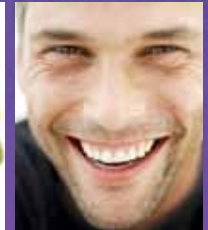


طرح درس

راهنمای خودمراقبتی برای

پیشگیری و

کنترل سرطان



بِسْمِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

طرح درس

راهنمای خودمراقبتی

برای پیشگیری و کنترل سرطان

تدوین:

دکتر فاطمه سربندی، عالمه حریری فر، دکتر مناسادات اردستانی، دکتر مریم بهشتیان

همکاران:

امیر نصیری، فرشته صلواتی، مهندس مهزاد وحیدی

تحت نظر:

دکتر جعفر جندقی، دکتر بابک فرخی، دکتر شهرام رفیعی فر

عناوین	صفحه	طرح درس
۱ اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان.....	۵	
۲ سرطان و باورهای نادرست	۱۰	
۳ تغذیه	۱۵	
۴ کاهش وزن.....	۲۲	
۵ زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم	۲۷	
۶ عوامل محیطی	۳۳	
۷ عفونت ها	۳۸	
۸ پیشگیری از سرطان پوست.....	۴۳	
۹ سیگار و دخانیات	۴۹	
۱۰ فعالیت بدنی.....	۵۴	
۱۱ اصول و شیوه های کلی شناسایی زودهنگام و غربالگری	۶۰	
۱۲ ایمنی در محیط کار.....	۶۵	
۱۳ سرطان پستان	۷۰	
۱۴ سرطان روده بزرگ	۷۵	
۱۵ سرطان دهانه رحم	۸۰	
۱۶ سابقه خانوادگی سرطان	۸۴	
۱۷ آشنایی با شیوه های غربالگری سه سرطان پستان، روده بزرگ و دهانه رحم	۸۹	

طرح درس ۱

اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان



طرح درس ۱

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: اصول ده گانه در پیشگیری از سرطان

هدف کلی: توانمندسازی فراگیران در درک اصول ده گانه پیشگیری از سرطان و تدوین برنامه شخصی بر اساس حداقل ۶ اصل ذکر شده در زندگی روزمره

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- ۱) حداقل ۸ اصل از اصول ده گانه پیشگیری از سرطان را نام ببرند و توضیح مختصری از هر کدام ارائه دهند.
- ۲) عوامل خطر اصلی مرتبط با دخانیات و الکل را توصیف کنند و راهکارهای عملی اجتناب از آنها را بیان کنند.
- ۳) اهمیت رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و کنترل وزن را در پیشگیری از سرطان توضیح دهند و مثال‌های عملی بزنند.
- ۴) نقش عفونت‌ها، پرتوها و آلاینده‌های محیطی را در ایجاد سرطان تحلیل کنند و اقدامات پیشگیرانه مناسب را لیست کنند.
- ۵) اهمیت غربالگری و تشخیص زودهنگام را بر اساس اصول ده گانه توضیح دهند و زمان‌بندی پیشنهادی برای گروه‌های سنی مختلف را نام ببرند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

☐ سخنرانی

☐ پرسش و پاسخ

وسایل کمک آموزشی:

- بسته آموزشی / بروشورهای چاپی
- برگه سفید
- پروژکتور و لپ تاپ
- اسلایدهای پاورپوینت
- وایت برد و ماژیک
- میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب.

این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) کدامیک از موارد زیر جزء اصول ده گانه پیشگیری از سرطان محسوب می شود؟

- الف. از مصرف دخانیات پرهیز کنید.
- ب. زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید.
- ج. خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید.
- د. همه موارد

گزینه د درست است.

۲) مصرف دخانیات احتمال بروز کدامیک از سرطان های زیر را بیشتر می کند؟

- الف. سرطان دهان، سرطان حلق و سرطان حنجره
- ب. سرطان ریه، سرطان روده بزرگ و سرطان خون
- ج. هیچکدام
- د. گزینه الف و ب

گزینه د درست است.

۳) مناسب ترین برنامه فعالیت بدنی برای پیشگیری از سرطان کدام است؟

الف. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت زیاد به صورت روزانه

- ب. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش های تقویت عضلات در هفته
- ج. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته
- د. حداکثر ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته

گزینه ج درست است.

۴) کدامیک از جملات زیر در مورد کاهش وزن برای کم کردن احتمال بروز سرطان نادرست است؟

الف. کاهش و افزایش وزن مکرر می تواند خطر بروز سرطان را

بیشتر کند.

- ب. حذف وعده‌های غذایی به کاهش وزن بهتر کمک می‌کند.
- ج. چاقی احتمال بروز سرطان‌های رحم و تخمدان، پروستات و روده بزرگ را بیشتر می‌کند.
- د. چاقی در زنانی که یائسه شده‌اند، احتمال سرطان پستان را بیشتر می‌کند.

گزینه ب درست است.

۵) برای محافظت از پوست کدام راهکار مناسب نیست؟

- الف. استفاده از عینک آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش آن حداقل ۵۰ درصد باشد.
- ب. استفاده از کرم ضد آفتاب که SPF آن به طور متوسط ۱۵ باشد.
- ج. برخی از آنتی بیوتیک‌ها، داروهای ضد فشارخون، ضداسردگی، قلبی و دیابت، پوست را نسبت به آفتاب حساس‌تر می‌کند.
- د. در روزهای ابری نیز باید از عینک آفتابی و کرم‌های ضد آفتاب استفاده شود.

گزینه الف درست است.

۶) دست کم چه نسبتی از سرطان‌ها با درمان مناسب بهبود می‌یابند؟

- الف. کمتر از ۱۰ درصد
- ب. حدود ۲۵ درصد
- ج. دست کم ۵۰ درصد
- د. بیش از ۹۰ درصد

گزینه ج درست است.

طرح درس ۲



سرطان و باورهای نادرست



طرح درس ۲

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجو و عموم مردم

عنوان درس: سرطان و باورهای نادرست

هدف کلی: توانمندسازی فراگیران در شناسایی باورهای نادرست رایج درباره سرطان و رد آن‌ها با دلایل علمی

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) ۵ باور نادرست اصلی را نام ببرند و توضیح مختصری از هر کدام، ارائه دهند.
- (۲) دلیل علمی رد باور "درمان قطعی پنهان است" را توصیف کنند.
- (۳) درباره نادرست بودن باور «بیمار مبتلا به سرطان سرنوشت محتوم دارد» توضیح دهند.
- (۴) چرایی نادرست بودن "اجتناب از شکر برای توقف سرطان" را توضیح دهند.
- (۵) باور "سرطان عقوبت گناه" را با مثال رد کرده و اهمیت شیوه زندگی را شرح دهند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

☐ سخنرانی

☐ بحث گروهی

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی / بروشورهای چاپی
- ☐ برگه سفید
- ☐ کارت یا استیکر جهت ثبت باورهای نادرست
- ☐ پروژکتور و لپ تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

ضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب، در صورت امکان ۳ فضای پشتیبان ۵ تا ۶ نفره برای اجرای بحث‌های گروهی (میزهای دایره یا چیدمان دایره‌ای) فراهم شود. این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) کدام یک از موارد زیر یک باور نادرست درباره درد سرطان است؟

- الف. درد، جزء جدایی‌ناپذیر سرطان است.
 - ب. می‌توان درد را با درمان درست بهبود بخشید.
 - ج. ترس از درد باعث افزایش درد می‌شود.
 - د. بیماران حق دارند درباره درد خود صحبت کنند.
- گزینه الف درست است.**

۲) کدام گزینه باور «بیمار مبتلا به سرطان سرنوشت غم‌انگیز محتومی دارد» را رد می‌کند؟

- الف. همه سرطان‌ها بهبود می‌یابند.
 - ب. با پیشرفت‌های درمانی، بیماری سرطان مدیریت‌پذیر است.
 - ج. نوع سرطان هیچ تأثیری بر بقای بیماران ندارد.
 - د. حداکثر ده درصد انواع سرطان‌ها امکان بهبودی دارند.
- گزینه ب درست است.**

۳) کدامیک از باورهای زیر درباره بیماری سرطان درست است؟

- الف. مصرف شکر رشد سرطان را سریع‌تر می‌کند.
 - ب. ظروف مخصوص پخت و پز در مایکروویو سرطان‌زا هستند.
 - ج. نمونه‌برداری در هر صورت سبب پخش شدن سرطان در بدن می‌شود.
 - د. شیوه زندگی نامناسب مانند مصرف سیگار، عوامل تغذیه‌ای و محیطی بیش از عوامل ژنتیکی در سرطان اهمیت دارند.
- گزینه د درست است.**

۴) آیا استفاده از دئودورانت، ضدعرق یا اسپری قطعاً باعث ابتلا به سرطان می‌شود؟ چرا؟

الف. بله، چون دارای ترکیبات آلومینیومی هستند.

ب. خیر، چون هنوز ارتباطی بین این محصولات و سرطان مشاهده نشده است.

ج. بله، چون ترکیبات آن از پوست، جذب خون می‌شود.

د. خیر، چون این محصولات گیاهی هستند و برای بدن مضر نیستند.

گزینه ب درست است.

۵) کدامیک از گزینه‌های زیر درباره «درد در سرطان» درست است؟

الف) درد جزئی از بیماری سرطان است و باید تحمل شود.

ب) مصرف مواد اپیوئیدی که توسط پزشکان برای کنترل درد تجویز می‌شود، اعتیادآور است.

ج. درمان درد ناشی از سرطان، سبب بالا رفتن کیفیت زندگی و بهبود تحمل درمان بیماری می‌شود.

د. تحمل درد در سرطان فضیلت است. افراد معتقد، کمتر از درد شکایت می‌کنند.

گزینه ج درست است.

طرح درس ۳

تغذیه



طرح درس ۳

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: تغذیه

هدف کلی: توانمندسازی فراگیران در درک اصول تغذیه سالم برای پیشگیری از سرطان و تدوین برنامه شخصی بر اساس حداقل ۵ پیشنهاد تغذیه‌ای ذکر شده

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) ۷ پیشنهاد کلیدی تغذیه سالم را فهرست کنند.
- (۲) اهمیت غلات سبوس‌دار و میوه/سبزیجات را در کنترل سرطان شرح دهند.
- (۳) چربی‌های مضر (اشباع، ترانس، کلسترول) را نام ببرند و جایگزین‌های سالم را توضیح دهند.
- (۴) راهنمای وعده‌های غذایی (صبحانه تا شام) را بیان کنند و برای خود، شخصی‌سازی کنند.
- (۵) تأثیر کاهش شکر، نمک و الکل بر پیشگیری از سرطان را تحلیل کنند.
- (۶) چک‌لیست روزانه تغذیه‌ای را بر اساس شرایط خود، لیست کنند.

مدت زمان برنامه

۹۰ دقیقه، شرکت‌کنندگان حداقل ۴۵ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ بحث گروهی برای تهیه چک لیست روزانه تغذیه‌ای

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی / بروشورهای چاپی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ☐ کارت یا تصویر گروه‌های غذایی
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ نمونه چک لیست
- ☐ وایت‌برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن کارگاهی با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب، در صورت امکان ۳ فضای پشتیبان ۵ تا ۶ نفره برای اجرای کار گروهی (میزهای دایره یا چیدمان دایره‌ای) این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) کدامیک از عوامل غذایی زیر با کمتر یا بیشتر کردن احتمال سرطان ارتباط ندارد؟

- الف. تعداد وعده‌های غذایی روزانه
- ب. نوع و مقدار پروتئین‌های دریافتی روزانه
- ج. چربی‌های اشباع و غیراشباع مصرفی
- د. میزان میوه و سبزی دریافتی روزانه

گزینه الف درست است.

۲) چرا مواد غذایی با منشا گیاهی برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌شوند؟

- الف. چون غنی از آنتی‌اکسیدان هستند.
- ب. منبع غنی فیبرهای غذایی محسوب می‌شوند.
- ج. چربی بسیار کمتری دارند.
- د. همه موارد

گزینه د درست است.

۳) مناسب‌ترین ترکیب گروه‌های غذایی در بشقاب غذا کدام است؟

- الف. نصف بشقاب، غذاهای با منشا حیوانی و نصف دیگر منبع گیاهی باشد.
- ب. دو سوم از منابع غذایی حیوانی و یک سوم از منابع گیاهی باشد.
- ج. حداقل دو سوم از منابع غذایی گیاهی و حداکثر یک سوم حیوانی باشد.
- د. بهتر است بشقاب فقط با منابع گیاهی پر شود.

گزینه ج درست است.

۴) کدامیک از جملات زیر در مورد منابع گیاهی در تغذیه روزانه نادرست است؟

الف. شستشوی سبزیجات، بخشی از سموم و آفت کش ها را از بین می برد.

ب. بهتر است سبزیجات روزانه به صورت متنوع و در وعده ها و میان وعده های مختلف خورده شود.

ج. مصرف آب میوه ها به اندازه میوه کامل برای بدن مفید است.

د. پختن بیشتر سبزیجات باعث کمتر شدن ویتامین ها و مواد معدنی آن می شود.

گزینه ج درست است.

۵) کدام گروه از مواد غذایی به دلیل داشتن فیبر و مواد مغذی، در پیشگیری از سرطان نقش دارند؟

الف. گوشت قرمز

ب. سبزی های خانواده کلم

ج. نوشیدنی های شیرین

د. گوشت های فرآوری شده

گزینه ب درست است.

۶) انواع فیبرهای غذایی چگونه به بدن کمک می کنند؟

الف. سبب کاهش کلسترول خون و در نتیجه بهبود سلامت قلب و گردش خون می شوند.

ب. ترکیبات سرطانزا پیش از جذب توسط فیبرها از بدن خارج می شود.

ج. با سرعت بخشیدن به حرکات روده، به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می کنند.

د. همه موارد

گزینه د درست است.

۷) کدامیک از گزینه‌های زیر برای داشتن یک تغذیه سالم و اصولی توصیه می‌شود؟

الف. روغن‌های هیدروژنه یا نیمه هیدروژنه بهتر از روغن‌های مایع هستند

ب. هر هفته یک یا دو وعده از انواع ماهی‌ها در برنامه غذایی روزانه استفاده شود.

ج. منابع چربی‌ها به طور کامل از برنامه غذایی حذف شود.

د. بهتر است همه غلات مصرفی روزانه از غلات سبوس دار باشد.

گزینه ب درست است.

۸) کدام روش پخت برای نگهداری بهتر مواد مغذی و سالم ماندن غذا بیشتر توصیه می‌شود؟

الف. آب پز کردن

ب. کباب کردن

ج. سرخ کردن

د. بخارپز کردن

گزینه د درست است.

۹) کدام نوع چربی برای سلامتی مفیدتر بوده و مصرف آن توصیه می‌شود؟

الف. چربی اشباع

ب. چربی ترانس

ج. چربی غیراشباع

د. کلسترول

گزینه ج درست است.

۱۰) کدام ماده غذایی منبع خوبی از فیبر محسوب می شود؟

الف. گوشت قرمز

ب. نان سفید

ج. سبوس جو دو سر

د. پنیر

گزینه ج درست است.

۱۱) رابطه مصرف الکل با سرطان پستان چگونه است؟

الف. هیچ ارتباطی ندارد.

ب. فقط در مردان خطرناک است.

ج. مصرف الکل خطر سرطان پستان را افزایش می دهد.

د. الکل از سرطان پستان جلوگیری می کند.

گزینه ج درست است.

طرح درس ۴

کاهش وزن



طرح درس ۴

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: کاهش وزن

هدف کلی: توانمندسازی فراگیران در درک مفاهیم اضافه وزن، چاقی و کاهش وزن پایدار و تدوین برنامه شخصی مدیریت وزن

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

۱) اصطلاحات شاخص توده بدنی، اضافه وزن و چاقی را توضیح دهند.

۲) ارتباط چاقی با سرطان را بیان کنند.

۳) شیوه‌های کاهش وزن را نام برده و توضیح دهند.

۴) با توجه به رفتار و شیوه زندگی خود، مواردی را که نیاز به اصلاح دارد، بیان کرده و برای بهبود آن برنامه شخصی ارائه دهند.

مدت زمان برنامه

۸۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۴۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

☐ سخنرانی

☐ کار عملی (اندازه‌گیری قد و وزن و محاسبه شاخص توده بدنی و همچنین اندازه‌گیری دور کمر)

☐ بحث گروهی برای تهیه برنامه شخصی بهبود سبک زندگی

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی / بروشورهای چاپی
- ☐ برگه سفید
- ☐ کارت برای ثبت اطلاعات آنتروپومتریک افراد
- ☐ پروژکتور و لپ تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ نمونه چک لیست برنامه شخصی بهبود سبک زندگی
- ☐ ترازو، قدسنج و سانتیمتر
- ☐ ماشین حساب
- ☐ وایت برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن کارگاهی با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، دسترسی به اینترنت، دارای سطح دیوار جهت نصب قدسنج و قرار دادن ترازو برای اندازه‌گیری وزن افراد، در صورت امکان ۳ فضای پشتیبان ۵ تا ۶ نفره برای اجرای کار گروهی (میزهای دایره یا چیدمان دایره‌ای)، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده، سنجش قد و وزن افراد و محاسبه شاخص توده بدنی
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس همراه با گزارش وزن و دور کمر افراد

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) کدامیک از اندازه‌گیری‌های زیر در سنجش اضافه وزن و چاقی کاربرد ندارد؟

الف. دور سینه

ب. وزن

ج. قد

د. دور کمر

گزینه الف درست است.

۲) کاهش وزن سریع چه عوارضی دارد؟

الف. بازگشت سریع وزن و افتادگی پوست

ب. ریزش مو و کم‌خونی

ج. بی‌حالی مفرط و افسردگی

د. همه موارد

گزینه د درست است.

۳) کدام گزینه برای بهبود سبک زندگی توصیه نمی‌شود؟

الف. سرعت هر وعده غذا خوردن را کاهش دهید و بهتر است حداقل ۱۵ دقیقه طول بکشد.

ب. در صورت گرسنگی در طول روز، میان وعده‌های خود را بیشتر کنید و حجم وعده اصلی را کاهش دهید.

ج. منبع پروتئین را از وعده غذایی شام خود حذف کنید.

د. صبحانه را بخورید تا در طی روز دچار ریزه خواری و بدخوری نشوید.

گزینه ج درست است.

۴) بهترین مقدار کاهش وزن در ابتدای تغییر سبک زندگی، در افرادی که اضافه وزن دارند، چقدر است؟

الف. ۲۰ درصد وزن فعلی

ب. ۵ تا ۱۰ درصد وزن فعلی

ج. هر چقدر بیشتر باشد، بهتر است.

د. ۵ درصد کافی است.

گزینه ب درست است.

۵) نداشتن خواب کافی و باکیفیت چه تأثیری بر سلامت بدن دارد؟

الف. سبب تولید بیشتر هورمون اشتها می شود.

ب. باعث خوردن تنقلات غیر ضروری می شود.

ج. باعث کاهش تولید هورمون سیری می شود.

د. همه موارد

گزینه د درست است.

۶) شاخص توده بدنی (BMI) در چه محدوده‌ای طبیعی محسوب می شود؟

الف. کمتر از ۱۸/۵

ب. ۱۸/۵ تا ۲۴/۹

ج. ۲۵ تا ۲۹/۹

د. بالای ۳۰

گزینه ب درست است.

۷) برای کاهش وزن سالم، کدام راهکار توصیه شده است؟

الف. حذف کامل وعده‌های غذایی

ب. مصرف قرص‌های لاغری

ج. کاهش تدریجی کالری و افزایش فعالیت بدنی

د. روزه‌داری طولانی بدون نظر پزشک

گزینه ج درست است.

طرح درس ۵

زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم



طرح درس ۵

<p>گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم</p> <p>عنوان درس: زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم</p>
<p>هدف کلی: توانمندسازی فراگیران در درک اهمیت سلامت روانی، معنوی و اجتماعی در پیشگیری از سرطان، مدیریت استرس و تعهد به روابط سالم</p> <p>اهداف رفتاری:</p> <p>در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱) عوارض استرس طولانی و افسردگی را نام ببرند. ۲) ۴ راه مدیریت استرس (محیط، رفتار، مهارت، باور) را توضیح دهند. ۳) در مورد اهمیت بخشش برای سلامت را توضیح دهند. ۴) تأثیر روابط سالم، معنویت و ارتباطات اجتماعی بر بروز سرطان را توضیح دهند. ۵) فرایند مدیریت ذهن را شرح دهند. ۶) توصیه‌های مفید برای داشتن زندگی معنوی روانی و اجتماعی سالم ارائه دهند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ نقش بازی
- ☐ کارگروهی برای تهیه یک چک لیست شخصی سازی شده مدیریت استرس و تنش

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی / بروشورهای چاپی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ نمونه چک لیست مدیریت استرس و تنش
- ☐ وایت‌برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق آرام، با حداقل سروصدا و کم تردد، ترجیحا دارای فضای سبز (چشم‌انداز به فضای سبز بیرون یا اتاقی با دکوراسیون گل‌دان و سبزه) با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی ملایم و تهویه هوای مناسب، در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، در صورت امکان ۳ فضای پشتیبان ۵ تا ۶ نفره برای اجرای کار گروهی (میزهای دایره یا چیدمان دایره‌ای)، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

(۱) آسیب‌رسان‌ترین واکنش در مواجهه با استرس کدام است؟

الف. مبارزه با تغییرات ایجاد شده

ب. فرار از موقعیت جدید

ج. بی‌عمل ماندن

د. همه موارد

گزینه ج درست است.

(۲) کدام عامل استرس‌زای زیر مربوط به محیط است؟

الف. سروصدا و آلودگی صوتی

ب. بی‌نظمی و آشفتگی فضای اتاق

ج. بودن در کنار افراد پراسترس

د. همه موارد

گزینه د درست است.

(۳) هنگام استرس چگونه می‌توانیم محیط خود را تغییر دهیم؟

الف. به طبیعت برویم.

ب. از افراد پراسترس دوری کنیم.

ج. از محصولات دخانه‌ای استفاده کنیم.

د. گزینه الف و ب

گزینه د درست است.

(۴) کدامیک از رفتارهای زیر می‌تواند استرس‌زا باشد؟

الف. همیشه دیر کردن و عجله داشتن، سیگار کشیدن، کم خوابی.

ب. خوردن غذاهای صنعتی، خواب زیاد، مدیریت زمان.

ج. یاد گرفتن مهارت جدید، همیشه دیر کردن و عجله داشتن، سیگار کشیدن.

د. گزینه الف و ج

گزینه الف درست است.

۵) اساسی‌ترین مهارت کاهش استرس کدام است؟

- الف. مهارت مدیریت زمان
- ب. مهارت حل مسئله
- ج. مهارت ارتباطات بین فردی
- د. همه موارد

گزینه ب درست است.

۶) استرس طولانی‌مدت که فرد در برابر آن احساس ناتوانی کند، چه تأثیری دارد؟

- الف. تقویت سیستم ایمنی بدن
- ب. انطباق بیشتر با شرایط جدید
- ج. ضعیف شدن سیستم ایمنی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان
- د. بهبود تمرکز و عملکرد ذهنی

گزینه ج درست است.

۷) اولین گام در بخشش کدام است؟

- الف. فراموش کردن مسئله مورد رنجش
- ب. جلوی آسیب بیشتر را گرفتن
- ج. انتقام گرفتن
- د. تحمل کردن

گزینه ب درست است.

۸) اولین راهکار برای «شناختن خویشتن حقیقی و دوری از ارزش‌های جعلی» کدام است؟

- الف. شناخت و ابراز احساسات
- ب. قضاوت نکردن خود
- ج. داشتن روابط سالم
- د. دوری از استرس

گزینه الف درست است.

۹) اولین قدم برای مدیریت افکار ناخوشایند کدام است؟

- الف. نادیده گرفتن کامل افکار منفی
 - ب. جایگزین کردن بلافاصله افکار مثبت با افکار منفی و ناخوشایند
 - ج. آگاه شدن از زنجیره افکار و شناسایی آنها
 - د. آگاه شدن به غیرواقعی بودن این افکار
- گزینه ج درست است.

طرح درس ۶

عوامل محیطی



طرح درس ۶

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: عوامل محیطی

هدف کلی: افزایش آگاهی و توانمندسازی فراگیران در شناسایی عوامل محیطی سرطان‌زا و انتخاب رفتارهای محافظت‌کننده برای کاهش مواجهه با این عوامل در زندگی روزمره

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) عوامل محیطی را بشناسند و نقش آن بر بروز سرطان را شرح دهند.
- (۲) فاکتورهای موثر بر ایجاد سرطان ناشی از عوامل زیست محیطی را نام ببرند.
- (۳) مواد شیمیایی موجود در محیط کار را که بر بروز سرطان موثر هستند، لیست کنند.
- (۴) حداقل سه ماده شیمیایی مشترک در محیط‌های شغلی و دود سیگار و سرطان‌های شایع ناشی از مواجهه با آن‌ها را نام ببرند.
- (۵) حداقل سه رفتار پیشگیرانه برای کاهش تماس با عوامل محیطی سرطان‌زا را بیان کنند.
- (۶) آلاینده‌های اصلی اتمسفر شهری را نام ببرند و ارتباطشان با بروز انواع سرطان‌ها را تحلیل کنند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ بحث گروهی و بیان تجربه‌های فردی

وسایل کمک آموزشی:

- بسته آموزشی / بروشورهای چاپی
- برگه سفید
- پروژکتور و لپ تاپ
- اسلایدهای پاورپوینت
- وایت برد و ماژیک
- میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، در صورت امکان ۳ فضای پشتیبان ۵ تا ۶ نفره برای اجرای کار گروهی (میزهای دایره یا چیدمان دایره‌ای)، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) کدام گزینه بهترین تعریف «عامل محیطی» موثر بر سرطان است؟

الف. فقط آلودگی هوا

ب. مواد شیمیایی صنعتی

ج. هر چیزی خارج از بدن که وارد بدن شده و بر سلامت اثر بگذارد.

د. عوامل مربوط به شیوه زندگی

گزینه ج درست است.

۲) کدام ماده سرطان‌زا به طور شایع در «سیگار» وجود دارد؟

الف. کادمیوم

ب. کلسیم

ج. دی اکسید گوگرد

د. فیبر

گزینه الف درست است.

۳) کدام ماده نگهدارنده غذایی خاصیت سرطان‌زایی دارد؟

الف. سرکه

ب. نیتروزآمین

ج. فیبرهای غذایی

د. همه موارد

گزینه ب درست است.

۴) نیتروزآمین در کدامیک از گزینه‌های زیر وجود ندارد؟

الف. کالباس، آب‌های آلوده به آلودگی‌های صنعتی

ب. سیگار، کودهای کشاورزی نیترا ته

ج. صنایع چوبی، باتری

د. گزینه الف و ب

گزینه ج درست است.

۵) بنزن در کدام مواد وجود دارد و تماس طولانی مدت با آن احتمال کدام سرطان را بیشتر می کند؟

- الف. صنایع پتروشیمی، آلاینده های شهری و دود سیگار - لوسمی
 - ب. آب های آلوده به آلودگی های صنعتی و لاستیک - سرطان ریه
 - ج. صنایع چوبی و رنگ - سرطان پوست
 - د. باتری سازی و آلیاژ سازی - سرطان مثانه
- گزینه الف درست است.

۶) در لنت ترمز کدام ماده شیمیایی وجود دارد و احتمال بروز کدام سرطان را بیشتر می کند؟

- الف. فرمالدهید - لوسمی و پوست
 - ب. آزبست - سرطان ریه، حنجره و تخمدان
 - ج. نیتروزامین - سرطان پوست و مثانه
 - د. کلرواتیلن - سرطان کبد و حنجره
- گزینه ب درست است.

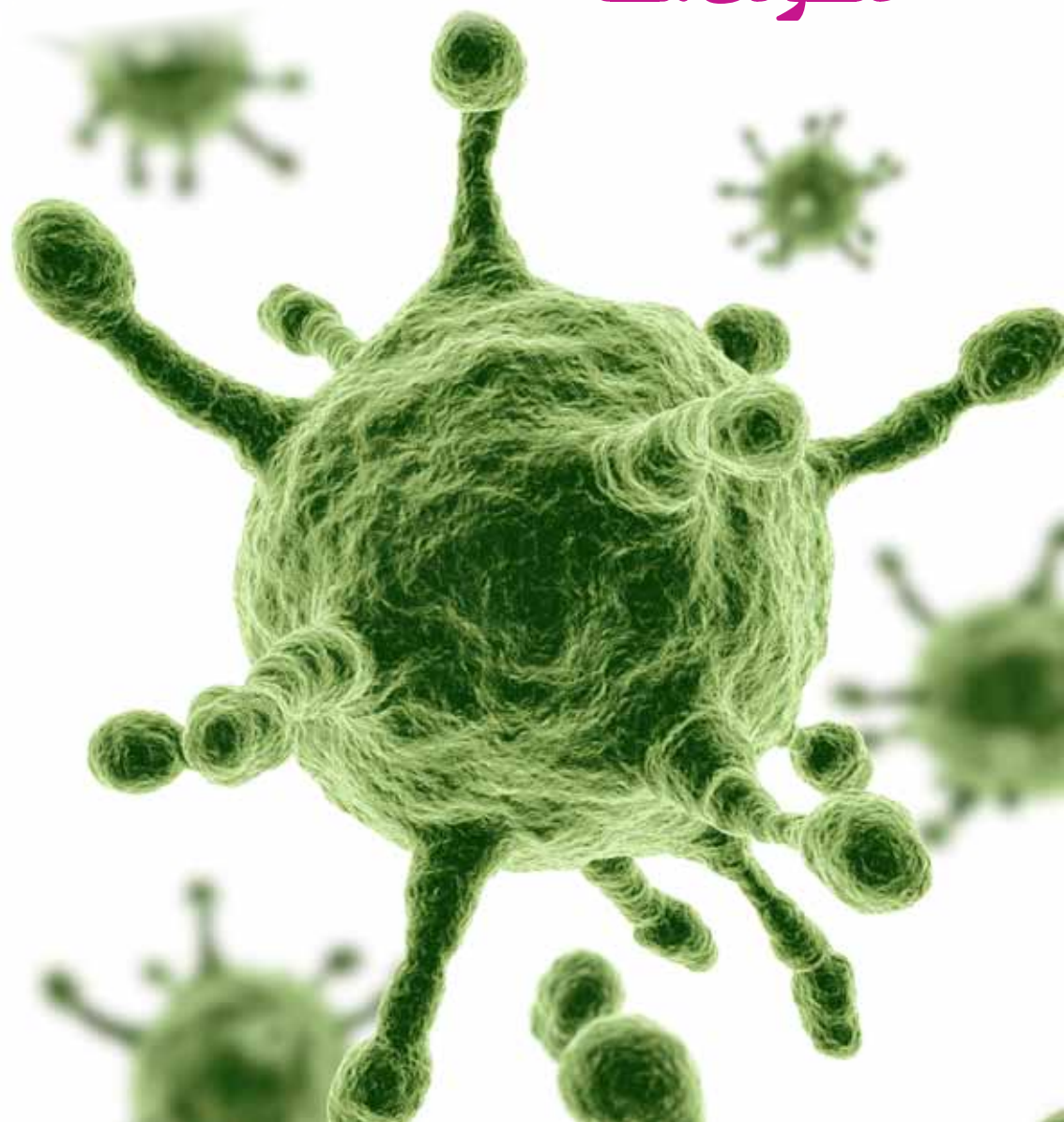
۷) کدام یک از موارد زیر جزء عوامل محیطی سرطانزا محسوب نمی شود؟

- الف. آزبست
- ب. بنزن
- ج. ویتامین C
- د. آرسنیک

گزینه ج درست است.

طرح درس ۷

عفونت‌ها



طرح درس ۷

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: عفونت‌ها

هدف کلی: افزایش آگاهی درباره نقش عفونت‌های ویروسی و باکتریایی در بروز برخی سرطان‌ها و توانمندسازی فراگیران در پیشگیری از این عفونت‌ها از طریق رعایت بهداشت، واکسیناسیون و رفتارهای محافظتی

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- ۱) شایع‌ترین عوامل عفونی ایجادکننده سرطان را نام ببرند و هر یک را توضیح دهند.
- ۲) شایع‌ترین سرطان‌های ناشی از عوامل عفونی را نام ببرند.
- ۳) راهکارهای محافظت در برابر عفونت‌ها را شرح دهند.
- ۴) اهمیت واکسیناسیون HPV را توضیح دهند.
- ۵) درمان هلیکوباکتر پیلوری را در پیشگیری از سرطان‌های مرتبط، توضیح دهند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ سخنرانی کوتاه و مختصر
- ☐ نمایش ویدئوهای / تصاویر آموزشی برای معرفی ویروس‌ها و باکتری‌های خطرناک مرتبط با سرطان

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی / پوستر یا اینفوگرافیک عوامل عفونی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ برنامه واکسیناسیون HPV
- ☐ وایت‌برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب
این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس / پرسش درباره انجام تست‌های تشخیصی HPV، HP و هپاتیت‌ها

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

(۱) کدام یک از عوامل زیر سرطان دهانه رحم را ایجاد می‌کند؟

الف. هلیکوباکترپیلوری

ب. ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)

ج. ویروس هپاتیت ب

د. ویروس HIV

گزینه ب درست است.

(۲) علت اصلی سرطان معده ناشی از عفونت‌ها کدام است؟

الف. باکتری هلیکوباکترپیلوری

ب. ویروس پاپیلوم انسانی

ج. ویروس هپاتیت C

د. ویروس HIV

گزینه الف درست است.

(۳) کدام راهکار برای پیشگیری از سرطان‌های ناشی از عفونت‌ها موثرتر است؟

الف. رعایت بهداشت فردی

ب. استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها

ج. واکسیناسیون

د. گزینه الف و ج

گزینه د درست است.

(۴) ویروس هپاتیت B و C بیشتر به بروز سرطان در کدام اندام منجر می‌شود؟

الف. ریه

ب. دهانه رحم

ج. کبد

د. معده

گزینه ج درست است.

۵) عفونت HIV چگونه در بروز سرطان تأثیر دارد؟

الف. باعث تضعیف سیستم ایمنی شده و احتمال رشد سلول سرطانی را بیشتر می‌کند.

ب. باعث تولید آنتی ژن ضدسرطان می‌شود.

ج. باعث جهش سلولی در سلول‌های بافت هدف شده و سرطان ایجاد می‌کند.

د. به گلبول‌های خون حمله می‌کند و آن‌ها را نابود می‌کند.

گزینه الف درست است.

۶) هلیکوباکتر پیلوری عمدتاً از چه طریقی منتقل می‌شود؟

الف. تماس جنسی

ب. خون و فرآورده‌های خونی

ج. بزاق و مدفوع

د. قطرات تنفسی

گزینه ج درست است.

طرح درس ۸

پیشگیری از سرطان پوست



طرح درس ۸

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: پیشگیری از سرطان پوست

هدف کلی: افزایش آگاهی درباره عوامل خطر، راههای پیشگیری، علائم هشداردهنده و اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان پوست و توانمندسازی فراگیران در به کارگیری رفتارهای محافظتی موثر در برابر نور خورشید در زندگی روزمره

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) سرطان پوست و انواع شایع آن را تعریف کنند.
- (۲) نقش اشعه فرابنفش در ایجاد سرطان پوست را توضیح دهند.
- (۳) مفهوم SPF و حداقل SPF مناسب برای ضدآفتاب را بیان کنند.
- (۴) عوامل خطر فردی و محیطی ابتلا به سرطان پوست را نام ببرند.
- (۵) اهمیت استفاده منظم از وسایل محافظتی (ضدآفتاب، لباس مناسب، عینک آفتابی) را شرح دهند.
- (۶) تغییرات خال را که می‌تواند نشانه سرطان باشد، توضیح دهند
- (۷) علائم تشخیص زودرس ابتلا به سرطان پوست را نام ببرند.
- (۸) پوست خود را از نظر وضعیت خال‌ها بررسی کنند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ سخنرانی کوتاه و مختصر
- ☐ نمایش ویدئوهای / تصاویر آموزشی ضایعات پوستی و روش درست استفاده از کرم ضدآفتاب
- ☐ فعالیت کلاسی شامل بررسی خال‌های دست و صورت

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ تصاویر ضایعات پوستی و خال‌ها
- ☐ وایت‌برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب
این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) مهم‌ترین عامل محیطی موثر در بروز سرطان پوست کدام است؟

الف. مواد غذایی شیرین

ب. تماس طولانی با نور خورشید

ج. مصرف غذاهای پرچرب

د. مصرف ضدآفتاب

گزینه ب درست است.

۲) حداقل SPF توصیه شده برای کرم ضدآفتاب کدام است؟

الف. ۵

ب. ۱۰

ج. ۱۵

د. ۲۵

گزینه ج درست است.

۳) در کدامیک از شرایط زیر خطر تماس با اشعه مضر خورشید وجود دارد؟

الف. روزهای ابری

ب. نزدیکی به آب، برف و شن

ج. ساعات میانی روز

د. همه موارد

گزینه د درست است.

۴) کدام گزینه از روش‌های درست پیشگیری از سرطان پوست است؟

الف. استفاده از ضدآفتاب فقط در فصل تابستان و روزهای آفتابی

ب. تجدید کرم ضدآفتاب هر ۲ ساعت

ج. استفاده از لباس تیره و نازک

د. قرار گرفتن طولانی در میانه روز برای دریافت ویتامین د

گزینه ب درست است.

۵) کدام گزینه درباره کراتوز آفتابی درست است؟

- الف. یک بیماری پوستی است که خودبخود بهبود می‌یابد.
- ب. ممکن است اولین نشانه سرطان پوست باشد.
- ج. یک ضایعه در اثر آلودگی هوا ایجاد می‌شود.
- د. گزینه ب و ج

گزینه ب درست است.

۶) کدام گزینه از عوامل خطرزای سرطان پوست محسوب نمی‌شود؟

- الف. اشعه فرابنفش خورشید، تماس طولانی با آرسنیک، التهاب مزمن یا زخم پوست
- ب. پرتودرمانی، شاخک پوستی، التهاب لب ناشی از آفتاب
- ج. عفونت با ویروس هلیکوباکترپیلوری، مواجهه با گاز رادون، استنشاق کرومیوم
- د. کراتوز آفتابی، زالی یا آل‌بینیسم، عفونت با نوع خاص ویروس پاپیلومای انسانی

گزینه ج درست است.

۷) مهم‌ترین عامل خطر قابل پیشگیری برای سرطان پوست چیست؟

- الف. مصرف دخانیات
- ب. اشعه ماوراء بنفش خورشید
- ج. آلودگی هوا
- د. تماس با مواد شیمیایی

گزینه ب درست است.

طرح درس ۹

سیگار و دخانیات



طرح درس ۹

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: سیگار و دخانیات

هدف کلی: آشنایی فراگیران با خطرات همه جانبه مصرف دخانیات بر سلامت و مزایای ترک دخانیات در کاهش بروز انواع سرطان‌ها

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) سرطان‌های اصلی ناشی از مصرف دخانیات را نام ببرند.
- (۲) عامل اصلی اعتیادآور در سرطان را تحلیل و درباره نقش آن در آسیب به بدن توضیح دهند.
- (۳) تفاوت سیگار، قلیان و سیگار الکترونیکی را از نظر میزان آسیب به بدن و بروز انواع سرطان‌ها شرح دهند.
- (۴) مزایای ترک سیگار را در زمان‌های مختلف پس از ترک توضیح دهند.
- (۵) انواع دود سیگار را نام برده و تعریف کنند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی کوتاه و مختصر
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ فعالیت کلاسی شامل بیان تجربه‌های فراگیران در مورد سیگار و دخانیات

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت‌برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) هر وعده قلیان معادل نخ سیگار است.

الف. ۱۰ تا ۲۰

ب. ۲۵ تا ۵۰

ج. ۵۰ تا ۱۰۰

د. ۱۰۰ تا ۱۵۰

گزینه ج درست است.

۲) کدامیک از گزینه‌های زیر درباره قلیان درست نیست؟

الف. توتون قلیان نامرغوب است و گازهای سمی زیادی تولید می‌کند.

ب. با گذشتن دود قلیان از آب، دود توتون تصفیه می‌شود.

ج. تنباکو در قلیان اعتیادآور است و نیاز فرد به قلیان کشیدن را بیشتر می‌کند.

د. تنباکوی میوه‌ای از پوست میوه تخمیر شده و مواد افزودنی به دست می‌آید و می‌تواند باعث آسم و حساسیت شود.

گزینه ب درست است.

۳) کدامیک از عفونت‌های زیر با استفاده از قلیان مشترک منتقل نمی‌شود؟

الف. باکتری هلیکوباکتریلوری (عامل زخم معده)

ب. ویروس پاپیلومای انسانی

ج. ویروس هپاتیت

د. ویروس تبخال

گزینه ب درست است.

۴) کدام گزینه از عوارض کشیدن قلیان است؟

الف. اختلالات گوارشی و بیماری‌های قلبی و عروقی

ب. آگزمای دست، مشکلات دندان‌ی و تحلیل استخوانی فک و صورت

ج. افسردگی، سردرد و سرگیجه

د. همه موارد

گزینه د درست است.

۵) اولین مزایای ترک سیگار در چند روز اول پس از ترک کدام است؟

الف. کاهش فشار خون، کاهش سطح مونوکسید کربن، حذف

نیکوتین خون، بازگشت حس بویایی و چشایی به حالت طبیعی

ب. بالا رفتن سطح انرژی بدن و از بین رفتن عفونت تنفسی

ج. بهبود گردش خون و بالا رفتن عملکرد ریه

د. از بین رفتن حس ضعف و خستگی، از بین رفتن خس خس

سینه

گزینه الف درست است.

۶) «دود سیگار دست سوم» به چه معناست؟

الف. دودی که فرد سیگاری مستقیماً استنشاق می کند.

ب. دودی که در محیط وجود دارد و دیگران استنشاق می کنند.

ج. باقیمانده دود روی سطوح مانند فرش و لباس که توسط دیگران

استنشاق می شود.

د. دود ناشی از قلیان که به طور مستقیم توسط دیگران استنشاق

می شود.

گزینه ج درست است.

طرح درس ۱۰

فعالیت بدنی



طرح درس ۱۰

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: فعالیت بدنی

هدف کلی: افزایش آگاهی فراگیران در مورد نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از سرطان و توانمندسازی آنان در انجام فعالیت بدنی منظم

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) فعالیت بدنی را تعریف کنند و درباره سطوح مختلف آن مثال بزنند.
- (۲) سرطان‌هایی را نام ببرند که با فعالیت بدنی منظم احتمال بروز پایین‌تری پیدا می‌کنند.
- (۳) میزان فعالیت بدنی توصیه شده در هفته برای بزرگسالان را بیان کنند.
- (۴) مکانیسم‌های تأثیر مثبت فعالیت بدنی بر کاهش احتمال بروز سرطان را توضیح دهند.
- (۵) توصیه‌های لازم برای داشتن یک فعالیت بدنی منظم و مناسب را بیان کنند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی کوتاه
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ نمایش عملی حرکات ورزشی ایمن
- ☐ ویدئو و یا تصاویر آموزشی حرکات ورزشی ساده و ایمن
- ☐ بیان تجربیات فردی در داشتن فعالیت بدنی منظم

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت‌برد یا فلیپ چارت و ماژیک

فضای آموزشی

اتاق یا سالنی کم تردد و آرام با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با تعداد صندلی مناسب و امکان تغییر فضا برای داشتن حرکت و نرمش‌های ساده و ایمن، با نورپردازی و تهویه هوای مناسب و ترجیحاً داشتن پنجره و دسترسی به هوای آزاد، در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب و موزیک مناسب برای حرکات بدنی این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و میزان انجام حرکات عملی
- ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس و پرسش درباره اجرای برنامه فعالیت بدنی منظم

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

- ۱) کدامیک از گزینه‌های زیر حداقل مقدار فعالیت بدنی توصیه شده برای بزرگسالان در هفته است؟
 - الف. ۲۰ دقیقه فعالیت سنگین روزانه و ۱۰۰ ساعت در هفته
 - ب. ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته
 - ج. ۱۲۰ دقیقه فعالیت سبک در هفته
 - د. ۲۰۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط در هفته

گزینه ب درست است.

- ۲) کدامیک از سرطان‌های زیر با کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی ارتباط دارد؟
 - الف. سرطان پوست، دهان و تیروئید
 - ب. سرطان پستان و پروستات
 - ج. سرطان رحم، ریه و روده بزرگ
 - د. گزینه ب و ج

گزینه د درست است.

- ۳) کدامیک نمونه‌ای از فعالیت بدنی با شدت متوسط است؟
 - الف. پیاده‌روی تند
 - ب. باغبانی
 - ج. کوهنوردی
 - د. دویدن

گزینه الف درست است.

۴) کدامیک از فواید فعالیت بدنی منظم نیست؟

الف. کاهش اشتها و وزن

ب. کاهش استرس و بهبود خواب

ج. افزایش فشار خون

د. افزایش تراکم استخوان

گزینه ج درست است.

۵) کدام گزینه زیر درباره فعالیت بدنی منظم نادرست است؟

الف. فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال‌ها غیرفعال بودن، می‌تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد.

ب. ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط، ترجیحاً ۷ روز هفته می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان شود.

ج. با افزایش سن، فعالیت بدنی به منظور تقویت عضلات و استخوان‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

د. بی‌حرکی ارتباطی با احتمال ابتلا به سرطان ندارد.

گزینه د درست است.

طرح درس ۱۱

اصول و شیوه های کلی شناسایی زودهنگام و غربالگری



طرح درس ۱۱

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: اصول و شیوه‌های کلی شناسایی زودهنگام و غربالگری

هدف کلی: ارتقای سطح آگاهی و نگرش فراگیران نسبت به اهمیت شناسایی زودهنگام سرطان و تفاوت آن با غربالگری جهت کاهش مرگ‌ومیر و بهبود کیفیت زندگی.

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) تفاوت اصلی بین تشخیص زودهنگام و غربالگری را به زبان ساده توضیح دهند.
- (۲) ویژگی‌های ضروری یک تست غربالگری استاندارد را نام ببرند.
- (۳) سه نوع سرطانی را که طبق دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت برای آن‌ها برنامه غربالگری وجود دارد، ذکر کنند.
- (۴) حداقل ۵ علامت هشداردهنده عمومی سرطان را فهرست کنند.
- (۵) علائم اختصاصی هشداردهنده در یکی از سرطان‌های شایع (پستان، روده بزرگ یا دهانه رحم) را شناسایی کنند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ نمایش ویدئو / تصاویر آموزشی درباره غربالگری سه سرطان رایج

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ پوستر یا اینفوگرافیک غربالگری و شناسایی زود هنگام
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

- ۱) تفاوت اصلی «غربالگری» و «تشخیص زودهنگام» کدام است؟
 - الف. غربالگری در افراد سالم است و تشخیص زودهنگام برای افراد دارای علامت
 - ب. تشخیص زودهنگام با آزمایش خون انجام می‌شود.
 - ج. غربالگری در افراد دارای علامت و تشخیص زودهنگام در افراد سالم است.
 - د. غربالگری در سنین پایین و تشخیص زودهنگام در سنین بالا کاربرد دارد.

گزینه الف درست است.

- ۲) کدامیک از موارد زیر از شرایط لازم یک اقدام غربالگری «مناسب» نیست؟
 - الف. ساده و ارزان و دارای مقبولیت عمومی باشد.
 - ب. فقط در بیمارستان‌های فوق تخصصی انجام شود.
 - ج. حساسیت بالا داشته باشد و بتواند افراد واقعی مبتلا به بیماری را تشخیص دهد.
 - د. در صورت یافتن بیمار، درمان مناسب و در دسترس داشته باشد.

گزینه ب درست است.

- ۳) سازمان جهانی بهداشت برای کدام یک از دسته سرطان‌های زیر، «غربالگری» را پیشنهاد می‌کند؟
 - الف. کبد، پانکراس، تیروئید
 - ب. خون، استخوان و کبد
 - ج. پستان، دهانه رحم و روده بزرگ
 - د. ریه، مغز و مثانه

گزینه ج درست است.

۴) کدامیک از علائم زیر نیاز به بررسی «فوری» توسط پزشک ندارد؟

- الف. وجود توده در هر کجای بدن
- ب. سرفه یا گرفتگی صدای طولانی
- ج. اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی
- د. جوش‌های پوستی

گزینه د درست است.

۵) کدام تغییر در اجابت مزاج در سرطان روده بزرگ اهمیت دارد؟

- الف. یبوست و اسهال پس از خوردن یک داروی خاص
- ب. نفخ پس از خوردن حبوبات و سبزیجات پرفیبر
- ج. تغییر در اجابت مزاج یا خونریزی در طی یک ماه اخیر
- د. همه گزینه‌ها

گزینه ج درست است.

طرح درس ۱۲

ایمنی در محیط کار



طرح درس ۱۲

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: ایمنی در محیط کار

هدف کلی: آشنایی فراگیران با عوامل سرطان‌زای شغلی و توانمندسازی آن‌ها برای به‌کارگیری روش‌های حفاظتی جهت کاهش مواجهه با مواد شیمیایی و فیزیکی در محیط کار

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- ۱) صنایع یا شغل‌های پرخطر از نظر مواجهه با مواد سرطان‌زا را نام ببرند.
- ۲) دو اقدام کنترلی در محیط کار را برای کاهش خطر پیشنهاد دهند.
- ۳) سرطان‌های شغلی شایع ناشی از عوامل محیطی را نام ببرند.
- ۴) حداقل ۵ ماده آسیب‌رسان، نوع سرطان ناشی از مواجهه با این مواد و صنایعی که از آن استفاده می‌کنند را ذکر کنند.
- ۵) راهکارهای پیشگیری فردی از بروز سرطان‌های شغلی را توضیح دهند.
- ۶) راهکارهای محافظت کارکنان از سرطان‌های شغلی را توضیح دهند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ بحث گروهی
- ☐ کار عملی (روش استفاده از لوازم محافظتی در محیط‌های شغلی)

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ تصاویر انواع لوازم حفاظتی محیط کار مانند ماسک، دستکش، کلاه و لباس کار
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت برد و ماژیک
- ☐ میکروفون

فضای آموزشی

اتاق یا سالن باز با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با امکان نمایش تجهیزات حفاظتی، با صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب و دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب.

در صورت امکان ۳ فضای پشتیبان ۵ تا ۶ نفره برای اجرای بحث‌های گروهی (میزهای دایره یا چیدمان دایره‌ای) فراهم شود.

این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) کدامیک از سرطان‌های زیر جزء سرطان‌های شایع شغلی محسوب می‌شوند؟

الف. ریه و پوست

ب. مثانه و خون

ج. الف و ب

د. هیچکدام

گزینه ج درست است.

۲) جذب آفت‌کش در محیط‌های کشاورزی بیشتر از کدام راه صورت می‌گیرد؟

الف. پوست بدن

ب. سیستم تنفسی

ج. از راه دهان و گوارش

د. از طریق مخاط چشم

گزینه الف درست است.

۳) برای پیشگیری از پخش گرد و غبار سمی و الیاف در محیط کار، کدام روش نظافت پیشنهاد می‌شود؟

الف. استفاده از دستگاه‌های دمنده هوا

ب. استفاده از روش‌های تمیز کردن مرطوب

ج. استفاده از جاروی دستی خشک

د. استفاده از جاروی برقی خانگی

گزینه ب درست است.

۴) هنگام کار با حلال‌های شیمیایی در فضای بسته، حیاتی‌ترین اقدام ایمنی کدام است؟
 الف. استفاده از عینک دودی
 ب. استفاده از کلاه ایمنی
 ج. اطمینان از تهویه مناسب و کامل یا باز بودن پنجره‌ها
 د. همه موارد
گزینه ج درست است.

۵) آرسنیک در کدام صنایع وجود دارد و منجر به کدام سرطان‌ها می‌شود؟
 الف. کشاورزی و جنگل‌داری و صنایع شیشه - ریه، پوست و مثانه
 ب. ریخته‌گری و آبکاری - حلق، ریه و پوست
 ج. صنایع ذغال سنگ و فولادسازی - پوست و مثانه
 د. سرامیک‌سازی و ریخته‌گری - مثانه و کلیه
گزینه الف درست است.

۶) کدام نوع سرطان شایع‌ترین سرطان شغلی است؟
 الف. سرطان ریه
 ب. سرطان پوست
 ج. سرطان مثانه
 د. سرطان خون
گزینه ب درست است.

طرح درس ۱۳

سرطان پستان



طرح درس ۱۳

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت

دانشجو و عموم مردم

عنوان درس: سرطان پستان

هدف کلی: آشنایی فراگیران با عوامل خطر، شناسایی علائم هشداردهنده، راهکارهای پیشگیری و غربالگری و توانمندسازی آنان در انجام صحیح خودارزیابی پستان برای تشخیص زودهنگام

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- ۱) حداقل سه علامت هشداردهنده اصلی سرطان پستان را نام ببرند.
- ۲) زمان‌های مناسب انجام خودآزمایی را بیان کنند.
- ۳) چند توصیه برای پیشگیری از بروز سرطان پستان را شرح دهند.
- ۴) مراحل صحیح خودآزمایی پستان را به صورت عملی توضیح دهند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ تصاویر آموزشی علائم خطر و هشدار دهنده سرطان پستان

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ پوستر یا اینفوگرافیک علائم هشدار دهنده

- ❑ برگه سفید
- ❑ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ❑ اسلایدهای پاورپوینت
- ❑ وایت‌برد و ماژیک
- ❑ مولاژ برای نمایش روش صحیح خودآزمایی پستان
- ❑ بروشور خودآزمایی پستان

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار ترجیحا بدون تردد و آرام و راحت برای حضور بانوان، با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب و در صورت نیاز دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ❑ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ❑ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ❑ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ❑ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس و پرسش در مورد انجام خودارزیابی پستان

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) بهترین زمان انجام خودآزمایی پستان در خانم‌های با قاعدگی منظم کدام است؟

الف. اولین روز شروع قاعدگی

ب. دو تا سه روز پس از اتمام خونریزی

ج. روز تخمک‌گذاری

د. روز دوم قاعدگی

گزینه ب درست است.

۲) کدامیک از موارد زیر از علائم هشداردهنده سرطان پستان محسوب می‌شود؟

الف. فرورفتگی پوست یا نوک پستان (حالت پوست پرتقالی)

ب. تغییر در شکل، اندازه یا تورم غیرمعمول پستان

ج. ترشحات خونی یا غیرطبیعی از نوک پستان

د. همه موارد

گزینه د درست است.

۳) روش درست لمس پستان هنگام خودآزمایی در خانه چگونه است؟

الف. با نوک انگشتان و به صورت ضربه زدن

ب. با فشار محکم روی مرکز پستان

ج. استفاده از بند اول سه انگشت میانی و با حرکات چرخشی و

دورانی

د. همه موارد درست است

گزینه ج درست است.

۴) روش تشخیصی غربالگری پستان چیست و شروع غربالگری از چه سنی توصیه می‌شود؟

الف. سونوگرافی - بالای ۵۰ سالگی

ب. ماموگرافی - بالای ۳۰ سالگی

ج. سونوگرافی - بالای ۲۰ سالگی

د. ماموگرافی - بالای ۴۰ سالگی

گزینه د درست است.

۵) انجام خودآزمایی پستان از چه سنی توصیه می‌شود؟

الف. ۲۰ سالگی

ب. ۳۰ سالگی

ج. ۴۰ سالگی

د. ۵۰ سالگی

گزینه الف درست است.

۶) کدام یک از عوامل زیر از عوامل خطر قابل اصلاح سرطان پستان محسوب می‌شود؟

الف. سابقه خانوادگی

ب. جهش ژنی BRCA

ج. چاقی

د. سن بالا

گزینه ج درست است.

طرح درس ۱۴

سرطان روده بزرگ



طرح درس ۱۴

<p>گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم</p> <p>عنوان درس: سرطان روده بزرگ</p>
<p>هدف کلی: آشنایی فراگیران با سرطان روده بزرگ، شناسایی عوامل خطر، راهکارهای پیشگیری و غربالگری و تشویق به انجام غربالگری برای پیشگیری از بیماری</p> <p>اهداف رفتاری:</p> <p>در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱) پولیپ روده بزرگ را تعریف کنند و نقش آن را در سرطان روده بزرگ شرح دهند. ۲) افراد در معرض خطر سرطان روده بزرگ را نام ببرند. ۳) علائم هشداردهنده جدی سرطان روده بزرگ را لیست کنند. ۴) سندرم لینچ را توضیح دهند و سرطان‌های مرتبط با این بیماری را نام ببرند. ۵) راه‌های تشخیص و پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ را شرح دهند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ نمایش تصاویر آموزشی علائم خطر و هشداردهنده سرطان روده بزرگ
- ☐ نمایش ویدئو و یا تصاویر آزمایش FIT و کولونوسکوپی

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ پوستر یا اینفوگرافیک علائم هشداردهنده سرطان روده بزرگ
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت برد و ماژیک

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب و دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس و پرسش در مورد انجام تست خون مخفی در مدفوع

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

- ۱) پولیپ روده بزرگ چیست و چه اهمیتی دارد؟
 - الف. نوعی التهاب در روده بزرگ که حتما نیاز به جراحی دارد.
 - ب. توده‌هایی در جدار داخلی روده که ممکن است در طول زمان به سرطان تبدیل شوند.
 - ج. نوعی گرفتگی در روده است که با درمان دارویی برطرف می‌شود.
 - د. یک عفونت باکتریایی در روده که منجر به اسهال می‌شود.

گزینه ب درست است.

- ۲) کدامیک از علائم زیر اگر بیش از یک ماه طول بکشد، باید جدی گرفته شود؟
 - الف. تغییر در عادت اجابت مزاج
 - ب. وجود خون در مدفوع یا وجود خونریزی مقعدی
 - ج. احساس دفع ناقص یا تغییر در قطر مدفوع
 - د. همه موارد

گزینه د درست است.

- ۳) آزمایش FIT (فیت) در مدفوع برای چه هدفی انجام می‌شود؟
 - الف. بررسی خون پنهان
 - ب. تشخیص نوع سرطان روده
 - ج. بررسی وضعیت مزاج بدن
 - د. وجود بواسیر

گزینه الف درست است.

۴) کدامیک از گزینه‌های زیر درباره غربالگری سرطان روده بزرگ نادرست است؟

الف. آزمایش خون مخفی در مدفوع (FIT) برای افراد بالای ۴۵ سال توصیه می‌شود.

ب. کولونوسکوپی در افراد با ریسک متوسط توصیه می‌شود.

ج. افراد مبتلا به سندرم لینچ و پولیپوز خانوادگی باید پیش از ۴۵ سالگی غربالگری را انجام دهند.

د. هیچکدام

گزینه د درست است.

طرح درس ۱۵

سرطان دهانه رحم



طرح درس ۱۵

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: سرطان دهانه رحم

هدف کلی: توانمندسازی فراگیران برای شناخت عوامل خطر، علائم هشداردهنده و اهمیت انجام تست‌های غربالگری سرطان دهانه رحم.

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- (۱) ویروس HPV را به عنوان عامل اصلی سرطان دهانه رحم توصیف کنند.
- (۲) علائم هشداردهنده جدی سرطان دهانه رحم را نام ببرند.
- (۳) تفاوت تست پاپ اسمیر و تست HPV را شرح دهند.
- (۴) محدوده سنی برای غربالگری سرطان دهانه رحم را بیان کنند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ نمایش تصاویر آموزشی علائم خطر و هشداردهنده سرطان

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ پوستر یا اینفوگرافیک علائم هشدار دهنده سرطان دهانه رحم

- برگه سفید
- پروژکتور و لپ‌تاپ
- اسلایدهای پاورپوینت
- وایت‌برد و ماژیک

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار ترجیحاً بدون تردد و آرام و راحت برای حضور بانوان، با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب و دسترسی به اینترنت، دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس و پرسش در مورد انجام تست پاپ اسمیر یا HPV

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

۱) عامل اصلی بروز سرطان دهانه رحم کدام است؟

الف. هلیکوباکتر پیلوری

ب. ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)

ج. ویروس HIV

د. هپاتیت C

گزینه ب درست است.

۲) کدامیک از موارد زیر از علائم هشداردهنده سرطان دهانه رحم محسوب می‌شود؟

الف. خونریزی غیرطبیعی واژینال

ب. ترشحات غیرمعمول یا با بوی بد واژینال

ج. درد ناحیه لگن

د. همه موارد

گزینه د درست است.

۳) تست پاپ اسمیر (Pap Smear) با چه هدفی انجام می‌شود؟

الف. تشخیص سلول‌های پیش سرطانی

ب. شناسایی وجود ویروس یا باکتری در واژن

ج. اندازه گیری سطح هورمون‌های جنسی زنان

د. وجود فیبروم

گزینه الف درست است.

۴) غربالگری منظم سرطان دهانه رحم در مراکز بهداشتی برای چه کسانی انجام می‌شود؟

الف. همه زنان و دختران زیر ۳۰ سال

ب. افراد با سابقه خانوادگی سرطان دهانه رحم

ج. زنان در محدوده سنی ۳۰ تا ۶۰ سال حتی اگر یائسه باشند

د. فقط زنان بالای ۵۰ سال

گزینه ج درست است.

طرح درس ۱۶

سابقه خانوادگی سرطان



طرح درس ۱۶

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجوی و عموم مردم

عنوان درس: سابقه خانوادگی سرطان

هدف کلی: افزایش آگاهی فراگیران درباره نقش سابقه خانوادگی و عوامل ژنتیکی در خطر ابتلا به سرطان و توانمندسازی آنان برای جمع‌آوری اطلاعات خانوادگی و مراجعه به موقع به پزشک جهت غربالگری و مشاوره ژنتیک.

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- ۱) مفهوم «سابقه خانوادگی سرطان» را به زبان ساده توضیح دهند.
- ۲) حداقل ۳ نوع سرطان شایع مرتبط با سابقه خانوادگی را نام ببرند.
- ۳) اطلاعات لازم برای جمع‌آوری سابقه سرطان در خانواده را فهرست کنند.
- ۴) شرایطی را که نیاز به مراجعه به پزشک یا مشاور ژنتیک دارد، بیان کنند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ بحث گروهی

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت برد و ماژیک

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار، با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، دسترسی به اینترنت، فضا امکان تبدیل به چیدمان کارگروهی داشته باشد. دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب

در صورت امکان ۳ فضای پشتیبان ۵ تا ۶ نفره برای اجرای بحث‌های گروهی (میزهای دایره یا چیدمان دایره‌ای) فراهم شود. این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

(۱) کدام سرطان‌ها بیشتر با سابقه خانوادگی مرتبط هستند؟

الف. پوست و ریه

ب. پستان، تخمدان، رحم و سندروم لینچ

ج. مری و معده

د. مغز و تیروئید

گزینه ب درست است.

(۲) کدام جمله درباره جهش ژنتیکی درست است؟

الف. در سالمندان اتفاق می‌افتد.

ب. قطعاً فرد به سرطان مبتلا می‌شود.

ج. خطر ابتلا به سرطان بیشتر است و فرد نیاز به مراقبت دارد.

د. همه موارد

گزینه ج درست است.

(۳) در صورت داشتن جهش ژنتیکی چه کارهایی باید انجام شود؟

الف. آزمایشات غربالگری زودتر و به دفعات بیشتر نسبت به سایرین انجام شود.

ب. ممکن است نیاز به دارودرمانی یا جراحی وجود داشته باشد.

ج. به بهبود سبک زندگی باید توجه شود.

د. همه موارد

گزینه د درست است.

- ۴) در همه موارد ریسک سرطان در فرد بالاتر است، به جز ...
- الف. یکی از بستگان قبل از ۵۰ سالگی به سرطان رحم، پستان یا روده بزرگ مبتلا شده باشد.
- ب. یکی از بستگان مونت به سرطان تخمدان مبتلا شده باشد.
- ج. دو یا چند نفر از سمت یک خانواده (پدری یا مادری) مبتلا به پوکی استخوان باشد.
- د. یکی از بستگان مذکر به سرطان پستان مبتلا شده باشد.
- گزینه ج درست است.

طرح درس ۱۷

آشنایی با شیوه‌های غربالگری سه سرطان پستان، روده بزرگ و دهانه رحم



طرح درس ۱۷

گروه هدف: داوطلبان سلامت، سفیران سلامت خانواده، سفیران سلامت دانشجو و عموم مردم
عنوان درس: آشنایی با شیوه‌های غربالگری سه سرطان پستان، روده بزرگ و دهانه رحم

هدف کلی: افزایش آگاهی و توانمندسازی فراگیران برای شناخت مفهوم غربالگری، زمان مناسب انجام آن و روش‌های غربالگری سه سرطان شایع (پستان، روده بزرگ و دهانه رحم) با هدف تشخیص زودهنگام و پیشگیری مؤثر.

اهداف رفتاری:

در پایان جلسه، فراگیران خواهند توانست:

- ۱) مفهوم غربالگری سرطان را به زبان ساده توضیح دهند.
- ۲) علت اهمیت غربالگری در افراد بدون علامت را شرح دهند.
- ۳) روش‌های غربالگری سه سرطان پستان، روده بزرگ و دهانه رحم را نام ببرند.
- ۴) سن تقریبی شروع غربالگری برای هر یک از سه سرطان را نام ببرند.

مدت زمان برنامه

۶۰ دقیقه، در یک روز، شرکت‌کنندگان حداقل ۳۰ دقیقه حضور فعال دارند.

روش آموزش:

- ☐ سخنرانی
- ☐ پرسش و پاسخ
- ☐ نمایش ویدئو/ تصاویر سه روش غربالگری موجود برای سه سرطان

وسایل کمک آموزشی:

- ☐ بسته آموزشی
- ☐ برگه سفید
- ☐ پروژکتور و لپ‌تاپ
- ☐ اسلایدهای پاورپوینت
- ☐ وایت‌برد و ماژیک

فضای آموزشی

اتاق یا سالن سمینار، با ظرفیت حدود ۱۶ نفر، با چیدمان U شکل، صندلی‌های مناسب و به تعداد کافی و در مکان مناسب (با حداقل فاصله نسبت به هم) برای چشم‌انداز به صفحه تلویزیون یا پروژکتور، نورپردازی و تهویه هوای مناسب، دسترسی به اینترنت، فضا امکان تبدیل به چیدمان کارگروهی داشته باشد. دسترسی به امکانات پذیرایی (آب/چای) در صورت نیاز، تجهیزات صوتی مناسب

این فضا می‌تواند در پایگاه سلامت، خانه بهداشت، مدرسه و ... باشد.

نحوه ارزیابی شرکت‌کنندگان

- ☐ ارزیابی تشخیصی (در ابتدای کلاس): با استفاده از پیش‌آزمون طراحی شده
- ☐ ارزیابی فرایندی یا مرحله‌ای: با مشاهده میزان مشارکت فراگیران در طول آموزش و پاسخگویی به پرسش‌های کلاسی
- ☐ ارزیابی پایانی: آزمون پایانی بر اساس پس‌آزمون طراحی شده
- ☐ پیگیری بلندمدت: بر اساس سوالات پس‌آزمون پس از یک تا سه ماه از برگزاری کلاس

سوالات پیش آزمون و پس آزمون

(۱) غربالگری سرطان به چه معناست؟

- الف. شناسایی زودهنگام سرطان در افراد بدون علامت
 - ب. تشخیص قطعی سرطان در افراد دارای علائم مشکوک
 - ج. درمان سرطان در مراحل اولیه شروع بیماری
 - د. نوعی جراحی برای از بین بردن علائم اولیه سرطان
- گزینه الف درست است.**

(۲) مهمترین مزیت غربالگری پستان کدام است؟

- الف. جلوگیری کامل از بروز سرطان
 - ب. تشخیص زودهنگام و افزایش امکان درمان موثر
 - ج. شروع درمان دارویی بدون نیاز به جراحی
 - د. کاهش علائم ناشی از ابتلا به سرطان
- گزینه ب درست است.**

(۳) کدام روش برای غربالگری اولیه سرطان روده بزرگ استفاده می‌شود؟

- الف. سی تی اسکن
 - ب. سونوگرافی شکم
 - ج. آزمایش خون پنهان در مدفوع (FIT)
 - د. آزمایش خون
- گزینه ج درست است.**

(۴) کاربرد تست پاپ اسمیر کدام است؟

- الف. تشخیص سرطان تخمدان
 - ب. شناسایی سلول غیرطبیعی دهانه رحم
 - ج. تشخیص سرطان مثانه
 - د. درمان مشکلات هورمونی
- گزینه ب درست است.**



معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر



معاونت بهداشت
مرکز مدیریت شبکه



معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



iec.behdasht.gov.ir