پرهیز از مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، پپ و...) و مشروبات الکلی.
۳. حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب.
۴. حفظ وزن مطلوب (در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت.)
۲. فعالیت بدنی در کاهش کدام بیماری ها و مشکلات موثرند؟
۵. فعالیت بدنی و ورزش منظم^۲ (فعالیت بدنی در کاهش فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، اضافه وزن و دیابت مؤثر است)^۲ روزانه انجام دادن ۳۰ الی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به طوری که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند، توصیه شده است.
۶. شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون.
۷. تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب^۱

سرطان

امروزه نام «سرطان» را زیاد می شنویم. شاید این را بارها شنیده باشیم که فلان شخص به دلیل این بیماری جان خود را از دست داده است! اگرچه آمار بروز سرطان در ایران کمتر از میزان متوسط جهانی است ولی میزان بروز آن رو به افزایش است. از مهم ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان می توان به موارد زیر اشاره کرد: ^۳چند مورد از مهم ترین دلایل برای افزایش آمار سرطان را بنویسید.

۳) افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می یابد.

- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی.
- عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیتهای کشاورزی، افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی و ...
- سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته^۳

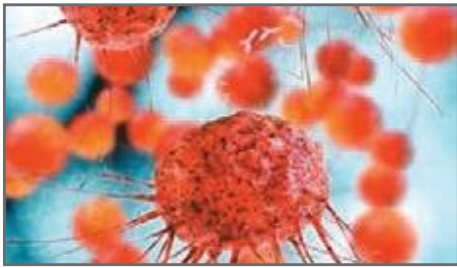
۱. منظور از سلول جهش یافته چیست؟ (سلول ها چگونه به سلول جهش یافته تبدیل می شوند؟)

۲. سرطان چیست؟

۳. تومور چگونه بوجود می آید؟ ۴. ویژگی تومور خوش خیم؟ ۵. ویژگی تومور بدخیم چیست؟

بیماری سرطان چیست و آیا این بیماری قابل پیشگیری و درمان است؟

بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلول های جدیدی ایجاد می کند. این فعالیت تحت کنترل دستگاه ایمنی بدن انجام می شود ولی (ممکن است بر اثر مواجهه مکرر با برخی عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان، بروز خطا در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به یک «سلول سرطانی» تبدیل شود. این سلول



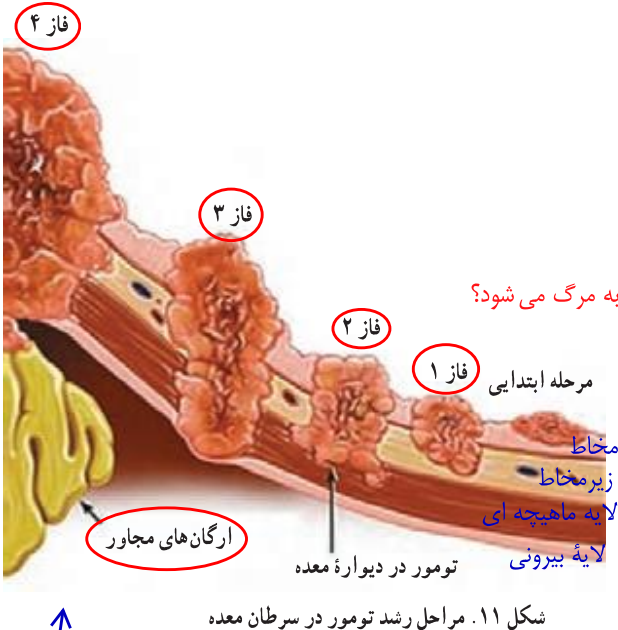
شکل ۱۰. سرطان یعنی رشد، تکثیر و گاهی انتشار غیر طبیعی سلول های بدن ۲

تغییر یافته از سلول های همسایه اش جدا می شود و دیگر از دستورها و علائم داخلی، که سلول های دیگر در کنترل آنها هستند، پیروی نمی کند و به جای هماهنگی با سلول های دیگر خودسرانه عمل می کند که به آن «سلول جهش یافته» می گوئیم ۱

۳. سلول «جهش یافته» تقسیم و به دو سلول جدید «جهش یافته» تبدیل می شود و این فرایند زنجیره ای به همین ترتیب ادامه می یابد تا جایی که همان یک سلول موزی به توده ای از سلول ها که «تومور» نامیده می شود، (شکل ۱۰) تبدیل می گردد. گاهی این تومورها خوش خیم اند و رشد نمی کنند ولی ۴ (در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند، تومور «بدخیم» محسوب می شوند) (شکل ۱۱). ۵. عرطور تومور بدخیم منجر به مرگ می شود؟

۶. هرچه تومورهای بدخیم رشد کنند و بزرگ تر شوند، جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول های سالم می گیرند و با پیشرفت سرطان، سلول های سالم می میرند و عملکرد و سلامت بیمار از بین می رود. اگر جلوی این فرایند با اقدامات و درمان های مناسب گرفته نشود، می تواند به مرگ

بیمار بینجامد ۶



شکل ۱۱. مراحل رشد تومور در سرطان معده

۷. تومور بدخیم معده در کدام مرحله به اندام (ارگان) های مجاور دست اندازی می کند؟

متاستاز 1. Metastases

۲. چه اقدامات و روش‌هایی ۵۰-۴۰ درصد از احتمال بروز سرطان پیشگیری می‌کند؟

۱. منظور از پیشگیری از سرطان چیست؟

۱) پیشگیری از سرطان به مجموعه اقدامات و روش‌هایی گفته می‌شود که می‌تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد (۴۰٪) الی ۵۰ درصد سرطان‌ها با حفظ وزن مطلوب، تغذیه سالم و عادات‌های تغذیه‌ای صحیح، فعالیت بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند (۲).

فیلم‌های مربوط به کم‌حرکی و سرطان، نقش تغذیه سالم در پیشگیری و درمان سرطان و عوامل محیطی مؤثر در ابتلا به سرطان را ببینید.



می‌توانید فیلم سرطان به کارگردانی حسین شهابی (به مدت ۱۲۰ دقیقه - تولید ۱۳۹۵) تولیدی خانه فیلم ایران را مشاهده بفرمایید.

- سرطان‌های شایع در محل زندگی خود را شناسایی کنید.
- با بررسی عوامل خطر ساز ابتلا به سرطان در محل زندگی خود، برای پیشگیری از آنها پیشنهاد ارائه کنید. بر عهده دانش آموزان عزیز

۳. چه موقع سرطان قابل درمان خواهد بود؟ راه تشخیص سرطان چگونه است؟

۳) سرطان‌ها اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری صورت می‌پذیرد. پزشکان تلاش می‌کنند آزمون‌ها و آزمایش‌های غربالگری را برای یافتن سرطان، پیش از آنکه علامت‌های مربوط به آنها را پیدا کنند، به کار ببرند تا سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بیشتر است، تشخیص دهند (۳).

۴) از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی

در تشخیص سرطان سینه، تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، آزمایش خون در تشخیص سرطان پروستات در مردان و آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده نام برد (۴). پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می‌کنند براساس نوع سرطان از سن ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری سرطان اقدام کنند. همچنین توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک از علائم هشداردهنده سرطان حتماً به پزشک مراجعه شود.



شکل ۱۲. سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

۱. علائم هشداردهنده سرطان عبارت‌اند از:

۱) تغییر در رنگ و یا اندازه خال‌های پوستی

- زخم‌های بدون بهبود

- پیدایش توده در هر جای بدن

- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا

- اختلال بلع یا سوءهاضمه

- استفراغ یا سرفه خونی

- اسهال یا یبوست

- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه

- بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل^{۱)}

باید توجه کرد که داشتن این علائم به معنای ابتلا به سرطان نیست و در بیشتر موارد علت آن بیماری‌هایی به‌جز سرطان است اما نیاز به ارزیابی دارند.

• با توجه به علائم هشداردهنده سرطان، وضعیت خود و اعضای خانواده را ارزیابی کنید و در صورت نیاز، اقدامات پیشگیرانه خود را ارائه دهید.

۲. ۱۰ گام مهم در پیشگیری از سرطان:

۱) نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به‌موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

۲. از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید.

۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

۴. روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید.

۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید.

۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید.

۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.

۸. از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز کنید.

۹. آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و در صورت قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.

۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید^{۳)}

۱. انسولین از کدام غده ترشح می شود؟ نقش این هورمون در بدن چیست؟

۲. دیابت چیست و علل ابتلا به این بیماری کدام اند؟

دیابت، بیماری ناتوان کننده ای است که عوارض بسیاری دارد و شیوع و بروز این بیماری در بسیاری از جوامع به ویژه در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است. از این رو با ارتقای سطح آگاهی افراد جامعه درباره بیماری دیابت و علل آن می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد.

مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند (گلوکز) درمی آیند و از این قند برای تولید انرژی استفاده می شود. (انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به



شکل ۱۳. دستگاه اندازه گیری قند خون

۳. دیابت نوع یک (جوانان) چیست؟ عوامل ایجاد آن کدامند؟
۴. دیابت نوع دو (بزرگسالان) چیست؟ عوامل ایجاد آن کدامند؟

سلول و استفاده از آن می شود) (انسولین مثل کلید برای سلول عمل می کند) (اگر انسولین کم باشد و یا کار خود را به خوبی انجام ندهد، قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می ماند که در نتیجه کار بدن دچار اختلال می شود، از طرفی قند خون بالا رفته مانند سم عمل می کند و به سلول ها و بافت های بدن آسیب می رساند) ۲

دیابت انواع مختلفی دارد شایع ترین آن عبارت اند از :

— **دیابت نوع یک** (این بیماری در هر سنی می تواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده می شود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود به آن دیابت جوانان نیز می گویند. این نوع دیابت در اثر عواملی مانند: زمینه ژنتیکی، وایروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می شود. لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست) ۳

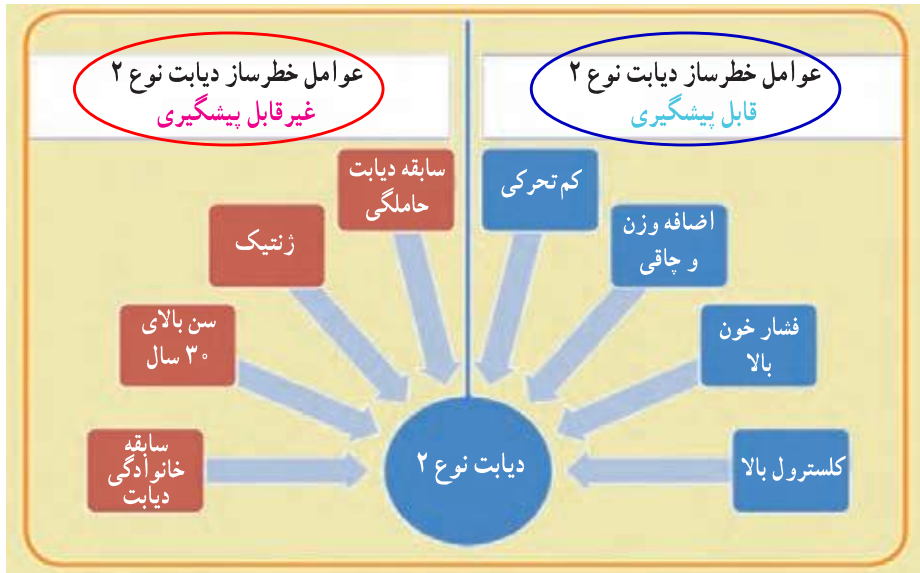


شکل ۱۴. تفاوت میان دیابت نوع ۱ و ۲

— **دیابت نوع دو** (این دیابت، شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی آغاز می شود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگسالان می گویند. این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می کند. لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد) (شکل ۱۴).

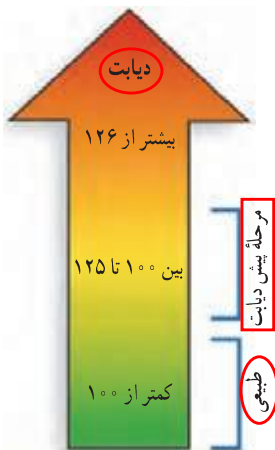
۱. عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ کدامند؟

در شکل ۱۵ عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲ نشان داده شده است.



شکل ۱۵. عوامل خطر ساز بیماری دیابت نوع ۲

• با بررسی عوامل خطر ساز قابل پیشگیری و غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع ۲ در خصوص خود و اعضای خانواده‌تان، آنها را شناسایی کنید و در صورت نیاز اقدامات پیشگیرانه خود را گزارش کنید.



۲. علائم و نشانه‌های دیابت چیست؟

۲) دیابت معمولاً در مراحل ابتدایی بدون علامت است، اما کم کم، با بالا رفتن قند خون، علائم آن آشکار می‌شود. بالا بودن قند خون نشانه اصلی بیماری دیابت است (شکل ۱۶).

شکل ۱۶. دامنه میزان قند خون ناشتا در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت

۱. علائم ابتلا به بیماری دیابت نوع ۱ را بنویسید.

۲. علائم ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ را بنویسید.

۱) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و ناگهانی و شامل ^۱ پرخوری، ^۲ پر نوشی، ^۳ پرادراری،

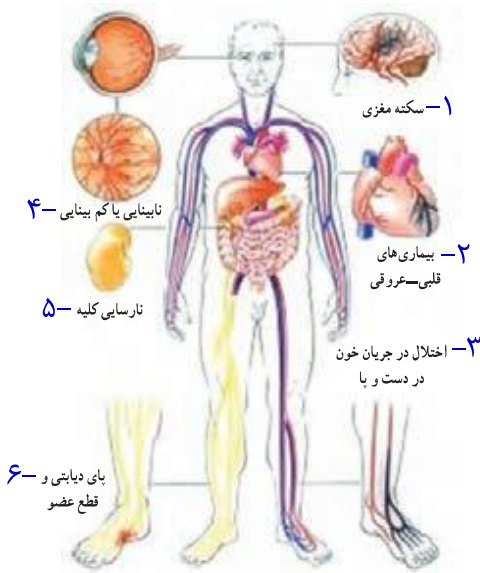
^۴ احساس خستگی زیاد، ^۵ کم شدن وزن بدن و ^۶ لاغری و ^۷ تاری دید است. ۱)

۲) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند و علائم معمول آن عبارتند از: ^۱ احساس

خستگی و بی حوصلگی، ^۲ گرسنگی، ^۳ تشنگی، ^۴ احساس سوزش در انگشتان دست و پا، ^۵ کاهش وزن، ^۶ آدرار

شبانه، ^۷ اختلال در بینایی، ^۸ عفونت های مکرر و ^۹ تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها. ۲)

۳. عوارض شایع بیماری دیابت کدامند؟



شکل ۱۷. عوارض شایع بیماری دیابت

عوارض دیابت

عوارض بیماری دیابت که اغلب چند سال پس از ابتلا به آن به وجود می آید متعدد است و در صورت عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین گیری بیمار منجر می شود (شکل ۱۷).

عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند و عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت می تواند به نایبایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکنه های قلبی و مغزی منجر شود.

۴. ۷ گام پیشگیری از دیابت را بنویسید.

۱) ^۴ برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل

۲. پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا 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

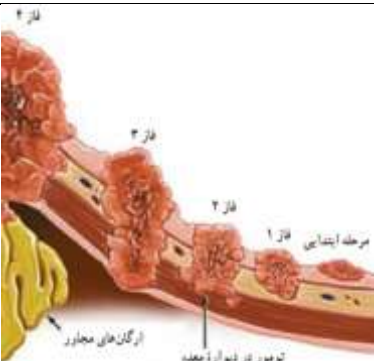
۷. کنترل منظم قند خون ۴)

صفحه	درس ۶: بیماری های غیر واگیر صفحه ۴۸ - ۶۶	بارم دی ماه = ۴
۴۹	بیماری را تعریف کنید .	بیماری به هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری اطلاق می شود که احساس تندرستی را دچار اختلال کند.
۴۹	بیماری را در یک طبیف مطرح می کنند که از تا را در بر می گیرد.	سلامتی - آستانه مرگ
۴۹	انواع بیماری ها را نام ببرید. مثال بزنید. واگیر : آنفولانزا - ایدز - هپاتیت غیر واگیر : بیماری های قلبی - عروقی - سرطان - دیابت	
۴۹	چگونه از میزان بیماری های واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شد؟	با واکسن و دارو
۴۹	علت افزایش بیماری های غیر واگیر چیست ؟	توسعه اقتصادی ، صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و به دنبال آن تغییراتی در شیوه زندگی همچون کم تحرکی ، رژیم غذایی نامناسب ، مصرف دخانیات
۴۹	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به کدام دسته از بیماری هاست ؟ (۹۸/۳-۹۹/۳ ادبیات- ۱۴۰۱/۶)	بیماری های غیر واگیر
۴۹	بر اساس آمار سال ۱۳۹۸ در ایران، سه گروه اصلی علت مرگ را بنویسید. حوادث ۱۰٪ - بیماری های واگیر، علل مادری و شرایط تغذیه ای ۱۰٪ - بیماری های غیر واگیر ۸۰٪	
۵۰	بیماری غیر واگیر را تعریف کنید .	بیماری های غیر واگیر به مجموعه ای از بیماری ها گفته می شود که اساساً عامل مشخصی ندارند ، مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمی شوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند .
۵۰	عوامل خطر که منجر به بیماری غیر واگیر می شوند را توضیح دهید .	عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش می دهند.
۵۰	بیماری های قلبی - عروقی	
۵۰	بیماری قلبی - عروقی را تعریف کنید .	به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد گفته می شود و شامل بیماری های قلبی، بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق محیطی است.
۵۰	دو بیماری نام ببرید که بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی عروقی می باشند .	انسداد کرونر - سکته های قلبی و مغزی
۵۱	شریان های تغذیه کننده قلب چه نام دارند ؟	کرونر
۵۱	وظیفه شریان های کرونر چیست ؟	تغذیه کننده قلب
۵۱	ایسکمی قلب چگونه ایجاد می شود ؟	به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیواره داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می کند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ، ایسکمی قلبی می گویند .
۵۱	ایسکمی قلب را تعریف کنید . (۱۴۰۰/۱۰-۱۴۰۱/۶)	به حالتی گفته می شود که خون کافی به عضله قلب نمی رسد .
۵۱	حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود ، چه نام دارد ؟ (۹۹/۳)	ایسکمی قلب
۵۱	چگونگی تشکیل پلاک در عروق خونی را توضیح دهید .	با سخت شدن و تنگ شدن عروق خونی ، چربی ، کلسترول و مواد دیگر با هم تجمع پیدا کرده و تشکیل ماده ای مومی شکل به نام پلاک می دهند.
۵۱	به هنگام سکته قلبی ، لخته خون قبل از پلاک ، تشکیل می شود. (۱۴۰۱/۱۰)	نادرست
۵۱	سکته قلبی یا مغزی چگونه ایجاد می شود ؟	گاهی سطح پلاک های چربی در جدار شریان کرونر ترک می خورد و دچار پارگی می شود، این پدیده باعث تجمع پلاکت ها که وظیفه انعقاد خون را در زمان خونریزی به عهده دارند، می شود و یک لخته خون در اطراف پلاک ایجاد می شود که جریان خون را مسدود می کند با ادامه محرومیت عضله قلب و یا بافت مغز از جریان خون، این فرایند منجر به صدمه دائمی یا مرگ بخشی از عضله قلب یا بافت مغز می شود .
۵۱	وجود پلاک های چربی در جدار شریان می تواند باعث ایجاد سکته قلبی شود. (۱۴۰۳/۳)	کرونر (اکلیلی یا خونرسان)
۵۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی	
۵۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی که در اختیار ما نیستند را نام ببرید .	کهولت سن - سابقه خانوادگی بیمار
۵۲	عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی که قابل کنترل و درمان هستند را نام ببرید .	فشارخون بالا - اختلالات چربی خون - اضافه وزن و چاقی - عدم تحرک - بیماری دیابت - استعمال دخانیات
۵۲	در بین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی ، کدام عوامل از بقیه مهم تر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشک بررسی شوند ؟ (۹۹/۶)	فشار خون بالا - اختلالات چربی خون

	از عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی که به طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند، به جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید. (۱۴۰۴/۶)
۵۲	کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ، به طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود ؟ (۹۸/۱۰) (۱) فشار خون بالا (۲) اضافه وزن و چاقی (۳) عدم تحرک (۴) استعمال دخانیات گزینه ۱
۵۳	فشار خون بالا
۵۳	توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟ (۹۷/۱۰-۹۹/۳ ادبیات - ۱۴۰۱/۶) «از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.» فشار خون بالا
۵۳	به چه دلیل از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟ (۹۹/۳ خارج - ۱۴۰۰/۱۰ - ۱۴۰۴/۶) زیرا علامتی ندارد
۵۳	فشار خون را تعریف کنید . (۱۴۰۱/۳) به نیرویی که خون را در شریان‌های بدن به گردش در آورد ، فشارخون می‌گویند.
۵۳	نیرویی که خون را در شریان‌های اعضای بدن به گردش در می‌آورد نامیده می‌شود . فشار خون
۵۳	دامنه فشار خون طبیعی است . ۱۲۰/۸۰
۵۳	فشار خون از کمتر شود فشار خون پایین محسوب می‌شود . ۹۰/۶۰
۵۳	گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از ۹۰/۶۰ میلی متر جیوه ، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد . (۱۴۰۰/۳) درست
۵۳	هر یک از اعدادی که برای فشار خون گفته می‌شوند مربوط به چیست ؟ ۱۲۰ میلی متر جیوه : فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود . ۸۰ میلی متر جیوه : فشار دیاستولی (مینیمم) است که هم زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد .
۵۳	۱۲۰ میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار است که هم‌زمان با پمپ خون به داخل شریان توسط قلب ایجاد می‌شود. (۱۴۰۳/۱۰) سیستولی (یا ماکزیمم یا حداکثر)
۵۳	فشار دیاستولی هم‌زمان با قلب میان دو ضربان است. (۱۴۰۴/۶) استراحت
۵۴	عواملی که باعث تغییر موقت فشار خون می‌شوند را نام ببرید . وضعیت بدن ، فعالیت مغز ، فعالیت گوارشی ، فعالیت عضلانی ، تحریکات عصبی ، پر بودن مثانه ، دمای محیط ، میزان صدا، مصرف دخانیات ، الکل ، چای و قهوه و دارو
۵۴	علت فشار خون بالا چیست ؟ در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدهند، قلب باید با شدت و قدرت بیشتری فعالیت کند تا بتواند خون رسانی به بدن را به درستی انجام دهد، دراین شرایط فشار خون بالا می‌رود و اگر فشار خون به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد به آن فشارخون بالا می‌گویند.
۵۴	از عوامل خطر زمینه ساز بیماری‌های فشار خون بالا دو مورد را بنویسید . (۹۹/۱۰) ۱- سابقه خانوادگی ۲- افزایش سن ۳- چاقی ۴- مصرف دخانیات و الکل ۵- تغذیه نامناسب ۶- کم تحرکی
۵۴	فشار خون سال‌ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت‌دار می‌شود که به اندام‌های حیاتی آسیب رسانده باشد. (۱۴۰۴/۳) اولیه(بالا)
۵۴	علائم فشار خون بالا را بنویسید . ۱- سردرد در ناحیه پس سر ۲- سر گیجه - تاری و اختلال دید ۳- خستگی زودرس و تپش قلب ۴- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت ۵- دردهای قفسه سینه
۵۵	برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت ؟ (ذکر دو مورد) (۹۹/۳ - ۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۶) ۱- عدم مصرف دخانیات و الکل ۲- عدم مصرف غذاهای چرب و پرنمک ۳- کنترل وزن درحد مطلوب ۴- فعالیت بدنی کافی و منظم ۵- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی ۶- کنترل و مدیریت خشم و استرس

۵۵	میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد زیر ۵۰ سال گرم است . (۱۴۰۱/۳)	۵
	میزان نمک مصرفی در طول یک روز ، در افراد بالای ۵۰ سال گرم است .	۳
۵۵	میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم می باشد. (۱۴۰۴/۶)	نادرست
۵۵	اختلالات چربی خون	
۵۵	افزایش چربی های موجود در خون سبب بروز بیماری های مزمنی همچون دیابت نوع ۱ می شود. (۱۴۰۴/۶)	نادرست
۵۶	انواع چربی در خون را نام ببرید .	کلسترول - LDL - HDL - تری گلیسرید
۵۶	بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن ، در ساخته می شود.	کبد
۵۶	(HDL - LDL) سبب افزایش بروز بیماری قلبی - عروقی می شود .	LDL
۵۶	سطح (HDL - LDL) با بروز بیماری قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد. (۹۹/۱۰)	HDL
۵۶	توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟ (۹۷/۱۰)	HDL
	« این نوع چربی باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می گویند. »	
۵۶	چربی (LDL / تری گلیسرید / HDL) باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود. (۱۴۰۴/۳)	HDL
۵۶	کدام نوع چربی را «کلسترول خوب» می نامند؟ (۹۸/۱۰)	گزینه ۲ (HDL)
	(۱) LDL (۲) HDL (۳) تری گلیسرید (۴) کلسترول	
۵۶	تأثیر کدام یک از موارد زیر بر دیواره رگ ها با بقیه متفاوت است؟ (۱۴۰۱/۶)	گزینه ۴ (HDL)
	(۱) تری گلیسرید (۲) اسید های چرب اشباع (۳) LDL (۴) HDL	
۵۶	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون ، سطح HDL خون افزایش می یابد. (۹۹/۶ - ۱۴۰۱/۳)	نادرست
	نقش چربی های رژیم غذایی در بروز بیماری ها	
۵۷	در یک رژیم غذایی سالم ، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی روزانه از طریق مصرف تأمین می شود. (۹۹/۱۰)	چربی ها
۵۷	برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه توصیه ای می شود؟ (۹۹/۳)	۱- رعایت رژیم غذایی مناسب ۲- فعالیت بدنی کافی
۵۷	در رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از افزایش چربی خون، به چه مواردی توجه می شود؟	
	۱- رعایت تعادل در دریافت میزان چربی ۲- نوع چربی موجود در مواد غذایی	
۵۷	انواع چربی های موجود در مواد غذایی را نام ببرید .	اسید چرب اشباع - غیر اشباع - ترانس
۵۷	چرا باید مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه محدود گردد ؟	موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری های قلبی - عروقی می شوند.
۵۷	چرا توصیه می شود از اسید های چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی استفاده شود؟ (۹۹/۳ ادبیات)	موجب کاهش سطح کلسترول ، سطح LDL و تری گلیسرید خون می شوند.
۵۷	تأثیر اسیدهای چرب (اشباع / غیر اشباع / ترانس) بر میزان LDL خون، متفاوت از سایرین است. (۱۴۰۳/۱۰)	غیر اشباع
۵۷	منابع هر یک از اسیدهای چرب زیر را نام ببرید .	
	اسید چرب اشباع ← در روغن های نباتی جامد - فراورده های لبنی پرچرب - چربی های گوشت	
	اسید چرب غیر اشباع ← روغن زیتون - روغن بادام زمینی و مغز ها - ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون	
	اسید های چرب ترانس ← روغن های نباتی جامد موجود در غذاهای سرخ شده ، شیرینی ها، غذا های آماده - برخی از کره های گیاهی (مارگارین ها)	
۵۷	اسیدهای چرب (اشباع - غیر اشباع) در روغن زیتون وجود دارند . (۹۹/۶)	غیر اشباع
۵۷	اسیدهای چرب اشباع، موجب کاهش سطح کلسترول خون می شوند. (۱۴۰۰/۱۰)	نادرست
۵۸	چرا توصیه می شود در هنگام خرید روغن ها، میزان چربی ترانس آنها تا حد امکان در حد صفر و یا کمتر از ۵ درصد باشد ؟	
	اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند ماز این رو مصرف زیاد آنها با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد .	
۵۸	چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. (۱۴۰۰/۳)	
	زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.	
۵۸	مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL - HDL) خون می شود. (۹۹/۳)	LDL
	مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود . (۱۴۰۰/۶)	افزایش
	اسیدهای چرب ترانس موجب (افزایش - کاهش) LDL می شوند. (۹۹/۳ خارج)	افزایش
۵۷	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است. (۱۴۰۳/۶)	
۵۸و	الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می شود؟ ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی - عروقی چه رابطه ای دارد؟ ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان ها دارد؟	LDL و HDL رابطه عکس دارد سخت شدن یا تنگ شدن یا رسوب در جدار آن ها (۰/۲۵)

۵۷ و ۵۸	با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید. (۱۴۰۳/۳)												
	<table><tr><td>اسید چرب اشباع</td><td>سطح LDL</td><td>احتمال بیماری قلبی - عروقی</td><td>سطح کلسترول</td></tr><tr><td>اسید چرب غیر اشباع</td><td>(ب)</td><td>کاهش</td><td>افزایش</td></tr><tr><td>اسید چرب ترانس</td><td>(د)</td><td>افزایش</td><td></td></tr></table> الف) افزایش ب) کاهش ج) کاهش د) افزایش	اسید چرب اشباع	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول	اسید چرب غیر اشباع	(ب)	کاهش	افزایش	اسید چرب ترانس	(د)	افزایش	
اسید چرب اشباع	سطح LDL	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح کلسترول										
اسید چرب غیر اشباع	(ب)	کاهش	افزایش										
اسید چرب ترانس	(د)	افزایش											
	خلاصه چربی ها در خون و در مواد غذایی انواع چربی در خون کلسترول: در تمام سلول های بدن وجود دارد - بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کبد، ساخته می شود. HDL (کلسترول خوب): باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود-خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. LDL (کلسترول بد): خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد زیرا بخشی از LDL خون اکسیده شده و در جدار شریان ها رسوب می کند و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها می شود. تری گلیسرید: با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح LDL خون کاهش می یابد، لذا عامل خطر بروز بیماری های قلبی عروقی است. انواع چربی ها در مواد غذایی اسید چرب اشباع: موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماریهای قلبی - عروقی اسید چرب غیر اشباع: موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون اسید چرب ترانس: موجب افزایش LDL و کاهش HDL و بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی												
	سکته												
۵۸	مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد.												
۵۸	علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ (دو مورد) (۱۴۰۴/۳) سنگینی یا درد (۵/۰)												
۵۸	نشانه های حمله قلبی را بنویسید. درد قفسه سینه با هریک از نشانه های عرق سرد، رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم												
۵۹	سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد. (۹۹/۳ ادبیات - ۱۴۰۰/۳ - ۱۴۰۰/۶) نادرست												
۵۹	اقدامات لازم هنگام حمله قلبی را بنویسید. ۱- از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را شل کنید. ۲- بیمار در اسرع وقت بدون راه رفتن با برانکارد و یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.												
۵۹	هنگام مواجه شدن با علائم سکته قلبی باید فرد را به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار داد. (۱۴۰۳/۱۰) درست												
۵۹	از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید. (۹۹/۳ ادبیات) سردرد ناگهانی شدید- از دست دادن ناگهانی بینایی- عدم کنترل عضلات و تعادل- از دست دادن ناگهانی احساس در بازو، پا یا صورت- گیجی ناگهانی - از دست دادن تکلم - افتادگی یک طرف صورت												
۵۹	سردرد ناگهانی شدید و از دست دادن تکلم، از علائم سکته هستند. (۹۹/۶) مغزی												
۵۹	کدام یک می تواند از علائم سکته مغزی باشد؟ (۹۹/۱۰) (۱) عرق سرد (۲) از دست دادن تکلم (۳) ضعف یا خستگی بدون علت (۴) رنگ پریدگی پوست												
۵۹	مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده است، چقدر می باشد؟ (۹۹/۳ - ۱۴۰۰/۱۰) ۳/۵ ساعت												
۵۹	در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات یک فرد، حدود ساعت است. (۱۴۰۳/۶) ۳/۵												
۵۹	در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود (دو / سه / سه و نیم) ساعت می باشد. (۱۴۰۴/۶) سه و نیم												
۵۹	برای عبارت زیر یک دلیل علمی بنویسید. (۱۴۰۱/۳) «مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳/۵ ساعت است.» زیرا در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.												
۵۹	مهم ترین اقدام برای فردی که سکته مغزی کرده است چیست؟ رساندن او به بیمارستان												
۶۰	برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟ ۱- کنترل منظم فشار خون ۲- پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی ۳- حفظ کلسترول و قند خون در حد مطلوب به کمک رژیم غذایی مناسب ۴- حفظ وزن مطلوب												

	۵- فعالیت بدنی و ورزش منظم ۶- شرکت در معاینات پزشکی منظم و اطمینان از حد مطلوب چربی خون ۷- تمرین کاهش و کنترل استرس و اضطراب
	سرطان
۶۰	مهم ترین دلایل افزایش سرطان را نام ببرید. ۱- افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی، چراکه بروز سرطان با افزایش سن افزایش می یابد. ۲- تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات، غذاهای چرب و پرکالری و کم تحرکی. ۳- عوامل محیطی همچون هوای آلوده، استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت های کشاورزی، افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی ۴- سهولت تشخیص بیماری سرطان نسبت به گذشته.
۶۱	چگونه سلول سرطانی می شود؟ ممکن است بر اثر <u>مواجهه مکرر</u> با برخی <u>عوامل مستعد کننده</u> ابتلا به سرطان، <u>بروز</u> خطا در تقسیم سلول به وجود آید و یک سلول طبیعی به یک سلول سرطانی تبدیل شود.
۶۱	بروز خطای به وجود آمده در تقسیم سلولی، یک سلول طبیعی را به یک سلول سرطانی مبدل می کند. (۱۴۰۳/۶) درست
۶۱	تومور دو نوع است. آن ها را نام ببرید و توضیح دهید. گاهی این تومورها خوش خیم اند و رشد نمی کنند، ولی در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند تومور بدخیم محسوب می شوند.
۶۱	در چه صورت یک تومور، تومور «بدخیم» محسوب می شود؟ در صورتی که رشد کنند و تقسیم شوند (۰/۲۵) و سلول های طبیعی اطراف خود را از بین ببرند (۰/۲۵) و به نقاط دیگر بدن هم دست اندازی کنند. (۰/۲۵)
۶۱	وقتی سلول های تومور رشد کنند و به نقاط دیگر هم دست اندازی کنند، تومور (خوش خیم - بدخیم) محسوب می شود. (۱۴۰۰/۱۰) بدخیم
۶۱	رشد و بزرگ تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول های سالم می شود؟ (۱۴۰۳/۱۰) جلوی رسیدن مواد غذایی (۰/۲۵) و اکسیژن (۰/۲۵) را به سلول های سالم می گیرند.
۶۱	رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول های سالم تأثیر می گذارد؟ (۱۴۰۴/۳) جلوی رسیدن مواد غذایی (۰/۲۵) و اکسیژن (۰/۲۵) را به سلول های سالم می گیرند.
۶۱	شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید. (۱۴۰۳/۳) تومور بدخیم (۰/۲۵) چون در حال دست اندازی به نقاط دیگر بدن است. (در صورتی که به هر کدام از کلمات «انتشار، متاستاز یا رشد» اشاره شد، نمره داده شود) (۰/۲۵)
	
۶۲	شکل ۱۲: برای عبارت مقابل یک دلیل علمی بنویسید. «تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد.» (۱۴۰۱/۶) سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.
۶۲	برای تشخیص هر یک از انواع سرطان های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می شود؟ (۹۷/۱۰ - ۹۸/۱۰ - ۹۹/۳ - ۹۹/۳ - ۹۹/۶ - ۹۹/۱۰ - ۱۴۰۰/۱۰ - ۱۴۰۱/۱۰) سرطان سینه: ماموگرافی سرطان دهانه رحم: تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر سرطان پروستات: آزمایش خون سرطان روده: آزمایش خون مخفی در مدفوع - کولونوسکوپی
۶۲	آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟ (۱۴۰۴/۶) گزینه ۴ (دهانه رحم) ۱) پروستات ۲) روده ۳) سینه ۴) دهانه رحم
۶۲	پزشکان به افراد، توصیه می کنند که از سن سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند. ۴۰ سال
۶۳	دو مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. (۹۸/۶ - ۹۹/۶ - ۹۹/۳) ۱- تغییر در رنگ و یا اندازه خال های پوستی ۲- زخم های بدون بهبود ۳- پیدایش توده در هر جای بدن ۴- سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۵- اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۶- استفراغ یا سرفه خونی

	۷- اسهال یا یبوست طولانی ۸- خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه ۹- بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل														
۶۳ ۶۶	جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری‌های غیرواگیر است. جدول را کامل کنید. (۱۴۰۴/۶) <table border="1" data-bbox="445 255 1058 387"> <tr> <th>علائم</th><th>نام بیماری غیرواگیر</th></tr> <tr> <td>الف) زخم‌های بدون بهبود</td><td></td></tr> <tr> <td>ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها</td><td></td></tr> </table> الف) سرطان ب) دیابت نوع ۲ (ذکر کلمه دیابت کافی است)	علائم	نام بیماری غیرواگیر	الف) زخم‌های بدون بهبود		ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها									
علائم	نام بیماری غیرواگیر														
الف) زخم‌های بدون بهبود															
ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها															
۶۳	دو مورد از گام‌های مؤثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید. (۹۹/۳ ادبیات-۱۴۰۰/۶) ۱. نشانه‌های هشداردهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک یا مراکز بهداشتی مراجعه کنید. ۲. از مصرف سیگار و قلیان و... پرهیز کنید و در معرض دود آنها قرار نگیرید. ۳. با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. ۴. روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید. ۵. مصرف روزانه قند، شکر، نمک و روغن را کاهش دهید. ۶. وزن خود را کنترل و آن را در حد مطلوب حفظ کنید. ۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید. ۸. از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید. ۹. آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید. ۱۰. با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.														
	دیابت														
۶۴	هورمونی که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول‌ها و استفاده از آن می‌شود چه نام دارد؟ (۹۹/۳ خارج) انسولین														
۶۴ تا ۶۶	<table border="1" data-bbox="161 1055 1434 1597"> <tr> <th>دیابت نوع ۱</th><th>دیابت نوع ۲</th></tr> <tr> <td>لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.</td><td>لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.</td></tr> <tr> <td>دیابت جوانان</td><td>دیابت بزرگسالان</td></tr> <tr> <td>علائم: علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید</td><td>علائم: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها.</td></tr> <tr> <td>عوامل ایجاد کننده: زمینه ژنتیکی - ویروس - فشارهای روانی - اختلال در سیستم ایمنی بدن</td><td>عوامل ایجاد کننده: کم تحرکی - اضافه وزن - فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۳۰ سال - سابقه خانوادگی دیابت</td></tr> <tr> <td></td><td>شایع‌ترین نوع دیابت</td></tr> <tr> <td></td><td>اغلب بدون علامت</td></tr> </table>	دیابت نوع ۱	دیابت نوع ۲	لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.	لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.	دیابت جوانان	دیابت بزرگسالان	علائم: علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید	علائم: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها.	عوامل ایجاد کننده: زمینه ژنتیکی - ویروس - فشارهای روانی - اختلال در سیستم ایمنی بدن	عوامل ایجاد کننده: کم تحرکی - اضافه وزن - فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۳۰ سال - سابقه خانوادگی دیابت		شایع‌ترین نوع دیابت		اغلب بدون علامت
دیابت نوع ۱	دیابت نوع ۲														
لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست.	لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.														
دیابت جوانان	دیابت بزرگسالان														
علائم: علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید	علائم: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت‌های مکرر و تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها.														
عوامل ایجاد کننده: زمینه ژنتیکی - ویروس - فشارهای روانی - اختلال در سیستم ایمنی بدن	عوامل ایجاد کننده: کم تحرکی - اضافه وزن - فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۳۰ سال - سابقه خانوادگی دیابت														
	شایع‌ترین نوع دیابت														
	اغلب بدون علامت														
۶۴ ۶۶	هر یک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟ (۱۴۰۳/۱۰) الف) عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد. نوع ۱ ب) عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود. نوع ۱ پ) تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها از علائم معمول آن است. نوع ۲														
۶۴	در دیابت نوع یک، لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. (۹۹/۶) کدام دیابت به نام دیابت جوانان نیز نامیده می‌شود؟ (۹۸/۱۰) علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک/دو) معمولاً شدید و ناگهانی است. (۱۴۰۳/۳) بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند. (۹۹/۱۰-۹۸/۱۰-۹۹/۶) دیابت نوع یک، شایع‌ترین نوع دیابت است. (۹۹/۱۰) در ایران، بیماری‌های قلبی - عروقی برخلاف دیابت نوع یک، مختص افراد با سنین بالا است. (۱۴۰۳/۳)														
۶۴	دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود؟ (دو مورد) (۹۹/۳ ادبیات) زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن														



۶۴	سه مورد از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ را نام ببرید . (۱۴۰۰/۶) کم تحرکی - اضافه وزن - فشار خون بالا - کلسترول بالا - سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۳۰ سال - سابقه خانوادگی دیابت
(ت) مربوط به این فصل است	با توجه به متن زیر، به هر یک از پرسش ها پاسخ مناسب بدهید. (۱۴۰۴/۳) بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی ^۱ که به دلیل کم تحرکی، در معرض نوعی دیابت ^۲ قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می کند، متناسب با نیازهای تغذیه ای او باشد. ^۳ از طرفی با توجه به این که تصمیم دارد با شرکت درکنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران ^۴ فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه های اساتید هنر ^۵ ، به این خواسته خود برسد.
۱۶ و ۱۵	الف) به ترتیب هر یک از شماره های ۴ و ۵ مربوط به کدام یک از گام های برنامه ریزی برای خودمراقبتی است؟ ۴- تعیین هدف ۵- کسب مهارت های لازم
۲۶	ب) شماره ۳ بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟ ۳- اصل تناسب
۳۶	پ) بر اساس جدول طبقه بندی نمایه توده بدنی (BMI)، شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می دهد؟ ۱- اضافه وزن
۶۴	ت) شماره ۲ به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟ نوع دو
۶۴	در دیابت نوع (۲ - ۱) لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می دهد . (۹۸/۳) نوع ۲
۶۵	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید . (۱۴۰۰/۳) الف) عوامل قابل پیشگیری : کم تحرکی - اضافه وزن - فشار خون بالا - کلسترول بالا ب) عوامل غیر قابل پیشگیری : سابقه دیابت حاملگی - نژاد / ژنتیک - سن بالای ۳۰ سال - سابقه خانوادگی دیابت
۶۵	نشانه اصلی دیابت است . بالا بودن قند خون
۶۵	یکی از علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید. (۱۴۰۰/۱۰) علائم معمولاً شدید و ناگهانی و شامل پرخوری - پرنوشی - پرادراری - احساس خستگی زیاد - کم شدن وزن بدن و لاغری - تاری دید
۶۵	میزان قند خون ناشتا در وضعیت های زیر را بنویسید . در وضعیت طبیعی : کمتر از ۱۰۰ در وضعیت پیش دیابت : بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ در وضعیت دیابت : بیشتر از ۱۲۶
۶۵	در مرحله پیش دیابت ، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است . (۱۴۰۰/۳) اگر دامنه میزان قند خون ناشتا فردی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، فرد در وضعیت پیش دیابت قرار دارد. (۱۴۰۴/۶)
۶۵	با توجه به عدد نشان داده شده بر روی نمایشگر، مشخص کنید دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟ (۱۴۰۴/۶) دیابت
	
۶۶	علائم دیابت نوع دو را بنویسید . احساس خستگی و بی حوصلگی - گرسنگی - تشنگی - احساس سوزش در انگشتان دست و پا - کاهش وزن - ادرار شبانه - اختلال در بینایی - عفونت های مکرر - تأخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها
۶۶	عوارض بیماری دیابت را بنویسید . نابینایی - دیالیز یا پیوند کلیه - قطع پا - سکته های قلبی و مغزی - اختلال در جریان خون در دست و پا - بیماری های قلبی عروقی - نارسایی کلیه
۶۶	کدام یک از موارد زیر ، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟ (۱۴۰۱/۳) گزینه ۳ ۱- اختلال در جریان خون در دست و پا ۲- نابینایی یا کم بینایی ۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه
۶۶	از گام های پیشگیری از دیابت، دو مورد را بنویسید. (۹۹/۶) ۱- برخورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر شکر یا چرب ۳- مراجعه به پزشک متخصص در صورت داشتن عوامل خطر ساز غیرقابل پیشگیری ۴- حفظ وزن مطلوب ۵- انجام فعالیت های بدنی روزانه ۶- پرهیز از مصرف دخانیات ۷- کنترل منظم قند خون

جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری‌های غیرواگیر است. جدول را کامل کنید. (۱۴۰۴/۶)	
الف) سرطان ب) دیابت نوع ۲ (ذکر کلمه دیابت کافی است)	علائم
	نام بیماری غیرواگیر
	الف) زخم‌های بدون بهبود ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها