

تلاش در مسیر موفقیت



- دانلود گام به گام تمام دروس 
- دانلود آزمون های قلم چی و گاج + پاسخنامه 
- دانلود جزوه های آموزشی و شب امتحانی 
- دانلود نمونه سوالات امتحانی 
- مشاوره کنکور 
- فیلم های انگیزشی 

 Www.ToranjBook.Net

 [ToranjBook_Net](https://t.me/ToranjBook_Net)

 [ToranjBook_Net](https://www.instagram.com/ToranjBook_Net)

بسمه تعالی		 سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان
تاریخ آزمون: ماهه درسی : سلامت و بهداشت	نام و نام خانوادگی: نام کلاس: دوازدهم تجربی دبيير:	سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان دبیرستان فرزانگان ناحیه ۵ تبریز

سوالات	ردی ف
بارم دروس ترم اول: درس اول: ۱/۵ نمره درس دوم: ۱ نمره درس سوم: ۳ نمره درس چهارم: ۲ نمره درس پنجم: ۱/۵ نمره درس ششم: ۴ نمره درس هفتم: ۳ نمره درس هشتم: ۲/۵ نمره درس نهم: ۱/۵ نمره	
۱ سلامت = تعادل بین اخلاق چهارگانه، مربوط به کدام گزینه است؟ الف) بقراط ب) ابن سینا ج) طب سنتی د) الف و ج هردو	
۲ باتوجه به دیدگاه اسلام، در تعریف سازمان جهانی بهداشت از یک جنبه بسیار مهم سلامت غفلت شده و آن جنبه است. الف) معنوی ب) جسمانی ج) خانوادگی - اجتماعی د) روانی - عاطفی	
۳ قابل درک ترین بعد سلامت، است؟ الف) سلامت معنوی ب) سلامت جسمانی ج) سلامت اجتماعی د) سلامت روانی	
۴ کدام یک از نشانه های سلامت روانی است? الف) خواب راحت و منظم ب) داشتن روحیه انتقاد پذیری ج) پایبندی به اخلاقیات د) ارتباط سالم فرد با جامعه	
۵ کدام یک از دلایل زیر نشان دهنده تقدم پیشگیری بر درمان نیست? الف) درمان مشکل تر و پرهزینه تر بوده و با درد و رنج نیز همراه است. ب) زمان آموزش پیشگیرانه مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ج) درمان بیماری غالباً با از دست دادن فرصت کار در طول بیماری و دوره نقاوت یا عوارضی مانند نقص عضو همراه است. د) در روش های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.	
۶ براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کدامیک از مهمترین بیماریهای مزمن شناخته شده در جهان به سبک زندگی ارتباط دارد؟ الف) دیابت، سرطان، فشارخون ب) سرطان، پوکی استخوان، آلزایمر ج) سکته قلبی، دیابت، سرطان	
۷ با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم کدامیک از چهار عامل مؤثر بر سلامت در گزینه های زیر میتوان دست به انتخاب های بهتر زد؟ الف) سبک زندگی ب) وراثت و (ژنتیک) ج) عوامل محیطی د) خدمات بهداشتی — درمانی	
۸ کدام یک از گزینه های زیر، خود مراقبتی روانی - عاطفی است? الف) دعا و نیایش ب) معاشرت با دوستان ج) گریه کردن د) کوهنوردی	
۹ برای خودمراقبتی ضروری است. الف) داشتن مهارت ب) داشتن یادآور ج) داشتن هدف د) داشتن برنامه	
۱۰ چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر میشود ، محصول خود مراقبتی است? الف) ۶۰-۵۰ درصد ب) ۵۰ درصد ج) ۱۰۰ درصد د) ۸۵-۶۵ درصد	
۱۱ در حکمت ۳۸۸ نهج البلاغه، سخت ترین بیماری نام برده شده است. الف) بیماری تن ب) بیماری روان ج) بیماری مزمن	
۱۲ عاماً اساسی و مؤثر د، توسعه ف د، اجتماعی، ف هنگر، و اقتصادی، د، همه جوامع کدام است؟	

الف) قوانین اساسی کشورها ب) سلامت و بهداشت ج) فعالیت آموزشی د) درمان	د) درمان ب) پیشگیری الف) بهداشت کدامیک از اصول سلامت روان نیست؟	د) رعایت بهداشت الف) مدیریت هیجان ب) آرامش ج) شناخت خود	الف) عبارت است از تأمین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. الب) فرهنگ ج) درمان
۱۳			
الف) جاهای خالی را پر کنید. احساس پوچی و بی هدفی ناشی از نداشتن است. آنرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت های روزانه و طبیعی ما از طریق تأمین می شود. بدن قادر به دخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت در کبد و ماهیچه ذخیره می شود. یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است. در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن را دارد. ویتامین ها در بدن به دو گروه و تقسیم می شوند. ویتامین های می توانند در بدن ذخیره شوند و شامل ویتامین های و هستند.	۱۴		
۱۵			
هر یک از بیماری های زیر در اثر کمبود چه ویتامینی است? بیماری پوکی استخوان: بیماری گواتر: بیماری کم خونی: چهار بعد اصلی سلامت را فقط نام ببرید	۱۶		
۱۶			
سلامت را در یک تعریف جامع توضیح دهید؟ چهار گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی را نام ببرید.	۱۷		
۱۷			
در حفظ و تأمین سلامتی پیشگیری مقدم بر درمان است، ۲ دلیل برای آن بیان کنید.	۱۸		
چهار مورد از عوارض چاقی را نام ببرید؟ برای دو مورد یک مثال بزنید.	۱۹		
۱۹			
عوامل موثر بر سلامت را فقط نام ببرید؟ چهار مورد برای دو مورد مثال بزنید؟ کدام عامل بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟	۲۰		
۲۰			
شش گروه مواد اصلی غذایی موجود در هرم غذایی برا نام ببرید؟ کدام گروه بیشترین حجم مصرف روزانه را به خود اختصاص داده است؟	۲۱		
۲۱			
از دیدگاه اسلام ، چه ایرادی بر تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی وارد است ؟	۲۲		
۲۲			
ویژگی های سلامت معنوی را بیان کنید .	۲۳		
۲۳			
فردی ۱۸۰ سانتی متر قد و ۹۰ کیلوگرم وزن دارد. شاخص توده بدنی وی را حساب کنید. نوشتن فرمول الزامی است.	۲۴		
۲۴			
اهمیتهای تغذیه سالم را بنویسید.	۲۵		
۲۵			
نوع الگوها و عادتهاي غذایی انسانها، ریشه در چه عواملی دارد؟	۲۶		
۲۶			
شش گروه مواد غذایی مورد نیاز برای بدن را نام ببرید.	۲۷		
۲۷			
نقشهای کربوهیدراتها را در بدن بنویسید.	۲۸		
۲۸			
الف) قند ذخیره ای در بدن انسان چه نام دارد؟ ب) این قند در چه اندامهایی ذخیره ای می شود؟	۲۹		
۲۹			
دو نوع کربوهیدرات موجود در مواد غذایی را نام برد و منابع غذایی هر یک را بنویسید.	۳۰		
۳۰			
کربوهیدراتهای پیچیده شامل و می باشند. (نشاسته - فیبر)	۳۱		
۳۱			
۳۲			
۳۳			
۳۴			

تلخی بر موفقیت

نرشته ای برای زبانهای زیست‌پزشکی

۳۵	به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات ، کیلوکالری انرژی و به ازای مصرف هر گرم چربی ، کیلوکالری انرژی و به ازای مصرف هر گرم پروتئین ، کیلوکالری انرژی تولید می شود. (۴ - ۹)
۳۶	دو گروه چربی ها را نام برد و مشخصات هر یک را بنویسید.
۳۷	نقشهای پروتئینها را در بدن بنویسید.
۳۸	-الف) واحدهای سازنده پروتئینها چه نام دارند؟ ب) بدن برای ساخت پروتئینها به چند نوع از این واحدها نیاز دارد؟ ج) از این میزان، چه تعداد را خود بدن می تواند بسازد و چه تعداد را باید از طریق غذاها تأمین کند؟
۳۹	منظور از پروتئینهای کامل و پروتئینهای ناقص چیست؟ برای هر کدام چند مثال بنویسید.
۴۰	-الف) نقش کلی ویتامینها در بدن چیست؟ ب) دو گروه اصلی آنها را نام برد و موارد مربوط به هر گروه را نام برد.
۴۱	-ویتامینهای محلول در آب و محلول در چربی را با هم مقایسه کنید.
۴۲	-افرادی که رژیم غذایی متعادلی ندارند معمولاً با کمبود کدام گروه از ویتامینها مواجه می شوند؟ چرا؟
۴۳	-الف) نقشهای مواد معدنی را در بدن بنویسید. ب) سه مورد مثال برای مواد معدنی مورد نیاز بدن نوشته و نقشهای هر یک را بطور جدا گانه بنویسید.
۴۴	-اهمیتهای آب برای بدن چیست؟
۴۵	-آب مورد نیاز بدن به چه صورتهایی تأمین می شود؟
۴۶	چرا نمی توان مقدار دقیق و واضحی برای مصرف آب روزانه برای همه افراد پیشنهاد داد؟
۴۷	توضیح دهید میزان نوشیدن آب روزانه برای هر فرد باید چه اندازه ای باشد؟
۴۸	منظور از هرم غذایی چیست؟ ۶ گروه غذایی که در آن قرار می گیرند را به ترتیب نام برد.
۴۹	موادی که در بالای هرم غذایی قرار می گیرند چه تفاوتی با مواد پایین آن دارند؟
۵۰	میزانهای توصیه شده مصرف روزانه مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال را بطور جدا گانه مشخص کنید.
۵۱	منظور از گروه متفرقه که در نوک هرم غذایی قرار میگیرد چیست؟
۵۲	تغذیه صحیح به چه معنی است؟
۵۳	میزان لازم و کافی از مواد غذایی در افراد مختلف، وابسته به چه فاکتورهایی است؟
۵۴	افراد برای برخورداری از تغذیه سالم، نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند.
۵۵	بطور جدا گانه بگویید منظور از رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه چیست؟
۵۶	در تغذیه صحیح علاوه بر رعایت دو اصل تعادل و تنوع، باید میزان و نوع غذایی که یک نفر مصرف می کند با او تناسب داشته باشد. (نیازمندی های تغذیه ای)
۵۷	منظور از «نیازمندی های تغذیه ای» که در تغذیه صحیح باید به آن توجه نمود، چیست؟
۵۸	نقش و اهمیت عادتهای غذایی در زندگی افراد مختلف را توضیح دهید.
۵۹	عادتهای غذایی افراد از چه عواملی نشأت می گیرند؟
۶۰	چرا امروزه عادتها و رفتارهای تغذیه ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟
۶۱	برخی از آداب خوردن و آشامیدن که در فرهنگ اسلامی به آنها توصیه شده است را بنویسید.
۶۲	سه مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با غذا خوردن را نام برد.
۶۳	ریز مغذي هایی که بیشتر در اثر سوء تغذیه افراد به بیماری کمبود آن دچار می شوند کدامند؟
۶۴	اثرات کمبود روی بر رشد کودکان و نوجوانان چیست؟

۶۵	-برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از کمبود ریزمغذی ها چه باید بکنیم؟
۶۶	-چه گروههایی از افراد بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهای حاصل از کمبود ریزمغذی ها هستند و لازم است که از مکمل های تغذیه ای استفاده کنند؟
۶۷	-در رابطه با طرح «دستورالعمل مکمل یاری هفتگی آهن» توضیح دهید.
۶۸	-چرا برای استفاده از مکملهای غذایی ، تجویز پزشک لازم است؟
۶۹	-استفاده ای بیش از حد از مکمل های ویتامین می تواند منجر به شود.
۷۰	-الف) مشکل اضافه وزن و چاقی در بین جمعیت کشورها چگونه شکل گرفته است؟ ب) این مشکل می تواند مقدمه ساز چه بیماریها و مشکلاتی باشد؟
۷۱	-چاقی را تعریف کنید. منظور از الگوی سیب و الگوی گلابی برای چاقی چیست. کدامیک بین زنان و کدامیک بین مردان شایع تر است؟ کدام یک خطرناک تر است؟ چرا؟
۷۲	-عوامل کلی که باعث بروز چاقی می شوند را نام برد.
۷۳	-از عوامل محیطی که باعث چاقی می شود دو مورد نام برد.
۷۴	-در رابطه با عوامل روانی مؤثر در بروز چاقی توضیح دهید.
۷۵	-دو مورد از بیماری های جسمی که باعث بروز چاقی می شوند را نام برد.
۷۶	-کوشینگ ، بیماری اختلال در عملکرد می باشد.
	-برخی داروها مثل موجب چاقی می شوند.
	-واحد اندازه گیری انرژی در مواد غذایی ، است.
۷۷	-برخی از مشکلاتی که عوارض چاقی محسوب می شوند را بنویسید.
۷۸	-«وزن مطلوب» را تعریف کنید. و بگویید میزان وزن مطلوب برای هر فردی به چه فاکتورهایی وابسته است؟
۷۹	-BMI- مخفف چیست؟ چه کاربردی دارد؟ چگونه محاسبه می شود(فرمول آن را بنویسید)?
۸۰	-BMI- مربوط به افراد لاغر و افرادی که چاقی درجه دو دارند، در چه محدوده ای می باشد؟
۸۱	-طبقه ابندی نمایه توده بدنی برای چه گروههایی فاقد کاربرد است؟
۸۲	-به چه گروههایی از افراد چاق یا دارای اضافه وزن ، تأکید خاص می شود که برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟
۸۳	-از روشهای نامناسب برای کاهش وزن، سه مورد را بنویسید. این روشها در چه صورت می توانند تأثیر پایدار داشته باشند؟
۸۴	-عوارض منفی استفاده از روشهای نامناسب و زودبازده برای کاهش وزن را بنویسید.
۸۵	-بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد. آن دو عامل را نام برد.
۸۶	-بر اساس قانون تعادل انرژی بگویید افزایش و کاهش و بی تغییری وزن در افراد چه موقع رخ می دهد؟
۸۷	-با توجه به قانون تعادل انرژی ، افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن خود لازم است چه تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کرده و هچنین به چه اصولی توجه کنند؟
۸۸	-بطور معمول ، حداقل کاهش وزن مجاز در طول یک هفته برای یک فرد چقدر است؟ کاهش وزن با سرعت بالاتر از این، چه مشکلاتی را در پی دارد؟
۸۹	-افرادی که دارای اضافه وزن بوده اند و اقدام به کاهش وزن کرده اند، برای ثابت نگه داشتن این وزن مطلوب چه باید بکنند؟

ردی ف	سوالات فصل ۲ درس پنجم : بهداشت و اینمنی مواد غذایی
۹۰	بیشترین آلودگی مواد غذایی در چه مراحلی ایجاد میشود؟
۹۱	افراد شاغل در مکانهای تهیه و توزیع غذا، باید چه اصولی را رعایت کنند؟
۹۲	۳. مهمترین نکاتی را که افراد شاغل در مکان های تهیه و توزیع غذا در زمینه بهداشت فردی باید رعایت کنند، بیان کنید:
۹۴	برای سالم ماندن غذا در مرحله‌ی طبخ و نگه داری توجه به نکاتی لازم است؟
۹۵	برای بهداشت محیط در محل تهیه و تولید مواد غذایی چه اصولی را باید رعایت کرد؟
۹۶	منظور از فساد مواد غذایی چیست؟
۹۷	به طور کلی چه عواملی سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند؟
۹۸	دو مورد از عوامل شیمیایی که می‌توانند به طور ناخواسته، مواد غذایی را آلوده کنند نام ببرید
۹۹	مهمترین عوامل بیولوژیکی که باعث فساد مواد غذایی می‌شوند، کدامند؟
۱۰۰	سوسک های خانگی چگونه باعث انتقال میکروبهای به غذا می‌شوند؟
۱۰۱	بهترین شیوه های مبارزه با مگس، سوسک و امثال آن را بیان کنید.
۱۰۲	مهمترین عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی کدامند؟
۱۰۳	خرابه چگونه باعث فساد میوه ها می‌شود؟
۱۰۴	بیماری های ناشی از غذا (غذا زاد) به چه دلایلی ایجاد می‌شوند؟

سوالات فصل سوم درس ۶ : بیماریهای غیرواگیر

۱۰۵	دردی که بیمار از آن رنج می‌برد چه دلایلی می‌تواند داشته باشد.(سه مورد)
۱۰۶	چرا زندگی شخص بیمار، همراه با رنج است؟
۱۰۷	به طور کلی بیماری ها را به دو دسته تقسیم می کنیم. آن دو دسته را نام ببرید.
۱۰۸	چه عواملی در سالیان اخیر باعث کاهش میزان بیماری های واگیر و افزایش بیماری های غیر واگیر شده است؟
۱۰۹	با افزایش امید به زندگی جمعیت افزایش می یابد.
۱۱۰	در نمودار نسبتهای مربوط به علل مرگ و میر در ایران ، سهم مربوط به بیماری ها، چند درصد می باشد؟ از این مقدار چند درصد مربوط به بیماری های قلبی-عروقی و چند درصد مربوط به سرطان هاست؟
۱۱۱	عوامل خطری که احتمال دچار شدن به بیماری های غیر واگیر و آسیبها را افزایش می دهند سه دسته اند. آن سه دسته را نام ببرید.
۱۱۲	اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری های غیر واگیر شناخته شده اند.
۱۱۳	حذف یا کنترل عوامل خطر در بیماری های غیر واگیر چقدر توانسته از ابتلای مردم به آنها ممانعت کند؟
۱۱۴	-بطور خیلی مختصر بگویید، بیماران قلبی در چه صورت می توانند زندگی کامل و مولد داشته باشند؟
۱۱۵	-بیماری های قلبی عروقی به سن و یا جنس خاصی اختصاص ندارند.
۱۱۶	-توضیح دهید ، بیماری های قلبی عروقی شامل چه بیماری هایی می‌شوند؟
۱۱۷	-قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود 300 میلیون لیتر خون را پمپ می کند.
۱۱۸	-بطور کلی قلب با ضربانات خود ، چه نقشی را ایفا می کند؟
۱۱۹	سرخرگهای کرونر در قلب چه نقشی را ایفا می کنند؟

۱۲۰	-بیشترین مرگ و میر در بیماران قلبی به خاطر چه عاملی است؟
۱۲۱	توضیح دهید انسداد عروق کرونری چطور اتفاق می افتد؟ به دنبال آن چه اتفاقات دیگری رخ داده و چه حالاتی بوجود می آید؟
۱۲۲	منظور از «آنژین صدری» و «ایسکمی قلب» چیست؟
۱۲۳	-چگونگی تشکیل پلاک در سرخرگهای کرونری را توضیح دهید.
۱۲۴	نقش پلاکتهای خون چیست؟
۱۲۵	-توضیح دهید چگونه تشکیل پلاک در سرخرگهای غذادهندۀ قلب و مغز ، منجر به سکته ای قلبی و مغزی می شود؟
۱۲۶	عوامل خطری که احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهند کدامند؟ ازین این عوامل، کدامیک مهمتر و خطرناکتر هستند؟
۱۲۷	اطلاع از عوامل خطر ساز بیماری که در اختیار ما نیستند(مثل کهولت سن و وراثت) می تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند.
۱۲۸	-امروزه از کدام بیماری مزمن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ چرا؟
۱۲۹	-الف) «شار خون» را تعریف کنید. ب) این فشار تحت تأثیر چه عواملی کم و زیاد می شود؟
۱۳۰	در حالت طبیعی، فشار ماکزیمم(سیستولی) و مینیمم(دیاستولی) خون چقدر است؟ هر یک از این دو، همزمان با چه اتفاقی در قلب می باشد؟
۱۳۱	توضیح دهید رسوب چربی ها در رگها چگونه باعث بالارفتن فشار خون می شود؟
۱۳۲	عوامل خطر زمینه ساز بیماری های فشار خون بالا را بنویسید.
۱۳۳	-فشار خون بالا با کدام علائم بدنی مشخص می شود؟
۱۳۴	برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا، چه مواردی را باید رعایت کنیم؟
۱۳۵	-افزایش چربی خون با بروز کدام بیماری های مزمن مرتبط است؟
۱۳۶	چربی های موجود در خون را نام برده و در مورد هریک توضیحی ارائه دهید. // مقدار قابل قبول و مرز خطر و مقدار خطرناک هر کدام را در خون مشخص کنید.
۱۳۷	تفاوت‌های LDL و HDL را بنویسید.
۱۳۸	در یک رژیم غذایی سالم، ۱۵ تا ۳۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه از طریق مصرف چربی ها تأمین می شود،
۱۳۹	برای جلوگیری از افزایش چربی های خون ، به دو مورد توصیه شده است. آن دو مورد را بنویسید.
۱۴۰	چربی های موجود در مواد غذایی را نام برده و در مورد هریک توضیحی را ارائه داده و مثالهایی را ذکر کنید.
۱۴۱	تفاوت‌های اسیدهای چرب اشیاع و غیر اشیاع چیست؟
۱۴۲	-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 کسی دچار آن خواهد شد غیر ممکن است.
۱۴۳	-مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟
۱۴۴	مواردی از نشانه های حمله قلبی را نام برده و بگویید با چه نشانه هایی ، خطر جدی تر می شود؟
۱۴۵	در بسیاری از موارد، حمله های قلبی ممکن است به صورت آهسته و با یک درد معمولی و ملایم شروع شود.
۱۴۶	-هنگام مواجه شدن با هر یک از علائم حمله قلبی انجام چه اقداماتی ضروری است؟
۱۴۷	چند مورد از علائم سکته ای مغزی را بنویسید.
۱۴۸	در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است و مدت زمان طلایی برای نجات فرد تنها حدود ۳ ساعت است.
۱۴۹	د) صوت... که هر یک از علایم سکته مغزی، داده، مشاهده گردید، معنی ترین اقدام که باید صورت گیرد چیست؟

۱۵۰	- ۶ گام پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی را بنویسید.
۱۵۱	- 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.
۱۵۲	- اگرچه آمار بروز سرطان در ایران کمتر از میزان متوسط جهانی است ولی میزان بروز آن رو به افزایش است.
۱۵۳	- سه مورد از مهم ترین دلایل برای افزایش بروز سرطان در جمعیت ایران را بنویسید.
۱۵۴	- سلول سرطانی سلولی تغییریافته است که 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 گوییم.
۱۵۵	- سرطان را تعریف کنید.
۱۵۶	- تومور چیست؟ انواع آن را نام برد و در مورد هر یک توضیح دهید.
۱۵۷	- چطور یک سرطان منجر به مرگ می شود؟
۱۵۸	- اعمالی که می توانند تا حدی در پیشگیری از سرطان مؤثر باشند را بنویسید.
۱۵۹	- سرطان ها در چه صورت قابل درمان می باشند؟
۱۶۰	- تشخیص سرطان با انجام <u>خودآزمایی</u> و <u>غربالگری</u> صورت می پذیرد.
۱۶۱	- چرا آزمون ها و آزمایش های غربالگری را برای یافتن سرطان، پیش از آنکه علامت های مربوط به سرطان را پیدا کنند، به کار می برند؟
۱۶۲	- از آزمایشهای شایع غربالگری، ۵مورد را نام برد و بگویید هر یک برای تشخیص چه نوع سرطانی است؟
۱۶۲	- پزشکان به افراد، به خصوص با داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرطان، توصیه می کنند که از سنین 40 سالگی به بعد نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند.
۱۶۳	- علائم بدنه هشدار دهنده سرطان چیست؟
۱۶۴	- سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.
۱۶۵	- ده گام پیشگیری از سرطان را بنویسید.
۱۶۶	- مواد غذایی بعد از مصرف در بدن به صورت قند درمی آیند که در سلولها از این قند برای تولید انرژی استفاده می شود.
۱۶۷	- انسولین از کدام غده بدن ترشح می شود و چه نقشی ایفا می کند؟
۱۶۸	- توضیح دهید چطور کمبود انسولین باعث دیابت شده و سلولها و بافت‌های بدن آسیب می بینند؟
۱۶۹	- مشخصات دیابت نوع یک و نوع دو را بنویسید.
۱۷۰	- دیابت نوع یک در اثر چه عواملی در بدن ایجاد می شود؟
۱۷۱	- دیابت نوع دو در اثر چه عواملی در بدن ایجاد می شود؟
۱۷۲	- عوامل خطرساز قابل پیشگیری و غیرقابل پیشگیری دیابت نوع ۲ را بنویسید.
۱۷۳	- نشانه‌ی اصلی دیابت چیست؟
۱۷۴	- علائم مربوط به دیابت نوع یک(که بطور شدید و ناگهانی هم بروز می کند) چیست؟
۱۷۵	- علائم معمول دیابت نوع دو چیست؟
۱۷۶	- دامنه میزان قند خون در وضعیت طبیعی و قبل و بعد از دیابت، چه مقدار می باشد؟

۱۷۷	-عوارض دیابت تقریباً تمام دستگاه های بدن را درگیر می کند.
۱۷۸	-از عوارض جدی و خطرناک دیابت که در صورت عدم تشخیص و درمان به موقع این بیماری حاصل میشود ، مواردی را نام برید.
۱۷۹	-عوارض شایع دیابت را بنویسید.
۱۸۰	-هفت گام پیشگیری از دیابت را بنویسید.
سوالات فصل سوم درس ۷ : بیماریهای واگیر	
۱۸۱	-عواملی را که باعث شده امروزه ، تعداد زیادی از بیماری های واگیر کنترل شوند را نام برید.
۱۸۲	-پدیوکلوزیس چیست؟
۱۸۳	-الف) چند نمونه از بیماری های واگیر را نام برید. ب) این گونه بیماری ها بر اساس شیوه های انتقال و انتشار به ۵ گروه تقسیم می شوند. آن ۵ گروه را نام برید.
۱۸۴	-سه مورد مثال برای بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می شوند ، بنویسید.
۱۸۵	برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ها و انگل های روده ای رعایت چه نکاتی لازم است؟
۱۸۶	- مهمترین بیماری های <u>ویروسی</u> که از طریق دستگاه تنفس منتقل می شوند، کدامند؟ در این موارد، ویروس چگونه به دیگران سرایت می کند؟
۱۸۷	-یک بیماری را مثال بزنید که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت کند؟ عامل این بیماری چیست؟
۱۸۸	-راههای انتقال بیماری پدیوکلوزیس چیست؟ بهترین راه پیشگیری از بیماری را بنویسید.
۱۸۹	-منظور از بیماری های آمیزشی چیست؟
۱۹۰	-در رابطه با بیماری های آمیزشی ، بنویسید در صورت مواجهه با چه علائمی حتماً باید به پزشک مراجعه شود؟
۱۹۱	-بیماری های آمیزشی در صورت درمان نشدن چه عوارض جدی را می توانند به دنبال داشته باشند؟
۱۹۲	چه مواردی می تواند در پیشگیری از بیماری های آمیزشی مؤثر باشد؟
۱۹۳	دو مورد مثال از بیماری هایی که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می شود را نام برید.
۱۹۴	-هپاتیت را تعریف کرده و انواع آن را نام برید.
۱۹۵	-تنوع بیماری هپاتیت به خاطر چه عاملی است؟ کدام نوع هپاتیت نسبت به بقیه جدی تر است؟
۱۹۶	بطور معمول بعد از ورود <u>ویروس هپاتیت B</u> به بدن چه علائمی بروز می کند؟
۱۹۷	-اکثر افراد مبتلا به هپاتیت B ، بعد از طی مراحل درمان ، کاملاً بهبود پیدا می کنند.
۱۹۸	-زمانی که هپاتیت B بصورت مزمن در آید ، چه عوارض بعدی را می تواند به دنبال داشته باشد؟
۱۹۹	-امروزه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هپاتیت B می توان از واکسن های آن استفاده کرد.
۲۰۰	در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت نکاتی ضروری می باشد؟
۲۰۱	. «اج آی وی» به چه معنی است؟
۲۰۲	اج آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را با نام <u>ایدز</u> می شناسند. در حالی که ایدز تنها مرحله انتهایی از

۲۰۳	در چه صورتی فرد آلوده به اج آی وی ، ممکن است تا آخر عمر مبتلا به بیماری ایدز نشود؟
۲۰۴	در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر <u>36</u> میلیون نفر از جمله 2 میلیون کودک با اج آی وی زندگی می کنند.
۲۰۵	مدتی بعد از ورود اج آی وی به بدن، گلبول های سفید به نشانه حضور این ویروس، ماده ای را در خون ترشح می کنند که آنتی بادی نامیده می شود.
۲۰۶	وجود ویروس اج آی وی در بدن از چه طریق قابل تشخیص می باشد؟
۲۰۷	از زمان ورود ویروس اج آی وی به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد، چه مدت طول می کشد؟ به این مدت زمان اصطلاحاً چه می گویند؟ در این مدت نتیجه آزمایش تشخیص اج آی وی ، مثبت است یا منفی؟
۲۰۸	- با زیاد شدن تعداد ویروس اج آی وی در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول های دفاعی در بدن وی ، به تدریج علایم اصلی بیماری در بدن ظاهر می شود.
۲۰۹	چند نمونه از علائم اصلی بیماری ایدز را نام ببرید.
۲۱۰	چرا ایدز در مرحله پیشرفتی ، همراه با ابتلاء به بیماری های عفونی دیگر و سرطانها می باشد؟
۲۱۱	تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس اج آی وی را به طور کامل از بین ببرد <u>شناخته نشده</u> است.
۲۱۲	در حال حاضر داروهای مناسبی که بر علیه ایدز وجود دارند، چه نقشی را ایفا می کنند؟
۲۱۳	اصلی ترین روش پیشگیری در همه بیماری های عفونی از جمله اج آی وی آن است که مانع ورود میکرووارگانیسم به بدن شویم.
۲۱۴	راههای انتقال و راههای پیشگیری از انتقال ویروس اج آی وی را بنویسید.
۲۱۵	چرا «اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز» هم یک راه مهم پیشگیری از این بیماری به شمار می آید؟
۲۱۶	چرا ویروس اج آی وی از طریق تماس ها و معاشرتهای عادی نمی تواند منتقل شود؟
۲۱۷	برای پیشگیری از بیماری ایدز ، رعایت چه مواردی توصیه شده است؟
۲۱۸	سوالات فصل چهارم درس ۸ : بهداشت فردی
۲۱۹	بخش اعظم آسیبها یی که سلامت و بهداشت دانش آموزان را تهدید می کند ناشی از چیست؟
۲۲۰	آموزش و فراغیری عادت ها و رفتارهای صحیح بهداشتی چه فایده ای برای افراد دارد؟
۲۲۱	الف) منظور از بهداشت فردی چیست؟ ب) بهداشت فردی شامل چه اقدامات و فعالیتها یی است؟
۲۲۲	برای حفظ بهداشت چشم و برخورداری از بینایی مطلوب ، چه کارهایی باید انجام داد؟
۲۲۳	چهار مورد از عیوب انکساری چشم را نام ببرید.
۲۲۴	مشکلات بینایی معمولاً با نشانه هایی همراه است که فرد را متوجه مشکل فود می کند تا به پزشک مراجعه کنند. هر دو بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی مس بینایی را نشان می دهد. عیوب انکساری پشم که به علت بروز تغییراتی در سافتار کرده پشم به وجود می آیند از بمله عواملی هستند که می توانند هر دو بینایی را دچار افتلال کنند.
۲۲۵	در افراد نزدیک بین و دور بین چه مشکلی در کره چشم ممکن است وجود داشته باشد؟

۲۲۶	افراد آستگیمات دارای چه مشکل ساختاری در چشم خود می باشند؟
۲۲۷	در افراد نزدیک بین، چشم قادر به دیدن اجسام دور می باشد. آستیگماتیسم هم بر دید نزدیک و هم بر دید دور تاثیر می گذارد.
۲۲۸	علت بروز پیرچشمی چیست و این عارضه معمولا از دوره‌ی سنی شروع می شود؟
۲۲۹	چهار مورد از روش‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.
۲۳۰	-لنژهای طبی (روی - پشت) قرنیه مستقر می شوند.
۲۳۱	-به هنگام ورود گرد و غبار به چشم و ایجاد مشکل ، چگونه باید آن را برطرف کرد؟ توضیح دهید.
۲۳۲	-در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی لازم است چه کاری انجام دهیم؟
۲۳۳	-در مورد فردی که جسم خارجی به چشم‌ش فرو رفته یا چشم‌ش ضربه خورده ، چه اقدامات صحیحی را میتوانیم انجام دهیم؟
۲۳۴	برق زدگی‌های چشم می توانند ناشی از تشبعات تقلیله الکتریکی و هرارت و یا در اثر انعکاس نور باشد. سوفتگی قرنیه چشم در هوشکاران و انعکاس نور در چشم اسلکی بازان از موارد برق زدگی چشم است.
۲۳۵	-به هنگام برق زدگی چشم ، چه اقدامات صحیحی را میتوانیم انجام دهیم؟
۲۳۶	-برای جلوگیری از خشکی و سوزش چشم حاصل از کار زیاد با وسایل الکتریکی همچون کامپیوتر، چه توصیه هایی را باید رعایت کنیم؟
۲۳۷	-دو وظیفه مهم گوش چیست؟
۲۳۸	-وظیفه‌ی بخش بیرونی گوش (الله و مجرای گوش) چیست؟
۲۳۹	گاهی ممکن است یک عامل بیماری زا باعث التهاب و هساسیت گوش فارجی شود که معمولاً با درد و فارش همراه است. عفونت حاصل از التهاب و هساسیت گوش فارجی با استفاده نمودن از گوش پاک کن می تواند برطرف نمی شود بلکه تشدیر می شود.
۲۴۰	.آلودگی صوتی باعث بروز چه عوارضی در انسان می شود؟
۲۴۱	کم شنوایی که به دو صورت مادرزادی یا اکتسابی می باشد یکی از شایع ترین مشکلات گوش در افراد است. زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده‌های قابل همل موسیقی، اهتمال ابتلا به کم شنوایی اکتسابی را افزایش می دهد. استفاده ای زیاد از پخش کننده‌های قابل همل موسیقی ، سلولهای هنردار موجده در گوش دائمی را تغیریب می نماید.
۲۴۲	-تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟
۲۴۳	-نشانه‌های اولیه کم شنوایی ناشی از سروصدرا را بنویسید.
۲۴۴	در جهت حفظ سلامتی گوش، ۲ قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید.
۲۴۵	-نقشه‌یا اهمیت‌های مهم پوست در سلامتی انسان را بنویسید.
۲۴۶	-پوست می تواند برخی سموم و مواد زاید بدن را به شکل عرق از بدن خارج می کند.
۲۴۷	-دو مورد از عوارض شایع بین افراد را فقط نام برد.
۲۴۸	.الف) آکنه چیست؟ ب) چطور ایجاد می شود؟ ج) به چه صورتهایی ظاهر می شود؟ د) از مهمترین نکاتی بهداشتی در مورد آکنه چیست؟

۲۴۹	آنکه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می رود. ضایعات آنکه عمدتاً روی صورت، گردن، شانه، بازو یا سینه دیده می شود.
۲۵۰	الف) چرا ضایعات آنکه در حوالی سن بلوغ زیاد می شود؟ ب) چه عواملی تشدید کننده آن می باشد؟
۲۵۱	آلودگی <u>هوا</u> و نور فورشید از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستند.
۲۵۲	نمونه هایی از عوارض آلودگی هوا و نیز نمونه هایی از تأثیرات منفی اشعه ای ماوراء بخش نور خورشید بر روی پوست را بنویسید.
۲۵۳	قرار گرفتن در معرض نور فورشید برای <u>تولید ویتامین D</u> ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منبه به بروز عوارضی همانند آفات سوختگی شود. (یا سرطان پوست یا پیری زوررس)
۲۵۴	الف) نمونه هایی از عوارض قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید به <u>مدت طولانی</u> را بنویسید. توصیه های بهداشتی پزشکان در این باره چیست؟
۲۵۵	- توضیح دهید، به لحاظ علمی، بوی نامطبوع بدن و نیز بوی بد پا بخاطر چیست؟
۲۵۶	- چه عواملی باعث افزایش فعالیت غدد عرق و بدنبال آن تشدید بوی نامطبوع بدن می شوند؟
۲۵۷	برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا، چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟
۲۵۸	وظیفه ای موهای ابرو و مژه ها چیست؟
۲۵۹	- از محصولات بهداشتی بسیاری می توان برای شست و شوی مو استفاده کرد، اما همیشه بهتر است محصولی انتخاب شود که <u>سازگاری مطلوبی</u> با مو داشته باشد.
۲۶۰	افرادی که موهای پهپ دارند، <u>نیاید</u> پوست سر فور را مقام ماساژ دهند زیرا این کار باعث بیشتر شدن پهپ موهاشان می شود.
۲۶۱	تنظيم سشوار روی حالت داغ میتواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دوشاخه شدن انتهای آن شود.
۲۶۲	اهمیتهای استراحت و خواب کافی برای انسان را توضیح دهید.
۲۶۳	- چرا داشتن خواب کافی برای کودکان و نوجوانان که در سن رشد هستند از اهمیت بالایی برخوردار است؟
۲۶۴	این عقیده که همه افراد به هفت یا هشت ساعت خواب در طول شب نیاز دارند، درست نیست،
۲۶۵	به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب <u>کمتر</u> می شود.
۲۶۶	- چند نمونه از آثار و عوارض کم خوابی را بنویسید.
۲۶۷	- وظایف اصلی دندانها چیست؟
۲۶۸	- چه عواملی در پوسیدگی دندان ها مؤثرند؟
۲۶۹	یکی از عوامل اصلی مؤثر در پوسیدگی دندان، «مقاومت شخص و دندان» است. در این مورد توضیح دهید.
۲۷۰	تحقیقات نشان داده است که بعد از فوردن غذا و رسیدن موارقندی به میکروب های پلاک، <u>۲ تا ۵ دقیقه</u> طول می کشد تا <u>آسید ایهار</u> شود. در طی مدت <u>۱۰ دقیقه</u> میزان آسید به <u>هر آکثر مقدار</u> فور می رسد. میس <u>۲۰ تا ۶۰ دقیقه</u> در همان حال باقی می ماند و بعد از آن به ترتیج به <u>حالات عادی</u> برگردد. با هر بار فوردن غذاي هاوي موارقندی، مهیط پلاک میکروبی اسیدی می شود و تا این مهیط اسیدی به <u>حالات عادی</u> برگردد، با فوردن مهد موارقندی، مهیط دهان (دوباهه اسیدی) می گردد. به این ترتیب <u>عدم شست و شوی</u> به موقع دندان ها دچار پوسیدگی می شوند.

۲۷۱	مراحل پیشرفت پوسیدگی دندان را همراه با نشانه های هر مرحله بنویسید.
۲۷۲	برای حفظ بهداشت دهان و دندان و جلوگیری از پوسیدگی دندان ها رعایت چه نکاتی لازم است؟
۲۷۳	علل ایجاد بوی بد دهان چیست؟ برای رفع آن چه باید کرد؟
۲۷۴	سوالات فصل چهارم درس ۹ : بهداشت ازدواج و باروری -دو مورد از فرمایشات پیامبر اکرم(ص) را در مورد ازدواج بنویسید.
۲۷۵	موفقیت در یک ازدواج خوب و مناسب مستلزم چیست؟
۲۷۶	-اولین شرط لازم برای ازدواج چیست؟
۲۷۷	-الف) از دیدگاه روانشناسی ، آمادگی برای ازدواج ، نیازمند سه بلوغ می باشد. آن سه مورد را نام ببرید. ب) رسیدن به این سه بلوغ برای ازدواج چه اهمیتی دارد؟
۲۷۸	-منظور از بلوغ جسمانی برای ازدواج چیست و دختر و پسر در چه سنی به این بلوغ می رسد؟
۲۷۹	-منظور از بلوغ روانی برای ازدواج چیست و دختر و پسر چه موقع به این بلوغ می رسد؟
۲۸۰	-.منظور از بلوغ اجتماعی برای ازدواج چیست ؟
۲۸۱	-علاوه برآمادگی های لازم برای ازدواج(بلوغ جسمانی ، روانی و اجتماعی)، چه موارد دیگری هست که زوجین در مورد یکدیگر قبل از ازدواج باید نسبت به آنها باید آگاهی پیدا کنند؟(دو مورد)
۲۸۲	-اهمیت رعایت بهداشت فردی زوجین در زندگی مشترک چیست؟
۲۸۳	-الف) کدام آزمایشها و واکسیناسیون ، از الزامات قبل از ازدواج می باشد؟ب) چه آزمایشها و واکسیناسیونی قبل از ازدواج به زوجین توصیه می شود؟
۲۸۴	هدف از مشاوره قبل از ازدواج برای زوجین چیست؟
۲۸۵	بیماری های ارثی نهفته، چطور در ازدواجهای فamilی با احتمال بالاتر به ارث می رسد؟ در این مورد به توضیح یک مثال پردازید.
۲۸۶	هر یک از ما هرود <u>۳۰۰۰۰۰</u> <u>رن</u> در تک تک سلول های بدنمان داریم. تالاسمی <u>ماژور</u> ، <u>بیمار</u> است و <u>هر دو</u> <u>رن</u> <u>معیوب</u> <u>را</u> <u>از</u> <u>پدر</u> و <u>مادر</u> به ارث برده است ، <u>تالاسمی</u> <u>مینور</u> <u>همان</u> <u>رن</u> <u>بیماری</u> است ولی <u>بیمار</u> <u>تالاسمی</u> <u>نیست</u> و <u>کم</u> <u>فرون</u> <u>است</u> .
۲۸۷	الف) اگر پدر و مادر هردو ناقل بیماری تالاسمی باشند، چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند دارای بیماری تالاسمی باشد؟ ب) چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند کاملا سالم باشد؟ ج) چند درصد احتمال دارد فرزندی که به دنیا می آورند سالم ولی ناقل تالاسمی باشد؟
۲۸۸	مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج به چه افرادی توصیه می شود؟
۲۸۹	-توصیه های بزرگان دینی به والدین برای فرزنددار شدن چیست؟
۲۹۰	-توصیه های کارشناسان بهداشتی به والدین برای فرزنددار شدن چیست؟
۲۹۱	عوامل مؤثر بر باروری زوجین را نام ببرید.
۲۹۲	سن مناسب باروری در خانمهای چقدر است؟
۲۹۳	یکی از نشانه های بلوغ همسران، صببیت با یکدیگر در مورد <u>فرزندها</u> است. در مردان ، به طور طبیعی <u>با</u> <u>افزایش</u> <u>سن</u> ، تولید هورمون مردانه به تدریج <u>کم</u> <u>می</u> <u>شود</u> .

تالاسمی

۲۹۴	وزن مادر برابر بازوری او مؤثر است. تفمک گذاری در فانم هایی که وزن فیلی زیاد یا وزن فیلی کم دارند نامنظم است و این افراد ممکن است با مشکل عدم تفمک گذاری رو به رو شوند.
۲۹۵	در رابطه با باروری و توّلد نوزاد ، چاقی مادر چه پیامدهای منفی را میتواند به دنبال داشته باشد؟
۲۹۶	معمولًا زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی قاصی ندارند. استفاده بی رویه از مواد همک و برفی از مکمل هاکه در بدن سازی هورن استفاده قرار می گیرند، روی تولید هورمون زنانه و مردانه تاثیر می گذارد و احتمال تبادل زیاد افزایش می دهد.
۲۹۷	چند نمونه از راههای عملی برای دستیابی به آرامش را بنویسید.
۲۹۸	بیماری های التهابی لگن مثل سوزاک ، چه عوارض منفی را می تواند به همراه داشته باشد؟
۲۹۹	سوزاک از پمله بیماری هایی است که از طریق ارتباط بنسی منتقل می شود و در صورت عدم درمان، هنری به بیماری التهابی لگن می شود.
۳۰۰	الکل و داروهای روان گردان هاملک شدن یا تداوم یک هاملکی را با مشکل موافعه می کنند. زنانی که قاعده نمی شوند یا فاصله دوره های قاعدگی آنها بیش از ۳۵ روز یا کمتر از ۲۵ روز است ، ممکن است به افتلالات تفمک گذاری دچار باشند، از این رو توصیه می شود هتماً به پیشگ مراجعه کنند.
۳۰۱	-توصیه های بهداشتی برای باروری مردان را بنویسید
۳۰۲	-توصیه های بهداشتی برای بارداری زنان را بنویسید.
۳۰۳	فانم ها (برای جلوگیری از کلم فونی) از سه ماه قبل از هاملکی باید روزانه غذا های سرشار از اسید فولیک معرف کنند . چهار مورد از مواد غذایی هاوی اسید فولیک عبارتند از : بادام زمینی ، لوبیا چیتی ، تفمه هی آفتاب گردان و کلم برگیلی
۳۰۴	چرا لازم است همه خانم ها قبل از بارداری از نظر اینمی نسبت به بیماری سرخجه آزمایش شوند؟
۳۰۵	لازم است واکسن سرفقه برای زنانی که اینمی نسبت به آن ندارند هتماً سه ماه قبل از بارداری تهییز شود . همینین از تکرار هم ۱۰ سال یک بار واکسن کنماز و دیفتئری (توآم) اطمینان حاصل شود.
۳۰۶	لوپوس یک بیماری فودایمنی است.
۳۰۷	اگر مادر بارداری، به سرفقه مبتلا شود ، این ابتلا په اثراتی را بر نوزاد وی فواهد داشت؟ خانم ها در صورت ابتلا به چه بیماری هایی لازم است بارداری خود را تا زمان بهبودی نسبی به تأخیر بیندازند؟

تلاشی در مسیر موفقیت