BZHIK.IR
گروه آموزشی بژیک

نمونه رایگان

Bzhik
www.bzhik.ir

۸۹۱ تست با پاسخ تشریحی | ۹ فصل درسنامه فشرده | ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی

۳۰ اصل سؤال ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۴ | برگه جمع‌بندی پایان هر فصل | اولویت مطالعه کنار هر مبحث

برنامه مطالعه ۷ و ۳۰ روزه | جدول بودجه‌بندی اصل سؤال‌ها | به‌روزرسانی رایگان مادام‌العمر

بهداشت مادر و کودک

درسنامه فشرده، ۳۰ اصل سؤال و ۸۹۱ تست با پاسخ تشریحی

برای آزمون استخدامی ماما وزارت بهداشت

جایگاه در آزمون: درس تخصصی ماما: بهداشت مادر و کودک، ۱۱ درصد نمره (دفترچه ۱۴۰۴)

آخرین ویرایش: آبان ۱۴۰۵

نویسنده جزوه //
تیم تألیف بژیک

مناسب برای //
ماما وزارت بهداشت

تست‌ها //
تألیفی و اصل سؤال، همه با پاسخ تشریحی

نوع فایل //
pdf، یک فایل، ۲۳۸ صفحه

۲۳۸
صفحه

۸۹۱
تست تشریحی

۹
فصل درسنامه

© Copyrights - bzhik.ir

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

نمونه رایگان

درسنامه فشرده، ۳۰ اصل سؤال و ۸۹۱ تست بهداشت مادر و کودک برای آزمون استخدامی ماما

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 ۲۳۸ صفحه.

۲۳۸	۸۹۱	۹	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 «عفونت‌های دستگاه تناسلی» با اصل سؤال آزمون و کادر نکات مهم	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 «عفونت‌های دستگاه تناسلی»	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 فایل کامل از بژیک

صفحه محصول در bzhik.ir

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

بهداشت مادر و کودک؛ درسنامه، ۳۰ اصل سؤال و ۸۹۱ تست برای آزمون استخدامی ماما وزارت بهداشت

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

ویژه | جدول بودجه‌بندی آزمون‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۴ | ۳۰ اصل سؤال | ۴

درسنامه | درسنامه فشرده، برگه جمع‌بندی و تست‌های هر فصل، در دو بخش | ۸۴۶ تست | ۵

۱ PHC، شاخص‌ها و سیاست جمعیت ..... ۸۹ تست ۵

۲ اپیدمیولوژی، پیشگیری و غربالگری ..... ۹۲ تست ۲۷

۳ مراقبت بارداری و پس از زایمان ..... ۹۱ تست ۵۰

۴ رشد و تکامل و کودک سالم ..... ۹۶ تست ۷۳

۵ ایمنی و ایمن‌سازی ..... ۱۰۰ تست ۹۸

۶ شیر مادر و تغذیه کودک ..... ۹۷ تست ۱۲۱

۷ تنظیم خانواده: طبیعی، سدکننده، IUD ..... ۹۲ تست ۱۴۹

۸ تنظیم خانواده: هورمونی و دائمی ..... ۹۷ تست ۱۷۳

۹ آموزش بهداشت، مشاوره و غربالگری سرطان ..... ۹۲ تست ۱۹۹

مرور | مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها | مرور | ۲۲۲

آزمون | سه آزمون جامع ۱۵ سؤالی با پاسخنامه تشریحی | ۴۵ سؤال تازه | ۲۲۵

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

شناسنامه این فایل

ویرایش آبان ۱۴۰۵

درس	**بهداشت مادر و کودک** در ۹ فصل: PHC و شاخص‌ها و جمعیت، اپیدمیولوژی و غربالگری، مراقبت بارداری و پس از زایمان، رشد و تکامل و کودک سالم، ایمن‌سازی، شیر مادر و تغذیه کودک، تنظیم خانواده، آموزش بهداشت و مشاوره. فهرست فصل‌ها در صفحه ۱.
برای کدام آزمون	آزمون استخدامی **ماما** وزارت بهداشت. در دفترچه ۱۴۰۴ «بهداشت مادر و کودک» یکی از شش درس تخصصی ماما با سهم **۱۱ درصد** است؛ هر پاسخ غلط یک‌سوم نمره منفی دارد.
در این فایل	۹ فصل درسنامه فشرده (۵۸ مبحث: ۳۶ ضروری، ۲۱ مهم، ۱ تکمیلی)، ۳۰ اصل سؤال آزمون‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۴ داخل همان مبحث با پاسخ تشریحی، جدول بودجه‌بندی، ۱۰۹ جدول مقایسه، ۳۶ کادر «کلید تشخیص»، ۹ برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای، ۸۴۶ تست پایان فصل و ۴۵ سؤال سه آزمون جامع، همه با کلید و پاسخ تشریحی.
شکل درسنامه	هر مبحث با تعریف کوتاه، علائم و تشخیص، عددهای کلیدی (سن‌ها، مقادیر هورمون، آستانه‌ها، مرحله‌ها، دوز داروها)، اداره و درمان و اولویت اقدام، جدول مقایسه بیماری‌ها و طبقه‌بندی‌ها و کادر «کلید تشخیص» آمده است. اصل سؤال‌های آزمون‌های گذشته در کادر ویژه، زیر همان مبحث است. پاسخ تشریحی هر تست می‌گوید گزینه دام از کجا آمده و پای هر پاسخ صفحه درسنامه همان نکته نوشته شده است.
تاریخ ویرایش	آبان ۱۴۰۵
به‌روزرسانی	ویرایش‌های بعدی این فایل 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. جدول‌های مقایسه و کادرهای **کلید تشخیص** را با دقت بخوانید.
۳. تست‌های همان مبحث‌ها را بزنید و **برگه جمع‌بندی** فصل را مرور کنید.
۴. یک **آزمون جامع** (ص ۲۲۵) بدهید و غلط‌ها را با نشانی صفحه برگردید.

مسیر کامل

فصل به فصل، برای تسلط

۱. درسنامه فصل را بخوانید و هر جدول مقایسه را یک بار بی نگاه روی کاغذ بازسازی کنید (بیماری یا مرحله، علامت شاخص، عدد کلیدی، اقدام ماما).
۲. برگه جمع‌بندی پایان فصل را مرور کنید.
۳. تست‌ها را **بدون نگاه به پاسخ** بزنید؛ با **کلید** تصحیح کنید و پاسخ تشریحی را برای غلط‌ها و شک‌دارها بخوانید.
۴. زیر هر پاسخ نوشته **«درسنامه: ص ...»**؛ همان صفحه را دوباره بخوانید.
۵. بعد از فصل آخر: مرور سریع (ص ۲۲۲) 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.
مثال تشخیص	یک موقعیت کوتاه (محاسبه شاخص، واکسن کودک دیرمراجعه، طبقه‌بندی مانا، اقدام در فراموشی قرص، اولویت اقدام ماما) و قدم‌های رسیدن به جواب یا اقدام درست.
★ نکات مهم این مبحث	جمع‌بندی همان مبحث؛ برای مرور.
درسنامه: ص ۱۹۹	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	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۳	۴، ۵	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۴	۶	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۵	۷، ۸	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۶	۹	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 تا ۳ روز: نیمه اول درسنامه و مثال‌ها، نیمه دوم همه تست‌ها 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

فصل هفتم: تنظیم خانواده ۱: اصول، انتخاب روش، روش‌های طبیعی، سدکننده و وسیله داخل رحمی

تعریف، قلمرو و جنبه‌های بهداشتی تنظیم خانواده

اولویت مطالعه: مهم ۹ تست آخر فصل

تنظیم خانواده: به تعریف WHO شیوه‌ای از اندیشه و زندگی است که فرد و زوج آگاهانه، داوطلبانه و مسئولانه برمی‌گزینند تا بهداشت و بهزیستی خانواده ارتقا یابد؛ پس سهمی در توسعه اجتماعی دارد و با «کنترل موالید» یکی نیست.

۱- حق انسانی: کنفرانس حقوق بشر سازمان ملل در تهران (۱۹۶۸) تنظیم خانواده را از حقوق پایه بشر شمرد؛ کنفرانس جهانی جمعیت در بخارست حق زوج‌ها را در تصمیم آزادانه درباره شمار فرزندان و فاصله آن‌ها و دسترسی به آگاهی و وسیله اعلام کرد.

۲- قلمرو (کمیته کارشناسی WHO): فاصله‌گذاری و محدود کردن موالید، آموزش فرزندپروری و روابط جنسی، غربالگری بیماری‌های دستگاه تناسلی (مانند سرطان دهانه رحم)، مشاوره ژنتیک، معاینه و مشاوره پیش از ازدواج، آماده‌سازی برای نخستین زایمان، آزمون بارداری و خدمت به مادران ازدواج‌نکرده.

۳- اثر بر سلامت زن: پیشگیری از بارداری ناخواسته و سقط (خطرناک‌ترین پیامد آن)، محدود کردن شمار زایمان و فاصله مناسب میان آن‌ها.

۴- اثر بر کودک: با بزرگ شدن بعد خانوار، رشد، تغذیه و هوش کودک افت می‌کند؛ فاصله مناسب یعنی تغذیه بهتر، مرگ کمتر و دو سال شیر مادر.

بارداری نیازمند مراقبت ویژه از نگاه تنظیم خانواده و فایده‌های برنامه

محور	مصداق
سن مادر	زیر ۱۸ سال یا بالای ۳۵ سال
فاصله بارداری	کمتر از ۲ سال
شمار فرزند	بیش از ۳
فایده برای مادر	مرگ کمتر، سقط کمتر، فرصت بازیابی پس از بارداری و شیردهی، بارداری نوجوانی کمتر
فایده برای کودک	مرگ کمتر، نیازهای پایه و روانی بهتر تأمین، شیر مادر تا ۲ سالگی

۵- هدف‌های اجرایی برنامه: سلامت جسمی و روانی مادر با پیشگیری از بارداری ناخواسته و زایمان‌های پیاپی، پرهیز از بارداری پیش از ۱۸ و پس از ۳۵ سالگی، و پیشگیری از سوءتغذیه مادر و کودک با فاصله‌گذاری.

۶- باروری طبیعی: زوج بارور بی هیچ روشی در هر دوره قاعدگی ۲۰ تا ۲۵ درصد احتمال بارداری دارند و حدود ۹۰ درصد زنان در یک سال باردار می‌شوند.

نکته: در آموزش‌های امروز شبکه، به جای عبارت «بارداری پرخطر و ناخواسته» از «مراقبت ویژه» استفاده می‌شود؛ قانون جوانی جمعیت (۱۴۰۰) توزیع رایگان وسایل پیشگیری را جز در گروه‌های پرخطر محدود کرده است (جزئیات در فصل ۱ و ۸).

★ نکات مهم این مبحث

- بارداری زیر ۱۸ یا بالای ۳۵ سال، فاصله کمتر از ۲ سال و بیش از ۳ فرزند نیازمند مراقبت ویژه است.
- زوج بارور بی روش، در هر دوره ۲۰ تا ۲۵ درصد و در یک سال حدود ۹۰ درصد باردار می‌شوند.
- تنظیم خانواده از حقوق پایه بشر است و با کنترل ساده موالید یکی نیست.

اثربخشی روش‌ها، معیارهای انتخاب و معیارهای پزشکی صلاحیت WHO

اولویت مطالعه: ضروری ۱۱ تست آخر فصل

اثربخشی: تأثیر یک روش با شمار بارداری‌ها (شکست) در مدت معین استفاده سنجیده می‌شود.

۱- شکست روشی (نظری): کمترین شکست مورد انتظار وقتی روش درست و پیوسته به کار رود و فقط به خود روش وابسته است.

۲- شکست کاربردی (عملی): شکست در استفاده معمول که به کیفیت خدمت و تدارکات و رفتار مصرف‌کننده هم بسته است.

۳- شاخص پرل (Pearl index): شمار بارداری در ۱۰۰ زن-سال استفاده = (شمار بارداری‌های ناخواسته × ۱۲۰۰) ÷ مجموع ماه‌های استفاده؛ اگر مخرج سال باشد ضریب ۱۰۰ است.

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

مثال تشخیص | شاخص پرل

✔ ۲۵۰ زن هر کدام ۱۲ ماه از یک روش استفاده کرده‌اند و ۹ بارداری ناخواسته رخ داده است.

قدم‌های تشخیص

۱. مجموع ماه‌های استفاده: ۳۰۰۰ = ۱۲ × ۲۵۰ ماه.

۲. صورت: ۱۰۸۰۰ = ۱۲۰۰ × ۹.

۳. تقسیم: ۳/۶ = ۳۰۰۰ ÷ ۱۰۸۰۰.

جواب: ۳/۶ بارداری در ۱۰۰ زن-سال.

الگوی حل: بارداری × ۱۲۰۰ تقسیم بر کل ماه‌های در معرض.

اثر عامل انسانی بر شکست روش‌ها

گروه	روش‌ها	فاصله شکست روشی و کاربردی
کم‌وابسته به مصرف‌کننده	عقیم‌سازی جراحی، کاشتنی، تزریقی	کم؛ مؤثرترین روش‌ها
نیمه‌وابسته	IUD	کم؛ مهارت فرد گذارنده مهم‌ترین عامل انسانی
پروابسته	OCP، سدکننده‌ها، روش‌های طبیعی	زیاد؛ به استفاده درست و پیوسته بسته است

۴- عامل انسانی سه گروه است: مصرف‌کننده، فراهم‌کننده خدمت (راهنمایی در انتخاب و آموزش کاربرد) و مدیر (تدارک و توزیع با کیفیت استاندارد).

۵- کیفیت مراقبت (مشاوره و اطلاعات، دامنه روش‌های در دسترس، تداوم خدمت) بر انگیزه و رضایت اثر دارد؛ مددجوی راضی روش را درست‌تر و پیوسته‌تر به کار می‌برد.

۶- کلید مشاوره: آموزش ساده و فهمیدنی مطابق نیاز مددجو، بی اطلاعات اضافی (که تداوم را کم می‌کند)؛ آموزش شفاهی با برگه نوشتاری ساده و تصویری برای افراد بی‌سواد کامل شود.

۷- دسترسی: عرضه روش در داروخانه و مراکز غیربالینی هم، استفاده و اثر را بالا می‌برد. تدارک به اندازه تقاضا به‌علاوه ذخیره حداقل برای تأخیرهای پیش‌بینی‌نشده.

معیارهای انتخاب روش

از نگاه فرد و زوج	از نگاه برنامه کنترل موالید
کارایی و اثربخشی روش	کارایی و اثربخشی روش
اعتقاد به روش	شرایط مناسب نگهداری وسیله
امکان درمان در صورت بروز عارضه	تولید و در دسترس بودن در محل
واکنش همسر	پذیرش عمومی روش
دسترسی به وسیله در محل زندگی	—

معیارهای پزشکی صلاحیت (MEC): رهنمود WHO که هر بیماری یا وضعیت را برای هر روش در چهار طبقه می‌گذارد.

چهار طبقه معیارهای صلاحیت WHO

طبقه	معنا	تصمیم بالینی
۱	بی‌محدودیت	در هر شرایطی به کار برود
۲	مزیت بیش از خطر	به‌طور کلی به کار برود
۳	خطر بیش از مزیت	معمولاً توصیه نمی‌شود مگر روش دیگری نباشد
۴	منع مطلق	به کار نرود

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

برگه جمع‌بندی فصل هفتم تنظیم خانواده: طبیعی، سدکننده، IUD، یک صفحه برای مرور شب آزمون

کلیدهای به خاطر سپردن

۱. شاخص پرل = (بارداری × ۱۲۰۰) ÷ مجموع ماه‌های استفاده.
۲. روش تقویمی: آغاز بارور = کوتاه‌ترین − ۱۸؛ پایان = بلندترین − ۱۱.
۳. LAM سه شرط: بی‌قاعدگی، زیر ۶ ماه، شیردهی انحصاری؛ ۸ تا ۱۰ بار و فاصله حداکثر ۶ ساعت.
۴. BBT: دست‌کم ۳ دقیقه، صبح پیش از فعالیت؛ ناباروری از سومین روز دمای بالا.
۵. بیلینگز: پرهیز تا ۴ روز کامل پس از روز اوج.
۶. دیافراگم: اسپرمی‌کش اضافه پس از ۲ ساعت؛ ماندن ۶ ساعت؛ حداکثر ۲۴ ساعت. کلاهک ۴۸ ساعت.
۷. کاندوم: انبار حداکثر ۲۶ درجه و رطوبت حداکثر ۹۰ درصد؛ بسته ۱۲ عددی.
۸. CuT380A: ۱۰ سال؛ LNG-IUD: ۵ تا ۸ سال؛ پروژستاسرت: یک سال؛ مولتی‌لود ۳ و ۵ سال.
۹. عمق رحم کمتر از ۶ یا بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر: IUD نه؛ نخ ۲ تا ۳ سانتی‌متر؛ ماندن در لوله حداکثر ۵ دقیقه.
۱۰. پیگیری IUD: ۱، ۳ و ۶ ماه، سپس سالانه؛ علائم خطر PAINS.

تعریف‌های کلیدی

شکست روشی	کمترین شکست در کاربرد درست و پیوسته، وابسته به خود روش
شکست کاربردی	شکست در استفاده معمول، وابسته به مصرف‌کننده و خدمت
طبقه ۴ معیارهای WHO	منع مطلق؛ روش به کار نمی‌رود
روز اوج	آخرین روز موکوس خیس و لغزنده، هم‌زمان با بالاترین استروژن
LAM	پیشگیری با شیردهی انحصاری در زن بی‌قاعدگی با شیرخوار زیر ۶ ماه
PAINS	پنج علامت خطر IUD: تأخیر قاعدگی، درد شکم، تب، ترشح، گم شدن نخ
کاندوم زنانه	کیسه پلی‌اورتانی دوحلقه‌ای نفوذناپذیر برای HIV

دام‌های تستی

۱ جای ۱۸ و ۱۱
طراح تست عدد ۱۸ را از بلندترین دوره کم می‌کند تا دوره بارور جابه‌جا شود. **مواظب باشید: ۱۸ از کوتاه‌ترین** دوره و **۱۱ از بلندترین** دوره کم می‌شود. ص ۱۵۱

۲ BBT پیش‌بین نیست
طراح تست می‌گوید افزایش دمای پایه آغاز دوره بارور را نشان می‌دهد. **مواظب باشید:** افزایش دما **پس از تخمک‌گذاری** و با **پروژسترون** رخ می‌دهد و پایان دوره بارور را نشان می‌دهد. ص ۱۵۲

۳ شرط‌های LAM
طراح تست شیرخوار ۸ ماهه یا مادر قاعده‌شده را هنوز محافظت‌شده با LAM می‌گیرد. **مواظب باشید:** با **برگشت قاعدگی** یا **شیرخوار بالای ۶ ماه** LAM روش مستقل نیست. ص ۱۵۲

۴ ساعت‌های دیافراگم
طراح تست ۲۴ ساعت را زمان لازم ماندن پس از نزدیکی و ۶ ساعت را حداکثر می‌نویسد. **مواظب باشید:** دیافراگم **دست‌کم ۶ ساعت** پس از نزدیکی می‌ماند و **حداکثر ۲۴ ساعت**. ص ۱۵۴

۵ ترتیب اقدام در عفونت با IUD
طراح تست خروج فوری IUD را پیش از آنتی‌بیوتیک می‌گذارد. **مواظب باشید:** در عفونت لگنی **آنتی‌بیوتیک بی‌درنگ** آغاز می‌شود؛ IUD می‌تواند بماند و اگر در ۴۸ تا ۷۲ ساعت بهبود نیافت **خارج** می‌شود. ص ۱۵۶

۶ تصویربرداری نخ گم‌شده
طراح تست در زن با تأخیر قاعدگی رادیوگرافی شکم را اولین قدم می‌گذارد. **مواظب باشید:** با احتمال بارداری تصویربرداری **فقط سونوگرافی** است و **رادیوگرافی ساده** پس از سونوگرافی منفی می‌آید. ص ۱۵۷

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

تست‌های فصل هفتم ۹۲ تست

اول همه را جواب بدهید. کلید و پاسخ تشریحی بعد از آخرین تست، از ص ۱۶۸ شروع می‌شود.

مبحث: تعریف، قلمرو و جنبه‌های بهداشتی تنظیم خانواده ص ۱۴۹

۱ کدام تعریف با نگاه WHO به تنظیم خانواده هم‌خوان است؟ bzhik.ir

۱ شیوه‌ای از اندیشه و زندگی که داوطلبانه و آگاهانه برای ارتقای بهداشت خانواده برگزیده می‌شود
۲ برنامه‌ای دولتی برای کاهش میزان موالید تا سطح جایگزینی
۳ مجموعه وسایل پیشگیری که در شبکه بهداشت توزیع می‌شود
۴ روشی برای کنترل موالید در خانواده‌های پرجمعیت

۲ تنظیم خانواده نخستین بار در کدام نشست از حقوق پایه بشر شمرده شد؟ bzhik.ir

۱ کنفرانس آلماآتا در ۱۹۷۸
۲ کنفرانس جهانی جمعیت بخارست
۳ کنفرانس حقوق بشر تهران در ۱۹۶۸
۴ مجمع جهانی بهداشت در ۱۹۴۸

۳ کدام مورد جزو قلمرو تنظیم خانواده از نگاه کمیته کارشناسی WHO نیست؟ bzhik.ir

۱ مشاوره ژنتیک
۲ غربالگری سرطان دهانه رحم
۳ آماده‌سازی زوج برای نخستین زایمان
۴ درمان دارویی ناباروری مردان

۴ از نگاه سلامت زن، خطرناک‌ترین پیامد بارداری ناخواسته کدام است؟ bzhik.ir

۱ کم‌خونی
۲ افسردگی پس از زایمان
۳ سقط
۴ دیابت بارداری

۵ خانم ۳۷ ساله با دو فرزند، ۱۴ ماه پس از آخرین زایمان دوباره باردار شده است. این بارداری از نگاه تنظیم خانواده چند معیار مراقبت ویژه دارد؟ bzhik.ir

۱ دو معیار: سن و فاصله بارداری
۲ یک معیار: سن
۳ سه معیار: سن، فاصله و شمار فرزند
۴ هیچ؛ فقط شمار فرزند بیش از سه معیار است

۶ کدام از فایده‌های فاصله‌گذاری مناسب برای کودک نیست؟ bzhik.ir

۱ تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی
۲ کاهش نیاز به ایمن‌سازی
۳ کاهش مرگ کودک
۴ توجه بیشتر والدین به نیازهای روانی کودک

۷ زوج بارور جوانی بی هیچ روش پیشگیری زندگی می‌کنند. احتمال بارداری در یک دوره قاعدگی و در یک سال به ترتیب حدود چند درصد است؟ bzhik.ir

۱ ۲۰ تا ۲۵ و ۹۰
۲ ۵ تا ۱۰ و ۵۰
۳ ۴۰ تا ۵۰ و ۱۰۰
۴ ۱۰ تا ۱۵ و ۷۰

۸ کدام از هدف‌های اجرایی برنامه تنظیم خانواده است؟ bzhik.ir

۱ پرهیز از بارداری پیش از ۱۸ و پس از ۳۵ سالگی
۲ پرهیز از بارداری پیش از ۲۰ و پس از ۴۰ سالگی
۳ محدود کردن هر خانواده به یک فرزند
۴ جایگزینی شیر مادر با شیر مصنوعی برای فاصله‌گذاری

۹ در آموزش‌های امروز شبکه بهداشت، برای بارداری زن ۴۰ ساله کدام تعبیر به کار می‌رود؟ bzhik.ir

۱ بارداری پرخطر و ناخواسته
۲ بارداری ممنوع
۳ بارداری نیازمند ختم
۴ بارداری نیازمند مراقبت ویژه

کلید و پاسخ تشریحی تست‌های فصل هفتم

سؤال‌ها: ص ۱۵۹

۱ ۱	۲ ۳	۳ ۴	۴ ۳	۵ ۱	۶ ۲	۷ ۱	۸ ۱	۹ ۴	۱۰ ۳	۱۱ ۳	۱۲ ۲	۱۳ ۴	۱۴ ۱
۱۵ ۲	۱۶ ۴	۱۷ ۳	۱۸ ۳	۱۹ ۲	۲۰ ۲	۲۱ ۴	۲۲ ۴	۲۳ ۱	۲۴ ۴	۲۵ ۲	۲۶ ۲	۲۷ ۱	۲۸ ۴
۲۹ ۱	۳۰ ۳	۳۱ ۱	۳۲ ۳	۳۳ ۱	۳۴ ۱	۳۵ ۳	۳۶ ۴	۳۷ ۳	۳۸ ۳	۳۹ ۲	۴۰ ۱	۴۱ ۲	۴۲ ۳
۴۳ ۲	۴۴ ۴	۴۵ ۲	۴۶ ۱	۴۷ ۲	۴۸ ۳	۴۹ ۲	۵۰ ۱	۵۱ ۴	۵۲ ۱	۵۳ ۴	۵۴ ۴	۵۵ ۱	۵۶ ۳
۵۷ ۴	۵۸ ۳	۵۹ ۳	۶۰ ۲	۶۱ ۱	۶۲ ۲	۶۳ ۱	۶۴ ۲	۶۵ ۴	۶۶ ۳	۶۷ ۴	۶۸ ۲	۶۹ ۴	۷۰ ۱
۷۱ ۴	۷۲ ۱	۷۳ ۴	۷۴ ۳	۷۵ ۴	۷۶ ۳	۷۷ ۱	۷۸ ۳	۷۹ ۳	۸۰ ۲	۸۱ ۳	۸۲ ۲	۸۳ ۱	۸۴ ۱
۸۵ ۲	۸۶ ۴	۸۷ ۴	۸۸ ۲	۸۹ ۲	۹۰ ۴	۹۱ ۳	۹۲ ۲						

۱ گزینه ۱ صحیح است. تنظیم خانواده به تعریف WHO شیوه اندیشه و زندگی داوطلبانه، آگاهانه و مسئولانه برای بهداشت و بهزیستی خانواده است و از کنترل ساده موالید فراتر می‌رود. تعریف‌های دیگر آن را به برنامه کاهش موالید یا توزیع وسیله فرومی‌کاهند. درسنامه: ص ۱۴۹

۲ گزینه ۳ صحیح است. در کنفرانس حقوق بشر سازمان ملل در تهران (۱۹۶۸) تنظیم خانواده از حقوق پایه بشر شمرده شد؛ بخارست بعدها حق تصمیم آزادانه زوج‌ها درباره شمار و فاصله فرزندان را اعلام کرد. آلماآتا اعلامیه مراقبت‌های بهداشتی اولیه است. درسنامه: ص ۱۴۹

۳ گزینه ۴ صحیح است. قلمرو تنظیم خانواده در فهرست WHO شامل فاصله‌گذاری، آموزش فرزندپروری و روابط جنسی، غربالگری بیماری‌های تناسلی مانند سرطان دهانه رحم، مشاوره ژنتیک، مشاوره پیش از ازدواج، آماده‌سازی برای نخستین زایمان، آزمون بارداری و خدمت به مادران ازدواج‌نکرده است. درمان دارویی ناباروری مردان در این فهرست نیامده است. درسنامه: ص ۱۴۹

۴ گزینه ۳ صحیح است. هدف پایه تنظیم خانواده پیشگیری از بارداری ناخواسته است و سقط خطرناک‌ترین پیامد آن برای سلامت مادر شمرده می‌شود. کم‌خونی و دیابت پیامد مستقیم ناخواسته بودن بارداری نیستند. درسنامه: ص ۱۴۹

۵ گزینه ۱ صحیح است. معیارها سن زیر ۱۸ یا بالای ۳۵، فاصله کمتر از ۲ سال و بیش از ۳ فرزند است. این خانم ۳۷ ساله است و فاصله ۱۴ ماهه دارد؛ با دو فرزند، معیار شمار فرزند را ندارد. درسنامه: ص ۱۴۹

۶ گزینه ۲ صحیح است. فاصله‌گذاری مرگ کودک را کم می‌کند، امکان شیر مادر تا ۲ سالگی و توجه بیشتر به نیازهای پایه و روانی را فراهم می‌کند. برنامه ایمن‌سازی به فاصله تولدها بستگی ندارد. درسنامه: ص ۱۴۹

۷ گزینه ۱ صحیح است. زوج بارور بی روش در هر دوره ۲۰ تا ۲۵ درصد شانس بارداری دارد و حدود ۹۰ درصد زنان در یک سال باردار می‌شوند. عددهای کمتر، باروری را کم برآورد می‌کنند. درسنامه: ص ۱۴۹

۸ گزینه ۱ صحیح است. هدف‌های اجرایی شامل سلامت مادر با پیشگیری از بارداری ناخواسته و زایمان‌های پیاپی، پرهیز از بارداری پیش از ۱۸ و پس از ۳۵ سالگی و پیشگیری از سوءتغذیه با فاصله‌گذاری است. مرز ۲۰ و ۴۰ سال با معیار سنی جابه‌جا شده است. درسنامه: ص ۱۴۹

۹ گزینه ۴ صحیح است. با رویکرد قانون جوانی جمعیت، عبارت «بارداری پرخطر و ناخواسته» از آموزش‌ها حذف و «مراقبت ویژه» جایگزین شده است. القای ترس از بارداری کنار گذاشته شده است. درسنامه: ص ۱۴۹

۱۰ گزینه ۳ صحیح است. شکست روشی یا نظری کمترین شکست مورد انتظار در کاربرد درست و پیوسته است. شکست کاربردی شکست در استفاده معمول است که به مصرف‌کننده و کیفیت خدمت هم بستگی دارد. درسنامه: ص ۱۴۹

۱۱ گزینه ۳ صحیح است. مجموع ماه‌ها ۳۶۰۰ = ۱۸ × ۲۰۰ است؛ ۷۲۰۰ = ۱۲۰۰ × ۶ و ۲ = ۳۶۰۰ ÷ ۷۲۰۰ بارداری در ۱۰۰ زن-سال. عدد ۳ از تقسیم بر شمار زنان بی احتساب ماه‌ها می‌آید. درسنامه: ص ۱۵۰

۱۲ گزینه ۲ صحیح است. روش‌هایی که به استفاده درست و پیوسته وابسته‌اند (روش‌های طبیعی، سدکننده‌ها، OCP) فاصله زیادی میان دو شکست دارند. عقیم‌سازی، کاشتنی و تزریقی کمتر به رفتار مصرف‌کننده وابسته‌اند. درسنامه: ص ۱۵۰

۱۳ گزینه ۴ صحیح است. در IUD مهارت فنی فرد گذارنده مهم‌ترین عامل انسانی است؛ یادآوری روزانه به قرص و همکاری همسر به روش‌های طبیعی و سدکننده مربوط است. درسنامه: ص ۱۵۰

۱۴ گزینه ۱ صحیح است. اطلاعات اضافی اثر منفی بر تداوم استفاده دارد؛ کلید مشاوره آموزش ساده و فهمیدنی متناسب با نیاز مددجو و تکمیل آن با برگه تصویری است. عرضه در داروخانه دسترسی و استفاده را بالا می‌برد. درسنامه: ص ۱۵۰

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، هم‌اندازه بخش «بهداشت مادر و کودک» آزمون استخدامی ماما؛ 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 ۲۲۷.

پاسخ‌برگ

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

۱ طبق برنامه ایمن‌سازی امروز، کدام واکسن هم در ۴ ماهگی و هم در ۱۲ ماهگی تزریق می‌شود؟ bzhik.ir

۱) روتاویروس ۲) پنوموکوک ۳) MMR ۴) شش‌گانه

۲ کدام عامل در پایداری ازدواج اهمیت بیشتری دارد؟ bzhik.ir

۱) سازگاری جنسی به‌تنهایی ۲) هم‌سطح بودن وضع اقتصادی دو خانواده
۳) کمتر بودن سن ازدواج ۴) ارضای نیازهای روانی و عاطفی دو طرف

۳ در استانی در یک سال ۲۰٬۰۰۰ تولد زنده ثبت شده است. ۴ زن در بارداری یا تا ۴۲ روز پس از زایمان از عارضه مامایی، ۲ زن در همین بازه از بیماری قلبی تشدیدشده با بارداری، ۲ زن ۶۰ روز پس از زایمان از عارضه مامایی و ۱ زن باردار در تصادف رانندگی درگذشته‌اند. MMR چند در ۱۰۰ هزار تولد زنده است؟ bzhik.ir

۱) ۳۰ ۲) ۲۰ ۳) ۴۰ ۴) ۴۵

۴ مادری روز دوم پس از زایمان نگران است که شیرش کم، زرد و غلیظ است و می‌خواهد به نوزاد شیر خشک بدهد. پاسخ درست ماما کدام است؟ bzhik.ir

۱) این شیر کم‌چرب است؛ تا رسیدن شیر رسیده آب‌قند داده شود
۲) زردی شیر نشانه عفونت پستان است و شیر باید کشت شود
۳) این آغوز است؛ حجمش کم است ولی پروتئین و IgA ترشحی فراوان دارد و غذای دیگری لازم نیست
۴) آغوز پرانرژی است ولی چون کم است، شیر خشک کمکی لازم است

۵ مادر باردار ۱۸ هفته‌ای با بارداری بی‌عارضه، طبق برنامه امروز اکنون باید کدام مکمل‌ها را روزانه بخورد؟ bzhik.ir

۱) آهن و مولتی‌ویتامین؛ اسید فولیک پس از سه‌ماهه اول قطع می‌شود
۲) اسید فولیک، آهن، مولتی‌ویتامین و ویتامین D
۳) اسید فولیک و ویتامین D؛ آهن از هفته ۲۰ آغاز می‌شود
۴) اسید فولیک، آهن و مولتی‌ویتامین؛ ویتامین D فقط در کمبود

۶ کدام موارد منع مطلق مصرف قرص ترکیبی‌اند؟ الف) میگرن با اورا در زن ۲۸ ساله ب) زن ۳۰ ساله سیگاری با ۱۰ نخ در روز ج) شیردهی ۴ هفته پس از زایمان bzhik.ir

۱) الف و ب ۲) ب و ج ۳) فقط الف ۴) الف و ج

۷ در زنجیره عفونت، واکسیناسیون کودکان و شستن دست به ترتیب کدام حلقه‌ها را می‌شکنند؟ bzhik.ir

۱) میزبان حساس؛ راه انتقال ۲) راه ورود؛ مخزن
۳) عامل بیماری‌زا؛ راه خروج ۴) مخزن؛ میزبان حساس

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

پایان کتاب: مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها

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

فصل ۱: PHC، شاخص‌ها و سیاست جمعیت برگه کامل: ص ۱۳

۱. اصول PHC: عدالت، مشارکت جامعه، هماهنگی بین‌بخشی، تکنولوژی مناسب.
۲. اجزای PHC: ۸ در آلماآتا، ۱۲ در ایران (دهان و دندان، روان، نیروی انسانی، بلایا).
۳. IMR = مرگ زیر یک سال ÷ تولد زنده همان سال × ۱۰۰۰.
۴. NMR زیر ۲۸ روز؛ زودرس زیر ۷ روز؛ PNMR از ۲۸ روز تا یک سال؛ PNMR. + NMR = IMR
۵. PMR = (مرده‌زایی ۲۸ هفته به بالا + مرگ زیر ۷ روز) ÷ (تولد زنده + مرده‌زایی) × ۱۰۰۰.
۶. MMR = مرگ مادر تا ۴۲ روز ÷ تولد زنده × ۱۰۰ هزار.
۷. TFR = مجموع ASFR × ۱۰۰۰ ÷ ۵؛ جایگزینی TFR حدود ۲٫۱ و NRR برابر ۱.
۸. رشد طبیعی (٪) = (CDR - CBR) ÷ ۱۰؛ دو برابر شدن ≈ ۷۰ ÷ رشد.
۹. گذار جمعیتی: ایستای بالا، افزایش اولیه، افزایش بعدی، ایستای پایین، کاهش.
۱۰. ماده ۵۰ قانون جوانی جمعیت: کاهش سالانه ۵٪ سزارین تا میانگین جهانی.

دام‌ها: **بین‌بخشی یا درون‌بخشی؛ مخرج PMR؛ زمان مخرج IMR؛ بهترین شاخص باروری؛ UNICEF و UNFPA؛ عدد ماده ۵۰**

فصل ۲: اپیدمیولوژی، پیشگیری و غربالگری برگه کامل: ص ۳۶

۱. زنجیره عفونت: عامل، مخزن، راه خروج، راه انتقال، راه ورود، میزبان حساس.
۲. بیماری‌زایی = بیماران ÷ آلوده‌شدگان؛ حدت با میزان کشندگی سنجیده می‌شود.
۳. شیوع ≈ بروز × میانگین طول بیماری.
۴. حمله ثانویه = مبتلایان در تماس‌ها ÷ تماس‌های حساس × ۱۰۰ (بی مورد اولیه).
۵. کشندگی = مرگ از بیماری ÷ مبتلایان به همان بیماری × ۱۰۰.
۶. سطوح پیشگیری: نخستین، اولیه (ارتقا + محافظت اختصاصی)، ثانویه (تشخیص زودرس و درمان)، ثالثیه (محدود کردن ناتوانی + توان‌بخشی).
۷. حساسیت = الف ÷ (الف + پ)؛ ویژگی = ت ÷ (ب + ت)؛ ارزش اخباری مثبت = الف ÷ (الف + ب).
۸. توبرکولین: خواندن ۴۸ تا ۷۲ ساعت؛ سفتی ۱۰ میلی‌متر مثبت، در HIV و تماس نزدیک ۵ میلی‌متر.
۹. اسهال طرح ب: ORS ۷۵ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم در ۴ ساعت؛ روی ۱۰ تا ۱۴ روز.
۱۰. تنفس تند: زیر ۲ ماه ۶۰، ۲ تا ۱۲ ماه ۵۰، ۱ تا ۵ سال ۴۰ بار در دقیقه.

دام‌ها: **شیوع و درمان؛ مخرج حمله ثانویه؛ سطح پیشگیری غربالگری؛ حساسیت یا ویژگی؛ ارزش اخباری و شیوع؛ قرنطینه و جداسازی**

فصل ۳: مراقبت بارداری و پس از زایمان برگه کامل: ص ۵۹

۱. مراقبت بارداری امروز: هشت نوبت در هفته ۶ تا ۱۰، ۱۶ تا ۲۰، ۲۴ تا ۳۰، ۳۱ تا ۳۴، ۳۵ تا ۳۷، ۳۸، ۳۹ و ۴۰.
۲. مراقبت پس از زایمان: روز ۱ تا ۳، ۱۰ تا ۱۵ و ۳۰ تا ۴۲.
۳. اسید فولیک ۰٫۴ تا ۰٫۵ میلی‌گرم (سابقه نقص لوله عصبی ۴ تا ۵) از پیش از بارداری.
۴. آهن ۶۰ میلی‌گرم و مولتی‌ویتامین: هفته ۱۶ تا ۳ ماه پس از زایمان؛ ویتامین D روزانه ۱۰۰۰ واحد.
۵. کم‌خونی بارداری: Hb کمتر از ۱۱ گرم در دسی‌لیتر؛ دوز درمانی دو برابر؛ پاسخ با رتیکولوسیت.
۶. انرژی اضافه روزانه ۳۰۰ کیلوکالری؛ سهم انرژی ۵۵٪ کربوهیدرات، ۱۵٪ پروتئین، ۳۰٪ چربی.
۷. عوامل خطر: وزن زیر ۴۵، قد زیر ۱۴۵، سن زیر ۱۸ یا بالای ۳۵، بارداری پنجم به بعد.
۸. ضد D: هفته ۲۸ تا ۳۴ و تا ۷۲ ساعت پس از زایمان؛ تحمل گلوکز هفته ۲۴ تا ۲۸.
۹. دهان و دندان: بارداری ماه ۳، ۵ و ۷؛ پس از زایمان دو نوبت (تا ۳ ماه و ۳ ماه تا یک سال).
۱۰. سفر هوایی تا حدود هفته ۳۶؛ اندوه پس از زایمان روز ۲ تا ۴ و کمتر از دو هفته.

دام‌ها: **علت افت Hb؛ سنجش پاسخ به آهن؛ اندوه یا افسردگی؛ آزمایش اجباری ازدواج؛ دو برنامه نوبت‌ها؛ ماه‌های معاینه دندان**

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 ۲۳۸ صفحه را دیدید.

۲۳۸	۸۹۱	۹	۳
صفحه	تست با پاسخ تشریحی	فصل درسنامه فشرده	آزمون جامع

فایل کامل، فصل به فصل

فصل	عنوان	تست فصل	آخر از صفحه
۱	سلامت و مراقبت‌های بهداشتی اولیه؛ نظام شبکه و بهداشت مادر و کودک؛ شاخص‌های بهداشتی و جمعیتی؛ سیاست‌های جمعیتی	۸۹	۵
۲	اپیدمیولوژی، سطوح پیشگیری و غربالگری؛ بیماری‌های واگیر مهم در مادر و کودک	۹۲	۲۷
۳	مراقبت‌های پیش از ازدواج و پیش از بارداری؛ مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان در برنامه کشوری؛ تغذیه مادر	۹۱	۵۰
۴	رشد و تکامل کودک؛ پایش رشد؛ مراقبت کودک سالم و مانا؛ بهداشت دهان و دندان؛ دوره‌های سنی	۹۶	۷۳
۵	ایمنی و ایمن‌سازی: برنامه کشوری، واکسن‌ها، زنجیره سرما و ایمن‌سازی مادر	۱۰۰	۹۸
۶	تغذیه با شیر مادر؛ تغذیه تکمیلی و تغذیه کودک؛ سوءتغذیه، ریزمغذی‌ها و مکمل‌یاری	۹۷	۱۲۱
۷	تنظیم خانواده ۱: اصول، انتخاب روش، روش‌های طبیعی، سدکننده و وسیله داخل رحمی	۹۲	۱۴۹
۸	تنظیم خانواده ۲: روش‌های هورمونی، پیشگیری اورژانسی و روش‌های دائمی	۹۷	۱۷۳
۹	آموزش بهداشت، ارتباط و مشاوره؛ الگوها و نظریه‌های تغییر رفتار؛ بهداشت ازدواج و مشاوره ژنتیک؛ غربالگری سرطان‌های پستان و دهانه رحم	۹۲	۱۹۹
	جمع	**۸۴۶**	

- هر فصل: درسنامه فشرده با برچسب اولویت مطالعه، اصل سؤال‌های آزمون‌های گذشته داخل همان مبحث با پاسخ تشریحی، جدول‌های مقایسه و برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای.
- زیر پاسخ هر تست نوشته شده مطلبش در کدام صفحه درسنامه است.
- ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی، هر کدام هم‌اندازه بخش بهداشت مادر و کودک آزمون ماما، با سؤال‌هایی که در تست فصل‌ها نیامده‌اند؛ ویرایش‌های بعدی برای خریداران رایگان است.

دانلود فایل کامل pdf از بژیک

دانلود بسته جامع استخدامی مامایی سال ۱۴۰۵ وزارت بهداشت - درس و تست

bzhik.ir