

## سلامت و بهداشت درس ۶

۱) مفهوم بیماری را بیان کنید؟

هرگونه حالت نافوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال میکند، را کویند.

۲) درجات مختلف بیماری را به ترتیب بیان کنید؟

در آستانه مرگ ← با بیماری فیلی شدید ← با بیماری شدید ← با بیماری متوسط ← با بیماری اندک ← ظاهرًا سالم ← کاملاً سالم

۳) چرا امروزه میزان بیماری های غیر واکیر نسبت به بیماری های واکیر افزایش یافته است؟

زیرا امروزه با موفقیت های چشمگیری که در زمینه کشف و سافت انواع واکسن ها و دارو ها اتفاق افتاده از میزان بیماری های واکیر کاسته شده ولی توسعه اقتصادی و صنعتی و گسترش ارتباطات موجب ماشینی شدن زندگی و کم تحرکی و رژیم غذایی نامناسب و مصرف دانهیات شده در نتیجه نسبت بیماری های غیر واکیر و مزمن افزایش یافته است.

۴) منظور از بیماری های غیر واکیر چیست؟

بیماری هایی که عامل میکروبی مشخص ندارند بلکه چند عامل فطر در ابتلای به آن ها نقش دارند.

۵) منظور از عوامل فطر در یک بیماری چیست؟

عوامل فطر شامل عوامل اجتماعی و محیطی و رفتاری هستند که فطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری را افزایش میدهد.

۶) منظور از بیماری های قلبی- عروقی چیست؟

به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار دهد بیماری های قلبی-عروقی کویند و شامل بیماری های قلبی و بیماری های عروقی مغز و کلیه و بیماری های عروق هستند.

۷) وظیفه قلب چیست؟

فون را به سراسر بدن پمپ میکند تا اکسیژن و مواد غذایی به بافتها و اعضای بدن برساند و از طرف دیگر فون بازگشتی از اندام های بدن را برای اکسیژن گیری به ریه ها می رساند.

۸) عضله قلب چگونه تغذیه می شود؟

دو سرفرک ( شریان ) اصلی به نام سرفرک های کرونر راست و چپ و رگ های فونی کوچکتری که از آن ها جدا شده اکسیژن و مواد غذایی را به عضله قلب می رساند.

۹) سگته قلبی چگونه رخ میدهد؟

بسته شدن رگ های کرونر قلب بر اثر رسوب کلسترول و سایر چربی های فون در دیواره رگ ها باعث میشود اکسیژن و مواد غذایی به عضله قلب نرسد و قلب از حرکت باز ماند به این حالت سگته قلبی یا ایست قلبی ( ایسکمی ) میگویند.

۱۰) علامت مهم ایسکمی ( ایست قلبی ) چیست؟

در قلبی یا درد قفسه سینه که به آنزین صدری معروف است.

۱۱) علت انسداد رگ های کرونر قلب و ایبار سکنه قلبی چیست ؟

رسوب تریبی کلسترول و سایر پربی های فون در دیواره داخلی این رگ هاو ایبار ماره مومی شکل به نام پلاک

۱۲) منظور از پلاک در دیواره رگ های کرونر قلب چیست ؟ و چه فطری را در پی دارد ؟

رسوبات پربی و کلسترول در دیواره داخلی رگ های کرونر و اضافه شدن مواد دیگر به آن ها باعث ایبار برآمدگی هایی به نام پلاک در این رگ ها میشود گاهی سطح پلاک های پربی ترک میفورد و پاره میشود در نتیجه تجمع پلاکت ها باعث ایبار لفته فون و گرفتگی رگ های کرونر میشود که نتیجه آن سکنه قلبی است .

۱۳) مهم ترین عواملی فطر زا در ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی کدامند ؟

کحولت سن - سابقه فانوارگی - فشار فون بالا - اشتلالات پربی فون - اضافه وزن و چاقی - عدم تمرک - ریابت - مصرف دانیات

۱۴) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یار میشود ؟ چرا ؟

فشار فون بالا - زیرا علامتی ندارد ولی به آسانی قابل تشفیص و درمان است .

۱۵) منظور از فشار فون چیست ؟

نیروی است که سبب حرکت فون در رگها و رسیدن آن به همه اعضای بدن میشود

۱۶) فشار فون طبیعی فقدر است ؟

۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر بیوه

۱۷) منظور از فشار سیستول و دیاستول چیست ؟

فشار ناشی از انقباض قلب را فشار سیستول ( ماکزیمم) میگویند که مقدار طبیعی آن ۱۲۰ میلی متر بیوه است. فشار ناشی از فاصیت ارتجاعی سرفرک ها که در هنگام استراحت قلب ثبت می شود را فشار دیاستول ( مینیمم) میگویند که مقدار طبیعی آن ۸۰ میلی متر بیوه است .

۱۸) چه عواملی باعث تغییر فشار فون به طور طبیعی در روز می شوند ؟

وضعیت بدن - فعالیت مغز - فعالیت کوارشی - فعالیت عضلانی - تمریکات عصبی - پر بودن مثانه - رمای محیط - میزان صدا - مصرف دانیات - الکل - پای - قهوه - دارو ها

۱۹) علت افزایش فشار فون در سنین بالا چیست ؟

سفت شدن دیواره رگ ها بر اثر رسوب کلسترول و پربی در دیواره آن ها که باعث میشود فاصیت ارتجاعی رگ ها کاهش یابد

۲۰) مهم ترین عواملی فطر ساز در بیماری فشار فون کدامند ؟

سن بالای ۵۰ سال - مصرف دانیات و الکل - تغذیه نامناسب - کم تمرکی

۲۱) علائم بیماری فشار فون بالا در چه زمانی ظاهر میشوند ؟ این علائم کدامند ؟

زمانیکه بر اندام های حیاتی بدن مثل مغز و چشم و کلیه و قلب اثر گذاشته باشند . این علائم عبارت اند از :

سر درد ، ناهیه پس سر - فستکی زودرس و تپش قلب - سرگیجه و تاری دید - تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت - درد های قفسه سینه

۲۲) برای پیشگیری از فشار خون رعایت چه نکاتی لازم است ؟

عدم مصرف دفتانیات و الکل - عدم مصرف غذا های پرچرب و پرنمک - کنترل وزن - فعالیت بدنی کافی و منظم - داشتن رژیم غذایی همراه میوه و سبزیجات - کنترل و مدیریت فشم و استرس

۲۳) افزایش چربی خون از هر طبیعی چه عوارضی دارد ؟

افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی - افزایش احتمال بیماری های مزمن مثل دیابت نوع ۲ و سرطان

۲۴) مهم ترین انواع چربی های موجود در خون را نام برده و توضیح دهید ؟

کلسترول : بیشتر توسط کبد ساخته می شود و در همه سلول های بدن به کار رفته است

**HDL** : کلسترول خوب است که کلسترول رسوب کرده در دیواره رگ ها را جدا میکند

**LDL** : کلسترول بد است که بخشی از آن اکسید شده که در دیواره رگ ها رسوب میکند و باعث سفت شدن و تنگی رگ ها میشود

تری گلیسیرید : همان چربی خون است که افزایش مقدار آن باعث کاهش سطح **HDL** خون می شود .

۲۵) بالا بودن میزان **HDL** در خون چه اهمیتی دارد ؟

( **HDL** ) با برداشتن رسوبات ( **LDL** ) و کلسترول در دیواره رگ ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارد .

۲۶) افزایش چربی ها در بدن چه فطراتی را به دنبال دارد ؟

خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و سرطان و دیابت را افزایش می دهد

۲۷) برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه باید کرد ؟

داشتن رژیم غذایی مناسب - داشتن فعالیت بدنی کافی

۲۸) چربی های موجود در مواد غذایی را به ۳ گروه تقسیم میکنند آن ها را نام برده و توضیح دهید ؟

اسید های چرب اشباع : موجب افزایش سطح کلسترول خون و احتمال بیماری های قلبی - عروقی میشوند و بیشتر در چربی های جانوری و روغن نباتی جامد وجود دارند

اسید های چرب غیر اشباع : موجب کاهش سطح کلسترول و **LDL** و تری گلیسیرید خون میشوند و بیشتر در چربی های گیاهی و ماهی های چرب وجود دارند.

اسید های چرب ترانس : منجر به افزایش **LDL** و کاهش **HDL** می شوند . به همین دلیل مصرف زیاد آن ها مضر است. این چربی ها در روغن های نباتی جامد و غذا های سرخ شده و شیرینی ها و غذا های آماده وجود دارند .

۲۹) مهم ترین علامت بالینی در سکت قلبی چیست ؟

اسساس فشار آزار دهنده و سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولا به طور ناگهانی شروع میشود و چند دقیقه ادامه می یابد .

۳۰) از نشانه های دیگر سلته قلبی به غیر از درد قفسه سینه کدامند ؟

عرق سرد - رنگ پریدگی - تنگی نفس - تپوع کبی - ضعف یا فستکی - نبض سریع و نامنظم

۳۱) در مواجهه با عملات قلبی چه اقدامات لازم است ؟

الف) از هرگونه حرکت و فعالیت در بیمار پرهیز شود ب) بیمار به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او شل شود

ج) بیمار در اسرع وقت با برانکاردر یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود

۳۲) مهم ترین علائم سلته قلبی کدامند ؟

سردرد ناگهانی و شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - از دست دادن کنترل عضلات و تعادل بدن - از بین رفتن ناگهانی اسساس در بازو ها

کبی ناگهانی - اختلال در تکلم

۳۳) مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان در کشور ما کدامند ؟

افزایش تعداد سالمندان - تغییر در شیوه زندگی و مصرف غذا های پرچرب و کم تحرکی - عوامل محیطی مثل هوای آلوده و کود های شیمیایی و

افزودنی های غذایی

۳۴) چگونه یک سلول سرطانی میشود ؟

اگر در ژن های کنترل کننده تقسیم سلولی در یک سلول جهش ایجاد شود تقسیمات آن از کنترل خارج شده و به طور بی رویه و غیر عادی شروع به تقسیمات سریع میکند به این سلول سرطانی می گویند که با تقسیمات خود توده ای از سلول های سرطانی به نام تومور را ایجاد می کنند.

۳۵) سلول سرطانی چه ویژگی غیر عادی دارد ؟

سلول سرطانی بر خلاف سلول های سالم کنترلی روی تقسیمات خود ندارد و به طور غیر عادی و بدون توجه به نیاز بدن تقسیم می شود این سلول ها جلوی رسیدن غذا و اکسیژن به سلول های سالم را می گیرند .

۳۶) انواع تومور را نام برده و توضیح دهید ؟

تومور خوش خیم : سلول های آن در یک نقطه متمرکز شده اند و رشد ندارند و پراکنده نمی شوند

تومور بد خیم : سلول های آن در یک نقطه باقی نمی مانند بلکه به تدریج در بافت های مجاور پراکنده شده و در کار آن ها اختلال ایجاد میکنند

۳۷) راه های پیشگیری از سرطان را نام ببرید ؟

مفظ وزن مطلوب - تغذیه سالم - تمرک بدنی - پرهیز از مصرف دخانیات و الکل - انجام آزمایشان غربالگری و خود آزمایی

۳۸) چرا لازم است افراد از سنین ۶۰ سال به بالا نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند ؟

زیرا با تشخیص به موقع سرطان با انجام آزمایش های مربوط می توان این بیماری را در مراحل اولیه درمان کرد

۳۹) بعضی از علائم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید ؟

ابتلای افراد درجه یک به سرطان - تغییر در فال های پوستی - زخم های بدون بهبودی - وجود توده در هر جایی از بدن - سرفه یا گرفتگی صدا به مدت طولانی - فونریزی غیر طبیعی ادرار و مدفوع و وزن و نوک سینه - بی اشتغالی یا کاهش وزن

۴۰) بعضی از آزمایشات شایع غربالگری سرطان را نام ببرید ؟

ماموگرافی برای تشخیص سرطان سینه - پاپ اسمیر برای تشخیص سرطان دهانه رحم - آزمایش خون برای تشخیص سرطان پروستات در مردان

آزمایش خون منفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده بزرگ

۴۱) دیابت چیست ؟

افزایش بیش از حد قند خون که یک بیماری ناتوان کننده و دارای عوارض زیادی است .

۴۲) قند خون چه نام دارد و نقش آن چیست ؟

قند کلونز است که سوخت اصلی سلول های بدن برای تولید انرژی است

۴۳) نقش هورمون انسولین در بدن چیست ؟

قند خون را به درون سلول های بدن وارد میکند و باعث استفاده یا ذخیره آن در سلول ها میشود به این صورت قند خون را کاهش میدهد

۴۴) هورمون انسولین از کدام غده ترشح میشود و کمبود آن چه پیامدی را در پی دارد ؟

از غده پانکراس ( لوزالمعده ) - کمبود آن باعث میشود قند خون نتواند وارد سلول ها شده و به مصرف برسد در نتیجه قند خون افزایش می یابد و باعث دیابت میشود

۴۵) چرا در بیماری دیابت با وجود قند زیاد در خون سلول های بدن گرسنه می مانند ؟

زیرا هورمون انسولین در بدن وجود ندارد که این قند را به درون سلول ها وارد کند

۴۶) انواع مهم دیابت را نام برده و توضیح دهید ؟

دیابت نوع یک : معمولا در سنین زیر ۲۰ سال بروز میکند و به آن دیابت جوانان گویند در این بیماری سلول های ترشح کننده انسولین در پانکراس بر اثر حمله سیستم دفاعی بدن از بین میروند و انسولین ساخته نمی شود .

دیابت نوع دو : شایع ترین نوع دیابت است و در سنین بزرگسالی ( بالای ۴۰ سال ) بروز میکند در این بیماری انسولین معمولا در حد طبیعی است ولی سلول های بدن حساسیت خود را نسبت به این هورمون از دست داده اند و گیرنده های انسولین در سطح سلول ها کاهش یافته است در نتیجه قند خون افزایش می یابد .

۴۷) عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۱ را نام ببرید ؟

زمینه ژنتیکی - ویروس ها - فشار های روحی و روانی - اختلال در سیستم ایمنی

۴۸) عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۲، ۱ را نام ببرید؟

سابقه خانوادگی و ژنتیکی - کم تحرکی - اضافه وزن و پاقی

۴۹) نشانه اصلی دیابت چیست؟

افزایش قند خون

۵۰) علائم دیابت نوع ۱ را نام ببرید؟

پرفوری - پرنوشی - پرادراری - احساس تشنگی زیاد - کم شدن وزن بدن - تاری دید

۵۱) بعضی از علائم معمول دیابت نوع ۲، ۱ بیان کنید؟

احساس تشنگی و بی حوصلگی - 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

۵۲) بعضی از عوارض مهم بیماری دیابت را بیان کنید؟

نا بینایی یا کم بینایی - نارسایی کلیه - قطع پا - سکته قلبی و مغزی - بیماری های قلبی و عروقی - اختلال در جریان خون در دست و پا

۵۳) هفت گام پیشگیری از دیابت را بیان کنید؟

برفورداری از رژیم غذایی متوازن و متعادل - پرهیز از مصرف غذای پرشکر و پرچرب

حفظ وزن مطلوب - انجام فعالیت های بدنی روزانه - پرهیز از مصرف دخانیات

کنترل منظم قند خون - مراجعه به پزشک در صورت داشتن عوامل فطر ساز غیر قابل پیشگیری