

قسمتی از

سوالات آزمون صلاحیت حرفه‌ای پرستاری

همراه با پاسخ تشریحی

بهمن ۱۴۰۳

سوال شماره ۱

شایع ترین اختلال عملکرد شناختی در سالمندان کدام است؟

الف- پارکینسون

ب- کم خونی

ج- اسکیزوفرنی

د- هذیان و افسردگی

پاسخ تشریحی

در میان اختلالات شناختی شایع در سالمندان، هذیان و افسردگی از بیشترین میزان شیوع برخوردارند. هذیان یک اختلال حاد و قابل برگشت است که با تغییر ناگهانی سطح آگاهی و اختلال در توجه و ادراک همراه است و معمولاً در اثر عوامل محرکی نظیر عفونت‌ها، داروها، اختلالات متابولیک و کم آبی بروز می‌کند.

افسردگی نیز به عنوان یک اختلال خلقی شایع در سالمندان می‌تواند به طور قابل توجهی بر کارکردهای شناختی از جمله تمرکز، حافظه و توانایی تصمیم‌گیری اثر منفی بگذارد و گاهی به اشتباه به عنوان دمانس تفسیر شود.

از منظر پرستاری، شناسایی زودهنگام این اختلالات برای جلوگیری از افت کیفیت زندگی و توانبخشی شناختی سالمندان ضروری است. (گزینه د صحیح است.)

سوال شماره ۲

بیشترین توجه پرستار در بررسی نیازها و وضعیت سلامت سالمند کدام است؟

الف- سن تقویمی فرد

ب- بیماری زمینه‌ای

ج- خود فرد و روند پیری

د- شکایات و علائم بیماری

پاسخ تشریحی

در رویکرد جامع به مراقبت از سالمند، پرستار باید تمرکز اصلی خود را بر شخص سالمند و فرایند طبیعی پیری قرار دهد. سن تقویمی به تنهایی معیار قابل اتکایی برای ارزیابی وضعیت سلامت نیست؛ زیرا افراد هم‌سن ممکن است از نظر عملکردی تفاوت‌های چشمگیری داشته باشند. درک تغییرات فیزیولوژیک، روانی و اجتماعی مرتبط با روند پیری به پرستار امکان می‌دهد تا مراقبت‌هایی شخصی‌سازی شده و متناسب با نیازهای منحصر به فرد هر سالمند را طراحی نماید.

هرچند بیماری‌های زمینه‌ای و شکایات بالینی نیز اهمیت زیادی دارند، اما در چارچوب مراقبت کل‌نگر، توجه به خود فرد و تجربه شخصی او از سالمندی محور اصلی ارزیابی و برنامه‌ریزی محسوب می‌شود. (گزینه ج صحیح است.)

سوال شماره ۳

سطح پیشگیری مربوط به مداخله پرستاری که در برنامه غربالگری دیابت شرکت کرده و به گروهی از افراد دیابتی در مورد خودمراقبتی آموزش می‌دهد، کدام است؟

الف- اول

ب- دوم

ج- سوم

د- چهارم

پاسخ تشریحی

پیشگیری سطح دوم، شامل مجموعه‌ای از مداخلات است که هدف آن‌ها تشخیص زودهنگام بیماری‌ها و جلوگیری از پیشرفت و بروز عوارض آن‌هاست.

در این سناریو، پرستار از طریق مشارکت در برنامه غربالگری دیابت به شناسایی افراد مبتلا در مراحل اولیه می‌پردازد و با ارائه آموزش‌های خودمراقبتی به بیماران دیابتی، از پیشرفت بیماری و بروز عوارض مزمن آن جلوگیری می‌کند.

این رویکرد که ترکیبی از تشخیص زودرس و مداخله به موقع است، نقش کلیدی در کاهش بار بیماری و بهبود کیفیت زندگی بیماران دارد. (گزینه ب صحیح است.)

سوال شماره ۴

دلیل الزام پرستار به فردی کردن مداخلات مراقبتی مبتنی بر رویکرد کل نگر کدام است؟

الف- هر فرد به بیماری خاص و متفاوتی مبتلا می شود.

ب- روند و پیش آگهی بیماری ها در هر فرد متفاوت است.

ج- علایم و مشکلات بیماری در هر فرد متفاوت است.

د- هر فرد به طور منحصر به فرد به بیماری پاسخ می دهد.

پاسخ تشریحی

رویکرد کل نگر در بحث پرستاری بر این مبنا استوار است که هر انسانی یک موجود یکپارچه و منحصر به فرد است و واکنش وی به بیماری، درمان و شرایط سلامت تحت تأثیر مجموعه ای از عوامل جسمی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و معنوی شکل می گیرد.

از این رو، فردی سازی مداخلات پرستاری ضروری است، زیرا افراد حتی با تشخیص مشابه نیز الگوهای متفاوتی از پاسخ فیزیولوژیک، روانی و رفتاری نشان می دهند.

این رویکرد شخصی محور باعث می شود مراقبت های پرستار با نیازها، ترجیحات و ظرفیت های فرد هماهنگ شده و نتایج درمانی مطلوب تری حاصل گردد. (گزینه د صحیح است.)

سوال شماره ۵

مناسب‌ترین توصیه در ارزیابی خانم میانسال با سابقه سرطان پستان متعدد در خانواده، کدام است؟

الف- مراجعه به پرستار جامعه

ب- کنترل وزن و توصیه به تحرک

ج- کسب آگاهی از علایم بیماری

د- ارزیابی‌های دوره‌ای منظم

پاسخ تشریحی

در زنان میانسالی که سابقه خانوادگی مثبت سرطان پستان دارند، استراتژی اولویت‌دار، انجام ارزیابی‌های دوره‌ای و منظم نظیر ماموگرافی و معاینه بالینی پستان است. این رویکرد نظارتی امکان شناسایی زودهنگام تغییرات بافتی و ضایعات پیش‌سرطانی را در آنان فراهم می‌سازد و در نتیجه شانس درمان موفقیت‌آمیز را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

آگاهی از علائم هشداردهنده و حفظ سبک زندگی سالم نیز ارزشمند است، اما در حضور عامل خطر خانوادگی، پایش منظم و ساختاریافته مهم‌ترین اولویت به شمار می‌رود. (گزینه د صحیح است.)

سوال شماره ۶

مشخص کردن تعصبات خود نسبت به فرهنگ‌های دیگر، توجه به کدام جنبه مراقبت فرهنگی در پرستاری است؟

الف- آگاهی (Cultural Awareness)

ب- دانش (Cultural Knowledge)

ج- مهارت (Cultural Skill)

د- مواجهه (Cultural Encounter)

پاسخ تشریحی

«آگاهی فرهنگی»، نخستین گام در مدل مراقبت فرهنگی لنینگر است و به فرایند شناخت و بازاندیشی در تعصبات، پیش‌داوری‌ها و نگرش‌های شخصی پرستار نسبت به فرهنگ‌های دیگر اشاره دارد.

این خودآگاهی، به پرستاران کمک می‌کند تا تأثیر سوگیری‌های ناخودآگاه خود را بر فرایند مراقبت را درک کرده و ارتباط درمانی مؤثری با بیماران از پیشینه‌های فرهنگی گوناگون برقرار سازند. بدون دستیابی به این آگاهی، سایر مراحل شامل کسب دانش، توسعه مهارت و مواجهه فرهنگی به‌درستی محقق نخواهد شد. (گزینه الف صحیح است.)

سوال شماره ۷

مناسب‌ترین وضعیت برای معاینه جلوی قفسه سینه، ریه‌ها، پستان‌ها، زیر بغل، قلب، شکم و اندام‌ها کدام است؟

الف- نشسته (Sitting)

ب- نیمه نشسته (Semi-sitting)

ج- خوابیده به پشت (Supine)

د- خوابیده به شکم (Prone)

پاسخ تشریحی

وضعیت نیمه‌نشسته (Semi-sitting)، بهترین پوزیسیون برای معاینه نواحی قدامی قفسه سینه شامل ریه‌ها، پستان‌ها، زیر بغل، قلب، شکم و اندام‌هاست.

در این وضعیت، دسترسی فرد معاینه‌کننده به ساختارهای آناتومیک مذکور تسهیل می‌شود و هم‌زمان بیمار نیز می‌تواند با سهولت بیشتری تنفس نماید. این پوزیسیون به‌ویژه در بیمارانی که محدودیت تنفسی دارند، با کاهش فشار دیافراگماتیک و بهبود تهویه ریوی همراه است و راحتی بیمار را در طول معاینه تضمین می‌کند. (گزینه ب صحیح است).

سوال شماره ۸

شایع ترین مشکلی که پرستاران در طول فعالیت حرفه‌ای خود با آن مواجهه شده و نیاز به خودمراقبتی دارند، کدام است؟

الف- خستگی شفقت

ب- درد اندام‌ها

ج- افسردگی

د- آسیب حرکتی

پاسخ تشریحی

خستگی شفقت (Compassion Fatigue)، شایع ترین چالش شغلی در میان پرستاران و سایر حرفه‌های مراقبتی است که در اثر مواجهه مستمر و نیز طولانی مدت با رنج و درد بیماران بروز می کند.

این پدیده با علائم متعددی نظیر فرسودگی عاطفی، کاهش همدلی، بی انگیزگی و همچنین افت عملکرد حرفه‌ای همراه است و می تواند به طور جدی بر کیفیت مراقبت ارائه شده اثر منفی بگذارد.

اتخاذ راهبردهای خودمراقبتی مناسب شامل استراحت کافی، مشاوره، تکنیک‌های مدیریت استرس و حمایت همکاران، برای پیشگیری و مدیریت این عارضه ضروری است. (گزینه الف صحیح است.)

سوال شماره ۹

این باور پرستار «زمانی باید از بیمار مراقبت کرد که او نتواند نیازهای جسمی، روانی، اجتماعی و تکاملی خودش را تأمین کند»، مبتنی بر کدام نظریه است؟

الف- هندرسون (Henderson)

ب- لنینگر (Leininger)

ج- اورم (Orem)

د- کینگ (King)

پاسخ تشریحی

این باور با نظریه خودمراقبتی دوروتیا اورم همخوانی کامل دارد. اورم معتقد است که هر فرد دارای توانایی ذاتی برای انجام خودمراقبتی است و زمانی که این فرد به دلایلی نظیر بیماری، ناتوانی یا محدودیت‌های جسمی نتواند نیازهای درمانی خود را به‌طور مستقل برآورده سازد، نیاز به مراقبت پرستاری پیدا می‌کند.

در این چارچوب نظری، پرستار نقش جبران‌کننده کمبودهای خودمراقبتی بیمار را ایفا می‌کند و سطح مداخله خود را بر اساس میزان ناتوانی فرد تعیین می‌نماید. (گزینه ج صحیح است.)

سوال شماره ۱۰

مهم‌ترین ملاحظه پرستار برای بررسی وضعیت مددجوی توان‌خواه (ناتوان)، جهت برنامه‌ریزی و ارائه مراقبت باکیفیت و توانمند کردن او کدام است؟

الف- بررسی وضعیت سلامت عمومی

ب- شرایط زندگی و تطابق مددجو

ج- بررسی دسترسی به مراکز درمانی

د- بررسی وضعیت و راهبردهای ارتباطی

پاسخ تشریحی

ارزیابی شرایط زندگی و میزان تطابق مددجو با محیط پیرامون، محوری‌ترین بخش ارزیابی پرستاری در مددجویان ناتوان است. این ارزیابی شامل بررسی عواملی نظیر حمایت اجتماعی و خانوادگی، وضعیت اقتصادی، دسترسی به منابع و همچنین میزان سازگاری روانی فرد با محدودیت‌هایش می‌شود.

شناخت این ابعاد به پرستاران اجازه می‌دهد تا برنامه‌های مراقبتی واقع‌بینانه و متناسب با ظرفیت‌های فرد طراحی کنند و از طریق توانمندسازی، استقلال و کیفیت زندگی مددجو را ارتقا بخشد. (گزینه ب صحیح است.)

سوال شماره ۱۱

وقتی بیمار توان خواه (ناتوان) انتظار دارد که همه کارهای او باید توسط دیگران (پرستار و یا خانواده) انجام شود، برخورد مناسب پرستار با این خواسته کدام است؟

الف- به اعتقاد او احترام گذاشته و انتظارش را تأمین می‌کند.

ب- به خانواده آموزش می‌دهد که مسئولیت این کار را به عهده بگیرد.

ج- سعی می‌کند به او انگیزه داده و به پیامدهای این انتظار آگاه کنند.

د- بیمار را به مراکز نگهداری افراد توان خواه ارجاع می‌دهد.

پاسخ تشریحی

در مواجهه با مددجویی که انتظار وابستگی کامل دارد، رویکرد صحیح پرستاری، انگیزش و آگاه‌سازی فرد درباره پیامدهای منفی وابستگی مداوم است.

تداوم این وابستگی موجب تحلیل توانایی‌های باقی‌مانده، افت اعتماد به نفس و افزایش خطر عوارض ناشی از بی‌حرکی می‌شود. پرستار باید از طریق آموزش، تشویق و مشارکت تدریجی بیمار در فعالیت‌های روزمره، حس استقلال و خودکارآمدی را در فرد تقویت نماید. **(گزینه ج صحیح است.)**

سوال شماره ۱۲

پرستار در بررسی پوست ناحیه فشاری، علایم آسیب سطحی به رنگ صورتی روشن و تاول کوچک پر از مایع را مشاهده کرده است. نوع عارضه و اقدام مناسب کدام است؟

الف- درجه ۱، ماساژ نواحی آسیب دیده

ب- درجه ۲، بهبود گردش خون

ج- درجه ۳، تغییر وضعیت

د- درجه ۱، کمپرس سرد

پاسخ تشریحی

وجود تاول پر از مایع همراه با اریتم و آسیب سطحی، نشان دهنده زخم فشاری درجه ۲ است که در آن هر دو لایه اپیدرم و درم درگیر می شوند.

اقدام پرستاری مناسب در این مرحله، شامل بهبود گردش خون موضعی، محافظت از ناحیه آسیب دیده و جلوگیری از اعمال فشار بیشتر بر روی آن است. ماساژ نواحی اریتماتوز در درجه ۱ ممنوع است و در درجه ۲ نیز تشدید آسیب بافتی را به همراه دارد. تغییر وضعیت به تنهایی برای درمان درجه ۲ کافی نیست و باید با مداخلات ترمیمی ترکیب شود. (گزینه ب صحیح است.)

سوال شماره ۱۳

توصیه به اجتناب از نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های با پایه شیر و آب مرکبات به مددجوی توان‌خواه (ناتوان) مبتلا به عفونت ادراری، به کدام دلیل است؟

الف- pH ادرار را کاهش داده و موجب تشدید عفونت می‌شود.

ب- pH ادرار را افزایش داده و موجب تشدید عفونت می‌شود.

ج- pH ادرار را افزایش داده و موجب کاهش عفونت می‌شود.

د- pH ادرار را تغییر نداده ولی دفع ادرار را مختل می‌کنند.

پاسخ تشریحی

نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های لبنی و همچنین آب مرکبات به دلیل داشتن ترکیبات اسیدی می‌توانند pH ادرار را به سمت اسیدیته کاهش دهند. این تغییر pH، محیطی مساعد برای رشد و تکثیر باکتری‌های ادراری از جمله اشرشیاکلی فراهم می‌سازد و روند بهبود عفونت را مختل می‌نماید.

توصیه پرستار به اجتناب از مصرف این نوشیدنی‌ها و جایگزینی آن‌ها با مایعات فراوان و آب آشامیدنی کافی، به شستشوی مجاری ادراری و تنظیم pH در محدوده طبیعی کمک می‌کند.
(گزینه الف صحیح است.)

سوال شماره ۱۴

بازویی که پرستار مجاز است فشار خون بیمار را کنترل کند، کدام است؟

الف- آماده برای فیستول وریدی - شریانی است.

ب- مسیر وریدی که ترانسفوزیون خون دارد.

ج- مسیر وریدی نرمال سالین برقرار است.

د- سمتی که جراحی ماستکتومی شده است.

پاسخ تشریحی

در میان گزینه‌های مطرح شده، تنها بازویی که خط وریدی نرمال سالین در آن برقرار است، برای اندازه‌گیری فشار خون ایمن محسوب می‌شود.

در سمتی که فیستول شریانی - وریدی برای همودیالیز تعبیه شده، اعمال فشار کاف می‌تواند به آسیب جدی عروق و اختلال عملکرد فیستول منجر شود. در سمت دارای ترانسفوزیون خون، انسداد جریان خون توسط کاف خطرناک است. همچنین در بیماران ماستکتومی شده به دلیل احتمال خطر لنف ادم و نیز اختلال گردش لنفاوی، اندازه‌گیری فشار خون از آن سمت ممنوع است. (گزینه ج صحیح است.)

سوال شماره ۱۵

حداکثر دفعات مجاز تلاش برای رگ‌گیری کدام است؟

الف - یک

ب - دو

ج - سه

د - چهار

پاسخ تشریحی

بر اساس استانداردهای حرفه‌ای، حداکثر دفعات مجاز تلاش برای ایجاد دسترسی وریدی، سه مرتبه است. در صورت عدم موفقیت بعد از سه تلاش متوالی، پرستار موظف است از همکار مجرب‌تر کمک بخواهد یا از روش‌های جایگزین دسترسی وریدی بهره جوید.

این محدودیت به منظور کاهش آسیب بافتی، پیشگیری از هماتوم و اسپاسم وریدی و حفظ راحتی و اعتماد بیمار تدوین شده است. (گزینه ج صحیح است.)

سوال شماره ۱۶

برای کودک با وزن ۱۵ کیلوگرم، دستور دارویی ۱۰ میلی گرم بر کیلوگرم در روز در دو دوز منقسم تجویز شده است. دوز مناسب برای هر تزریق کدام است؟

الف - 0.15 mg

ب - 150 mg

ج - 7.5 mg

د - 75 mg

پاسخ تشریحی

برای محاسبه دوز دارویی، ابتدا دوز روزانه کل را تعیین می کنیم: وزن کودک (۱۵ کیلوگرم) × دوز بر کیلوگرم (۱۰ میلی گرم) = ۱۵۰ میلی گرم در روز. با تقسیم دوز روزانه به دو نوبت تزریق، دوز هر تزریق برابر است با: $150 \div 2 = 75$ میلی گرم. (گزینه د صحیح است.)

سوال شماره ۱۷

اقدام ضروری برای پیشگیری از خطای دارویی کدام است؟

الف- تأیید هویت با دو شناسه

ب- استفاده از سرنگ صحیح

ج- گرفتن رضایت آگاهانه

د- مشاوره کردن با داروساز

پاسخ تشریحی

تأیید هویت بیمار با استفاده از حداقل دو شناسه مستقل (مانند نام کامل و تاریخ تولد) یکی از ارکان اصلی پروتکل ایمنی دارویی و جزء «پنج اصل صحیح» در تجویز داروها محسوب می‌شود.

این اقدام از خطاهای احتمالی مربوط به تجویز دارو به یک بیمار اشتباه پیشگیری می‌کند و اطمینان می‌سازد که داروی صحیح، در دوز صحیح، از راه صحیح و در زمان صحیح به بیمار صحیح داده می‌شود. (گزینه الف صحیح است.)

سوال شماره ۱۸

نوزادی دستور دریافت ۱۰۰ سی سی سرم ۲۴ ساعته از طریق میکروست دارد. تعداد قطره در دقیقه کدام است؟

الف - ۴

ب - ۸

ج - ۱۶

د - ۲۴

پاسخ تشریحی

برای محاسبه سرعت انفوزیون از فرمول زیر استفاده می شود:

قطره در دقیقه = (حجم محلول × فاکتور قطره) ÷ (زمان به دقیقه)

در میکروست، فاکتور قطره ۶۰ است. بنابراین:

$$(۶۰ \times ۱۰۰) \div (۶۰ \times ۲۴) = ۶۰۰۰ \div ۱۴۴۰ = ۴ \text{ قطره در دقیقه}$$

با توجه به محاسبه و تطبیق با گزینه ها، پاسخ نزدیک به ۴ قطره در دقیقه است که گزینه الف

(۴)، پاسخ درست تلقی می گردد. (گزینه الف صحیح است.)

سوال شماره ۱۹

بیمار بعد از عمل جراحی روده تا ۲۴ ساعت دستور رژیم مایعات شفاف دارد. مورد مجاز کدام است؟

الف- شیر

ب- ماست

ج- عسل

د- خامه

پاسخ تشریحی

رژیم مایعات شفاف تنها شامل نوشیدنی‌هایی است که در دمای اتاق مایع بوده و شفاف هستند و فاقد چربی، پروتئین و مواد جامد می‌باشند.

بنابراین عسل به دلیل قابلیت حل شدن کامل در آب و نیز شفاف بودن محلول حاصل، در دسته مایعات شفاف قرار می‌گیرد. شیر، ماست و خامه به دلیل وجود چربی، پروتئین و مواد جامد جزء مایعات شفاف محسوب نمی‌شوند و در رژیم پس از جراحی روده مجاز نیستند، زیرا هضم آن‌ها نیازمند فعالیت گوارشی بیشتر است. (گزینه ج صحیح است).

سوال شماره ۲۰

از موارد در معرض خطر بی‌اختیاری ادرار تنشی (Stress Incontinence) کدام است؟

الف- مددجویی با تشخیص دیابت

ب- مادری که فرزندش را از دست داده

ج- خانمی که به تازگی سزارین شده

د- بیماری که پروستاتکتومی شده

پاسخ تشریحی

بی‌اختیاری ادرار تنشی ناشی از ضعف عضلات کف لگن و اسفنکتر ادراری است که در هنگام افزایش فشار داخل شکمی (همانند سرفه، خنده، عطسه و یا بلند کردن اجسام) به نشت ادرار منجر می‌شود.

زنانی که سزارین اخیر داشته‌اند، به دلیل تغییرات آناتومیک و فشار روی ساختارهای کف لگن در طول بارداری و جراحی، در گروه خطر این نوع بی‌اختیاری قرار می‌گیرند.

پروستاتکتومی بیشتر با بی‌اختیاری سرریزی یا نشت ادراری مرتبط است و دیابت و سوگواری ارتباط مستقیمی با بی‌اختیاری تنشی ندارند. (گزینه ج صحیح است.)

سوال شماره ۲۱

از تغییرات فیزیولوژیک که سالمند را در معرض خطر کم آبی قرار می دهد، کدام است؟

الف- افزایش مایعات درون سلولی

ب- افزایش حس تشنگی

ج- کاهش تعداد تنفس

د- کاهش قدرت تغلیظ ادراری

پاسخ تشریحی

با پیشرفت سن، نفرون های کلیه دچار تغییرات ساختاری و عملکردی می شوند و توانایی کلیه در تغلیظ ادرار به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

این کاهش ظرفیت تغلیظ ادراری موجب می شود تا سالمندان نتوانند آب را به طور مؤثری در بدن حفظ کنند و دفع ادرار رقیق ادامه یابد. علاوه بر این، کاهش حس تشنگی در سالمندان و کاهش تدریجی حجم مایعات درون سلولی، خطر دهیدراتاسیون را تشدید می کند.

ترکیب این عوامل فیزیولوژیک، سالمندان را به طور ویژه در معرض کم آبی و عوارض ناشی از آن قرار می دهد. (گزینه د صحیح است).

سوال شماره ۲۲

پدری بعد از تشخیص لوسمی فرزند به سرکارش برمی گردد و به ندرت به ملاقات او می آید.
تشخیص پرستاری مناسب کدام است؟

الف- تعارض نقش

ب- اختلال فرآیند خانواده

ج- ترس از تشخیص

د- انکار غیرموثر

پاسخ تشریحی

رفتار این پدر بازتاب دهنده اختلال در فرایند خانواده است. مواجهه با تشخیص بدخیمی فرزند یک بحران روانی - اجتماعی بزرگ محسوب می شود و توانایی سازگاری اعضای خانواده را به چالش می کشد.

بازگشت به کار و عدم حضور مکرر پدر می تواند نشان دهنده ناتوانی او در پردازش احساسات و مدیریت استرس ناشی از بیماری فرزند باشد. این الگوی رفتاری بر پویایی خانواده، حمایت عاطفی از کودک بیمار و سایر اعضای خانواده اثر منفی می گذارد و نیازمند مداخله پرستاری هدفمند برای حمایت از کل نظام خانواده است. (گزینه ب صحیح است).

سوال شماره ۲۳

مهم‌ترین اقدام پرستار برای شروع حرکت در بیماری که به مدت طولانی بی‌حرکت بوده، کدام است؟

الف- شروع تدریجی حرکات در تخت

ب- توجه به هیپوتانسیون ارتوستاتیک

ج- پیشگیری از سقوط

د- تشویق به تنفس عمیق

پاسخ تشریحی

در بیمارانی که برای مدت طولانی بی‌حرکت بوده‌اند، آغاز تدریجی حرکات در تخت نخستین و مهم‌ترین گام در پیشگیری از عوارض بی‌حرکی است.

این رویکرد شامل حرکات غیرفعال و در نهایت حرکات فعال است که به صورت مرحله‌ای اجرا می‌شود. این راهبرد باعث بهبود گردش خون، جلوگیری از تشکیل لخته وریدی، کاهش تحلیل عضلانی و پیشگیری از زخم فشاری می‌شود.

توجه به سایر موارد نظیر هیپوتانسیون ارتوستاتیک و خطر سقوط نیز در مراحل بعدی اهمیت زیادی دارد، اما شروع تدریجی حرکات پایه‌ای‌ترین و اساسی‌ترین مداخله محسوب می‌شود.

(گزینه الف صحیح است.)

در بیماری با تشخیص پرستاری «بی خوابی مزمن» که علی رغم رعایت بهداشت خواب اختلال در به خواب رفتن دارد، مهم ترین اقدام پرستاری کدام است؟

الف- استفاده از صدای طبیعت موقع خواب

ب- توصیه به درمان های شناختی رفتاری

ج- مصرف عرق بابونه یک ساعت قبل از خواب

د- مصرف مکمل ملاتونین یک ساعت قبل از خواب

پاسخ تشریحی

درمان شناختی - رفتاری (CBT-I)، به عنوان خط اول درمان بی خوابی مزمن (Insomnia) در دستورالعمل های بالینی شناخته می شود.

این رویکرد درمانی به بیمار کمک می کند تا الگوهای منفی تفکر و رفتارهایی که کیفیت خواب را مختل می کنند شناسایی و اصلاح نماید.

تکنیک های CBT-I شامل کنترل محرک، محدودیت خواب، بازآموزی شناختی و تکنیک های آرام سازی است.

برخلاف درمان های دارویی، این روش بدون عوارض جانبی و با اثربخشی پایدار همراه است و ریشه های روان شناختی بی خوابی را هدف قرار می دهد. (گزینه ب صحیح است).

سوال شماره ۲۵

ابزار مناسب برای ارزیابی درد یک کودک سه ساله کدام است؟

الف - PAINAD

ب - BPI

ج - SF-MPQ

د - FLACC

پاسخ تشریحی

مقیاس **FLACC** ابزاری معتبر و قابل اتکا برای ارزیابی درد در کودکان ۲ ماهه تا ۷ ساله است که قادر به بیان کلامی درد خود نیستند.

این ابزار پنج مؤلفه رفتاری، شامل: حالات چهره (**Face**)، حرکات پاها (**Legs**)، فعالیت کلی (**Activity**)، گریه (**Cry**) و نیز قابلیت آرام‌سازی (**Consolability**) را ارزیابی می‌کند و هر مؤلفه از ۰ تا ۲ نمره‌دهی می‌شود. (مجموع ۰ تا ۱۰)

PAINAD مختص بیماران دمانسی، **BPI** برای بزرگسالان و ابزار **SF-MPQ** نیز برای ارزیابی چندبعدی درد در بزرگسالان کاربرد دارد. (گزینه د صحیح است.)

گزاره مناسب در مدیریت درد کدام است؟

الف- مصرف منظم روزانه ضدالتهاب‌های غیراستروئیدی ایمن‌تر از مخدرها است.

ب- هم‌زمان با مخدرها نباید از ضد درد غیرمخدر استفاده شود.

ج- ضد دردهای غیرمخدر به تنهایی برای تسکین دردهای شدید کافی نیستند.

د- درد شکم نشانه زخم معده ناشی از ضدالتهاب‌های غیراستروئیدی است.

پاسخ تشریحی

در مدیریت درد شدید، ضد دردهای غیرمخدر (NSAIDs و استامینوفن) به تنهایی توان کافی برای کنترل درد را ندارند و معمولاً نیاز به ترکیب با داروهای مخدر وجود دارد.

در رویکرد ترکیبی، هم‌افزایی داروهای غیر مخدر و مخدر باعث کاهش دوز مورد نیاز مخدر و در نتیجه کاهش عوارض جانبی آن می‌شود. مصرف هم‌زمان این دو گروه دارویی نه تنها ممنوع نیست، بلکه یک استراتژی استاندارد در مدیریت دردهای متوسط تا شدید محسوب می‌گردد.
(گزینه ج صحیح است.)

سوال شماره ۲۷

اختلال خواب شایع در فرد مبتلا به پرفشاری خون کدام است؟

الف- دیر به خواب رفتن

ب- خواب منقطع

ج- کابوس شبانه

د- زود بیدار شدن

پاسخ تشریحی

خواب منقطع شایع ترین اختلال خواب در بیماران مبتلا به فشار خون بالا است. این بیماران اغلب در طول شب بارها بیدار شده و قادر به دستیابی به خواب عمیق و پیوسته نیستند. این اختلال می تواند ناشی از اضطراب مرتبط با بیماری، عوارض جانبی داروهای ضد فشار خون (مانند ادرار آورها که نیازمند دفع ادرار شبانه هستند) و یا همزمانی با آپنه انسدادی خواب باشد.

خواب منقطع به نوبه خود می تواند با افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک، کنترل فشار خون را دشوارتر سازد و یک چرخه معیوب ایجاد کند. (گزینه ب صحیح است.)

سوال شماره ۲۸

برای بیماری با سابقه افسردگی و بی‌خوابی، داروهای آرام‌بخش - خواب‌آور تجویز شده است. اولویت اقدامات پرستاری در بررسی پاسخ بیمار به دارو کدام است؟

الف- اطمینان از احساس راحتی بیمار پس از بیدار شدن

ب- نظارت بر علائم بدتر شدن افسردگی یا افکار خودکشی

ج- بررسی گزارشات بیمار برای بهبود طول مدت خواب

د- ارزیابی انطباق بیمار با رژیم دارویی بهبود وضعیت خواب

پاسخ تشریحی

در بیماران دارای سابقه افسردگی که داروهای خواب‌آور - آرام‌بخش دریافت می‌کنند، اولویت نخست پایش علائم هشداردهنده شامل تشدید علائم افسردگی و بروز افکار خودکشی است. برخی داروهای خواب‌آور می‌توانند اثرات بازدارنده بر سیستم عصبی مرکزی اعمال کرده و در بیماران مستعد، خطر رفتار خودکشی را افزایش دهند.

از سوی دیگر، بهبود خواب ممکن است انرژی لازم برای اجرای افکار خودکشی را فراهم سازد. بنابراین، پایش مستمر وضعیت روانی در این بیماران یک الزام ایمنی محسوب می‌شود. (گزینه ب صحیح است).

سوال شماره ۲۹

از ابزارهای ارزیابی جامع تغذیه در یک بیمار مسن کدام است؟

الف- بررسی ریزمغذی‌ها (MNA)

ب- فرم ثبت ۲۴ ساعته مواد مغذی

ج- شاخص توده بدنی (BMI)

د- ابزار فراوانی مصرف مواد غذایی

پاسخ تشریحی

مقیاس ارزیابی ریزمغذی‌ها (Mini Nutritional Assessment - MNA) ابزاری تخصصی و معتبر برای غربالگری و ارزیابی جامع وضعیت تغذیه‌ای سالمندان است.

این ابزار، ابعاد متعددی از جمله شاخص‌های آنتروپومتریک (همانند وزن، قد و یا کاهش وزن)، وضعیت سلامت عمومی، توانایی حرکتی، وضعیت روانی - شناختی و الگوی مصرف غذایی را پوشش می‌دهد.

MNA قادر است سوء تغذیه و یا خطر آن را در مراحل اولیه شناسایی کند و راهنمای طراحی برنامه‌های مداخله تغذیه‌ای باشد. سایر ابزارهای ذکر شده در گزینه‌ها جنبه‌های محدودتری از ارزیابی تغذیه‌ای را پوشش می‌دهند. (گزینه الف صحیح است.)