

۱) آسیب پذیر ترین قشر جامعه در مقابل تهدیدات اجتماعی روانی و جسمانی چه کسانی هستند؟

دانش آموزان

۲) بخش اعظم آسیب های روانی و جسمانی در دانش آموزان ناشی از چه عاملی است؟

عدم اطلاع از مسائل بهداشتی

۳) بهداشت فردی را تعریف کنید؟

کلیه فعالیت ها و اقداماتی که انسان به طور مسئولانه برای حفظ تامین و ارتقای سلامت خود و اطرافیان انجام می دهد.

۴) رعایت بهداشت فردی چه فوایدی برای یک فرد دارد؟

الف) حفظ آراستگی

ب) جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها و انتقال آنها به دیگران

ج) تقویت عزت نفس و حس خود ارزشمندی در فرد

۵) برای حفظ بهداشت چشم و بینایی مطلوب چه باید کرد؟

معاینه منظم چشم ها شناسایی و رفع مشکلات چشمی و آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت از چشم ها در برابر عوامل ممیطی

۶) چرا لازم است هر فرد یک تا دو سال یک بار معاینات چشمی انجام دهد؟

زیرا مشکلات بینایی گاهی با نشانه ای همراه نیستند به خصوص در افراد کم سن و سال

۷) علت بروز عیوب انکساری چشم چیست؟

بروز تغییراتی در سافتار کره ی چشم

۸) علت بیماری نزدیک بینی چیست؟

بزرگتر بودن قطر کره چشم بیش از حد طبیعی

۹) چرا در افراد نزدیک بین اجسام دور به صورت تار دیده میشوند؟

زیرا به علت بزرگتر بودن قطر کره چشم تصویر اجسام دور در جلوی شبکیه می افتد.

۱۰) علت بیماری دور بینی چیست؟

کوچکتر بودن قطر کره چشم بیش از حد طبیعی

۱۱) چرا افراد دور بین اجسام نزدیک را تار می بینند؟

زیرا تصویر اجسام نزدیک در پشت شبکیه تشکیل میشود.

۱۲) علت بیماری آستیگماتیسم چیست؟

ناهموار بودن سطح قرنیه یا عدسی چشم

۱۳) علت بیماری پیر پشمی چیست ؟

سفت شدن عصبی و کاهش انعطاف پذیری آن در سنین میانسانی و بالاتر

۱۴) راه های رفع عیوب انکساری چشم را نام ببرید ؟

عینک طبی یا لنز طبی - جراحی - اشعه لیزر

۱۵) در صورت ورود گرد و غبار به درون چشم چه اقداماتی را باید انجام دهیم ؟

آب جوشانده شده سرد شده را درون یک ظرف میریزیم و چشم خود را درون آن شستشو میدهیم و چند بار پلک میزنیم و از مالش چشم باید خودداری کرد .

۱۶) در هنگام آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی باید چه کرد ؟

بایستی چشم را مستمر با جریان آب شستشو دهیم .

۱۷) اگر جسم خارجی به چشم وارد شود یا ضربه ای به چشم وارد شود اقداماتی ضروری است ؟

مصدوم را باید به پشت بغوابانیم و سر و چشم را ثابت نگه داریم تا حرکت نکند یک بانداژ استریل روی چشم قرار دهیم و روی آن یک شیلد محافظ پشمی قرار دهیم و از دستکاری چشم پرهیز کنیم سپس بیمار را به پزشک برسانیم .

۱۸) علت برقزدگی چشم چیست و راه درمان آن چیست ؟

علت آن تشعشعات تغلیبه الکتریکی (مثل جوشکاری) و حرارت و همچنین انعکاس نور در اسکی بازی می باشد . برای درمان آن باید بعد از شستشو چشم ها با آب چشم ها را فاشک کرد و با یک بانداژ استریل بیندیم تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود .

۱۹) افرادی که زیاد با وسایل الکترونیکی کار میکنند دچار کدام عارضه پشمی میشوند ؟

فشکی و سوزش چشم

۲۰) کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض کار با دستگاه های الکترونیکی چه نکاتی توصیه می کنند ؟

الف) پلک زدن ارادی در هنگام کار با رایانه

ب) استفاده از قطره های اشک مصنوعی

ج) مرکز صفحه مانیتور باید ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر پایین تر از چشم قرار گیرد .

د) فاصله مانیتور با پشمان باید ۵۰ تا ۶ سانتی متر باشد

و) گویاهی به مدت ۲۰ ثانیه در هنگام کار کردن با وسایل الکترونیکی به فاصله ۶ متری و دور تر نگاه کنیم .

ن) روشنایی مانیتور به اندازه ای باشد که چشم احساس راحتی کند .

ث) صفحه مانیتور را طوری قرار دهیم که نور پنجره یا روشنایی اتاق در آن تابد و روشنایی اتاق را به نصف کاهش دهیم .

۲۱) گوش انسان علاوه بر شنیدن چه وظیفه ای دارد ؟

در حفظ تعادل بدن نقش دارد و باعث ارتباط انسان با دیگران می شود .

۲۲) وظیفه لاله گوش چیست و برای مراقبت از آن باید چه کرد ؟

جمع اوری امواج صوتی - تمیز کردن لاله گوش با یک پارچه پاکیزه و نرم و پرهیز از وارد کردن اجسام نوک تیز به گوش

۲۳) علت التهاب و حساسیت گوش قارچی چیست و چه علائمی دارد ؟

علت آن عوامل بیماری زا (میکروب ها) می باشند و با درد و خارش همراه است .

۲۴) منظور از الودگی صوتی چیست ؟

سر و صدای بیش از حد که باعث اثار و عوارض جسمی و روحی در افراد میشود .

۲۵) بعضی از عوارض آلورگی صوتی را بیان کنید ؟

وزوز گوش و استرس و فستگی و تحریک پذیری افراد و کم شنوایی

۲۶) یکی از علل مهم کم شنوایی در حال حاضر چیست؟ چرا ؟

استفاده بیش از حد و غیر اصولی از هدفون ها- زیرا باعث تفریب سلول های مویی (مژگنار) در گوش داخلی میشود .

۲۷) راه قطعی تشفیص کم شنوایی چیست ؟

آزمایش شنوایی توسط متخصصین شنوایی سنی

۲۸) نشانه های اولیه کم شنوایی ناشی از سر و صدای زیاد را بیان کنید ؟

الف) مشکل در شنیدن صدای دیگران به فصوص در اماکن شلوغ و پر سر و صدا

ب) نیاز به افزایش شدید صدای تلویزیون

ج) درخواست های مکرر از دیگران برای تکرار آن چه گفته اند

د) ناتوانی در شنیدن صدای بلند مانند صدای گریه بچه یا زنگ تلفن در اتاق دیگر

۲۹) دو قانون مهم که در استفاده ابزار های شنیداری مثل هدفون باید رعایت کنیم کدامند ؟

الف) نصف میزان حداکثر صدای پخش کننده را استفاده کنیم

ب) اگر به میزان ۶۰ درصد از حداکثر صدای پخش کننده استفاده می کنیم باید روزانه حداکثر ۶۰ دقیقه از هدفون استفاده کنیم نه بیشتر .

۳۰) وظایف پوست بدن چیست ؟

الف) دفع سموم و مواد زاید به شکل عرق ب) جذب اکسیژن و کمک به عمل تنفس

ج) حفاظت از بدن در برابر حمله میکروب ها و عوارض زیانبار نور خورشید

د) دارای هسگر های مختلفی برای دریافت اطلاعات از محیط می باشد (حس لامسه)

۳۱) منظور از پوست حساس چیست؟

پوستی که نسبت به محصولات شوینده و آکنش نشان می دهد و یا محصولات بهداشتی که عطر تندی دارند میتوانند باعث حساسیت و خارش در آن شوند

۳۲) شایع ترین افتلال پوستی در دوران بلوغ و جوانی کدام است ؟ علت آنرا بیان کنید ؟

آکنه (جوش غرور جوانی) - علت آن ترشح زیاد چربی در سطح پوست و ایجاد التهاب در غدد پوستی و پیاز مو میباشد .

۳۳) چرا آکنه در هوای بلوغ رخ می‌دهد؟

به دلیل افزایش ناگهانی هورمون‌های جنسی و تحریک غدد چربی پوست که باعث افزایش ترشح چربی در پوست و انسداد غدد چربی شده و محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها و ایجاد التهاب فراهم می‌کند.

۳۴) برفی عوامل تشدیدکننده آکنه را نام ببرید؟

استرئوس - برفی دارو ها - قاعدگی - قرار گرفتن در معرض نور خورشید - تعریق - دستکاری کردن جوشها - آلودگی هوا

۳۵) دو عامل محیطی مهم که به پوست آسیب می‌رسانند کدامند؟

آلودگی هوا و نور خورشید

۳۶) برفی از عوارض ناشی از نور خورشید بر روی پوست را بیان کنید؟

الف) آسیب مستقیم به DNA (ب) آفتاب سوختگی و التهاب

ج) پیری و پروک پوست (د) افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست

۳۷) برای پیشگیری از عوارض نور خورشید بر پوست چه باید کرد؟

پیراهن آستین بلند بپوشیم - ضد آفتاب بزنیم - کلاه بگذاریم و عینک آفتابی بزنیم

۳۸) نور خورشید به چه منظوری در بدن لازم است؟

برای تولید ویتامین D

۳۹) انواع جوش‌های جوانی (آکنه) را نام ببرید؟

سرسبزه - سرسفیر - معمولی

۴۰) آلودگی هوا چه اثراتی بر پوست دارد؟

فشکی و قارش پوست و تیره کردن پوست و افزایش قطوع دور چشم و پیشانی و ایجاد جوش‌های سرسبزه و چرکی و افتادگی بیشتر پلک و چانه و کم شدن آب پوست

۴۱) علت ایجاد بوی نامطبوع بدن و پا چیست؟

تخمیر مواد زایدی که توسط غدد پوستی دفع میشوند توسط باکتری‌ها و ایجاد ترکیبات بربو

۴۲) چه عواملی فعالیت غدد چربی پوست را افزایش می‌دهند؟

بلوغ و ورزش و گرمی هوا و پوشیدن لباس‌های ضخیم و نمدگی و عصبانیت و نگرانی و هیجان

۴۳) موی سر هر ماه چند سانتیمتر رشد میکند و چه وظیفه‌ای دارد؟

۱/۵۲ سانتی متر - وظیفه حفاظت از جمجمه را بر عهده دارد.

۴۴) وظیفه ابرو‌ها و مژه‌های چشم چیست؟

مژه‌ها از چشم در برابر آفتاب و ذرات خارجی حفاظت میکنند ابرو از ورود عرق پیشانی به چشم جلوگیری میکند.

۴۵) مضمولات شوینده مو باید چه ویژگی‌ای داشته باشند؟

باید سازگاری مطلوبی با مو داشته باشند.

۴۶) مواد موجود در شوینده‌های مو باید چه ویژگی‌ای داشته باشند؟

۴۷) طرز صحیح شستشوی موها با شوینده های مو را توضیح دهید ؟

ابتدا موها را با آب گرم فیس کرده و سپس شامپو را با نوک انگشتان به لابلای موها مالیده تا فوب کف الود شوند سرانجام با یک آبکشی مناسب کف ها را پاک می کنیم .

۴۸) چرا افرادی که موهای چرب دارند نباید سر خود را مگم ماساژ دهند ؟

چون ماساژ می تواند غده های چربی در پوست سر را تحریک کند و چربی سر را بیشتر کند .

۴۹) چرا بهتر است موهای مرطوب را به ارامی شانه کنیم یا تا خشک شدن آن ها شانه نکنیم ؟

زیرا باعث شکستن موهای مرطوب و ریزش آن ها میشود .

۵۰) چرا نباید از سشوار در حالت داغ استفاده کنیم ؟

زیرا باعث خشکی و شکنندگی موها و دوشافه شده انتهای آنها میشود .

۵۱) فوآب و استراحت کافی به چه منظور هایی لازم است ؟

الف) فقط و ارتقای سلامت جسمی و روانی (ب) فقط و ارتقای توان ذهنی

ج) رشد و تکامل مطلوب بدن (د) بازیابی انرژی فرد

۵۲) فوآب کافی در کرام سنین اهمیت بیشتری دارد چرا ؟

در دوران کودکی و نوجوانی زیرا هورمون رشد در طول فوآب آزاد شده و چند برابر میشود .

۵۳) میزان فوآب در افراد مختلف به چه عواملی بستگی دارد ؟

سن فرد- میزان فعالیت فرد

۵۴) میزان نیاز بدن به فوآب در سنین کودکی نوجوانی و بزرگسالی فقدر است ؟

نوزادان و کودکان هرود ۱۶ الی ۱۷ ساعت در روز نوجوانان ۸ الی ۹ و بزرگسالان کمتر از ۶ ساعت در روز

۵۵) کم فوآبی چه عوارضی را میتواند برای یک فرد داشته باشد ؟

فوآب ماندن و فوآب آلودگی و اساس فسنگی در طول روز و پرت زدن و ضعف سیستم دفاعی و افزایش فطر ابتلا به بیماری هایی مثل دیابت و بیماری های قلبی و افتلالات روانی مثل زودرنجی و زوال حافظه و کم توجهی و کاهش نرخ رشد و فطر چاقی و کاهش دمای بدن

۵۶) بعضی از اصول بهداشتی برای داشتن یک فوآب سالم را بیان کنید ؟

الف) ساعت فوآبیدن و بیدار شدن خود را در هفته منظم کنیم . (ب) عصر از فوآبیدن طولانی پرهیز کنیم

ج) از فوآبیدن در ساعت های پایانی عصر و نزدیک شب پرهیز کنیم .

د) ۱ تا ۲ ساعت قبل از فوآب از نوشیدن مایعات معرک مثل پای و قهوه و نوشابه پرهیز کنیم .

و) زمانیکه اساس فوآب میکنیم به رفت فوآب برویم . (ن) شب ها از دیدن فیلم های ترسناک و فشن پرهیز کنیم

ث) در صورتیکه افکار مزاحم در رفتفوآب مانع فوآب ما میشوند از رفتفوآب خارج شویم و افکار خود را به زبان بیاوریم و یا روی کاغذ بنویسیم و سپس به رفت فوآب برویم .

۵۷) وظایف دهان چیست ؟

جویدن و گوارش غذا و صحبت کردن و فندیدن و پشیدن و بلع غذا و گازگرفتن

۵۸) وظیفه دندان ها در دهان چیست ؟

جویدن و تکلم و حفظ زیبایی صورت

۵۹) وظیفه دندان های پیش نیش آسیا در عمل جویدن چیست ؟

دندان های نیش وظیفه گازگرفتن و بریدن غذا و دندان های پیش برای پاره کردن غذا و دندان های آسیا برای فرد کردن و نرم کردن غذا میباشند .

۶۰) دندان ها در کدام استخوان قرار گرفته اند ؟

در استخوان های فک بالا و پایین

۶۱) چرا لازم است هر ۶ ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنیم ؟

برای چک کردن دندان ها و پیشگیری از پوسیدگی دندان و از دست رفتن دندان ها که هزینه های زیادی را به خود تحمیل میکند .

۶۲) ۴ عامل اصلی که در پوسیدگی دندان نقش دارند را نام ببرید ؟

میکروب ها - مواد قندی - مقاومت شفت و دندان ها - زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

۶۳) میکروب ها چگونه باعث پوسیدگی دندان میشوند ؟

مواد غذایی را در بین دندان ها مصرف کرده و با واکنش تفمیر اسید تولید میکنند که مینای دندان را در خود حل میکنند .

۶۴) چه عواملی در مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی نقش دارند ؟

وضعیت بزاق دهان - شکل و فرم دندان ها - طرز قرارگیری دندان ها - میزان مقاومت دندان در برابر اسید - نوع میکروبیهای موجود در فم دهان - سلامت عمومی فرد

۶۵) پوسیدگی دندان چگونه رخ میدهد ؟

فرآیندی تدریجی است که بر اثر تولید اسید توسط باکتری ها و حل شدن مینای دندان صورت میگیرد . بعد از خوردن غذا و رسیدن آن به میکروبها ۲ تا ۵ دقیقه بعد در پلاک دندان اسید تولید میشود و طی ۱۰ دقیقه به حداکثر میرسد و ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی میماند و سپس به حالت عادی برمیگردد .

۶۶) مراحل پوسیدگی را از نظر زمان توضیح دهید ؟

الف) تغییر رنگ قهوه ای یا سیاه در سطح دندان

ب) نفوذ رنگ قهوه ای یا سیاه به درون عاج دندان و حساس شدن دندان به سرما و گرما و شیرینی

ج) رسیدن پوسیدگی به مرکز دندان و ایجاد درد های شبانه و مزاحم

د) رسیدن پوسیدگی به انتهای ریشه دندان و ایجاد عفونت و ابدسه دندان که با ورم لثه و یا صورت همراه است .

۶۷) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه باید کرد ؟

پرهیز از مصرف مواد قندی - نکشیدن سیگار - شستشوی مرتب دهان - مسواک زدن دو بار در روز (صبحها قبل یا بعد از صبحانه و شبها قبل از خواب) - یک بار استفاده از نخ دندان در شبانه روز

۶۸) علت بوی بد دهان در هنگام صبح که از خواب بیدار میشویم چیست ؟

کاهش جریان بزاق و افزایش ترمیم میکروپها در مین شب که باعث ایجاد ترکیبات بربو میشود .

۶۹) چگونه میتوان بوی بد دهان را در هنگام صبح برطرف کرد؟

صرف صبحانه - مسواک زدن - استغاره از نخ دندان

۷۰) بوی بد تنفس به صورت دائمی نشانه چیست؟

نشانه پوسیدگی دندان و یا بعضی بیماریها مثل ریفلاکس معده و بیماریهای کبدی است .

©GAP_KONKORI