

فصل ۳: پیشگیری از بیماری ها

درس ۶- بیماری های غیر واگیر

۱- جای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

- I. در نقطه مقابل سلامت قرارداد. بیماری
- II. بیماری را میتوان نبود معنا کرد. سلامت
- III. امروزه میزان بیماری های نسبت به بیماری های واگیر افزایش یافته است. غیر واگیر
- IV. قلب در طول مدت عمر به طور متوسط حدود لیتر خون پمپ میکند. ۳۰۰ میلیون
- V. فشار خون طبیعی ۱۲ روی میلی متر جیوه است. ۱
- VI. نشانه اصلی بیماری دیابت بالا است. قند خون

۲- مفهوم بیماری را بیان کنید.

هرگونه حالت ناخوشایند و رنج آوری که احساس تندرستی را دچار اختلال می کند.

۳- درجات مختلف بیماری را به ترتیب بیان کنید.

در آستانه مرگ ← با بیماری خیلی شدید ← با بیماری شدید ← با بیماری متوسط ← با بیماری اندک ← ظاهراً سالم ← کاملاً سالم

۴- چرا امروزه میزان بیماری های غیر واگیر نسبت به بیماری های واگیر افزایش یافته است؟

در طی سالیان اخیر، موفقیت های چشمگیری در زمینه کشف و ساخت انواع واکسنها و داروها به دست آمده که باعث شده است از میزان بیماریهای 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. اما، از سوی دیگر، 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 بیماریهای غیر واگیر و مزمن افزایش یابد.

۵- بیماری به چند دسته تقسیم میشود؟ نام ببرید.

۱. واگیر. ۲. غیر واگیر.

۶- علل افزایش بیماری غیر واگیر چیست؟

توسعه اقتصادی-گسترش ارتباطات موجب افزایش ماشینی شدن زندگی-کم تحرکی-رژیم غذایی نامناسب-صرف دخانیات.

۷- منظور از عوامل خطر در یک بیماری چیست؟

عوامل خطر شامل عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری را

افزایش می دهند

۸- بیماری غیر واگیر را تعریف کنید؟

به مجموعه ای از بیماری ها گفته میشود که اساسا عامل مشخصی ندارد. مثلاً توسط یک عفونت حاد ایجاد نمیشوند بلکه به جای یک علت مشخص، چند عامل خطر در ابتلای به آنها نقش دارند.

۹- وظیفه قلب چیست؟

خون را به سراسر بدن پمپ می کند تا 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 می رساند

۱۰- بیماری قلبی عروقی چیست؟

به هرگونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار میدهد گفته میشود و شامل بیماری های قلبی-عروقی-مغز و کلیه است.

۱۱- عضله قلب برای انجام وظایف مهم خود به و مواد غذایی کافی نیاز دارند. اکسیژن

۱۲- قلب چند شریان دارد؟

دو شریان اصلی.

۱۳- مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی چیست؟

۱. فشارخون بالا. ۲. چربی خون.

۱۴- عوامل خطرزا در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کدامند؟

۱- کهنسنت سن. ۲- سابقه خانوادگی. ۳- فشارخون بالا. ۴- اختلالات چربی خون. ۵- اضافه وزن و چاقی. ۶- عدم تحرک. ۷- دیابت. ۸- مصرف دخانیات.

۱۵- عضله قلب چگونه تغذیه می شود؟

دو سرخرگ (شریان) اصلی به نام سرخرگ های کرونر راست و چپ و رگ های خونی کوچکتری که از آنها جدا شده، اکسیژن و مواد غذایی را به عضله قلب می رسانند.

۱۶- سکنه قلبی چگونه رخ می دهد؟

بسته شدن رگهای کرونر قلب بر اثر رسوب کلسترول و سایر چربی های خون در دیواره رگها، باعث میشود، اکسیژن و مواد غذایی به عضله قلبی نرسد و قلب از حرکت بازماند. به این حالت سکنه قلبی یا ایست قلبی (ایسکمی) میگویند.

۱۷- علامت مهم ایسکمی (ایست قلبی) چیست؟

درد قلبی یا درد قفسه سینه که به آنژین صدری معروف است.

۱۸- علت انسداد رگهای کرونر قلب و ایجاد سکنه قلبی چیست؟

رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی های خون در دیواره داخلی این رگها و ایجاد مادهای مومی شکل به نام پلاک.

۱۹- منظور از پلاک در دیواره رگ های کرونر قلب چیست و چه خطری را در پی دارد؟

رسوبات چربی و کلسترول در دیواره داخلی رگ های کرونر و اضافه شدن مواد دیگر به آنها باعث ایجاد برآمدگی های به نام پلاک در این رگها میشود. گاهی سطح پلاکهای چربی ترک می خورد و پاره می شود، در نتیجه تجمع پلاکت ها باعث ایجاد لخته خون و گرفتگی رگهای کرونر میشود که نتیجه آن سکنه قلبی است

۲۰- از فشار خون بالا به عنوان یاد میشود. قاتل خاموش.

۲۱- فشار خون در طول روز تحت تاثیر چه عواملی تغییر میکند؟

وضعیت بدن- فعالیت مغز- فعالیت گوارشی- فعالیت عضلانی- تحریکات عصبی- دمای محیط- HC پر بودن مثانه- مصرف دخانیات- الکل- چای- قهوه- دارو.

۲۲- فشار خون بالا چیست؟

اگر فشار خون به طور دائمی بالا تر از حد طبیعی باشد به آن فشار خون بالا میگویند. مثال: سابقه خانوادگی- سن بالای ۵۰ سال- مصرف دخانیات- الکل- تغذیه نامناسب و کم تحرکی.

۲۳- منظور از فشار سیستول و دیاستول چیست؟

فشار ناشی از انقباض قلب را فشار سیستول (ماکزیمم) میگویند که مقدار طبیعی آن ۱۲۱ میلی متر جیوه است. فشار ناشی از خاصیت ارتجاعی خاصیت سرخرگ ها که در هنگام استراحت قلب، ثبت میشود را فشار دیاستول (مینیمم) می گویند که مقدار طبیعی آن ۸۱ میلی متر جیوه است

۲۴- علائم بیماری فشار خون بالا در چه زمانی ظاهر می شوند؟ این علائم کدامند؟

زمانی که بر اندام های حیاتی بدن مثل مغز، چشم، کلیه و قلب اثر گذاشته باشد. این علائم عبارتند از: ۱. سردرد در ناحیه پس سر ۲. خستگی زودرس و تپش قلب ۳. سرگیجه و تاری دید ۴. تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت ۵. دردهای قفسه سینه

۲۵- مهمترین عوامل خطر ساز در بیماری فشار خون کدامند؟

۱- سن بالای ۵۱ سال ۲- مصرف دخانیات و الکل ۳- تغذیه نامناسب ۴- کم تحرکی

۲۶- علت افزایش فشار خون در سنین بالا چیست؟

سخت شدن دیواره رگها بر اثر رسوب کلسترول و چربی در دیواره آنها که باعث می شود خاصیت ارتجاعی رگ ها کاهش یابد

۲۷- فشار خون روی چه قسمتی از بدن آسیب میزند؟

مغز- چشم- کلیه- قلب.

۲۸- برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا چه عواملی باید رعایت شود؟

عدم مصرف غذای چرب- کنترل وزن در حد مطلوب- فعالیت بدنی کافی و منظم- داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی با مقدار کافی- کنترل و مدیریت خشم و استرس و....

۲۹- افزایش چربی خون سبب چه بیماری هایی میشود؟

افزایش بیماری قلبی عروقی- دیابت نوع ۲- سرطان.

۳۰- مهمترین انواع چربی های موجود در خون را نام برده و توضیح دهید:

۱. کلسترول ۲. HDL ۳. LDL ۴. تری گلیسیرید

۳۱- کلسترول چیست؟

از جنس چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد و بیشترین قسمت آن در کبد ساخته میشود و بقیه آن با مصرف غذای پر چرب وارد بدن میشود.

۳۲- اچ دی ال چیست؟

نوعی چربی که باعث میشود تا کلسترول از دیواره داخلی شریان ها جدا شود به همین دلیل به آن (کلسترول خوب) میگویند.

۳۲- ال دی ال چیست؟

نوعی چربی که افزایش آن در خون خطر بیماری قلبی و عروقی را افزایش میدهد و منجر به سخت شدن و تنگ شدن جدار شریان ها میشود به همین دلیل به آن کلسترول بد گفته میشود.

۳۴- تری گلیسرید چیست؟

همان چربی خون است و با بالا رفتن تری گلیسرید سطح اچ دی ال خون کاهش پیدا میکند در نتیجه بالا بودن آن باعث بروز بیماری قلبی عروقی میشود.

۳۵- 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

۳۶- اسید های چرب را نام ببرید؟ ۳ مورد.

۱. اسید های چرب اشباع. ۲. اسید های چرب غیر اشباع. ۳. اسید های چرب ترانس.

۳۷- برای جلوگیری از افزایش چربی خون چه باید کرد؟

۱- داشتن رژیم غذایی مناسب ۲- داشتن فعالیت بدنی کافی

۳۸- چربی های موجود در مواد غذایی را به سه گروه تقسیم میکنند، آنها را نام ببرید و توضیح دهید.

۱- اسیدهای چرب اشباع: موجب افزایش سطح کلسترول خون و احتمال بیماری های قلبی-عروقی می شوند و در بیشتر در چربی های جانوری و روغن نباتی جامد وجود دارند.

۲- اسیدهای چرب غیر اشباع: موجب کاهش سطح کلسترول، LDL و تری گلیسرید خون میشوند و بیشتر در چربی های گیاهی و ماهی

های چرب وجود دارند.

۳- اسیدهای چرب ترانس: منجر به افزایش LDL و کاهش HDL میشوند. به همین دلیل مصرف زیاد آنها مضر است. این چربیها

در روغنهای نباتی جامد، غذاهای سرخ شده، شیرینی ها و غذاهای آماده وجود دارند

۳۹- مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی چیست؟

فشار آزار دهنده- سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع میشود و بیش از چند دقیقه ادامه میابد.

۴۰- نشانه های حمله قلبی چیست؟

عرق سرد- رنگ پریدگی- تنگی نفس- تهوع- گیجی- ضعف یا خستگی بدون علت و نبض سریع یا نامنظم.

۴۱- اقدامات ضروری در هنگام مواجه شدن با فردی که سکته قلبی (حمله قلبی) کرده است کدام است؟

۱. از هرگونه فعالیتی در بیمار جدا پرهیز شود. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد و لباس های تنگ او را شل کنید.

۳. بیمار در اسراع وقت با برانکارد و یا صندلی چرخ دار به مراکز درمانی و یا بیمارستان منتقل شود.

۴۲- علائم سکته مغزی را نام ببرید؟

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 و از دست دادن تکلم از علائم سکته مغزی هستند.

۴۳- شش گام پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی را شرح دهید؟

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، پیپ 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 شد.

۵. فعالیت بدنی و ورزش منظم: فعالیت بدنی در کاهش فشار خون بالا- کلسترول بالای خون- اضافه وزن و دیابت موثر است. 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.

۴۴- مهم ترین دلایل افزایش بروز سرطان در کشور ما کدامند؟

۱. افزایش تعداد سالمندان با توجه به بالا رفتن سن امید به زندگی چرا که بروز سرطان با افزایش سن افزایش میابد.

۲. تغییر در شیوه زندگی مانند افزایش مصرف دخانیات- غذاهای چرب و پر کالری و کم تحرکی.

۳. عوامل محیطی همچون هوای آلوده- استفاده از کود های شیمیایی در فعالیت های کشاورزی افزودنی های شیمیایی موجود در مواد غذایی و....

۴۵- چرا لازم است، افراد از سنین ۴۱ سال به بالا نسبت به انجام آزمایش های غربالگری سرطان اقدام کنند؟

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

۴۶- چگونه یک سلول سرطانی می شود؟ توضیح دهید.

اگر در ژنهای کنترل کننده تقسیم سلولی در یک سلول، جهش ایجاد شود، تقسیمات آن سلول از کنترل خارج شده و به طور بی رویه و غیرعادی شروع به تقسیمات سریع می کند، به این سلول، سرطانی می گویند که با تقسیمات خود، توده ای از سلولهای سرطانی به نام تومور را ایجاد میکند.

۴۷- سلول سرطانی چه ویژگی غیر عادی دارد؟

سلول سرطانی برخلاف سلولهای سالم، کنترلی روی تقسیمات خود ندارد به طور غیر عادی و بدون توجه به نیاز بدن، تقسیم میشود. این سلول ها جلوی رسیدن غذا و اکسیژن با سلول های سالم را می گیرند.

۴۸- انواع تومور را نام برده و توضیح دهید.

۱. خوش خیم: که سلول های آن در یک نقطه متمرکز شده و رشد ندارند و پراکنده نمی شوند.

۲. بدخیم: که سلول های آن در یک نقطه باقی نمیمانند، بلکه به تدریج در بافتهای مجاور پراکنده شده و در کار آنها اختلال ایجاد میکند

۴۹- پیشگیری از سرطان به چه معناست و راههای پیشگیری از سرطان کدام است؟

به مجموعه اعمالی گفته میشود که میتواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. ۱. حفظ وزن مطلوب ۲. تغذیه سالم ۳. تحرک بدنی ۴. پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

۵۰- بعضی از آزمایش های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید.

۱- ماموگرافی برای تشخیص سرطان سینه ۲- پاپ اسمیر برای تشخیص سرطان دهانه رحم ۳- آزمایش خون برای تشخیص سرطان پروستات در مردان ۴- آزمایش خون مخفی در مدفوع و کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده بزرگ

۵۱- علایم هشدار دهنده سرطان را نام ببرید؟

۱. ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ۲. تغییر در خال های پوستی ۳. زخم های بدون بهبود ۴. پیدایش توده در هر جای بدن ۵. سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا ۶. اختلال بلع یا سوء هاضمه طولانی ۷. استفراغ یا سرفه خونی ۸. اسهال یا یبوست طولانی ۹. خونریزی غیر طبیعی در ادرار مدفوع و خون ریزی غیر طبیعی از واژن و نوک سینه ۱۰. بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل.

۵۲- گام های پیشگیری از سرطان را نام ببرید؟

۱. نشانه های هشدار دهنده سرطان را جدی بگیرید و به موقع به پزشک 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 پنج وعده میوه و سبزی بخورید.

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

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

۷. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه تند راه بروید.

۸. از مصرف الکل و استعمال مواد مخدر پرهیز کنید.

۹. آلاینده های سرطان زا را بشناسید و هنگام قرار گرفتن در معرض آنها خود را محافظت کنید.

۱۰. با خود و دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

۵۳- دیابت چیست؟



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

۵۴- قند خون چه نام دارد و نقش آن چیست؟

قند گلوکز است که سوخت اصلی سلولهای بدن برای تولید انرژی است.

۵۵- نقش هورمون انسولین در بدن چیست؟

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

۵۶- هورمون انسولین از کدام غده ترشح میشود و کمبود آن چه پیامدهایی در پی دارد؟

از غده پانکراس (لوزالمعده) - کمبود آن باعث می شود قند خون، نتواند وارد سلولها شده و به مصرف برسد. در نتیجه قند خون افزایش می یابد که نتیجه آن دیابت است

۵۷- دیابت نوع یک در چه سنی بروز پیدا می کند؟

این بیماری در هر سنی میتواند رخ دهد ولی عمدتاً در سنین پایین دیده میشود و از آنجا که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن که بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده میشود به آن دیابت جوانان نیز میگویند.

۵۸- عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۱ را نام ببرید.

۱- زمینه ژنتیکی ۲- ویروس ها ۳- فشارهای روحی- روانی ۴- اختلال در سیستم ایمنی

۵۹- الف) شایع ترین نوع دیابت کدام است؟ دیابت نوع دو

ب) در چه سنی دیده می شود؟ در سنین بزرگ سالی آغاز میشود، به همین دلیل برخی از پزشکان به آن دیابت بزرگ سالان می گویند

ج) عوامل ایجاد کننده این بیماری چیست؟ این بیماری در اثر عواملی مانند: اضافه وزن و چاقی، کم تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز میکند.

۶۰- علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ چیست؟

نوع ۱: پرخوری، پرنوشی، پرادراری، احساس خستگی زیاد، کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید است.

نوع ۲: احساس خستگی و بی حوصلگی، گرسنگی، تشنگی، احساس سوزش در انگشتان دست و پا، کاهش وزن، ادرار شبانه، اختلال در بینایی، عفونت های مکرر و تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها.

۶۱- عدم تشخیص و درمان به موقع دیابت چه عوارضی را به دنبال دارد؟

عدم تشخیص و درمان به موقع عوارض دیابت میتواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته های قلبی و مغزی منجر شود.

۶۲- ۷ گام پیشگیری از دیابت را نام ببرید؟

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 و غیرقابل پیشگیری. ۴. حفظ وزن مطلوب. ۵. انجام فعالیت های بدنی روزانه. ۶. پرهیز از مصرف دخانیات. ۷. کنترل منظم قند خون.