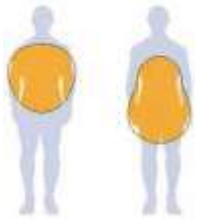
سوالات خط به خط متن کتاب سلامت و بهداشت چاپ ۱۴۰۲ – درس ۴ - تهیه شده در گروه سلامت و بهداشت استان آذربایجان شرقی

بسمه تعالی

سوالات درس ۴ فصل ۲ کتاب سلامت و بهداشت

درس ۴ – کنترل وزن و تناسب اندام

۱	اضافه وزن و چاقی پیامد چه شرایطی در زندگی فرد می باشد؟
۲	پیامد زندگی صنعتی و شهرنشینی چیست؟
۳	چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی که در بزرگ سالی نیز ادامه دارد، چه عوارض و عواقبی خواهد داشت؟
٤	چاقی چیست ؟
٥	منظور از الگوی سیب در انواع چاقی چیست؟
٦	منظور از الگوی گلابی در انواع چاقی چیست؟
۷	الف - الگوی چاقی از نوع سیب در (مردان - زنان) شایع تر است. ب - الگوی چاقی از نوع گلابی در (مردان - زنان) شایع تر است. ج - خطر ابتلا به بیماری های قلبی ـ عروقی در الگوی چاقی (سیب – گلابی) بیشتر است.
۸	در کدامیک از الگوهای چاقی شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی – عروقی بیشتر می باشد؟  الف ب
۹	چاقی با الگوی سیب در مقایسه با الگوی گلابی خطر ابتلا به بیماری های ..... را بیشتر افزایش می دهد.
۱۰	عوامل چاقی را نام ببرید.
۱۱	بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق حکایت از زمینه ..... چاقی در آنها دارد.
۱۲	چه عوامل محیطی می توانند در چاقی افراد تاثیر گذار باشند؟
۱۳	از عوامل چاقی، عامل روانی چگونه موجب چاقی می شود؟
۱٤	از عوامل چاقی، کدام بیماری‌های جسمی موجب چاقی می شوند؟
۱٥	برخی بیماری ها نظیر ..... و ..... موجب بروز چاقی می شوند.
۱٦	کدام داروها موجب چاقی می شوند؟
۱۷	مشکلات روانی ناشی از چاقی را نام ببرید.
۱۸	مشکلات تنفس ناشی از چاقی را نام ببرید.
۱۹	مشکلات گوارشی ناشی از چاقی را نام ببرید.

۲۰	مشکلات عضلانی ــ استخوانی ناشی از چاقی را نام ببرید.
۲۱	مشکلات سیستم عصبی ناشی از چاقی را نام ببرید.
۲۲	مشکلات قلبی عروقی ناشی از چاقی را نام ببرید.
۲۳	وزن مطلوب برای هر فرد بسته به چه مواردی متفاوت است؟
۲٤	مشکلات غددی ناشی از چاقی را نام ببرید.
۲۵	چه وزنی را وزن مطلوب می گویند؟
۲٦	فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد ممکن است دچار اضافه وزن یا در موارد شدیدتر..... باشد.
۲۷	یکی از روش هایی که برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد پیشنهاد شده است را نام ببرید.
۲۸	فرمول تعیین شاخص توده بدنی را بنویسید.
۲۹	شاخص توده بدنی مریم را که دارای قد ۱۶۰ سانتی متر و وزن ۷۵ کیلوگرم بدست آورده و وضعیت خود را با توجه به جدول نمایه توده بدنی مشخص کنید.
۳۰	طبقه بندی نمایه توده بدنی برای چه افرادی کاربرد ندارد؟
۳۱	در چه صورت فرد چاق باید وزن خود را کاهش دهد؟
۳۲	روش های نامناسب کاهش وزن نام ببرید.
۳۳	روش‌های نامناسب کاهش وزن چه ویژگی خاصی دارند؟
۳٤	عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.
۳۵	واحد اندازه گیری انرژی ..... است.
۳٦	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عاملی بستگی دارد؟
۳۷	بر اساس قانون تعادل انرژی ، افزایش وزن در چه صورتی اتفاق می افتد؟
۳۸	بر اساس قانون تعادل انرژی ، وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟
۳۹	افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است ضمن کاهش میزان کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی خود، چه اصولی را باید رعایت کنند:
٤۰	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته و ماه چه میزان باید باشد؟
٤۱	چرا حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته باید ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم باشد؟
٤۲	پس از کاهش وزن چگونه می توان وزن را ثابت نگه داشت؟
٤۳	برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند.

پاسخ سوالات درس ۴ فصل ۲ کتاب سلامت و بهداشت چاپ

درس ۴ – کنترل وزن و تناسب اندام

۱	زندگی صنعتی و شهرنشینی تغییراتی در سبک زندگی انسان ایجاد کرده که منجر به کاهش فعالیت بدنی، مصرف غذاهای پرچرب و آماده می شود.
۲	اضافه وزن و چاقی
۳	بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های متعددی همچون بیماری‌های قلبی ــ عروقی، دیابت و انواع سرطان قرار می‌گیرند. همچنین چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می گذارد ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مانند کاهش اعتماد به نفس می‌کند.
٤	چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.
٥	اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن «الگوی سیب» می‌گویند.
٦	اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را «الگوی گلابی» می گویند.
۷	الف – مردان ب – زنان ج – سیب
۸	شکل ب
۹	قلبی ــ عروقی
۱۰	عامل ژنتیک – عامل محیطی – عامل روانی – بیماری های جسمی – داروها
۱۱	ژنتیکی
۱۲	نحوه زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد
۱۳	اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند. به علاوه عوامل روانی سبب می شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.
۱٤	برخی بیماری ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می شوند.
۱٥	کم کاری تیروئید – کوشینگ
۱٦	برخی داروها مثل کورتون موجب چاقی می شوند.
۱۷	مشکلات روانی کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی

۱۸	وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی
۱۹	سنگ صفرا، التهاب کبد
۲۰	تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی
۲۱	تومور مغزی
۲۲	اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن
۲۳	بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.
۲٤	دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران
۲۵	وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.
۲٦	چاقی
۲۷	یکی از آنها که مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار دارد، تعیین شاخص توده بدنی است که به صورت مخفف IMB خوانده می‌شود.
۲۸	$\frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجذور قد (برحسب متر)}} = \text{شاخص توده بدنی}$
۲۹	قد = ۱/۶ متر مجذور قد = ۲(۱/۶) = ۲/۵۶ $\frac{75}{(1.6)^2} = 29.30$ شاخص توده بدنی ۲۹,۲۹ می باشد که با توجه جدول مریم اضافه وزن دارد.
۳۰	افرادی که دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.
۳۱	اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی در او مشاهده می شود. همچنین افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند بهتر است هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.
۳۲	مانند دوره‌های مکرر رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده و یا روش‌هایی همچون درمان دارویی، جراحی و... می روند.
۳۳	اگر چه این روش های زودبازده منجر به کاهش وزن می گردد ولی در صورتی که آنها تغییری در سبک زندگی خود ندهند، وزن از دست رفته شان باز خواهد گشت و علاوه بر این، احساس سرخوردگی خواهند کرد که آثار روانی زیادی در درازمدت بر آنها تحمیل خواهد شد.
۳٤	ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بیحالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.
۳۵	کالری

۳۶	تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.
۳۷	چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد ،وزن افزایش می یابد.
۳۸	چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر میزان کالری مصرفی باشد ، وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.
۳۹	اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن؛ اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن .
٤۰	۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم در هفته معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.
٤۱	زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از این، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.
٤۲	پس از کاهش وزن نیز باید با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی، وزن را ثابت نگه داشت.
٤۳	سلامت روان