



خودآزمایی شماره ۹۵

خوانندگان گرامی

باسخ صحیح سؤالات را برای رابط فصلنامه بهروز در دانشگاه محل کار خود (کارشناس معاون آموزش بهوزری دانشگاه) ارسال فرمایید. از راهنمایان محترم دانشگاه تقاضا می‌شود مشخصات (نام، نام خانوادگی، شغل و نام محل کار) پاسخ دهندگان صحیح را تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۳۱ تب تسلی مرکز بهداشت استان خراسان رضوی، دفتر فصلنامه بهروز ارسال دارند. ان شاء الله جوایز ارزنده‌ای به قید قرعه به ۵ نفر اهدا خواهد شد.

۱. کدامیک از عوامل تغذیه‌ای مؤثر در بروز سرطان است؟

- الف. استفاده از غذاهای سرخ‌کرده
- ب. مصرف ناکافی مواد چربی
- ج. مصرف قند قندها
- د. همه موارد

۲. چرا برای شناسایی و تشخیص اضافه وزن و چاقی در نوجوانان از BMI نسبت به سن استفاده می‌شود؟

- الف. چون در نوجوانان در سنین رشد تغییر می‌کند.
- ب. چون در نوجوانان وزن بسیار متغیر است.
- ج. چون اضافه وزن و چاقی در نوجوانان در سنین مختلف از اندازه‌های مختلفی شروع می‌کند.
- د. همه موارد

۳. کدامیک از فاکتورهای خطر برای سرطان پستان نیست؟

- الف. سنند پوست بودن
- ب. وجود لمس غده‌ها پستان در ماموگرافی
- ج. بلوغ و بالغی زودرس
- د. مصرف نوسیدی های آبی

۴. در خصوص آگاهی از خودآزمایی پستان کدام گزینه صحیح نیست؟

- الف. معاینات توسط خود فرد از سن ۲۰ سالگی شروع می‌شود.
- ب. معاینات کلینی هر سه سال از سن ۳۰ تا ۳۹ سالگی انجام می‌شود.
- ج. پیش از زمان برای معاینه پستان ۳ روز پس از قطع خوردن بی‌شکر و نمک استفاده است.
- د. انجام معاینات سالیانه و ماموگرافی از سن ۵۰ سالگی ممکن است تا ۱۵ سال قبل از آشکار شدن سرطان از لحاظ یافتن آن را تشخیص سازد.

۵. کدامیک از راه‌های زیر از روش‌های انتقال بیماری زیکا نیست؟

- الف. قفس پشه آندس
- ب. مگس به چمن
- ج. تپال خون
- د. له کردن گنجه‌ها و مگس

۶. در خصوص خدمات دندانپزشکی کدامیک صحیح است.

- الف. فیشریولانت به شکل یک لایه نازک درون تشرهای عمیق سطح جوده‌ها قرار می‌گیرد.
- ب. جرمگیری باعث گرم‌تر شدن و حساسیت دندان‌ها می‌شود.
- ج. انجام درمان‌های ترمیمی ساده و جرمگیری برای نادر خطری را موجب حتی نمی‌کند.
- د. الف و ج

۷. برای پیشگیری از قاینایی و کم بینایی، معاینه کودکان بهتر است در چه سالی توسط پزشک انجام شود؟

- الف. قبل از ۲ سالگی
- ب. بین ۵ تا ۶ سالگی
- ج. زمان ورود به مدرسه
- د. زمان سال اول ابتدایی

۸. در کدام سبک فرزندپروری والدین زوشلی وضع می‌کنند و راجع به قوانین با کودک خود صحبت می‌کنند؟

- الف. سبک سهل‌گیرانه
- ب. سبک مستبدانه
- ج. سبک ساجده کاران
- د. سبک مصدرانه

۹. برای جلوگیری از فرسودگی شغلی چه پیشنهادهایی به افراد می‌کنیم؟

- الف. ایجاد حد و حدود برای خود
- ب. نادیده گرفتن راهکارهای مدیریت مسوولیت
- ج. گرفتن مرخصی طولانی مدت
- د. الف و ب

۱۰. ضرورت توانمندسازی نیروی انسانی کدام مورد است؟

- الف. روزآمد کردن برنده‌های بهداشتی
- ب. پایداری و اطلاع رسانی شفاف
- ج. اثربخشی و کارایی خدمات
- د. همه موارد



راهنمای درخواست اشتراک

دفتر مهانه از پذیرفتن هر کتبه همه تقد، هک بافشی و... معذرت است.

برگه درخواست اشتراک

اشتراک جدید تمدید و شماره اشتراک پست فوری پست سفارشی

به پیوسته حواله بانکی به مبلغ ریال ارسال می‌شود. خواهشمند است فصلنامه بهروز به مدت

یک سال به آدرس زیر فرستاده فرود.

نام و نام خانوادگی: کد ملی (الزامی):

آدرس: کدپستی: شماره تلفن:

آدمتایی خود را کامل، خوانا و با ذکر کدپستی بنویسید.

۳ هزینه اشتراک سالانه (شماره نشریه) بست فوری ۱۲۰۰۰۰ ریال و پست سفارشی ۳۰۰۰۰۰ ریال

وجه اشتراک را به مراجعه به یکی از شعبه‌های بانک رفاه کارگران به شماره حساب ۳۰۳۸۱۴۷۶۸۰۰۷ بشود. بانک رفاه کارگران شعبه دبیرستان علی‌اباصح، کد شعبه ۹۵ به نام درج‌شده‌ای بهداشتی برکتر بهداشت استان خراسان رضوی. چک‌های بوجه نشریه بهروز و لایز و در صورت بقت اصل قش را همراه با برگه درخواست اشتراک به نسلی معید بقدیم، انتهای خیابان سنگانه، مرکز بهداشتی استان خراسان رضوی، دفتر مهانه بهروز، ساکنه پستی ۹۱۵۶۸۴۴۶ ارسال فرمایند.