BZHIK.IR
گروه آموزشی بژیک

نمونه رایگان

Bzhik
www.bzhik.ir

۲۹۸ تست با پاسخ تشریحی | ۱۰ فصل درسنامه | ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی
منطبق بر درسنامه کمک‌های اولیه پایه | برگه جمع‌بندی پایان هر فصل | اولویت مطالعه کنار هر مبحث
برنامه مطالعه ۷ و ۳۰ روزه | منابع آزمون در سال‌های اخیر | به‌روزرسانی رایگان مادام‌العمر

مقدمات کمک‌های اولیه

درسنامه فشرده و ۲۹۸ تست با پاسخ تشریحی

برای آزمون استخدامی مراقب سلامت (مربی بهداشت) آموزش و پرورش

جایگاه در آزمون:
حیطه تخصصی مراقب سلامت: درس «مقدمات کمک‌های اولیه» با ۴/۵ درصد نمره (دفترچه ۱۴۰۴)

آخرین ویرایش: آبان ۱۴۰۵

نویسنده جزوه //
تیم تألیف بژیک

مناسب برای //
مراقب سلامت (مربی بهداشت)

تست‌ها //
همه تازه و تألیفی، با پاسخ تشریحی

نوع فایل //
pdf، یک فایل، ۱۴۱ صفحه

۱۴۱ صفحه
۲۹۸ تست تشریحی
۱۰ فصل درسنامه

© Copyrights - bzhik.ir
WWW.BZHIK.IR

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

نمونه رایگان

مقدمات کمک‌های اولیه؛ درسنامه فشرده و ۲۹۸ تست برای آزمون استخدامی مراقب سلامت (مربی بهداشت)

ویرایش آبان ۱۴۰۵ · فایل pdf

این‌ها صفحه‌های خودِ فایل‌اند، نه صفحه تبلیغاتی. همان چیزی را می‌بینید که بعد از خرید دانلود می‌کنید؛ فقط ۱۰ صفحه از ۱۴۱ صفحه.

۱۴۱	۲۹۸	۱۰	۳
صفحه	تست با پاسخ تشریحی	فصل درسنامه فشرده	آزمون جامع

در این نمونه چه می‌بینید

۱	فهرست کل فایل، شناسنامه و «چطور این فایل را بخوانم؟»	صفحه ۳ تا ۵ همین نمونه
۲	دو صفحه درسنامه «احیای پایه: ایست قلبی، توالی اقدامات و فشردن قفسه سینه» با جدول‌ها، کادرهای نکته و اصل سؤال داخل مبحث	صفحه ۶ تا ۷ همین نمونه
۳	برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای همان فصل: کلیدها، تعریف‌ها، دام تستی	صفحه ۸ همین نمونه
۴	صفحه اول تست‌های فصل «احیای پایه: ایست قلبی، توالی اقدامات و فشردن قفسه سینه»	صفحه ۹ همین نمونه
۵	کلید و پاسخ تشریحی با نشانی صفحه درسنامه	صفحه ۱۰ همین نمونه
۶	صفحه اول آزمون جامع اول، با پاسخ‌برگ	صفحه ۱۱ همین نمونه
۷	یک صفحه از «مرور سریع»: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها	صفحه ۱۲ همین نمونه

شماره پایین هر صفحه، شماره همان صفحه در فایل کامل است. نشانی‌های «ص ...» هم به صفحه‌های فایل کامل اشاره می‌کنند.

دانلود پکیج کامل از بژیک

صفحه پکیج جامع مراقب سلامت در bzhik.ir

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

مقدمات کمک‌های اولیه؛ درسنامه و ۲۹۸ تست برای آزمون استخدامی مراقب سلامت (مربی بهداشت) آموزش و پرورش

راهنما | شناسنامه فایل، «چطور بخوانم؟» و برنامه ۷ و ۳۰ روزه | ویرایش آبان ۱۴۰۵ | ۲

ویژه | جایگاه این درس در آزمون مراقب سلامت؛ مواد دفترچه ۱۴۰۴ | ۴/۵٪ | ۴

درسنامه | درسنامه فشرده، برگه جمع‌بندی و تست‌های هر فصل | ۲۵۳ تست | ۵

۱ اصول کمک‌های اولیه ۴۱ تست ۵
۲ زنجیره نجات و قانون ۱۸ تست ۲۲
۳ احیا: فشردن قفسه سینه ۱۹ تست ۳۱
۴ احیا: راه هوایی و AED ۲۵ تست ۴۲
۵ صحنه و حمل مصدوم ۲۳ تست ۵۵
۶ ارزیابی مصدوم ۳۸ تست ۶۶
۷ زخم و خونریزی ۱۸ تست ۸۲
۸ آسیب استخوان و آتل ۲۴ تست ۹۲
۹ سوختگی ۱۶ تست ۱۰۴
۱۰ گرما، سرما و گزش ۳۱ تست ۱۱۲

مرور | مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها | مرور | ۱۲۵

آزمون | سه آزمون جامع ۱۵ سؤالی با پاسخنامه تشریحی | ۴۵ سؤال تازه | ۱۲۸

شناسنامه این فایل

ویرایش آبان ۱۴۰۵

درس	درس «مقدمات کمک‌های اولیه»، یکی از چهار درس حیطه تخصصی آزمون استخدامی **مراقب سلامت (مربی بهداشت)**؛ ۱۰ فصل درسنامه فشرده.
برای کدام آزمون	آزمون استخدامی آموزش و پرورش، شغل مراقب سلامت (مربی بهداشت). در دفترچه ۱۴۰۴ حیطه تخصصی این شغل چهار درس دارد و سهم هر کدام **۴٫۵ درصد** آزمون کتبی است. جزئیات در صفحه ۴.
در این فایل	۱۰ فصل درسنامه فشرده (۶۴ مبحث: ۴۳ ضروری، ۱۸ مهم، ۳ تکمیلی)، ۷۴ جدول مقایسه، ۶۸ کادر «کلید تشخیص»، ۱۰ برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای، ۲۵۳ تست پایان فصل و ۴۵ سؤال سه آزمون جامع، همه با کلید و پاسخ تشریحی.
شکل درسنامه	هر مبحث با تعریف دقیق اصطلاح‌ها، انواع و مراحل با شمار دقیق، عددها و بازه‌ها، نشانه‌ها و اقدام‌ها و جدول مقایسه مفهوم‌های نزدیک آمده است. پاسخ تشریحی هر تست تمایز گزینه درست با گزینه دام را می‌گوید و پای هر پاسخ صفحه درسنامه همان نکته نوشته شده است.
تاریخ ویرایش	آبان ۱۴۰۵
به‌روزرسانی	ویرایش‌های بعدی این فایل، از جمله ویرایش پس از انتشار دفترچه تازه آزمون، برای خریداران رایگان است. تاریخ آخرین ویرایش همیشه در همین صفحه نوشته می‌شود.

چطور این فایل را بخوانم؟

مسیر فشرده

وقتی تا آزمون وقت کمی مانده

۱. در هر فصل اول مبحث‌های برچسب‌دار **اولویت مطالعه: ضروری** را بخوانید، بعد **اولویت مطالعه: مهم**.
۲. کادرهای **کلید تشخیص**، جدول‌های مقایسه و کادر «نکات مهم این مبحث» را با دقت بخوانید.
۳. تست‌های همان مبحث‌ها را بزنید و **برگه جمع‌بندی** فصل را مرور کنید.
۴. یک **آزمون جامع** (ص ۱۲۸) بدهید و غلط‌ها را با نشانی صفحه برگردید.

مسیر کامل

فصل به فصل، برای تسلط

۱. درسنامه را بخوانید و عددها، شمارها و ترتیب مراحل هر مبحث را یک بار بی نگاه روی کاغذ بنویسید و با متن مقایسه کنید.
۲. برگه جمع‌بندی پایان فصل را مرور کنید.
۳. تست‌ها را **بدون نگاه به پاسخ** بزنید و پاسخ تشریحی غلط‌ها را بخوانید.
۴. با نشانی **«درسنامه: ص ...»** زیر هر پاسخ برگردید.
۵. بعد از فصل آخر: مرور سریع (ص ۱۲۵) و سه آزمون جامع.

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

نشانه‌ها

ضروری مهم تکمیلی	اولویت مطالعه هر مبحث؛ مبحث ضروری پایه مبحث‌های بعدی است یا در تست‌ها بیشتر به کار می‌آید.
۹ تست آخر فصل	تست‌های این مبحث در پایان همان فصل.
کلید تشخیص	معیاری که با آن دو مفهوم، مرحله یا روش نزدیک را از هم جدا می‌کنید.
★ نکات مهم این مبحث	جمع‌بندی همان مبحث؛ برای مرور.
درسنامه: ص ۱۱۲	جواب این تست در همان صفحه درسنامه است.

برنامه مطالعه: ۷ روزه یا ۳۰ روزه

برنامه ۷ روزه (وقتی تا آزمون یک هفته مانده)

روز	فصل‌ها	کار روز
۱	۱، ۲	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۲	۳، ۴	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۳	۵	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۴	۶، ۷	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۵	۸، ۹	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۶	۱۰	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۷	همه	فقط برگه‌های جمع‌بندی، مرور سریع و تست‌هایی که غلط زده‌اید

برنامه ۳۰ روزه

روزها	کار
۱ تا ۲۴	هر فصل حدود ۲ روز: درسنامه و جدول‌ها، بعد همه تست‌های فصل و پاسخ تشریحی غلط‌ها
۲۵ تا ۲۷	دوباره حل کردن تست‌هایی که بار اول غلط زده یا شک داشتید
۲۸ تا ۳۰	برگه‌های جمع‌بندی همه فصل‌ها و سه آزمون جامع

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

فصل سوم: احیای پایه: ایست قلبی، توالی اقدامات و فشردن قفسه سینه

ضرورت احیای پایه، زنجیره بقا و اورژانس ایران

اولویت مطالعه: مهم | ۳ تست آخر فصل

احیای قلبی ـ ریوی (CPR): پمپ دستی قلب تا رسیدن گروه پزشکی؛ لزوماً قلب را راه نمی‌اندازد ولی بخشی از خون‌رسانی اندام‌های حیاتی را نگه می‌دارد.

عددهای اهمیت احیا

موقعیت	عدد
بهترین زمان نجات	۴ تا ۶ دقیقه اول؛ بعد خطر بالای عوارض مغزی
شروع سریع CPR در ایست ناگهانی	بقا بیش از دو برابر
احیای بی‌درنگ ناظر پیش از اورژانس	بقا ۲ تا ۳ برابر
ایست بزرگسال بیرون از بیمارستان	احیای ناظر کمتر از ۴۰٪؛ دفیبریلاتور پیش از اورژانس کمتر از ۱۲٪
بقا با احیای بیرون از بیمارستان	بیشتر آمارها ۵ تا ۱۰٪؛ با چرخه احیای قوی تا ۲۰٪

۱- تاریخچه: نخستین گروه احیا در آمستردام (غرق‌شدگی مسافران در کانال)؛ نخستین شوک قلبی ۱۹۴۷، تنفس دهان‌به‌دهان ۱۹۵۰ و فشردن قفسه سینه ۱۹۶۰.

۲- موانع احیای ناظر: دشواری شناخت ایست، ترس از آسیب زدن، استرس، ترس از تنفس دهان‌به‌دهان و سرایت بیماری؛ چاره: آموزش.

دیس‌پچ: آموزش‌دیده‌ای که دستور احیا را تلفنی می‌رساند تا احیا پیش از اورژانس آغاز شود.

◆ **کلید تشخیص: زنجیره بقا (OHCA): شش حلقه پیاپی**

✔ **تماس با اورژانس ← احیای با کیفیت بالا ← دفیبریلاسیون ← احیای پیشرفته ← مراقبت‌های پس از ایست قلبی ← ریکاوری**

اورژانس پیش‌بیمارستانی ایران

موضوع	نکته
آغاز	پس از ریزش سقف فرودگاه مهرآباد (۱۳۵۲، ۱۶ کشته)
مدل	آمریکایی ـ انگلیسی (تکنسین در صحنه)
شماره	۱۲۳، سپس ۱۱۵
رتبه	چهارمین کشور جهان
جایگاه	زیرمجموعه مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی
اتاق فرمان	پزشک، پرستار و اپراتور بی‌سیم

★ **نکات مهم این مبحث**

- ✔ بهترین زمان نجات قربانی ایست قلبی ۴ تا ۶ دقیقه اول است.
- ✔ زنجیره بقای OHCA شش حلقه دارد: از تماس با اورژانس تا ریکاوری.
- ✔ اورژانس ایران پس از حادثه مهرآباد (۱۳۵۲) با شماره ۱۲۳ آغاز شد و بعد ۱۱۵ شد.

ساختار و عملکرد دستگاه تنفس و گردش خون

اولویت مطالعه: مهم ۳ تست آخر فصل

سه بخش راه هوایی

بخش	اجزا	ویژگی
بالایی	بینی و دهان	گرم و مرطوب کردن هوا؛ گرفتن گردوغبار با مو و مژک
میانی	حلق و حنجره	حلق گذر مشترک هوا و غذا؛ حنجره جلوی گردن، زیر حلق، تولید صدا
پایینی	نای تا کیسه‌های هوایی	نای با غضروف حلقه ناقص (Ω) ← نایژه (برونش) راست و چپ ← نایژک

۱- ریه‌ها روی دیافراگم (جداکننده سینه از شکم) قرار دارند؛ اکسیژن کیسه‌های هوایی از مویرگ‌های دیواره‌شان وارد خون می‌شود.

تهویه: ورود (دم) و خروج (بازدم) هوا از ریه‌ها، عمدتاً زیر فرمان دستگاه عصبی مرکزی؛ هدف دستگاه تنفس تبادل گاز است.

تنفس نرمال: دم و بازدم با تعداد و عمق کافی و حرکت قفسه سینه؛ در استراحت حدود ۱۲ بار در دقیقه، هر دم حدود ۱ ثانیه.

تنفس نجات‌بخش: دم فعال با اقدام امدادگر و بازدم غیرفعال پس از قطع آن.

دو حالت انسداد راه هوایی

حالت	سازوکار و چاره
جسم خارجی (آسپیراسیون)	مثل گیر کردن لقمه در حلق
کاهش هوشیاری	شل شدن عضلات و افتادن زبان به ته حلق؛ چاره: عقب بردن سر و بالا بردن چانه یا بالا بردن فک (باز کردن راه هوایی میانی)

قلب: مخروطی با ۴ حفره (۲ دهلیز بالا، ۲ بطن پایین)؛ مرکز قفسه سینه، متمایل به چپ، پشت جناغ.

۲- بطن‌ها پمپ‌های اصلی‌اند؛ دهلیزها کم‌عضله‌ترند و خون را به بطن همان سمت می‌ریزند. رگ‌ها سه نوع‌اند: سرخرگ، سیاهرگ، مویرگ.

◆ **کلید تشخیص: ترتیب گردش خون**

- ✔ **سمت چپ قلب ← سرخرگ (خون پراکسیژن) ← بافت‌ها ← سیاهرگ (خون کم‌اکسیژن)**
- ✔ **← سمت راست قلب ← ریه‌ها ← سمت چپ قلب**

★ **نکات مهم این مبحث**

- ✔ راه هوایی سه بخش دارد: بالایی (بینی و دهان)، میانی (حلق و حنجره)، پایینی (نای تا کیسه هوایی).
- ✔ در کاهش هوشیاری، افتادن زبان راه هوایی میانی را می‌بندد.
- ✔ قلب ۴ حفره دارد و بطن‌ها پمپ‌های اصلی‌اند.

ایست قلبی و تنفسی و تشخیص نیاز به احیا

اولویت مطالعه: ضروری ۴ تست آخر فصل

ایست قلبی: توقف کار قلب در پی اختلال الکتریکی و قطع خون‌رسانی به قلب و مغز.

ایست تنفسی: تنفس گه‌گاهی یا بریده‌بریده و سطحی با عمق و تعداد ناکافی که اکسیژن‌رسانی به خون را مختل می‌کند.

کدام ایست اول رخ می‌دهد؟

گروه	ترتیب	علت
بیشتر بزرگسالان	ایست قلبی، سپس تنفسی	معمولاً حمله قلبی و/یا آریتمی خطرناک
استثنای بالغین	ایست تنفسی اول	غرق‌شدگی، خفگی
کودکان	معمولاً ایست تنفسی، سپس قلبی	قلب سالم‌تر

پیامد: ۵ دقیقه پس از ایست قلبی، آسیب برگشت‌ناپذیر سلول‌های مغز آغاز می‌شود، مگر گردش خون زود برگردد.

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

برگه جمع‌بندی فصل سوم

احیا: فشردن قفسه سینه، یک صفحه برای مرور شب آزمون

کلیدهای به خاطر سپردن

۱. زمان طلایی نجات: ۴ تا ۶ دقیقه؛ آغاز آسیب برگشت‌ناپذیر مغز: ۵ دقیقه

۲. توالی سریع در ۱ تا ۲ دقیقه + شوک زودرس ← بقا بیش از ۷۰٪

۳. تنفس طبیعی: استراحت حدود ۱۲ در دقیقه، بالغ ۱۲ تا ۲۰؛ هر دم حدود ۱ ثانیه

۴. ۳۰ به ۲؛ ۵ سیکل حدود ۲ دقیقه؛ تعویض امدادگر هر ۲ دقیقه در کمتر از ۵ ثانیه

۵. کودک با دو نفر از پرسنل درمانی آموزش‌دیده: ۱۵ به ۲

۶. سرعت فشردن ۱۰۰ تا ۱۲۰؛ عمق بزرگسال ۵ تا ۶، کودک حدود ۵، شیرخوار حدود ۴ سانتی‌متر

۷. باردار: چرخش ۱۵ تا کمتر از ۳۰ درجه به چپ

۸. زنجیره بقا: اورژانس ← احیای باکیفیت ← دفیبریلاسیون ← احیای پیشرفته ← مراقبت پس از ایست ← ریکاوری

تعریف‌های کلیدی

ایست قلبی	توقف کار قلب با آغاز از اختلال الکتریکی و قطع خون‌رسانی به قلب و مغز
ایست تنفسی	تنفس گه‌گاهی یا بریده‌بریده و سطحی با عمق و تعداد ناکافی
نیازمند احیا	بدون تنفس طبیعی و بدون پاسخ مناسب به تحریک
تهویه	ورود و خروج هوا از ریه‌ها، عمدتاً زیر فرمان دستگاه عصبی مرکزی
زنجیره بقا	اقدام‌های پیاپی برای بالا بردن شانس زنده ماندن قربانی ایست قلبی
دیس‌پچ	فرد آموزش‌دیده‌ای که دستور احیا را تلفنی می‌رساند

دام‌های تستی

۱ ترتیب ایست در کودک

طراح تست می‌گوید در کودکان هم مثل بزرگسالان اول ایست قلبی رخ می‌دهد. **مواظب باشید:** در کودکان به سبب قلب سالم‌تر معمولاً **ایست تنفسی** اول است؛ در بالغین فقط **غرق‌شدگی** و خفگی چنین‌اند. ص ۳۲

۲ تکان دادن برای سنجش پاسخ

طراح تست تکان دادن بیمار را راه سنجش پاسخ‌دهی معرفی می‌کند. **مواظب باشید:** تحریک یعنی **صدا زدن بلند** و ضربه آرام روی شانه؛ تکان دادن خطر **آسیب مهره‌های گردن** را بالا می‌برد. ص ۳۳

۳ قطع احیا برای نبض

طراح تست گرفتن نبض در میان سیکل‌ها را وظیفه امدادگر غیرحرفه‌ای می‌شمارد. **مواظب باشید:** امدادگر غیرحرفه‌ای احیا را برای **گرفتن نبض** قطع نمی‌کند و فشردن را تا رسیدن اورژانس یا AED یا **نشانه بازگشت گردش خون** ادامه می‌دهد. ص ۳۴

۴ نسبت ۱۵ به ۲

طراح تست نسبت ۱۵ به ۲ را به احیای بزرگسال یا هر احیای کودک نسبت می‌دهد. **مواظب باشید:** نسبت **۱۵ به ۲** فقط برای احیای کودک با **دو نفر از پرسنل درمانی آموزش‌دیده** است؛ بزرگسال ۳۰ به ۲. ص ۳۳

۵ عمق شیرخوار و کودک

طراح تست عمق ۵ سانتی‌متر را به شیرخوار یا ۴ سانتی‌متر را به کودک می‌دهد. **مواظب باشید:** هر دو **یک‌سوم قطر قدامی ـ خلفی** است: شیرخوار حدود **۴ سانتی‌متر** و کودک حدود ۵ سانتی‌متر. ص ۳۴

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

تست‌های فصل سوم ۱۹ تست

اول همه را جواب بدهید. کلید و پاسخ تشریحی بعد از آخرین تست، از ص ۴۰ شروع می‌شود.

مبحث: ضرورت احیای پایه، زنجیره بقا و اورژانس ایران ص ۳۱

۱ کدام عبارت درباره عددهای مربوط به احیا درست است؟ bzhik.ir

۱ احیای مؤثر بی‌درنگ به دست ناظر، پیش از رسیدن اورژانس، شانس حیات را ۲ تا ۳ برابر می‌کند.
۲ بیش از ۴۰٪ ایست‌های قلبی بزرگسال بیرون از بیمارستان، احیای ناظر دریافت می‌کنند.
۳ بقای احیاشدگان بیرون از بیمارستان در بیشتر آمارها ۲۰ تا ۳۰٪ است.
۴ نخستین فشردن قفسه سینه در سال ۱۹۴۷ انجام شد.

۲ در زنجیره بقای ایست قلبی بیرون از بیمارستان (OHCA)، حلقه‌ای که درست پس از «دفیبریلاسیون» می‌آید کدام است؟ bzhik.ir

۱ احیای با کیفیت بالا
۲ احیای پیشرفته
۳ مراقبت‌های پس از ایست قلبی
۴ ریکاوری

۳ کدام عبارت درباره اورژانس پیش‌بیمارستانی ایران نادرست است؟ bzhik.ir

۱ فعالیت آن پس از حادثه ریزش سقف فرودگاه مهرآباد در سال ۱۳۵۲ آغاز شد.
۲ بر پایه مدل آمریکایی ـ انگلیسی راه‌اندازی شد.
۳ نخست با شماره ۱۱۵ کار کرد و بعدها به ۱۲۳ تغییر نام داد.
۴ زیرمجموعه مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی است.

مبحث: ساختار و عملکرد دستگاه تنفس و گردش خون ص ۳۲

۴ حنجره جزء کدام بخش راه هوایی است و چه ویژگی دارد؟ bzhik.ir

۱ بخش بالایی؛ گرم و مرطوب کردن هوا
۲ بخش میانی؛ گذرگاه مشترک هوا و غذا
۳ بخش پایینی؛ ساخته از غضروف‌های حلقه ناقص
۴ بخش میانی؛ محل گذر هوا و تولید صدا

۵ هدف مانورهای «عقب بردن سر و بالا بردن چانه» و «بالا بردن فک» در فرد دچار کاهش هوشیاری، باز کردن کدام بخش راه هوایی است؟ bzhik.ir

۱ راه هوایی میانی (حلق و حنجره)
۲ راه هوایی بالایی (بینی و دهان)
۳ راه هوایی پایینی (نای و نایژه‌ها)
۴ کیسه‌های هوایی ریه

۶ کدام عبارت درست است؟ bzhik.ir

۱ قلب ۴ حفره دارد که ۲ حفره بالایی آن بطن نام دارند.
۲ تنفس طبیعی در حال استراحت حدود ۱۲ بار در دقیقه و مدت هر دم حدود ۳ ثانیه است.
۳ سمت راست قلب خون کم‌اکسیژن را برای اکسیژن‌گیری به ریه‌ها پمپ می‌کند.
۴ در تنفس نجات‌بخش، بازدم با اقدام فعال امدادگر انجام می‌شود.

مبحث: ایست قلبی و تنفسی و تشخیص نیاز به احیا ص ۳۲

۷ در بزرگسالان، کدام مورد استثنای قاعده «اول ایست قلبی، سپس ایست تنفسی» است؟ bzhik.ir

۱ حمله قلبی
۲ آریتمی خطرناک قلبی
۳ اختلال الکتریکی قلب
۴ غرق‌شدگی

۸ آسیب برگشت‌ناپذیر سلول‌های مغز چند دقیقه پس از ایست قلبی آغاز می‌شود؟ bzhik.ir

۱ ۲
۲ ۵
۳ ۱۰
۴ ۱۵

کلید و پاسخ تشریحی تست‌های فصل سوم سؤال‌ها: ص ۳۷

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱	۲	۳	۴	۱	۳	۴	۲	۱	۳	۲	۴	۱	۳	۴	۲	۱	۴	۲

۱ گزینه ۱ صحیح است. احیای بی‌درنگ ناظر پیش از اورژانس بقا را ۲ تا ۳ برابر می‌کند. سهم احیای ناظر کمتر از ۴۰٪ است و بقای بیرون از بیمارستان در بیشتر آمارها ۵ تا ۱۰٪ (با چرخه قوی تا ۲۰٪). سال ۱۹۴۷ مربوط به نخستین شوک قلبی است و فشردن قفسه سینه نخستین بار در ۱۹۶۰ انجام شد. درسنامه: ص ۳۱

۲ گزینه ۲ صحیح است. شش حلقه به ترتیب: تماس با اورژانس، احیای با کیفیت بالا، دفیبریلاسیون، احیای پیشرفته، مراقبت‌های پس از ایست قلبی و ریکاوری. احیای با کیفیت بالا پیش از دفیبریلاسیون است و ریکاوری حلقه پایانی. درسنامه: ص ۳۱

۳ گزینه ۳ صحیح است. ترتیب شماره‌ها برعکس است: اورژانس ایران با نام ۱۲۳ راه افتاد و بعدها ۱۱۵ شد. آغاز آن پس از حادثه مهرآباد (۱۳۵۲) بود، مدلش آمریکایی ـ انگلیسی است و زیر نظر مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کار می‌کند؛ ایران چهارمین کشور دارای این خدمات بود. درسنامه: ص ۳۱

۴ گزینه ۴ صحیح است. راه هوایی میانی شامل حلق و حنجره است؛ حنجره جلوی گردن و زیر حلق قرار دارد و محل عبور هوا و تولید صداست. گذرگاه مشترک هوا و غذا ویژگی حلق است، گرم و مرطوب کردن هوا کار بینی و غضروف حلقه ناقص ویژگی نای. درسنامه: ص ۳۲

۵ گزینه ۱ صحیح است. با کاهش هوشیاری، فرمان غیرارادی مغز به عضلات زبان و حلق مختل می‌شود و زبان شل‌شده به ته حلق می‌افتد. این دو مانور زبان را کنار می‌زنند و راه هوایی میانی را باز می‌کنند؛ انسداد با جسم خارجی حالت دیگر انسداد است. درسنامه: ص ۳۲

۶ گزینه ۳ صحیح است. خون کم‌اکسیژن با سیاهرگ‌ها به سمت راست قلب می‌رسد و از آن‌جا به ریه‌ها پمپ می‌شود. حفره‌های بالایی دهلیزند نه بطن؛ هر دم حدود ۱ ثانیه طول می‌کشد؛ در تنفس نجات‌بخش دم فعال و بازدم غیرفعال است. درسنامه: ص ۳۲

۷ گزینه ۴ صحیح است. بیشتر بزرگسالان در پی حمله قلبی یا آریتمی خطرناک اول ایست قلبی و سپس ایست تنفسی پیدا می‌کنند. غرق‌شدگی و خفگی استثناهایی‌اند که در آن‌ها ایست تنفسی اول رخ می‌دهد؛ ایست قلبی خود با اختلال الکتریکی قلب آغاز می‌شود. درسنامه: ص ۳۲

۸ گزینه ۲ صحیح است. پنج دقیقه پس از ایست قلبی آسیب برگشت‌ناپذیر مغز شروع می‌شود و اگر گردش خون زود برنگردد به مرگ می‌رسد. این عدد را نباید با بازه ۴ تا ۶ دقیقه بهترین زمان نجات یا ۱ تا ۲ دقیقه شروع توالی احیا یکی گرفت. درسنامه: ص ۳۲

۹ گزینه ۱ صحیح است. نیازمند احیا کسی است که هم بی‌پاسخ باشد و هم تنفس طبیعی نداشته باشد. این فرد تنفس طبیعی دارد، پس احیا نمی‌خواهد و پس از تماس با اورژانس به وضعیت ریکاوری برده می‌شود. برای سنجش پاسخ هم صدا زدن و ضربه آرام به شانه به کار می‌رود، نه تکان دادن. درسنامه: ص ۳۳

۱۰ گزینه ۳ صحیح است. تنفس گه‌گاهی، بریده‌بریده و سطحی خود نشانه ایست قلبی است و نباید با تنفس مؤثر یکی گرفته شود؛ چنین قربانی احیا می‌خواهد. صحنه ناامن، نشانه‌های مرگ برگشت‌ناپذیر مثل جمود نعشی و امدادگر تنها و خسته از حالت‌های بی‌فایده یا ناممکن بودن احیا هستند. درسنامه: ص ۳۳

۱۱ گزینه ۲ صحیح است. توالی سریع (۱ تا ۲ دقیقه) با شوک زودرس بقا را به بیش از ۷۰٪ می‌رساند. در C-A-B فشردن قفسه سینه اول است؛ پس از بازگشت گردش خون قربانی به وضعیت ریکاوری می‌رود؛ تنفس طبیعی بالغ ۱۲ تا ۲۰ بار در دقیقه است. درسنامه: ص ۳۳

۱۲ گزینه ۴ صحیح است. نخست ایمنی صحنه (اول برای امدادگر، سپس قربانی)، بعد پاسخ‌دهی و تنفس، سپس درخواست کمک و AED، و آن‌گاه طاق‌باز کردن قربانی روی سطح سفت؛ پس از آن سیکل‌های احیا و ارزیابی مجدد می‌آیند. درسنامه: ص ۳۳

۱۳ گزینه ۱ صحیح است. ۵ چرخه ۳۰ به ۲ حدود ۲ دقیقه طول می‌کشد و پس از آن جای امدادگران عوض می‌شود تا خستگی کیفیت احیا را پایین نیاورد. این تعویض باید سریع و در کمتر از ۵ ثانیه انجام شود تا میان فشردن‌ها وقفه نیفتد. درسنامه: ص ۳۳

۱۴ گزینه ۳ صحیح است. نسبت ۱۵ به ۲ ویژه احیای کودک است، آن هم وقتی دو نفر از پرسنل درمانی آموزش‌دیده حاضرند. در بزرگسال، چه یک‌نفره و چه دونفره و چه باردار، نسبت ۳۰ فشردن به ۲ تنفس است. درسنامه: ص ۳۳

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

پایان کتاب: سه آزمون جامع

۴۵ سؤال سه آزمون ۱۵ سؤالی تازه از همه فصل‌ها؛ پاسخنامه تشریحی و محاسبه درصد (با نمره منفی) بعد از هر آزمون

آزمون جامع اول: آزمون اول ۱۵ سؤال

روش کار: ساعت بگذارید (زمان پیشنهادی ۲۲ دقیقه)، بدون نگاه به درسنامه جواب بدهید و روی پاسخ‌برگ علامت بزنید. سؤال‌ها از همه فصل‌ها و درهم‌اند. کلید و پاسخ تشریحی: ص ۱۳۰.

پاسخ‌برگ

۱	۱ ۲ ۳ ۴	۲	۱ ۲ ۳ ۴	۳	۱ ۲ ۳ ۴	۴	۱ ۲ ۳ ۴	۵	۱ ۲ ۳ ۴
۶	۱ ۲ ۳ ۴	۷	۱ ۲ ۳ ۴	۸	۱ ۲ ۳ ۴	۹	۱ ۲ ۳ ۴	۱۰	۱ ۲ ۳ ۴
۱۱	۱ ۲ ۳ ۴	۱۲	۱ ۲ ۳ ۴	۱۳	۱ ۲ ۳ ۴	۱۴	۱ ۲ ۳ ۴	۱۵	۱ ۲ ۳ ۴

۱ غریقی بی‌پاسخ از آب بیرون آورده شده و دستگاه AED رسیده است. پیش از چسباندن پدها چه باید کرد؟ bzhik.ir

۱ پدها روی لباس خیس چسبانده شوند تا بدن بیشتر سرد نشود.
۲ اول آب ریه‌ها با فشار روی شکم بیرون آورده شود.
۳ قفسه سینه خشک شود، چون روی بدن خیس جریان از سطح بدن می‌گذرد نه از قلب.
۴ شوک تا گرم شدن بدن به بالای ۳۰ درجه عقب انداخته شود.

۲ کدام عبارت درباره آسیب‌های تهدیدکننده حیات درست است؟ bzhik.ir

۱ خونریزی فعال حتی با راه هوایی باز و تنفس طبیعی ممکن است کشنده باشد.
۲ با باز بودن راه هوایی، اشکال تنفس دیگر تهدید فوری حیات نیست.
۳ با چند امدادگر، کنترل خونریزی فقط پس از برقراری کامل تنفس آغاز می‌شود.
۴ در صحنه چندمصدومی، مصدوم گریان پیش از مصدوم بی‌پاسخ رسیدگی می‌شود.

۳ مردی ۳۵ ساله در سوختگی حرارتی، حدود ۱۵ درصد سطح بدنش سوختگی نیمه‌ضخامت دارد. کدام عبارت درست است؟ bzhik.ir

۱ تهدیدکننده حیات است، چون از ۱۰ درصد سطح بدن گذشته است.
۲ ارجاع لازم نیست، چون هنوز کمتر از ۲۰ درصد سطح بدن است.
۳ چون درد بسیار شدیدی دارد، سوختگی در واقع تمام‌ضخامت است.
۴ ارجاع به بیمارستان لازم است، ولی به مرز تهدید حیات بالغ نرسیده است.

۴ دندان پیش دائمی نوجوانی در بازی کنده شده و محلول هنکس در دسترس است. کدام کار درست است؟ bzhik.ir

۱ ریشه دندان شسته شود و امدادگر دندان را سر جایش بگذارد.
۲ دندان از تاج گرفته شود و بی تمیز کردن ریشه، در محلول هنکس نزد دندانپزشک برده شود.
۳ دندان در دهان مصدوم نگه داشته شود تا با بزاق مرطوب بماند.
۴ چون ارجاع فوری لازم نیست، دندان در شیر گاو بماند و فردا بررسی شود.

۵ شیرخوار ۴ ماهه‌ای که با شیر مادر تغذیه می‌شود دچار کم‌آبی خفیف شده است. کدام کار درست است؟ bzhik.ir

۱ قطع شیر مادر و دادن آب سیب رقیق
۲ قطع شیر مادر و دادن محلول الکترولیت-قند ۸ درصد
۳ دادن یک‌باره حجم زیادی آب
۴ ادامه دادن شیر مادر

۶ در احیای بزرگسال با نسبت استاندارد، در ۵ سیکل پیاپی روی هم چند بار قفسه سینه فشرده می‌شود؟ bzhik.ir

۱ ۱۲۰ ۲ ۱۵۰ ۳ ۱۶۰ ۴ ۲۰۰

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

پایان کتاب: مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها

۱۰ فصل همه از برگه‌های جمع‌بندی پایان فصل‌ها؛ برای شب آزمون

فصل ۱: اصول کمک‌های اولیه

برگه کامل: ص ۱۳

۱. شش نکته پایه، هفت هدف، چهار ستون (امدادگر، مصدوم، صحنه، وسایل)
۲. تهدید حیات: راه هوایی ← تنفس ← گردش خون؛ امدادگر تنها: تنفس پیش از خونریزی
۳. شستن دست: شش مرحله؛ هر دستکش برای یک مصدوم
۴. اورژانس ۱۱۵ (گزارش شش قلمی)؛ جمعیت هلال احمر ۱۱۲
۵. مثلث خطر ۴۵ متر؛ فاصله از فرود بالگرد حدود ۴۵ متر
۶. قوس ولتاژ بالا حدود ۱۸ متر؛ دما تا ۵۰۰۰ درجه؛ صاعقه ۲۰۰,۰۰۰ تا ۵۰۰,۰۰۰ ولت
۷. خانگی ۲۲۰ تا ۲۴۰، صنعتی ۴۴۰، معابر ۴۰۰، پست شهری ۲۰,۰۰۰ ولت؛ حریم ۶۳/۱۳۲/۲۳۰/۴۰۰ کیلوولت: ۸/۹/۱۱/۹/۱۴ متر
۸. جعبه: ۲۰ چسب زخم، ۶ پانسمان متوسط، ۲ بزرگ، ۱ پد چشمی، ۶ بانداژ مثلثی، ۶ سنجاق، ۲ باند رولی

دام‌ها: **تنفس یا خونریزی؟؛ کدام مصدوم اول؟؛ جریان متناوب و مستقیم؛ آب روی آتش؛ شماره‌های تماس و فاصله‌ها**

فصل ۲: زنجیره نجات و قانون

برگه کامل: ص ۲۶

۱. زنجیره نجات: پنج مرحله؛ نخستین مرحله پیشگیری و آمادگی.
۲. تهدید فوری حیات: پاسخ‌دهی ← راه هوایی ← تنفس ← خونریزی شدید.
۳. اختلال‌های غیرتهدیدکننده فوری حیات: پنج پرسش.
۴. اخلاق زیستی: چهار اصل؛ غفلت: سه عنصر.
۵. آیین‌نامه فوریت‌ها: دوازده مورد؛ تصویب ۱۳۶۴/۱۰/۱۵؛ قانون مادر ۱۳۵۴.
۶. دارو: شش وارسی؛ آسپرین ممنوع زیر ۱۶ سال بی‌تجویز پزشک.
۷. قوانین طلایی: سیزده قانون.
۸. جعبه کمک‌های اولیه: ۱۷ قلم؛ چسب زخم ۲۰، پانسمان متوسط ۶، بزرگ ۲، پد چشمی ۱.

دام‌ها: **قصور یا تخطی؛ رضایت در فوریت؛ زمان پذیرش درمانگاه؛ دارو در کمک‌های اولیه؛ استثنای انتقال سریع**

فصل ۳: احیا: فشردن قفسه سینه

برگه کامل: ص ۳۶

۱. زمان طلایی نجات: ۴ تا ۶ دقیقه؛ آغاز آسیب برگشت‌ناپذیر مغز: ۵ دقیقه
۲. توالی سریع در ۱ تا ۲ دقیقه + شوک زودرس ← بقا بیش از ۷۰٪
۳. تنفس طبیعی: استراحت حدود ۱۲ در دقیقه، بالغ ۱۲ تا ۲۰؛ هر دم حدود ۱ ثانیه
۴. ۳۰ به ۲؛ ۵ سیکل حدود ۲ دقیقه؛ تعویض امدادگر هر ۲ دقیقه در کمتر از ۵ ثانیه
۵. کودک با دو نفر از پرسنل درمانی آموزش‌دیده: ۱۵ به ۲
۶. سرعت فشردن ۱۰۰ تا ۱۲۰؛ عمق بزرگسال ۵ تا ۶، کودک حدود ۵، شیرخوار حدود ۴ سانتی‌متر
۷. باردار: چرخش ۱۵ تا کمتر از ۳۰ درجه به چپ
۸. زنجیره بقا: اورژانس ← احیای باکیفیت ← دفیبریلاسیون ← احیای پیشرفته ← مراقبت پس از ایست ← ریکاوری

دام‌ها: **ترتیب ایست در کودک؛ تکان دادن برای سنجش پاسخ؛ قطع احیا برای نبض؛ نسبت ۱۵ به ۲؛ عمق شیرخوار و کودک**

فصل ۴: احیا: راه هوایی و AED

برگه کامل: ص ۴۹

۱. راه هوایی سه بخش: بالایی (دهان و بینی)، میانی (حلق و حنجره)، پایینی (نای و نایژه‌ها)
۲. دمیدن ۱ ثانیه؛ دوره دم و بازدم حدود ۳ ثانیه؛ ۳۰ فشردن به ۲ تنفس
۳. جابه‌جایی دو امدادگر و آنالیز AED: هر ۵ سیکل ۳۰ به ۲ (حدود ۲ دقیقه)
۴. پد کوچک AED: کودکان ۱ تا ۸ سال؛ پد راست ـ بالا و چپ ـ پایین جناغ
۵. باردار: شیب پهلوی چپ ۱۵ تا ۳۰ درجه
۶. هیپوترمی شدید زیر ۳۰ درجه؛ شوک بعدی بالای ۳۰؛ دمای هدف ۳۲ تا ۳۴ درجه
۷. نالوکسان داخل بینی ۲ میلی‌گرم؛ بقای خفگی با مداخله زودهنگام بیش از ۹۵ درصد
۸. شیرخوار: ۵ ضربه پشت + ۵ فشار سینه؛ بی AED چک تنفس ۱۰ ثانیه

دام‌ها: **مانور در شک به آسیب ستون مهره‌ها؛ توالی غرق‌شدگی؛ تریاژ صاعقه؛ فشار شکمی در شیرخوار و باردار؛ خارج کردن آب ریه**

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

پایان نمونه رایگان

بقیه‌اش در فایل کامل است

در این نمونه ۱۰ صفحه از ۱۴۱ صفحه را دیدید.

۱۴۱	۲۹۸	۱۰	۳
صفحه	تست با پاسخ تشریحی	فصل درسنامه فشرده	آزمون جامع

فایل کامل، فصل به فصل

فصل	عنوان	تست آخر فصل	از صفحه
۱	اصول و مقدمات کمک‌های اولیه	۴۱	۵
۲	زنجیره نجات، ملاحظات اخلاقی و قانونی و داروها	۱۸	۲۲
۳	احیای پایه: ایست قلبی، توالی اقدامات و فشردن قفسه سینه	۱۹	۳۱
۴	احیای پایه: راه هوایی، دستگاه شوک خودکار، شرایط خاص و جسم خارجی	۲۵	۴۲
۵	ایمنی صحنه، مدیریت در صحنه و روش‌های حمل مصدوم	۲۳	۵۵
۶	ارزیابی مصدوم	۳۸	۶۶
۷	زخم و خونریزی	۱۸	۸۲
۸	عضلات و استخوان‌ها و بی‌حرکت‌سازی	۲۴	۹۲
۹	سوختگی	۱۶	۱۰۴
۱۰	آسیب‌های گرما و سرما، اجسام خارجی، گزش‌ها و بیماری‌های محیطی	۳۱	۱۱۲
	جمع	**۲۵۳**	

- این کتاب یکی از هفت کتاب «پکیج جامع دروس تخصصی مراقب سلامت» است؛ پکیج یک فایل زیپ با پوشه جدا برای هر منبع است.
- هر فصل: درسنامه فشرده با برچسب اولویت مطالعه، جدول‌های مقایسه، برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای و تست با پاسخ تشریحی و نشانی صفحه درسنامه.
- ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی و «مرور سریع» برای شب آزمون؛ به‌روزرسانی‌های بعدی برای خریداران رایگان است.

دانلود پکیج کامل pdf از بژیک

پکیج جامع دروس تخصصی مراقب سلامت (مربی بهداشت): هفت کتاب در یک فایل زیپ