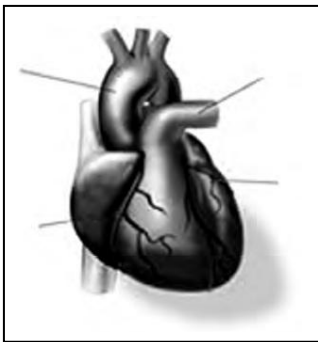


## درس ششم، بیماری های غیر واگیر

- ۱ - بیماری را تعریف کنید.
- ۲ - طیف های بیماری را نام ببرید.
- ۳ - چرا انسان بیمار در رنج به سر می برد؟
- ۴ - دردی که بیمار از آن رنج می برد چه دلایلی می تواند داشته باشد؟
- ۵ - به طور کلی بیماری ها به دو دسته تقسیم می شوند. آنها را نام ببرید.
- ۶ - چرا در طی سالیان اخیر میزان بیماری های واگیر و عفونی کاسته شده است؟
- ۷ - چرا در طی سالیان اخیر میزان افزایش امید به زندگی، در جمعیت سالمندان افزایش یافته است؟
- ۸ - افزایش امید به زندگی چه تاثیری بر جمعیت دارد؟
- ۹ - کدام مورد به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان شناخته شده است؟
- ۱۰ - چرا در طی سالیان اخیر بیماری های غیرواگیر و مزمن افزایش یافته است؟
- ۱۱ - چرا در طی سالیان اخیر بیماری های غیرواگیر و مزمن در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گرفته اند؟
- ۱۲ - چند درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های غیرواگیر است؟
- ۱۳ - در نمودار نسبتهای علل مرگ و میر در ایران، سهم مربوط به هر بیماری ها، چند درصد می باشد؟
- ۱۴ - چند درصد مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های قلبی-عروقی و چند درصد مربوط به سرطان است؟
- ۱۵ - بیماری های غیرواگیر را تعریف کنید.
- ۱۶ - عوامل خطر را تعریف کنید.
- ۱۷ - عوامل خطر شامل چه عواملی هستند؟
- ۱۸ - بیماری های غیرواگیر را نام ببرید. (چهار مورد)
- ۱۹ - در شکل روبه رواج مشخص شده را نام گذاری کنید.
- ۲۰ - بیماری قلبی -عروقی را تعریف کنید.
- ۲۱ - بیماری قلبی -عروقی شامل کدام بیماری ها است؟
- ۲۲ - اندازه قلب هر فرد به طور تقریبی چقدر است؟
- ۲۳ - کار قلب چیست؟
- ۲۴ - قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود چند لیتر خون را پمپ می کند؟
- ۲۵ - قلب در طول روز چند بار می تپد؟
- ۲۶ - کارشریان های کرونری چیست؟
- ۲۷ - عضله قلب چگونه تغذیه می شوند؟
- ۲۸ - بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی کدام مورد است؟
- ۲۹ - بیماران قلبی در چه صورت می توانند زندگی کامل و مولد داشته باشند؟
- ۳۰ - علت انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونری) چیست؟
- ۳۱ - انسداد رگ های خون رسان به عضله قلب (کرونری) چه تاثیری بر قلب دارد؟
- ۳۲ - ایسکمی قلب یعنی چه؟
- ۳۳ - پلاک چیست؟



۳۴- پلاک در کدام قسمت قلب تشکیل می شود؟

۳۵- پلاک چگونه تشکیل می شود؟

۳۶- آنزیم صدری چیست و علت آن را بیان کنید.

۳۷- سکته قلبی چگونه ایجاد می شود؟

۳۸- سکته مغزی چگونه ایجاد می شود؟

۳۹- تشکیل پلاک در سرخرگ ها، چگونه منجر به سکته ی قلبی و مغزی می شود؟

۴۰- وظیفه پلاکت ها چیست؟

۴۱- پلاک ها چگونه جریان خون را در عروق خونی مسدود می کنند؟

۴۲- عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را نام ببرید.

۴۳- کدام عوامل خطر در بیماری های قلبی - عروقی، احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهند؟

۴۴- کدام عوامل خطر در بیماری های قلبی - عروقی، قابل درمان و کنترل هستند؟

۴۵- در بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، کدام یک از مهم ترین عوامل خطر هستند و باید به طور منظم از نظر پزشکی

بررسی شوند؟

۴۶- در بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی، کدام یک در اختیار ما نیستند؟

۴۷- در بین عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی اطلاع از کدام یک آنها می تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند؟

۴۸- چرا از فشارخون بالا به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟

۴۹- فشارخون را تعریف کنید؟

۵۰- اهمیت فشار خون چیست؟

۵۱- محدوده فشار خون طبیعی را بیان کنید.

۵۲- فشار سیستولی (ماکزیمم) چقدر است؟

۵۳- فشار سیستولی (ماکزیمم) چه زمانی ایجاد می شود؟

۵۴- فشار دیاستولی (مینیمم) چقدر است؟

۵۵- فشار دیاستولی (مینیمم) چه زمانی ایجاد می شود؟

۵۶- فشار خون در طول روز تحت تأثیر چه عواملی قرار می گیرد؟

۵۷- در کدام شرایط فشار خون بالا می رود؟

۵۸- علت ابتلا به فشارخون بالا چیست؟

۵۹- عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشارخون بالا کدامند؟

۶۰- فشارخون بالا چه زمانی علامت دار می شود؟

۶۱- علائم فشارخون بالا را نام ببرید.

۶۲- برای پیشگیری و کنترل فشارخون چه عواملی باید مورد توجه قرار گیرند؟

۶۳- میزان توصیه شده نمک مصرفی روزانه برای افراد زیر 50 سال و بالای 50 سال چقدر است؟

۶۴- افزایش چربی های موجود در خون با کدام بیماری ها در ارتباط است؟

۶۵- میزان قابل قبول انواع چربی های خون را بیان کنید.

۶۶- در خون چند نوع چربی وجود دارد؟ آنها را نام ببرید.

- ۶۷ جنس کلسترول از کدام ماده است؟
- ۶۸ بیشترین قسمت کلسترول در داخل بدن، در کدام اندام، ساخته می شود؟
- ۶۹ کلسترول در داخل بدن، از چه طریقی وارد بدن می گردد؟
- ۷۰ چرا به HDL کلسترول خوب می گویند؟
- ۷۱ چرا مصرف غذاهای حاوی HDL مفید است؟
- ۷۲ سطح چربی HDL با بروز بیماری های قلبی - عروقی چه ارتباطی دارد؟
- ۷۳ چرا با افزایش سطح LDL خون، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد؟
- ۷۴ چرا به LDL کلسترول بد می گویند؟
- ۷۵ تاثیر HDL و LDL را بر بدن مقایسه کنید.
- ۷۶ چرا بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون خطرناک است؟
- ۷۷ در یک رژیم غذایی سالم، چند درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود؟
- ۷۸ مصرف زیاد چربی در برنامه غذایی روزانه، خطر ابتلا به چه بیماری هایی را افزایش می دهد؟
- ۷۹ توصیه های لازم برای جلوگیری از افزایش چربی های خون را بنویسید.
- ۸۰ چربی های موجود در مواد غذایی را در سه نوع هستند آنها را نام ببرید.
- ۸۱ چرا توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه، مصرف اسید های چرب اشباع محدود شود؟
- ۸۲ کدام مواد غذایی حاوی اسید های چرب اشباع هستند؟
- ۸۳ چرا توصیه می شود اسید های چرب غیر اشباع به جای سایر روغن های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند؟
- ۸۴ کدام مواد غذایی حاوی اسید های چرب غیر اشباع هستند؟
- ۸۵ چرا مصرف اسید های چرب ترانس خطرناک است؟
- ۸۶ میزان چربی ترانس روغن ها باید در چه محدوده ای باشد؟
- ۸۷ اسید های چرب ترانس در کدام مواد غذایی وجود دارند؟
- ۸۸ برخی از علائم احتمال بروز حمله قلبی و یا سکته مغزی را ذکر کنید.
- ۸۹ اگر با فردی که دچار حمله قلبی یا سکته مغزی شده است مواجه شوید، چه اقدامات اولیه ای را انجام خواهید داد؟
- ۹۰ مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی را نام ببرید.
- ۹۱ علامت بالینی در سکته قلبی را نام ببرید.
- ۹۲ دردهایی که نشانه حمله قلبی هستند در کدام قسمت ایجاد می شوند؟
- ۹۳ دردهای کدام ناحیه نشانه که نشانه جدی تر حمله قلبی هستند؟
- ۹۴ آیا سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می افتد؟ چرا؟
- ۹۵ چرا درد در بازو و گلو باید جدی تلقی شوند؟
- ۹۶ هنگام مواجه شدن با هریک از علائم حمله قلبی انجام چه اقداماتی ضروری است؟
- ۹۷ علائم سکته مغزی کدامند؟
- ۹۸ علت سکته مغزی چیست؟
- ۹۹ مدت زمان طلایی برای نجات فرد در سکته مغزی حدود چند ساعت است؟
- ۱۰۰ مهم ترین اقدام در صورتی که هریک از علائم سکته مغزی در فرد مشاهده گردد چیست؟

- ۱۰۱- شش گام پیشگیری از بیماری های قلبی -عروقی را نام ببرید.
- ۱۰۲- هر چند سال یک بار فشار خون باید توسط پزشک کنترل شود؟
- ۱۰۳- در افرادی دارای اضافه وزن، کاهش چند درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت؟
- ۱۰۴- فعالیت بدنی و ورزش منظم در کاهش اثر کدام بیماریها موثر هستند؟
- ۱۰۵- مدت فعالیت بدنی روزانه چند دقیقه توصیه شده است؟ توصیه شده و وضعت انجام آن باید چگونه باشد؟
- ۱۰۶- وضعت انجام فعالیت بدنی روزانه باید چگونه باشد؟
- ۱۰۷- آمار و میزان بروز سرطان در ایران نسبت به متوسط جهانی چگونه است؟
- ۱۰۸- مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان را نام ببرید.
- ۱۰۹- می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ۱۱۰- افزایش تعداد سالمندان چه تاثیری بر میزان بروز سرطان دارد؟
- ۱۱۱- مصر کدام مواد بروز سرطان را افزایش می دهد؟
- ۱۱۲- تغییر در شیوه زندگی چه تاثیری بر میزان بروز سرطان دارد؟ چرا؟
- ۱۱۳- کدام عوامل محیطی بروز سرطان را افزایش می دهند؟
- ۱۱۴- آیا استفاده از کودهای شیمیایی در فعالیت های کشاورزی برای انسان مضر است ؟ چرا؟
- ۱۱۵- آیا استفاده از افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی برای انسان مفید است ؟ چرا؟
- ۱۱۶- بیماری سرطان چیست؟
- ۱۱۷- آیا بیماری سرطان قابل پیشگیری و درمان است؟
- ۱۱۸- چگونه یک سلول طبیعی به یک سلول سرطانی تبدیل می شود؟
- ۱۱۹- بدن هر روز در بسیاری از اعضا، سلول های ..... ایجاد می کند
- ۱۲۰- سلول جهش یافته چگونه سلولی است؟
- ۱۲۱- سلول جهش یافته چگونه ایجاد می شود؟
- ۱۲۲- تفاوت سلول جهش یافته با سلول های دیگر چیست؟
- ۱۲۳- تومور چیست؟
- ۱۲۴- تومور چگونه ایجاد می شود؟
- ۱۲۵- انواع تومور را نام ببرید.
- ۱۲۶- تفاوت تومور بدخیم و خوش خیم چیست؟
- ۱۲۷- تومور بدخیم چگونه عملکرد و سلامت بیمار را از بین می برد؟
- ۱۲۸- چرا سرطان منجر به مرگ می شود؟
- ۱۲۹- پیشگیری از سرطان را تعریف کنید.
- ۱۳۰- راه های پیشگیری از سرطان را بنویسید؟
- ۱۳۱- سرطان ها چه موقع قابل هستند؟
- ۱۳۲- سرطان ها چگونه تشخیص داده می شوند؟
- ۱۳۳- چرا پزشکان آزمون ها و آزمایش های غربالگری را برای تشخیص سرطان به کار می برند؟
- ۱۳۴- آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.

۱۳۵- هریک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص سرطان کدام قسمت به کار می رود؟

۱۳۶- الف) ماموگرافی ب) پاپ اسمیر پ) آزمایش خون ت) آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی

۱۳۷- بر اساس توصیه پزشکان که از کدام سن افراد نسبت به آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند؟

۱۳۸- علایم هشداردهنده سرطان را نام ببرید.

۱۳۹- ده گام در پیشگیری از سرطان را نام ببرید.

۱۴۰- دیابت چیست؟

۱۴۱- علل ابتلا به بیماری دیابت کدامند؟

۱۴۲- مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت چه قندی درمی آیند؟

۱۴۳- از قند گلوکز در بدن به چه منظوری استفاده می شود .

۱۴۴- هورمون انسولین از کدام غده بدن ترشح می شود؟

۱۴۵- نقش هورمون انسولین در بدن چیست؟

۱۴۶- کمبود انسولین چگونه باعث دیابت می شود؟

۱۴۷- کمبود انسولین چگونه باعث آسیب سلولها و بافتهای بدن می شود؟

۱۴۸- شایع ترین انواع دیابت را نام ببرید.

۱۴۹- تفاوت میان دیابت نوع یک و نوع دو را بیان کنید.

۱۵۰- چرا به دیابت نوع یک، دیابت جوانان نیز می گویند؟

۱۵۱- عوامل ایجاد کننده دیابت نوع یک کدامند؟

۱۵۲- چرا به دیابت نوع دو دیابت بزرگ سالان می گویند؟

۱۵۳- دیابت نوع دو در اثر چه عواملی در بدن ایجاد می شود؟

۱۵۴- عوامل خطر ساز قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع دو را بنویسید.

۱۵۵- عوامل خطر ساز غیر قابل پیشگیری بیماری دیابت نوع دو را بنویسید.

۱۵۶- علایم چه زمانی آشکار می شود؟

۱۵۷- نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟

۱۵۸- علایم دیابت در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک کدامند؟

۱۵۹- علایم دیابت در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو کدامند؟

۱۶۰- دامنه میزان قند خون در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت ، چه مقدار است؟

۱۶۱- عوارض شایع بیماری دیابت را بنویسید؟

۱۶۲- چرا عدم کنترل دقیق قند خون به ناتوانی و زمین گیری بیمار منجر می شود؟

۱۶۳- هفت گام پیشگیری از دیابت را نام ببرید.