۲۲۹ تست با پاسخ تشریحی | ۹ فصل درسنامه | ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی
اصل سؤال آزمون ۱۴۰۳ داخل مبحث | برگه جمع‌بندی پایان هر فصل | اولویت مطالعه کنار هر مبحث
برنامه مطالعه ۷ و ۳۰ روزه | منابع آزمون در سال‌های اخیر | به‌روزرسانی رایگان مادام‌العمر

# سلامت و بهداشت

## درسنامه فشرده و ۲۲۹ تست با پاسخ تشریحی

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

**جایگاه در آزمون:**
حیطه تخصصی مراقب سلامت: درس «سلامت و بهداشت» 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، ۱۱۵ صفحه

۱۱۵ صفحه

۲۲۹ تست تشریحی

۹ فصل درسنامه

© Copyrights - bzhik.ir

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

نمونه رایگان

# سلامت و بهداشت؛ درسنامه فشرده و ۲۲۹ 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 ۱۱۵ صفحه.

| ۱۱۵ | ۲۲۹ | 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 «بیماری‌های غیرواگیر» 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 «بیماری‌های غیرواگیر» | 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)



# سلامت و بهداشت؛ درسنامه و ۲۲۹ 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، اصل سؤال‌ها و جدول بودجه‌بندی | ۴/۵٪ | ۴

درسنامه | درسنامه فشرده، برگه جمع‌بندی و تست‌های هر فصل | ۱۸۴ تست | ۶

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | سبک زندگی سالم | ۱۷ تست | ۶ | ۲ | تغذیه و کنترل وزن | ۱۷ تست | ۱۴ |
| ۳ | ایمنی مواد غذایی | ۱۸ تست | ۲۴ | ۴ | بیماری‌های غیرواگیر | ۱۸ تست | ۳۳ |
| ۵ | بیماری‌های واگیر | ۱۶ تست | ۴۴ | ۶ | بهداشت فردی | ۲۳ تست | ۵۳ |
| ۷ | ازدواج و بهداشت روان | ۲۷ تست | ۶۴ | ۸ | دخانیات و اعتیاد | ۲۴ تست | ۷۶ |
| ۹ | کمردرد و حوادث خانگی | ۲۴ تست | ۸۷ | | | | |

مرور | مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها | مرور | ۹۹

آزمون | سه آزمون جامع ۱۵ سؤالی با پاسخنامه تشریحی | ۴۵ سؤال تازه | ۱۰۲

## شناسنامه این فایل

ویرایش آبان ۱۴۰۵

| | |
|---|---|
| **درس** | درس «سلامت و بهداشت»، یکی از چهار درس حیطه تخصصی آزمون استخدامی **مراقب سلامت (مربی بهداشت)**؛ ۹ 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** | ۹ فصل درسنامه فشرده (۵۶ مبحث: ۴۳ ضروری، ۱۲ مهم، ۱ تکمیلی)، ۶۸ جدول مقایسه، ۴۲ کادر «کلید تشخیص»، ۹ برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای، ۱۸۴ تست پایان فصل و ۱۰ اصل سؤال آزمون استخدامی داخل مبحث‌ها 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 ۱۰۲) 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 ۹۹) 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. |
| اصل سؤال آزمون | سؤال آزمون استخدامی با کلید و پاسخ تشریحی، آخر همان مبحث. |
| ★ نکات مهم این مبحث | جمع‌بندی همان مبحث؛ برای مرور. |
| درسنامه: ص ۸۷ | 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 ۳ 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)



**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.

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)



## تست‌های فصل چهارم ۱۸ تست

اول همه را جواب بدهید. کلید و پاسخ تشریحی بعد از آخرین تست، از ص ۴۲ شروع می‌شود.

### مبحث: کلیات بیماری‌های غیرواگیر ص ۳۳

**۱** کدام گزاره درباره بیماری‌های غیرواگیر درست است؟ bzhik.ir

۱) در سال ۱۳۹۸ حدود ۸۰٪ علت مرگ در ایران بودند و کنترل عوامل خطر مانع ۴۰٪ سرطان‌ها می‌شود.
۲) طیف سلامتی-بیماری پنج درجه دارد، از کاملاً سالم تا آستانه مرگ.
۳) حوادث با ۲۰٪ دومین گروه علت مرگ در ایران پس از آن‌هاست.
۴) کنترل عوامل خطر فقط جلوی ۴۰٪ بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت را می‌گیرد.

### مبحث: بیماری‌های قلبی-عروقی ص ۳۳

**۲** رسوب تدریجی چربی و کلسترول در جدار شریان کرونر که خون‌رسانی به عضله قلب را کم می‌کند، چه نام دارد و چه پیامدی دارد؟ bzhik.ir

۱) سکته قلبی؛ مرگ بخشی از عضله قلب
۲) تشکیل پلاکت؛ لخته خون
۳) ایسکمی قلب؛ آنژین صدری
۴) فشار خون پایین؛ سرگیجه

**۳** سابقه خانوادگی بیماری قلبی-عروقی در کدام مورد «زودرس» و مهم‌تر به شمار می‌آید؟ bzhik.ir

۱) تشخیص در پدر در ۶۰ سالگی
۲) تشخیص در خواهر در ۶۰ سالگی
۳) تشخیص در برادر در ۵۸ سالگی
۴) تشخیص در مادر در ۶۸ سالگی

**۴** کدام گزاره درباره عوامل خطر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی درست است؟ bzhik.ir

۱) کهولت سن عامل خطری قابل کنترل است.
۲) فرد بی عامل خطر باید هر سال فشار خون را نزد پزشک بسنجد.
۳) ورزش روزانه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه با شدت زیاد توصیه می‌شود.
۴) در اضافه وزن، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن در کنترل خطر سکته نقش دارد.

### مبحث: فشار خون بالا ص ۳۴

**۵** فشار خون فردی در نخستین اندازه‌گیری ۱۳۰/۸۵ میلی‌متر جیوه است. اقدام مناسب کدام است؟ bzhik.ir

۱) چون طبیعی است، دو سال بعد دوباره اندازه‌گیری شود.
۲) فوراً برای درمان به پزشک ارجاع شود.
۳) چند بار طی دست‌کم ۴ تا ۶ هفته اندازه‌گیری و میانگین گرفته شود.
۴) یک هفته بعد فقط یک بار دیگر اندازه‌گیری شود.

**۶** کدام موارد درست‌اند؟ الف) فشار کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه فشار پایین است. ب) در فشار ۱۲۰/۸۰، عدد ۱۲۰ فشار دیاستولی است. ج) نمک توصیه‌شده برای افراد بالای ۵۰ سال ۳ گرم در روز است. د) فشار خون بالا را «قاتل خاموش» می‌نامند چون علامت ندارد. bzhik.ir

۱) الف و ب
۲) الف، ج و د
۳) ب و ج
۴) ب، ج و د

**۷** کدام گزاره درباره فشار خون درست است؟ bzhik.ir

۱) فشار خون در طول روز ثابت است و پری مثانه یا نوشیدن قهوه آن را تغییر نمی‌دهد.
۲) فشار خون بالای اولیه معمولاً از آغاز با سردرد پس سر و تپش قلب همراه است.
۳) رسوب چربی در جدار شریان، انعطاف آن را کم می‌کند و قلب ناچار با قدرت بیشتر کار می‌کند.
۴) سابقه خانوادگی و افزایش سن از عوامل خطر فشار خون بالا به شمار نمی‌آیند.

### مبحث: چربی خون و چربی غذا ص ۳۵

**۸** در آزمایش فردی، LDL برابر ۱۴۵ و تری‌گلیسرید ۱۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است. وضعیت او کدام است؟ bzhik.ir

۱) هر دو در مرز خطر
۲) هر دو قابل قبول
۳) LDL در مرز خطر و تری‌گلیسرید قابل قبول
۴) LDL خطرناک و تری‌گلیسرید در مرز خطر

**۹** کدام اسید چرب LDL را بالا و HDL را پایین می‌برد و روی برچسب روغن، مقدار آن باید صفر یا کمتر از ۵ درصد باشد؟ bzhik.ir

۱) اسید چرب اشباع
۲) اسید چرب غیراشباع
۳) کلسترول غذایی
۴) اسید چرب ترانس

## کلید و پاسخ تشریحی تست‌های فصل چهارم

سؤال‌ها: ص ۴۰

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

| ۱۵ | ۱۶ | ۱۷ | ۱۸ |
|---|---|---|---|
| ۳ | ۱ | ۴ | ۲ |

**۱ گزینه ۱ صحیح است.** سهم غیرواگیرها در علت مرگ سال ۱۳۹۸ هشتاد درصد و سهم حوادث ده درصد بود. کنترل عوامل خطر مانع ۸۰٪ بیماری‌های قلبی‌ـعروقی، سکته مغزی و دیابت و ۴۰٪ سرطان‌ها می‌شود؛ جای این دو عدد در دام‌ها عوض می‌شود. طیف سلامتی‌ـبیماری هفت درجه دارد، از کاملاً سالم و ظاهراً سالم تا آستانه مرگ. درسنامه: ص ۳۳

**۲ گزینه ۳ صحیح است.** نرسیدن خون کافی به عضله قلب بر اثر تنگی تدریجی کرونر، ایسکمی است و درد قلبی آنژین صدری می‌دهد. سکته وقتی رخ می‌دهد که پلاک پاره شود، پلاکت‌ها جمع شوند و لخته رگ را ببندد؛ پلاکت هم عامل انعقاد است نه رسوب چربی. درسنامه: ص ۳۳

**۳ گزینه ۲ صحیح است.** ملاک زودرس بودن برای مردان درجه یک (پدر و برادر) زیر ۵۵ سال و برای زنان درجه یک (مادر و خواهر) زیر ۶۵ سال است. پس تشخیص در خواهرِ ۶۰ ساله زودرس است، ولی پدر ۶۰ ساله، برادر ۵۸ ساله و مادر ۶۸ ساله از مرز گذشته‌اند. درسنامه: ص ۳۳

**۴ گزینه ۴ صحیح است.** یکی از هفت گام، حفظ وزن مطلوب است و در افراد دارای اضافه وزن کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن اثر مهمی دارد. سن و سابقه خانوادگی در اختیار ما نیستند؛ فرد بی عامل خطر هر دو سال یک بار فشار را می‌سنجد و ورزش توصیه‌شده روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه با شدت متوسط است. درسنامه: ص ۳۴

**۵ گزینه ۳ صحیح است.** عدد بار اول در بازه ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ است؛ پس فشار باید در دست‌کم ۴ تا ۶ هفته چند بار در شرایط مختلف سنجیده و میانگین شود. اگر میانگین ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر شد، مراجعه به پزشک لازم است. فاصله دوساله فقط برای فشار طبیعی است. درسنامه: ص ۳۴

**۶ گزینه ۲ صحیح است.** عدد ۱۲۰ فشار سیستولی (ماکزیمم) و هم‌زمان با پمپ خون است و ۸۰ دیاستولی (مینیمم) و هنگام استراحت قلب؛ پس «ب» نادرست است. فشار زیر ۹۰/۶۰ پایین محسوب می‌شود، نمک روزانه برای زیر ۵۰ سال ۵ گرم و بالای ۵۰ سال ۳ گرم است و بی‌علامتی دلیل لقب قاتل خاموش است. درسنامه: ص ۳۴

**۷ گزینه ۳ صحیح است.** با از دست رفتن توان انقباض و انبساط شریان در اثر رسوب چربی، قلب باید پرقدرت‌تر کار کند و فشار به‌طور دائمی بالا می‌رود. پری مثانه، قهوه، چای و دما فشار را موقتاً تغییر می‌دهند؛ نوع اولیه سال‌ها بی‌علامت است و سابقه خانوادگی و سن از عوامل خطر آن‌اند. درسنامه: ص ۳۴

**۸ گزینه ۱ صحیح است.** مرز خطر LDL از ۱۳۰ تا ۱۵۹ و مرز خطر تری‌گلیسرید از ۱۵۰ تا ۱۹۹ است؛ پس هر دو عدد در این بازه‌اند. LDL از ۱۶۰ و تری‌گلیسرید از ۲۰۰ به بالا خطرناک است. درسنامه: ص ۳۵

**۹ گزینه ۴ صحیح است.** ترانس که در روغن نباتی جامد، سرخ‌کردنی‌ها، شیرینی و برخی مارگارین‌ها هست، LDL را بالا و HDL را پایین می‌برد. اسید چرب اشباع کلسترول را بالا می‌برد و باید محدود شود؛ غیراشباع مانند روغن زیتون و ماهی چرب، کلسترول و LDL را کم می‌کند. درسنامه: ص ۳۵

**۱۰ گزینه ۱ صحیح است.** سهم چربی در رژیم سالم ۱۵ تا ۳۰ درصد انرژی روزانه است. بیشتر کلسترول در کبد ساخته می‌شود، غیراشباع تری‌گلیسرید را کم می‌کند و تری‌گلیسرید بالا HDL را پایین می‌آورد و به همین سبب عامل خطر است. درسنامه: ص ۳۵

**۱۱ گزینه ۴ صحیح است.** این‌ها نشانه سکته قلبی است: بیمار باید از هر حرکتی دوری کند، به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار گیرد، لباس تنگش کمی باز شود و بی راه رفتن در اسرع وقت به مرکز درمانی برسد. راه بردن بیمار، حتی آرام، و صبر کردن در خانه هر دو خطاست. درسنامه: ص ۳۶

**۱۲ گزینه ۳ صحیح است.** در سکته مغزی زمان بازگرداندن جریان خون به مغز کم است و زمان طلایی فقط حدود ۳٫۵ ساعت؛ پس مهم‌ترین اقدام رساندن فوری به بیمارستان است. علامت اصلی سکته مغزی سردرد ناگهانی شدید است و حمله قلبی گاهی آهسته و خفیف یا فقط با درد بازو و فک پایین شروع می‌شود. درسنامه: ص ۳۶

**۱۳ گزینه ۲ صحیح است.** تومور بدخیم رشد و تقسیم می‌کند، سلول‌های طبیعی اطراف را نابود می‌کند و به جاهای دیگر می‌رود (متاستاز). تومور خوش‌خیم رشد نمی‌کند؛ پلاک و لخته به بیماری‌های عروقی مربوط‌اند. درسنامه: ص ۳۶

**۱۴ گزینه ۴ صحیح است.** برای دهانه رحم تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر به کار می‌رود. ماموگرافی برای سینه، آزمایش خون برای پروستات، و خون مخفی مدفوع و کولونوسکوپی برای روده است. غربالگری پیش از پیدایش علامت و بسته به نوع سرطان از ۳۰، ۴۰ یا ۵۰ سالگی توصیه می‌شود. درسنامه: ص ۳۶

**۱۵ گزینه ۳ صحیح است.** تند راه رفتن روزانه دست‌کم ۲۰ دقیقه یکی از ده گام پیشگیری است. شایع‌ترین سرطان مردان ایرانی معده است و پروستات سوم است؛ بروز در ایران کمتر از میانگین جهانی ولی رو به افزایش است و علائم هشدار بیشتر وقت‌ها علتی جز سرطان دارند، هرچند ارزیابی می‌خواهند. درسنامه: ص ۳۷

**۱۶ گزینه ۱ صحیح است.** در نوع ۱ (دیابت جوانان) پانکراس هیچ انسولینی نمی‌سازد و پرخوری، پرنوشی، پرادراری، لاغری و تاری دید معمولاً ناگهانی و شدید پیدا می‌شود. شایع‌ترین بودن، آغاز در بزرگسالی، مقاومت به انسولین، چاقی و بی‌علامتی ویژگی‌های نوع ۲ است. درسنامه: ص ۳۷

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 ۱۰۴.

**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** نوجوانی کوتاه‌قد است، رشدش کند بوده و بلوغش دیر شده است. کمبود کدام ماده محتمل‌تر است و کدام منبع آن بهتر جذب می‌شود؟ bzhik.ir

۱) روی ـ غلات سبوس‌دار و حبوبات
۲) روی ـ جگر و گوشت
۳) ید ـ ماهی آب شیرین
۴) کلسیم ـ کیلکا با استخوان

**۲** کدام عبارت درباره سیگار الکترونیکی درست است؟ bzhik.ir

۱) چون دود ندارد، اعتیادآور نیست و برای نوجوانان بی‌خطر است.
۲) فقط بیماری لثه می‌آورد و به دندان و قلب آسیبی نمی‌زند.
۳) از فراورده‌های قدیمی دخانی است که برای ترک سیگار ساخته شده است.
۴) بخار آن با سرطان ریه، دهان، مری و لوزالمعده و آسیب قلب همراه است.

**۳** کدام توصیه برای کار طولانی با رایانه درست است؟ bzhik.ir

۱) مانیتور ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر دور و مرکزش ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر پایین‌تر از چشم باشد.
۲) مانیتور هم‌سطح چشم باشد و روشنایی اتاق از حد معمول بیشتر شود.
۳) هر ۶۰ دقیقه یک بار، ۶۰ ثانیه به جسمی در فاصله ۲ متری نگاه شود.
۴) نور لامپ مستقیم روی صفحه بتابد تا وضوح تصویر بیشتر شود.

**۴** در آمار عوامل خطر ایرانیان، کدام عامل در افراد ۲۵ سال و بالاتر سنجیده شده و از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر را درگیر کرده است؟ bzhik.ir

۱) فشار خون بالا
۲) قند خون بالا
۳) کلسترول بالا
۴) کم‌تحرکی

**۵** دانش‌آموزی همان مقدار شکلات را به جای یک‌جا، در چند نوبت پشت سر هم با فاصله کوتاه می‌خورد. چرا این کار برای دندان زیان‌بارتر است؟ bzhik.ir

۱) اسید پلاک فقط پس از نخستین نوبت قند ساخته می‌شود و نوبت‌های بعد آن را خنثی می‌کنند.
۲) اسید پلاک ۲۰ تا ۶۰ دقیقه می‌ماند و قند دوباره پیش از بازگشت، دهان را باز اسیدی می‌کند.
۳) در پوسیدگی فقط مقدار کل قند اثر دارد و دفعات مصرف نقشی در آن ندارد.
۴) اسید پلاک ۱۰ دقیقه پس از قند کاملاً از بین می‌رود و مینا فرصت ترمیم پیدا نمی‌کند.

**۶** فردی مدت‌هاست گرفتگی صدا دارد و زخمی روی پوستش خوب نمی‌شود. کدام برداشت درست است؟ bzhik.ir

۱) این‌ها از علائم هشدار سرطان‌اند و باید جدی گرفته شوند، هرچند بیشتر وقت‌ها علت دیگری دارند.
۲) بی‌تردید سرطان دارد و باید بی‌درنگ درمان سرطان را آغاز کند.
۳) چون این علائم درد ندارند، پیگیری آن‌ها لازم نیست.
۴) این علائم فقط در تومورهای خوش‌خیم دیده می‌شوند و خطری ندارند.

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: سبک زندگی سالم

برگه کامل: ص ۱۰

۱. ابعاد سلامت در تعریف جامع: ۴ (جسمی، روانی ـ عاطفی، خانوادگی ـ اجتماعی، معنوی)

۲. ابعاد در تعریف WHO: ۳ (جسمی، روانی، اجتماعی)

۳. تأسیس WHO: ۹ آوریل ۱۹۴۸، ژنو

۴. دلیل‌های تقدم پیشگیری بر درمان: ۵

۵. عوامل مؤثر بر سلامت: ۴؛ سهم سبک زندگی: ۵۰٪

۶. سهم خودمراقبتی در رفتارهای منجر به سلامت: ۶۵ تا ۸۵ درصد

۷. گام‌های برنامه خودمراقبتی: ۱۱؛ ترتیب آغاز: هدف، زمان‌بندی، ثبت، پیمان، مشوق و تنبیه

۸. از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال: فشار خون بالا ۳٫۲، کم‌تحرکی ۵، اضافه وزن و چاقی ۶، دخانیات ۱

دام‌ها: **ابعاد تعریف WHO**؛ **مزاج‌های بقراط و طب سنتی**؛ **سلامت و بهداشت**؛ **نمونه عامل‌ها**؛ **ترتیب گام‌های خودمراقبتی**

## فصل ۲: تغذیه و کنترل وزن

برگه کامل: ص ۲۰

۱. انرژی هر گرم: کربوهیدرات ۴، پروتئین ۴، چربی ۹ کیلوکالری.

۲. اسید آمینه: ۲۰ لازم، ۱۱ ساخت بدن، ۹ ضروری از غذا.

۳. آب: ۶۰٪ حجم بدن؛ دوام بی‌آب دو سه روز؛ ۶ تا ۸ لیوان مایعات در روز.

۴. واحد روزانه: نان و غلات ۶–۱۱، سبزی ۳–۵، میوه ۲–۴، شیر ۲–۳، گوشت و تخم‌مرغ ۲–۳، حبوبات و مغزها ۱–۲.

۵. ویتامین D: ۹۰٪ آفتاب، ۱۰٪ غذا؛ مکمل نوجوان ماهانه یک قرص ۵۰٬۰۰۰ به مدت ۹ ماه.

۶. مکمل آهن نوجوان: هفته‌ای یک قرص فروس سولفات به مدت ۴ ماه.

۷. BMI: کمتر از ۱۸٫۵ لاغر، ۱۸٫۵–۲۴٫۹ معمولی، ۲۵–۲۹٫۹ اضافه وزن، ۳۰–۳۴٫۹ / ۳۵–۳۹٫۹ / ۴۰ به بالا چاقی درجه یک، دو، سه.

۸. کاهش وزن مجاز: هفته‌ای ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم = ماهی ۲ تا ۳ کیلوگرم.

دام‌ها: **سقف هفتگی و ماهانه**؛ **سیب یا گلابی**؛ **ذخیره ویتامین‌ها**؛ **شمار اسیدهای آمینه**؛ **کاربرد BMI**

## فصل ۳: ایمنی مواد غذایی

برگه کامل: ص ۲۸

۱. پخت کامل: همه قسمت‌های غذا دست‌کم ۷۰ درجه سانتی‌گراد.

۲. نگهداری: داغ ۷۰ درجه و بالاتر؛ سرد زیر ۱۰ درجه.

۳. یخچال: چرخ‌کرده ۰ تا ۴ درجه و ۱۲ ساعت؛ مرغ تازه ۰ تا ۲ درجه و ۶ تا ۸ روز؛ تخم‌مرغ ۰ تا ۶ درجه.

۴. فریزر منفی ۱۸: چرخ‌کرده ۳ ماه، ماهی ۳ تا ۵، پرنده ۷ تا ۱۲، گاو ۹ تا ۱۸ ماه.

۵. سه اصل جلوگیری: بهداشت فردی، بهداشت غذا از تهیه تا مصرف، بهداشت محیط.

۶. چهار عامل فساد: شیمیایی، بیولوژیکی، فیزیکی، مکانیکی.

۷. دو دسته بیماری غذازاد: عفونت و مسمومیت؛ انگلی گوشت (کرم کدو).

۸. لبنیات کم‌چرب: ۱٫۵ درصد چربی و کمتر؛ پرتودهی در بیش از ۴۰ کشور.

دام‌ها: **کپک سطحی**؛ **عدد پخت و نگهداری**؛ **فیزیکی یا مکانیکی**؛ **سم آفات**؛ **دسته‌بندی بیماری غذازاد**

## فصل ۴: بیماری‌های غیرواگیر

برگه کامل: ص ۳۹

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.

دام‌ها: **پلاک و پلاکت**؛ **درصد پیشگیری سرطان**؛ **سن سابقه زودرس**؛ **انسولین در دو نوع دیابت**؛ **حرکت بیمار قلبی**

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 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