

مسابقه پیامکی ویژه کارکنان زن ادارات

به مناسبت هفته ملی سلامت بانوان ایران و پویش ملی سرطان پستان

معاونت بهداشتی دانشگاه-مهرماه 1404

1- در مدیریت استرس مادران باردار در بحران، استفاده از تکنیک تنفس ۴-۷-۸ به چه صورت است؟

الف) ۴ ثانیه بازدم، ۷ ثانیه نگه داشتن نفس، ۸ ثانیه دم از دهان روزانه ۵ تا ۳ بار در زمان اضطراب

ب) ۴ ثانیه دم از بینی، ۷ ثانیه نگه داشتن نفس، ۸ ثانیه بازدم از دهان روزانه ۳ تا ۵ بار در زمان اضطراب

ج) ۸ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه داشتن نفس، ۷ ثانیه بازدم از دهان روزانه ۳ تا ۵ بار در زمان اضطراب

د) ۷ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه داشتن نفس، ۸ ثانیه بازدم از دهان روزانه ۵ تا ۳ بار در زمان اضطراب

2- کدامیک از موارد زیر جزو راهکارهای حفظ سلامت روان والدین در بحران ذکر نشده است؟

الف) مدیریت احساسات و پذیرش نوسانات خلقی

ب) حفظ روال خواب و تغذیه منظم

ج) گرفتن تصمیمات مهم و سریع برای تغییر شرایط

د) صحبت کردن با افرادی که شرایط را درک می کنند

3- کدام سامانه تلفنی به صورت 24 ساعته آماده مشاوره در خصوص سلامت مادران می باشد؟

الف) 123

ب) 115

ج) 4030

د) 125

4- در شرایط بحرانی کدام یک از وظایف زیر جزء وظایف همسر و خانواده برای حمایت از زن باردار محسوب

نمی شود ؟

الف) گوش دادن فعال و بدون قضاوت به احساسات زن باردار

ب) یادآوری زیبایی ها و هدف بارداری

ج) فشار آوردن به زن باردار برای نادیده گرفتن نگرانی ها

د) تقسیم وظایف خانه و کاهش فشارهای روزمره

5- کدام یک از گزینه های زیر دقیق ترین تعریف تاب آوری (Resilience) در متن است؟

الف) توانایی سازگاری با تغییرات محیطی

ب) توانایی خم شدن اما نشکستن و رشد کردن از دل سختی ها

ج) توانایی اجتناب از استرس‌های شدید

د) توانایی تحمل فشارهای روانی بدون تغییر در عملکرد هیجانی

6- کیف اضطرابی برای حداقل چند روز باید آماده باشد؟

الف) یک روز ب) سه روز ج) هفت روز د) ده روز

7- کدام گزینه به درستی بیانگر نقش متضاد فضای مجازی در مواجهه زنان با بحران‌های اجتماعی، روانی یا سلامت است؟

الف) فضای مجازی صرفاً با ایجاد اضطراب و اطلاعات نادرست، عاملی مخرب برای زنان در دوران بحران است.
ب) دسترسی به خدمات مشاوره آنلاین و شبکه‌های حمایتی، نقش مؤثری در توانمندسازی زنان در دوران بحران ایفا می‌کند.

ج) فضای مجازی تنها در شرایط عادی می‌تواند مفید باشد و در شرایط بحرانی منجر به انزوای زنان می‌شود.
د) فضای مجازی در بحران‌ها کاربردی ندارد، زیرا بیشتر کاربران در این دوران دسترسی محدود دارند.

8- کدام یک از عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان نمی باشد ؟

الف) کم تحرکی یا عدم فعالیت جسمانی منظم ب) سابقه خانوادگی سرطان پستان
ج) مصرف قرص های پیشگیری از بارداری د) شروع فعالیت جنسی در سنین پایین

9- کدام یک از عوامل هشداردهنده سرطان پستان نیست ؟

الف) غیر قرینگی اولیه در سائز و قوام پستان ب) فروکشیدن نوک پستان
ج) تورم و پوست پرتقالی در سطح پستان د) هرگونه ترشح غیرطبیعی از نوک پستان

10- معاینه پستان توسط خود فرد بایستی از سن به صورت انجام می گردد بهترین زمان برای انجام معاینات پستان روزهای می باشد .

الف) 30 سالگی – ماهیانه-11 تا 18 دوره قاعدگی

ب) 20 سالگی – سالیانه-5 تا 10 دوره قاعدگی

ج) 30 سالگی – سالیانه-11 تا 18 دوره قاعدگی

د) 20 سالگی – ماهیانه-5 تا 10 دوره قاعدگی