



**شیمادین پرور**  
کارشناس میانسالان معاونت بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

خوانندگان عزیز سؤالات با توجه به متن مقالات فصلنامه شماره ۹۶ طرح شده است و با مطالعه این فصلنامه می‌توان به سهولت پاسخ‌های جدول طرح شده را پیدا کرد.

حروف پاسخ هر سوال در ردیف عمودی یا افقی به ترتیب چیده شده است ولی برای افزایش پیچیدگی پاسخ‌ها، ترتیبی برای سؤالات در چیدمان جدول وجود ندارد.

خانه‌های باقیمانده از حذف پاسخ‌ها، حروف کلید جدول بوده که در چیدمان پاسخ‌ها استفاده نمی‌شود و یکی از مناسبت‌های بهداشتی اعلام شده توسط وزارت متبوع است. لطفاً رمز جدول را تا تاریخ ۹۷/۵/۳۱ به نشانی استان خراسان رضوی، مشهد، انتهای سناباد، مرکز بهداشت استان دفتر فصلنامه بهروز ارسال کنید. از طرف مدیریت سلامت خانواده، جمعیت و مدارس، گروه سلامت سالمندان و میانسالان معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، به ۵ نفر از کسانی که پاسخ صحیح را فرستاده باشند؛ به قید قرعه جوایز ارزنده‌ای اهدا خواهد شد.

۱. واژه «استرس» در زبان فارسی به چه عنوانی ترجمه شده و در مکالمه روزمره بسیاری از افراد شنیده می‌شود.
  ۲. راهبرد مثبت و مفید در مواجهه با فشارهای کاری است.
  ۳. محیط کاری نامساعد، می‌تواند منبع ایجاد آن باشد.
  ۴. باعث منزلت و مقام اجتماعی است و جوهر مرد است.
  ۵. سن پایان میانسالی و ورود به سالمندی در ایران چند سالگی است؟
  ۶. داشتن سرگرمی، گذراندن دوره‌های آموزشی خاص برای جلوگیری از تظاهر نشانه‌های آن بسیار ضروری است.
  ۷. طبق گزارش مطالعه ملی بار بیماری‌ها، در کشور ما امید به زندگی در بدو تولد در مردان حداکثر چند سال برآورد شده است؟
  ۸. با مصرف کافی شیر و لبنیات، میوه‌ها و سبزی‌ها کدام مینرال (مواد معدنی) در بدن تأمین می‌شود؟
  ۹. اضافه وزن و چاقی از عوامل مهم تعیین‌کننده (آسیب‌زا) چه هستند؟
  ۱۰. اضافه وزن و چاقی موجب افزایش مقاومت در برابر کدام هورمون می‌شوند؟
  ۱۱. چاقی بالاتنه که بیشتر آقایان را در سنین میانسالی درگیر می‌کند به چه عنوانی شهرت دارد؟
  ۱۲. چاقی مردان بیشتر در کدام ناحیه بدن است.
  ۱۳. جهت رعایت رژیم غذایی مناسب در آقایان بهتر است با افزایش سن میزان دریافت انرژی ایشان به
۱۴. اولین توصیه به آقایان چاق یا آنها که نمی‌خواهند چاق شوند، انجام چه کاری است؟
  ۱۵. یکی از مهمترین بیماری‌ها و عوامل تهدیدکننده سلامت که در بین مردان کشور ما شایع است چه می‌باشد؟
  ۱۶. مصرف ماهی به دلیل داشتن کدام چربی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و پرفشاری خون دارد؟
  ۱۷. افزایش مصرف دانه‌های روغنی مانند بادام، گردو، فندق، پسته سبب کاهش کدام چربی خون می‌شود؟
  ۱۸. افزایش مصرف دانه‌های روغنی مانند بادام، گردو، فندق، پسته سبب افزایش کدام چربی خون می‌شود؟
  ۱۹. شایعترین بیماری متابولیک در جهان است که شیوع روز افزونی دارد.
  ۲۰. بهترین زمان ورزش و فعالیت‌های بدنی در کنترل بیماری قند چه زمانی در روز است؟
  ۲۱. مصرف آن روند سخت و تنگ شدن عروق (تصلب شرایین) را تسریع و زمینه را برای ابتلا به پرفشاری خون فراهم می‌کند؟
  ۲۲. غربالگری فشار خون بالا در قالب مراقبت‌های گروه سنی از چند سال و بالاتر شروع می‌شود؟
  ۲۳. افرادی که پس از تکمیل فرم خدمات نوین سلامت، به عنوان فرد سالم شناخته شده‌اند، باید هر چند سال یکبار طبق دستورالعمل مجدد در

۳۱. نوعی ماده معدنی که در گردو، میوه‌های دریایی، برخی گوشت‌ها، ماهی، گل گندم، دانه گندم و برنج قهوه‌ای موجود است و از بروز سرطان پروستات پیشگیری می‌کند.
۳۲. به منظور حذف پروستات برای جلوگیری از انتشار سرطان انجام می‌شود.
۳۳. یک ورزش منظم یعنی ورزشی که هر بار حداقل چند ساعت در روز طول بکشد.
۳۴. در مردان سالم از مصرف کدام مکمل (جز مواردی که کمبود آن توسط پزشک تشخیص داده شده و یا آنچه در غذای روزانه مصرف می‌شود) باید اجتناب کرد.
۳۵. متخصصان تغذیه جهت پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و پرفشاری خون حداقل هفته‌ای چند بار مصرف ماهی را توصیه می‌کنند.
۳۶. دیابت تا سال ۲۰۳۰ علت چندم مرگ در جهان خواهد بود.
۳۷. تعادل در مصرف انواع آجیل برای جلوگیری از افزایش آن، باید مورد توجه قرار گرفته شود.
۳۸. با کدام آزمایش خون می‌توانید از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالج تان مطلع شوید.

- غربالگری بعدی شرکت داده شوند و فرم خدمات نوین سلامت برای آنها تکمیل شود؟
۲۴. حالت آمادگی ذهنی و عصبی که از طریق تجربه، سازمان می‌یابد و بر واکنش فرد نسبت به تمامی موضوع‌ها و موقعیت‌های وابسته، تاثیر پویا و مستقیم بر جای می‌گذارد، چه نام دارد؟
۲۵. به اندیشه‌ای که فرد به درستی و حقانیت آن اعتقاد دارد چه گفته می‌شود؟
۲۶. گام اول سلامت چه می‌باشد؟
۲۷. از دهه چندم زندگی تغییرات در پروستات شروع می‌شود (بزرگ شدن غیرسرطانی آن است که به آهستگی شروع به رشد می‌کند).
۲۸. بزرگی خوش خیم پروستات معمولاً در مردان بالای چندسال رخ می‌دهد؟
۲۹. مصرف مواد غذایی حاوی چه ویتامینی سبب کاهش هیپرتروفی پروستاتیک شده و از غده در برابر سرطان محافظت می‌کنند.
۳۰. چه ماده غذایی از هیپرتروفی پروستات پیشگیری کرده و رشد تومورها را کند می‌کند.

ف	ش	ا	ر	ر	و	ا	ن	ی	و	ز	ن	س	آ	ک
و	س	ک	ا	ر	ا	ل	ا	س	ت	ر	س	ر	ه	ل
ر	ا	ع	ص	ر	ف	چ	ب		خ	ا	ا	ط	ن	س
ز	ن	ا	ج	س	س	ا	ا	م	و	چ	ل	ا	ت	ی
ش	س	ه	ر	ل	ر	ق	و	پ	د	د	د	ن	س	م
م	و	ف	ا	ن	د	ی	ر	ن	م	ی	ی	پ	ه	د
ش	ل	ت	ح	ی	گ	م	ر	ج	ر	ا	ا	ر	د	خ
ن	ی	م	ی	و	ی	ر	ک	ا	ا	ل	ل	و	ا	ا
ا	ن		ا	م		د	م	ه	ق	ا	پ	س	م	ن
خ	د	ی	ا	ب	ت	ا	ت	و	ب	ی	ن	ت	گ	ی
ت	د	و	ق	ن	د	ن	ر	ن	ت	ن	ج	ا	ا	ا
خ	ا	ن	گ	ر	ش	ه	ی	ه	ی		م	ت	س	ت
و	ه	ف	ت	ا	د	س	و	ی	ا	ی	ک	ر	ه	س
د	ش	ک	م	ا	س	ل	ا	م	ت	ش	ص	ت	ن	ی

محل درج رمز جدول

س										م				ن
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---