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

فصل چهارم: بیماری‌های غیرواگیر

کلیات بیماری‌های غیرواگیر

اولویت مطالعه: مهم | ۱ تست آخر فصل

بیماری: هر حالت ناخوشایند و رنج‌آور که تندرستی را مختل کند؛ درجه دارد.

طیف سلامتی‌ـبیماری: هفت درجه: کاملاً سالم، ظاهراً سالم، بیماری اندک، متوسط، شدید، خیلی شدید، آستانه مرگ.

بیماری غیرواگیر: عامل مشخص واحد (مثل عفونت حاد) ندارد و چند عامل خطر در آن نقش دارند.

عامل خطر: عامل اجتماعی، محیطی یا رفتاری که احتمال بیماری یا آسیب را بالا می‌برد.

علت مرگ در ایران (۱۳۹۸)

گروه	سهم
غیرواگیر	۸۰٪
حوادث	۱۰٪
واگیر، علل مادری و تغذیه‌ای	۱۰٪

نکته: کنترل عوامل خطر مانع ۸۰٪ قلبی‌ـعروقی، سکته مغزی و دیابت و ۴۰٪ سرطان‌ها می‌شود. آمار دیگر: ۷۶٪ مرگ ایرانیان.

★ نکات مهم این مبحث

- ✔ طیف سلامتی‌ـبیماری هفت درجه دارد، از کاملاً سالم تا در آستانه مرگ.
- ✔ سال ۱۳۹۸: غیرواگیرها ۸۰٪ علت مرگ؛ حوادث ۱۰٪ و واگیرها همراه علل مادری و تغذیه‌ای ۱۰٪.
- ✔ کنترل عوامل خطر جلوی ۸۰٪ بیماری قلبی‌ـعروقی، سکته مغزی و دیابت و ۴۰٪ سرطان‌ها را می‌گیرد.

بیماری‌های قلبی‌ـعروقی

اولویت مطالعه: ضروری | ۳ تست آخر فصل

بیماری قلبی‌ـعروقی: هر بیماری دستگاه گردش خون (قلب، عروق مغز و کلیه، عروق محیطی)؛ در هر سن و جنس. بیشترین مرگ: انسداد کرونر و سکته‌ها.

قلب: پمپ عضلانی توخالی به اندازه مشت؛ روزانه بیش از ۱۰۰,۰۰۰ ضربان و در عمر حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون؛ تغذیه با کرونرهای راست و چپ.

کرونر و سکته

مورد	بیماری کرونر	سکته قلبی یا مغزی
سازوکار	رسوب تدریجی چربی و کلسترول و تنگی کرونر	پارگی پلاک، تجمع پلاکت، لخته
نتیجه	ایسکمی (خون ناکافی به قلب) و آنژین صدری	صدمه دائمی یا مرگ بخشی از قلب یا مغز

◆ کلید تشخیص: پلاک یا پلاکت

- ✔ **پلاک: ماده مومی از چربی و کلسترول در جدار رگ.**
- ✔ **پلاکت: عامل انعقاد که روی پلاک پاره‌شده لخته می‌سازد.**

عوامل خطر قلبی‌ـعروقی

دسته	نمونه‌ها
در اختیار ما نیست	کهولت سن، سابقه خانوادگی
قابل درمان و کنترل	فشار خون بالا، اختلال چربی خون، چاقی، کم‌تحرکی، دیابت، دخانیات

نکته: مهم‌ترین عوامل: فشار خون بالا و اختلال چربی خون. سابقه زودرس: پدر یا برادر زیر ۵۵ سال، مادر یا خواهر زیر ۶۵ سال.

هفت گام پیشگیری: ۱) کنترل فشار (بی عامل خطر، هر دو سال)؛ ۲) دوری از دخانیات و الکل؛ ۳) کلسترول و قند مطلوب؛ ۴) وزن مطلوب (کاهش ۵ تا ۱۰ درصد)؛ ۵) روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش متوسط؛ ۶) معاینه منظم؛ ۷) کنترل استرس.

★ اصل سؤال آزمون | آزمون استخدامی مشاغل کیفیت‌بخشی آموزش و پرورش ۱۴۰۳

سکته قلبی و یا مغزی چگونه رخ می‌دهد؟ bzhik.ir

۱ تجمع چربی و کلسترول در رگ‌ها باعث ایجاد پلاکت و پارگی در مویرگ‌ها و تجمع لخته‌های خون شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب می‌شود و سکته رخ می‌دهد.

۲ به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیواره داخلی سرخرگ‌ها تنگ شده و خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد و آنژین صدری یا سکته رخ می‌دهد.

۳ تجمع چربی و کلسترول در رگ‌ها باعث ایجاد پلاک و پارگی در شریان کرونر و تجمع پلاکت‌های خونی می‌شود. در نتیجه خون لخته ایجاد شده و مانع رسیدن جریان خون به مغز و یا قلب می‌شود و سکته رخ می‌دهد.

۴ به دلیل تجمع کلسترول در شریان کرونر، دیواره داخلی سرخرگ‌ها گشاد شده و خون با فشار زیاد به عضله قلب می‌رسد و آنژین صدری یا سکته رخ می‌دهد.

✓ **پاسخ: گزینه ۳.** پارگی پلاک کرونر، تجمع پلاکت و لخته‌ای که جریان قلب یا مغز را می‌بندد سکته می‌سازد. «پلاکت در مویرگ» جای دو مفهوم را عوض کرده و تنگی تدریجی کرونر، ایسکمی و آنژین است.

★ نکات مهم این مبحث

- ایسکمی یعنی خون ناکافی به عضله قلب و نتیجه‌اش آنژین صدری است.
- سکته: پارگی پلاک، تجمع پلاکت و لخته‌ای که جریان خون قلب یا مغز را می‌بندد.
- سابقه زودرس: پدر یا برادر زیر ۵۵ سال، مادر یا خواهر زیر ۶۵ سال.

فشار خون بالا

اولویت مطالعه: ضروری | ۳ تست آخر فصل

عددهای فشار خون (میلی‌متر جیوه)

مورد	عدد
طبیعی	۱۲۰/۸۰
سیستولی (ماکزیمم، پمپ قلب)	۱۲۰
دیاستولی (مینیمم، استراحت قلب)	۸۰
فشار پایین	کمتر از ۹۰/۶۰
اندازه‌گیری مکرر ۴ تا ۶ هفته	۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹
مراجعه به پزشک	۱۴۰/۹۰ و بیشتر

نکته: «قاتل خاموش» چون بی‌علامت است؛ ولی آسان تشخیص و معمولاً درمان‌پذیر. فشار طبیعی: هر دو سال اندازه‌گیری.

تغییر موقت: با وضعیت بدن، فعالیت مغز و گوارش و عضلات، تحریک عصبی، پری مثانه، دما، صدا، دخانیات، الکل، چای، قهوه و دارو.

فشار خون بالا: فشار دائماً بالاتر از طبیعی، چون رسوب چربی انعطاف شریان را می‌گیرد. عوامل خطر: سابقه خانوادگی، سن، چاقی، دخانیات، الکل، تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی.

علائم: سال‌ها بی‌علامت؛ پس از آسیب مغز، چشم، کلیه یا قلب: سردرد پس سر، سرگیجه، تاری دید، خستگی زودرس، تپش قلب، تنگی نفس، درد قفسه سینه.

◆ کلید تشخیص: کلید: نمک روزانه

- ✔ مصرف سرانه بیش از ۲ برابر مجاز.
- ✔ زیر ۵۰ سال ۵ گرم (یک قاشق چای‌خوری)؛ بالای ۵۰ سال ۳ گرم.

★ نکات مهم این مبحث

- ✔ فشار طبیعی ۱۲۰/۸۰؛ فشار پایین کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه.
- ✔ ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹: اندازه‌گیری مکرر در ۴ تا ۶ هفته؛ میانگین ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر: پزشک.
- ✔ نمک روزانه: زیر ۵۰ سال ۵ گرم، بالای ۵۰ سال ۳ گرم.

چربی خون و چربی غذا

اولویت مطالعه: ضروری | ۳ تست آخر فصل

چربی‌های خون (میلی‌گرم در دسی‌لیتر)

چربی	قابل قبول	مرز خطر	خطرناک
کلسترول	کمتر از ۲۰۰	۲۰۰ تا ۲۳۹	۲۴۰ و بیشتر
LDL	کمتر از ۱۳۰	۱۳۰ تا ۱۵۹	۱۶۰ و بیشتر
HDL	مرد ۴۰ و زن ۵۰ به بالا	-	مرد زیر ۴۰، زن زیر ۵۰
تری‌گلیسرید	کمتر از ۱۵۰	۱۵۰ تا ۱۹۹	۲۰۰ و بیشتر

نقش چربی‌ها

چربی	ویژگی
کلسترول	بیشترش در کبد ساخته می‌شود
HDL (خوب)	کلسترول را از جدار شریان جدا می‌کند؛ رابطه عکس با خطر
LDL (بد)	اکسید و در جدار رسوب می‌کند؛ شریان سخت و تنگ می‌شود
تری‌گلیسرید	HDL را پایین می‌آورد؛ عامل خطر

سهم چربی: ۱۵ تا ۳۰ درصد انرژی روزانه؛ نوع چربی هم مهم است.

سه نوع اسید چرب

نوع	اثر	نمونه
اشباع	کلسترول را بالا می‌برد	روغن جامد، لبنیات پرچرب، چربی گوشت
غیراشباع	کلسترول، LDL و تری‌گلیسرید را کم می‌کند	روغن زیتون و بادام‌زمینی، مغزها، ماهی چرب
ترانس	LDL بالا، HDL پایین	روغن جامد، سرخ‌کردنی، شیرینی، غذای آماده، مارگارین

نکته: اشباع محدود شود، غیراشباع جایگزین روغن‌های دیگر شود؛ ترانس روی برچسب صفر یا کمتر از ۵ درصد باشد.

★ اصل سؤال آزمون | آزمون استخدامی مشاغل کیفیت‌بخشی آموزش و پرورش ۱۴۰۳

کدام نوع چربی در خون باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود و به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند؟ bzhik.ir

۱ VLDL ۲ LDL ۳ HDL ۴ TG

✔ **پاسخ: گزینه ۳.** HDL کلسترول را از جدار شریان جدا می‌کند و افزایش خطر قلبی‌عروقی را کم می‌کند. LDL برعکس در جدار رسوب می‌کند و «بد» است.

★ نکات مهم این مبحث

- مرز خطر: کلسترول ۲۰۰ تا ۲۳۹، LDL ۱۳۰ تا ۱۵۹، تری‌گلیسرید ۱۵۰ تا ۱۹۹.
- HDL کلسترول خوب است و رابطه عکس با بیماری قلبی‌ـعروقی دارد.
- ترانس LDL را بالا و HDL را پایین می‌برد؛ غیراشباع کلسترول و LDL را کم می‌کند.

اقدامات اولیه در سکته قلبی و مغزی

اولویت مطالعه: ضروری | ۲ تست آخر فصل

سکته قلبی و مغزی

مورد	سکته قلبی	سکته مغزی
علامت اصلی	درد یا سنگینی ناگهانی وسط قفسه سینه بیش از چند دقیقه	سردرد ناگهانی شدید
دیگر	عرق سرد، رنگ‌پریدگی، تنگی نفس، تهوع، گیجی، ضعف، نبض نامنظم	ناگهانی: کوری، بی‌حسی اندام یا صورت، اختلال تکلم و تعادل، گیجی، افتادگی صورت
اقدام	بی‌حرکتی؛ نشسته یا نیمه‌خوابیده؛ شل کردن لباس؛ انتقال با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار	رساندن فوری به بیمارستان؛ زمان طلایی حدود ۳٫۵ ساعت

نکته: انتشار درد به شانه، گردن، بازو و فک پایین جدی‌تر است. حمله گاهی آهسته و خفیف یا فقط با درد بازو و فک است.

★ نکات مهم این مبحث

- علامت اصلی سکته قلبی درد یا سنگینی وسط قفسه سینه بیش از چند دقیقه است.
- بیمار قلبی نباید راه برود؛ با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار منتقل شود.
- زمان طلایی سکته مغزی حدود ۳٫۵ ساعت است.

سرطان

اولویت مطالعه: ضروری | ۳ تست آخر فصل

علل افزایش بروز: سالمندی جمعیت، سبک زندگی ناسالم، آلاینده‌ها و افزودنی‌ها، و تشخیص آسان‌تر؛ بروز ایران زیر میانگین جهانی ولی رو به افزایش.

سلول جهش‌یافته: پس از مواجهه مکرر با عوامل مستعدکننده، تقسیم خطا می‌کند و سلول خودسرانه تکثیر می‌شود تا توده (تومور) بسازد.

نوع تومور

نوع	ویژگی
خوش‌خیم	رشد نمی‌کند
بدخیم	رشد می‌کند، سلول‌های اطراف را از بین می‌برد و به جاهای دیگر می‌رود (متاستاز)

پیشگیری: ۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها با وزن مطلوب، تغذیه سالم، تحرک و پرهیز از دخانیات و الکل پیشگیری‌پذیرند.

غربالگری شایع

سرطان	آزمایش
سینه	ماموگرافی
دهانه رحم	تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر
پروستات	آزمایش خون
روده	خون مخفی مدفوع، کولونوسکوپی

نکته: تشخیص به‌موقع با خودآزمایی و غربالگری، پیش از علامت؛ بسته به نوع سرطان از ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی.

علائم هشدار: توده؛ زخم بی‌بهبود؛ تغییر خال؛ سرفه یا گرفتگی صدای طولانی؛ سرفه یا استفراغ خونی؛ اسهال یا یبوست؛ سوءهاضمه یا اختلال بلع؛ خونریزی غیرطبیعی؛ بی‌اشتهایی یا لاغری بی‌دلیل. بیشتر وقت‌ها علت دیگری دارند.

ده گام پیشگیری: ۱) جدی گرفتن هشدارها؛ ۲) دوری از دخانیات و دودش؛ ۳) ضدآفتاب؛ ۴) ۵ واحد میوه و سبزی؛ ۵) قند، نمک و روغن کمتر؛ ۶) وزن مطلوب؛ ۷) روزانه دست‌کم ۲۰ دقیقه تند راه رفتن؛ ۸) دوری از الکل و مخدر؛ ۹) محافظت از سرطان‌زاها؛ ۱۰) مهربانی با خود، دیگران و محیط.

سرطان‌های شایع ایران (به ترتیب)

گروه	ترتیب
زنان	سینه، روده بزرگ، پوست، معده، تیروئید
مردان	معده، پوست، پروستات، روده بزرگ، مثانه

★ نکات مهم این مبحث

- تومور بدخیم رشد می‌کند، سلول‌های اطراف را از بین می‌برد و به جاهای دیگر می‌رود.
- ۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها با سبک زندگی سالم پیشگیری‌پذیرند.
- ماموگرافی برای سینه، پاپ اسمیر برای دهانه رحم، کولونوسکوپی برای روده.

دیابت

اولویت مطالعه: ضروری | ۳ تست آخر فصل

انسولین: هورمون پانکراس (لوزالمعده) که مثل کلید قند را وارد سلول می‌کند؛ کمبودش سلول را گرسنه می‌گذارد و قند بالا به بافت‌ها آسیب می‌زند.

دیابت نوع ۱ و ۲

ویژگی	نوع ۱	نوع ۲
نام و سن	دیابت جوانان؛ هر سنی، بیشتر کودکان و نوجوانان	دیابت بزرگسالان؛ شایع‌ترین نوع
علل	ژنتیک، ویروس، فشار روانی، اختلال ایمنی	چاقی، کم‌تحرکی، سابقه فامیلی و ارثی
پانکراس	اصلاً انسولین نمی‌سازد	انسولین ناکافی یا مقاومت به انسولین
علائم	شدید و ناگهانی: پرخوری، پرنوشی، پرادراری، خستگی، لاغری، تاری دید	اغلب بی‌علامت؛ خستگی، گرسنگی، تشنگی، سوزش انگشتان، ادرار شبانه، عفونت مکرر، دیرخوب‌شدن زخم

عوامل خطر دیابت نوع ۲

قابل پیشگیری	غیرقابل پیشگیری
کم‌تحرکی	سابقه دیابت حاملگی
اضافه وزن و چاقی	ژنتیک
فشار خون بالا	سن بالای ۳۰ سال
کلسترول بالا	سابقه خانوادگی دیابت

قند خون ناشتا

وضعیت	مقدار
طبیعی	کمتر از ۱۰۰
پیش‌دیابت	۱۰۰ تا ۱۲۵
دیابت	بیشتر از ۱۲۶

نکته: آغاز دیابت معمولاً بی‌علامت است؛ نشانه اصلی، قند خون بالاست.

عوارض: چند سال پس از ابتلا، تقریباً در همه دستگاه‌ها: سکته مغزی، نابینایی، قلبی‌عروقی، نارسایی کلیه، اختلال خون‌رسانی اندام، پای دیابتی و قطع عضو.

هفت گام پیشگیری: رژیم متوازن؛ پرهیز از غذای پرشکر یا چرب؛ مراجعه به متخصص با عامل خطر غیرقابل پیشگیری؛ وزن مطلوب؛ فعالیت روزانه؛ پرهیز از دخانیات؛ کنترل منظم قند.

★ **اصل سؤال آزمون** | آزمون استخدامی مشاغل کیفیت‌بخشی آموزش و پرورش ۱۴۰۳

کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟ bzhik.ir

۱ ماموگرافی، پاپ اسمیر، کولونوسکوپی و آزمایش خون آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان هستند.

۲ ۳۰ الی ۴۰ درصد سرطان‌ها با تغذیه سالم و عادت‌های تغذیه‌ای صحیح، تحرک بدنی و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل قابل پیشگیری هستند.

۳ دیابت نوع دو در اثر عواملی مانند اضافه وزن و چاقی، کم‌تحرکی، سابقه فامیلی و زمینه ارثی بروز می‌کند. پانکراس قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

۴ دیابت نوع یک در اثر عواملی مانند زمینه ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی و اختلال در سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود و پانکراس قادر به تولید و مصرف انسولین نیست.

✓ **پاسخ: گزینه ۲.** سبک زندگی سالم ۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها را پیشگیری‌پذیر می‌کند، نه ۳۰ تا ۴۰. «و مصرف» در گزینه نوع یک دقیق نیست، ولی خطای آشکار همان درصد است.

★ **نکات مهم این مبحث**

- نوع ۱: پانکراس اصلاً انسولین نمی‌سازد؛ نوع ۲: انسولین ناکافی یا مقاومت به انسولین.
- قند ناشتا: طبیعی کمتر از ۱۰۰، پیش‌دیابت ۱۰۰ تا ۱۲۵، دیابت بیشتر از ۱۲۶.
- سن بالای ۳۰ سال و دیابت حاملگی، عامل خطر غیرقابل پیشگیری نوع ۲ هستند.

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

برگه جمع‌بندی فصل چهارم بیماری‌های غیرواگیر، یک صفحه برای مرور شب آزمون

کلیدهای به خاطر سپردن

۱. مرگ ایران ۱۳۹۸: غیرواگیر ۸۰٪، حوادث ۱۰٪، واگیر و مادری و تغذیه‌ای ۱۰٪.

۲. قلب: بیش از ۱۰۰,۰۰۰ ضربان در روز؛ حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون در عمر.

۳. فشار: طبیعی ۱۲۰/۸۰؛ پایین زیر ۹۰/۶۰؛ پزشک از ۱۴۰/۹۰؛ فشار طبیعی هر دو سال یک بار.

۴. نمک: زیر ۵۰ سال ۵ گرم، بالای ۵۰ سال ۳ گرم.

۵. کلسترول ۲۰۰/۲۴۰؛ LDL ۱۳۰/۱۶۰؛ تری‌گلیسرید ۱۵۰/۲۰۰؛ HDL مرد ۴۰ و زن ۵۰.

۶. چربی ۱۵ تا ۳۰ درصد انرژی؛ ترانس کمتر از ۵ درصد؛ ورزش ۳۰ تا ۶۰ دقیقه؛ کاهش وزن ۵ تا ۱۰ درصد.

۷. سکته مغزی: زمان طلایی حدود ۳٫۵ ساعت؛ سرطان: ۴۰ تا ۵۰ درصد پیشگیری‌پذیر.

۸. قند ناشتا: کمتر از ۱۰۰، ۱۰۰ تا ۱۲۵، بیشتر از ۱۲۶؛ گام‌ها: قلب ۷، سرطان ۱۰، دیابت ۷.

تعریف‌های کلیدی

بیماری غیرواگیر	بیماری بی‌عامل مشخص واحد که چند عامل خطر در آن نقش دارند.
عامل خطر	عامل اجتماعی، محیطی یا رفتاری که احتمال بیماری یا آسیب را بالا می‌برد.
ایسکمی قلب	نرسیدن خون کافی به عضله قلب به سبب تنگی کرونر.
پلاک	ماده مومی‌شکل از چربی، کلسترول و مواد دیگر در جدار رگ.
فشار سیستولی	فشار هنگام پمپ خون به شریان (ماکزیمم)؛ دیاستولی هنگام استراحت قلب.
انسولین	هورمون پانکراس که ورود قند به سلول را ممکن می‌کند.

دام‌های تستی

۱ پلاک و پلاکت

طراح تست سازوکار سکته را با «ایجاد پلاکت در مویرگ» یا با تنگی تدریجی کرونر می‌نویسد. **مواظب باشید:** در سکته **پلاک** چربی کرونر پاره می‌شود، **پلاکت‌ها** روی آن جمع می‌شوند و **لخته** جریان را می‌بندد؛ تنگی تدریجی همان ایسکمی و آنژین است. ص ۳۳

۲ درصد پیشگیری سرطان

طراح تست درصد پیشگیری‌پذیر سرطان را ۳۰ تا ۴۰ می‌نویسد. **مواظب باشید:** با سبک زندگی سالم **۴۰ تا ۵۰ درصد** سرطان‌ها پیشگیری‌پذیرند؛ عدد **۴۰ درصد** مربوط به اثر کنترل عوامل خطر غیرواگیرهاست. ص ۳۶

۳ سن سابقه زودرس

طراح تست سن‌های سابقه خانوادگی زودرس را برای پدر و مادر جابه‌جا می‌کند. **مواظب باشید:** برای پدر یا برادر **زیر ۵۵ سال** و برای مادر یا خواهر **زیر ۶۵ سال** ملاک است. ص ۳۳

۴ انسولین در دو نوع دیابت

طراح تست می‌گوید در دیابت نوع ۱ پانکراس انسولین کافی نمی‌سازد. **مواظب باشید:** در **نوع ۱** پانکراس اصلاً انسولین نمی‌سازد؛ «ناکافی یا **مقاومت به انسولین**» ویژگی نوع ۲ است. ص ۳۷

۵ حرکت بیمار قلبی

طراح تست راه بردن آرام بیمار دچار سکته قلبی تا خودرو را اقدام اولیه می‌شمارد. **مواظب باشید:** بیمار باید **بی‌حرکت** بماند، **نشسته یا نیمه‌خوابیده** باشد و با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار منتقل شود. ص ۳۶

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

پایان نمونه رایگان

بقیه‌اش در فایل کامل است

در این نمونه ۷ صفحه از ۱۱۵ صفحه را دیدید.

۱۱۵	۲۲۹	۹	۳
صفحه	تست با پاسخ تشریحی	فصل درسنامه فشرده	آزمون جامع

فایل کامل، فصل به فصل

فصل	عنوان	تست آخر فصل	از صفحه
۱	سلامت و سبک زندگی سالم	۱۷	۶
۲	تغذیه سالم و کنترل وزن	۱۷	۱۴
۳	بهداشت و ایمنی مواد غذایی	۱۸	۲۴
۴	بیماری‌های غیرواگیر	۱۸	۳۳
۵	بیماری‌های واگیر	۱۶	۴۴
۶	بهداشت فردی	۲۳	۵۳
۷	بهداشت ازدواج، فرزندآوری و بهداشت روان	۲۷	۶۴
۸	دخانیات، الکل و اعتیاد	۲۴	۷۶
۹	پیشگیری از کمردرد و حوادث خانگی	۲۴	۸۷
	جمع	**۱۸۴**	

- 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