

پرسشنامه فاز دوم مطالعه سلامت مردم یزد ۱۳۹۹-۱۴۰۴

نسخه ۲,۰

۱- مدت اقامت در محل:	سال
۲- میزان تحصیلات پاسخگو (بر اساس آخرین مدرک تحصیلی):	۱) بی سواد ۲) ابتدایی ۳) سیکل ۴) دیپلم و فوق دیپلم ۵) کارشناسی ۶) کارشناسی ارشد و دکترا
۳- تعداد اعضاء خانوار (با فرد مصاحبه شونده):	۱) ۲ نفر ۲) ۳ نفر ۳) ۴ نفر ۴) ۵ نفر ۵) ۶ نفر و بیشتر
۴- وضعیت تاهل:	۱) متاهل ۲) مجرد ۳) بیوه ۴) مطلقه
الف: سوالات فعالیت بدنی	
۵- به طور متوسط چند بار در هفته در فعالیتهای بدنی شدید (که در آن سرعت ضربان قلبتان بالا رفته یا عرق کردید) مثل دویدن یا کار بدنی سنگین، شرکت می کنید؟ ۱) هرگز <<< بروید سوال ۱۴ ۲) یک بار در هفته ۳) دو بار در هفته ۴) سه تا چهار بار در هفته ۵) پنج بار یا بیشتر در هفته	
۶- بطور متوسط طول مدت هر جلسه فعالیت بدنی شدید چند دقیقه است؟ ۱) کمتر از ۱۰ دقیقه ۲) ۱۰-۱۹ دقیقه ۳) ۲۰-۲۹ دقیقه ۴) ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ۵) بیش از یکساعت ۶) عدد خام ثبت شود	
۷- به طور متوسط چند بار در هفته در فعالیتهای بدنی متوسط (که در آن خسته نشدید یا به مقدار کم عرق کردید) مثل تند راه رفتن یا کار متوسط شرکت می کنید؟ ۱) هرگز <<< بروید سوال ۱۶ ۲) یک بار در هفته ۳) دو بار در هفته ۴) سه تا چهار بار در هفته ۵) پنج بار یا بیشتر در هفته	
۸- بطور متوسط طول مدت هر جلسه فعالیت بدنی متوسط چند دقیقه است؟ ۱) کمتر از ۱۰ دقیقه ۲) ۱۰-۱۹ دقیقه ۳) ۲۰-۲۹ دقیقه ۴) ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ۵) بیش از یکساعت ۶) عدد خام ثبت شود	
۹- به طور متوسط چند بار در هفته در فعالیتهای بدنی خفیف (که در آن تلاش کمی انجام دادید یا عرق نکردید) مثل آرام راه رفتن یا کار کم تحرک شرکت می کنید؟ ۱) هرگز <<< بروید سوال ۱۸ ۲) یک بار در هفته ۳) دو بار در هفته ۴) سه تا چهار بار در هفته ۵) پنج بار یا بیشتر در هفته	
۱۰- بطور متوسط طول مدت هر جلسه فعالیت بدنی خفیف چند دقیقه است؟ ۱) کمتر از ۱۰ دقیقه ۲) ۱۰-۱۹ دقیقه ۳) ۲۰-۲۹ دقیقه ۴) ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ۵) بیش از یکساعت ۶) عدد خام ثبت شود	

ب - سوالات وضعیت خواب

۱۱- در یک ماه گذشته، معمولاً شب ها چه ساعتی به رختخواب رفته اید؟ :
۱۲- در یک ماه گذشته، معمولاً صبح ها چه ساعتی از خواب بیدار شده اید؟ :

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۱۳- در یک ماه گذشته، معمولاً بطور متوسط شبانه روز چند ساعت خواب واقعی داشته اید؟
۱۴- در یک ماه گذشته، میزان خواب واقعی شما در شب چند ساعت بوده است؟
۱۵- طی ماه گذشته، معمولاً چه مدت طول می کشد تا شب ها بخواب روید؟ دقیقه
۱۶- در ماه گذشته، چند بار برای خوابیدن از قرص خواب آور یا آرام بخش استفاده کرده اید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۱۷- در ماه گذشته، چند بار نمی توانستید در عرض ۳۰ دقیقه به خواب بروید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۱۸- در ماه گذشته، چند بار نیمه شب برای دستشویی رفتن بیدار شدید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۱۹- در ماه گذشته، چند بار <u>ناخواسته</u> نیمه شب یا صبح زود از خواب بیدار شدید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۰- در ماه گذشته، چند بار هنگام خواب کابوس دیدید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۱- در ماه گذشته، چند بار مجبور به دوش گرفتن قبل از خواب بوده اید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۲- در ماه گذشته، چند بار بخاطر عدم توانایی نفس کشیدن راحت در طی خواب در خوابتان مشکل داشته اید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۳- در ماه گذشته، چند بار بخاطر احساس گرمای شدید (در هنگام به خواب رفتن یا در جریان خواب بودن که باعث بیدار شدن میشود) در خوابتان مشکل داشته اید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۴- در ماه گذشته، چند بار بخاطر احساس سرمای شدید (در هنگام به خواب رفتن یا در جریان خواب بودن که باعث بیدار شدن میشود) در خوابتان مشکل داشته اید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۵- در ماه گذشته، چند بار بخاطر درد داشتن در خوابتان مشکل داشته اید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۶- در ماه گذشته، چند بار در حین رانندگی، خوردن غذا یا شرکت در فعالیت های اجتماعی، در بیدار ماندن مشکل داشته اید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته
۲۷- در ماه گذشته، چند بار این احساس اید که شور و شوق به دست آوردن چیز ها را ندارید؟ (۱) اصلاً تجربه نکرده ام (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک یا دو بار در هفته (۴) سه بار یا بیشتر در هفته

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۲۸- در طی ماه گذشته، در کل کیفیت خواب خود را چگونه توصیف میکنید؟ (۱) خیلی خوب (۲) خوب (۳) بد (۴) خیلی بد
آیا اغلب در طی روز احساس خستگی یا خواب آلودگی می کنید؟ (۱) بله (۲) خیر
آیا با صدای بلند خروپف میکنید؟ (بلند تر از صدای صحبت کردن یا آنقدر بلند که با وجود درهای بسته شنیده میشود) (۱) بله (۲) خیر
آیا کسی شاهد قطع نفس کشیدن شما در طول خواب بوده است؟ (۱) بله (۲) خیر
۲۹- معمولاً شبانه روز چند ساعت تلویزیون تماشا می کنید؟ (۱) کمتر از ۱ ساعت (۲) ۱-۳ ساعت (۳) ۴-۶ ساعت (۴) بیش از ۶ ساعت (۵) اصلاً
۳۰- معمولاً شبانه روز چند ساعت ماهواره یا فیلم (غیر تلویزیونی) تماشا می کنید؟ (۱) کمتر از ۱ ساعت (۲) ۱-۳ ساعت (۳) ۴-۶ ساعت (۴) بیش از ۶ ساعت (۵) اصلاً

ج - سلامت روان

۳۱- در طی هفته گذشته، چه مدت زمان خود را در هفته بادیوستان و فامیل گذرانیده اید؟ (۱) هیچوقت (۲) ۱-۳ ساعت (۳) ۴-۷ ساعت (۴) ۸-۱۲ ساعت (۵) بیش از ۱۲ ساعت
۳۲- در طی هفته گذشته، چه مدت با دوستان و آشنایان تلفنی یا با موبایل صحبت کرده اید؟ (۱) هیچوقت (۲) ۱-۳ ساعت (۳) ۴-۷ ساعت (۴) ۸-۱۲ ساعت (۵) بیش از ۱۲ ساعت
۳۳- در هفته؛ چه مدت زمان خود را در گروه های اجتماعی و مذهبی و..... گذرانیده اید؟ (۱) هیچوقت (۲) ۱-۳ ساعت (۳) ۴-۷ ساعت (۴) ۸-۱۲ ساعت (۵) بیش از ۱۲ ساعت
۳۴- چه تعداد دوست صمیمی (کسی که بتوان حرف دل را با او زد) بجز اعضاء خانواده دارید؟ (۱) ۱-۲ نفر (۲) ۳-۴ نفر (۳) ۵-۶ نفر (۴) بیش از ۶ نفر (۵) اصلاً ندارم

به جز همسر و اعضا خانواده، در زندگی شما چند نفر حضور دارند که می توانید آنها را دوست خطاب کنید؟..... نفر

--

سوالات وضعیت روحی:

تعدادی از عبارات هایی که مردم برای تعریف خود از آنها استفاده می کنند در زیر آمده است. هریک از عبارتها را برای پرسش شونده بخوانید و سپس با توجه به مقیاس زیر عددی را بنویسید که نشان می دهد آن فرد همین الان، یعنی در این لحظه چه احساسی دارد. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست. وقت زیادی را صرف هیچ عبارتی نکنید. بلکه پاسخی دهید را ثبت کنید به نظر می رسد به بهترین وجه احساسات فرد را در حال حاضر توصیف می کند (این قسمت برای افراد با سواد می تواند توسط خود فرد تکمیل شود).

عبارات				
۳۵. برایم مشکل است آرام بگیرم.	(۱) اصلاً	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۳۶. متوجه شده ام دهانم خشک می شود.	(۱) اصلاً	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۳۷. فکر نمی کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی را تجربه کنم.	(۱) اصلاً	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۳۸. تنفس کردن برآیم مشکل است.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۳۹. برآیم سخت است در انجام کار پیش قدم شوم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۰. به موقعیت هایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۱. در بدنم احساس لرزش می کنم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۲. احساس می کنم انرژی روانی زیادی مصرف می کنم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۳. نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت ها دچار ترس شوم یا به کار احمقانه ای دست بزنم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۴. احساس می کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۵. خودم را پریشان و سر درگم احساس می کنم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۶. آرام بودن و در آرامش به سر بردن برآیم مشکل است.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۷. احساس دل مردگی و دل شکستگی دارم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۸. نسبت به هر چیزی که مرا از کار بازدارد صبر و تحمل ندارم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۴۹. احساس می کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۵۰. قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و اشتیاق از خود نشان دهم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۵۱. احساس می کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۵۲. فکر می کنم بسیار زودرنج و حساس هستم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۵۳. بدون این که هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیر عادی کار می کند (مثلا ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه حس میکنم).	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۵۴. بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد
۵۵. احساس می کنم زندگی بی معنا است.	(۱) اصلا	(۲) تا حدی	(۳) متوسط	(۴) زیاد

د- سوالات کیفیت زندگی

۵۶- وضعیت سلامت خود را طی ماه گذشته چگونه ارزیابی می کنید؟ (۱) خیلی خوب (۲) خوب (۳) متوسط (۴) بد (۵) خیلی بد
۵۷- طی ماه گذشته، به علت مشکلات سلامتی جسمانی، چقدر فعالیت های فیزیکی شما (نظیر با لا رفتن از پله یا راه رفتن) محدود بوده است؟ (۱) اصلا (۲) خیلی کم (۳) مقداری (۴) خیلی زیاد (۵) اصلا نمی توانم حرکت کنم
۵۸- طی ماه گذشته، به علت مشکلات سلامتی جسمانی، چقدر در انجام فعالیت های روزانه داخل و خارج منزل محدودیت داشته اید؟ (۱) اصلا (۲) خیلی کم (۳) مقداری (۴) خیلی زیاد (۵) اصلا نمی توانم حرکت کنم
۵۹- طی ماه گذشته چقدر درد جسمی داشته اید؟ (۱) اصلا (۲) خیلی کم (۳) تا حدودی (۴) شدید (۵) خیلی شدید
۶۰- طی ماه گذشته چقدر قوه (انرژی) داشته اید؟ (۱) خیلی زیاد (۲) زیاد (۳) مقداری (۴) کمی (۵) اصلا

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۶۱- طی ماه گذشته، سلامت جسمی و روحی شما چقدر ارتباط اجتماعی شما با دوستان و خانواده را محدود کرده است؟ (۱ اصلا محدود نکرده (۲ خیلی کم (۳ تا حدودی (۴ زیاد (۵ اصلا نتوانستم ارتباط داشته باشم
۶۲- طی ماه گذشته، چقدر مشکلات روحی نظیر اضطراب، افسردگی و کج خلقی (تحریک پذیری) شما را اذیت کرده است؟ (۱ اصلا (۲ کمی (۳ تا حدودی (۴ زیاد (۵ خیلی زیاد
۶۳- طی ماه گذشته، چقدر مشکلات روحی و جسمی، شما را از انجام کارهای روزانه باز داشته است؟ (۱ اصلا (۲ خیلی کم (۳ تا حدودی (۴ خیلی زیاد (۵ نتوانستم کارهای روزانه ام را انجام دهم

و- سوالات سابقه جراحی:

۱۷۶- در صورت بستری (یکسال گذشته) ، میزان رضایت شما از خدمات چگونه است؟ (۱ خیلی خوب (۲ خوب (۳ متوسط (۴ بد (۵ خیلی بد
۱۷۷- طی سال گذشته چند بار به پزشک عمومی مراجعه کرده اید؟ (۱ هیچ (۲ یک (۳ دو (۴ ۳-۵ (۵ ۶ و بیشتر
۱۷۸- طی سال گذشته چند بار به پزشک متخصص مراجعه کرده اید؟ (۱ هیچ (۲ یک (۳ دو (۴ ۳-۵ (۵ ۶ و بیشتر
۱۷۹- اگر دچار بیماری شوید، اولین جایی که مراجعه می کنید کجاست؟ (۱ مرکز بهداشتی درمانی (درمانگاه) (۲ پزشک عمومی (۳ پزشک متخصص (۴ پزشک فوق تخصص (۵ درمانگرهای سنتی (۶ خود درمانی
180- آیا شما پزشک خانوادگی دارید ؟ (۱ بله (۲ خیر

ح- سوالات حوادث

در یک سال گذشته کدامیک از حوادث زیر برای شما اتفاق افتاده است (پاسخ حداکثر سه گزینه برای هر سوال)؟

۱۸۷* - (۱ حادثه ترافیکی (۲ سقوط (۳ غرق شدگی
- (۴ مسمومیت (نام ببرید) (۵ سوختگی (۶ حیوان گزیدگی (۷ اقدام به خودکشی
(۸ برق گرفتگی (۹ حادثه ناشی از کار (۱۰ برخورد با اجسام تیز (۱۱ هیچکدام ۱۲-سایر < بروید سوال ۱۹۵
<u>وضعیت شما در زمان حادثه ترافیکی (یک گزینه برای دو سوال) ؟</u>
۱۹۰- (۱ موتورسوار یا ترک آن (۲ عابر پیاده (۳ راننده سواری یا وانت (۴ سرنشین سواری (۵ سرنشین وانت
(۶ راننده اتوبوس (۷ راننده مینی بوس (۸ راننده کامیون (۹ سرنشین اتوبوس یا مینی بوس (۱۰ دوچرخه سوار
<u>وسیله نقلیه مقابل عبارت بود از:</u>
۱۹۲- (۱ سواری (۲ وانت (۳ موتورسیکلت (۴ اتوبوس (۵ مینی بوس
(۶ کامیون (۷ دوچرخه (۸ اشیاء ثابت (۹ سایر
۱۹۴- نتیجه حادثه (۱ بهبودی بدون مراجعه به مراکز درمانی (۲ مراجعه و ترخیص پس از معاینه و آزمایشات (۳ تحت درمان (۴ بهبودی (۵ معلولیت

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۱۹۵- معمولاً از چه وسیله ای برای رفت و برگشت به کار استفاده می کنید:	(۱) اتومبیل شخصی	۲-
موتورسیکلت	۳- دوچرخه	۴- پیاده
روم	۵- وسیله نقلیه عمومی	۶- سرکار نمی
۱۹۶- آیا از کمربند ایمنی موقع سوار شدن بر وسیله شخصی یا عمومی استفاده می کنید؟		
۱- فقط وسیله شخصی	۲- فقط وسیله عمومی	۳- هر دو
	۴- هیچکدام	
آیا موقع سوار شدن بر موتور سیکلت از کلاه ایمنی استفاده می کنید ؟ (۱) بله (۲) خیر (۳) گهگاهی		
۴ موتور سوار نمی شوم		

ط- سوالات عادات غذایی

۱۹۷- معمولاً چه نوشیدنی همراه با غذا مصرف می کنید؟	(۱) آب معدنی	(۲) نوشابه گاز دار	(۳) آب میوه
	(۴) دوغ	(۵) آب لوله کشی	
۱۹۸- هفته ای چند بار نوشیدنی گاز دار می نوشید؟	(۱) اصلاً	(۲) کمتر از هفته ای یکبار	(۳) ۱-۲ بار
	(۴) ۳-۴ بار	(۵) ۵ بار و بیشتر	
۱۹۹- در هفته، چه میزان از نوشیدنی های شیرین شده با شکر نظیر شربت های خانگی و بسته بندی و آب میوه های بسته بندی استفاده می کنید؟ (۱)	(۲) کمتر از هفته ای یکبار	(۳) یک بار	(۴) ۲-۳ بار
	(۵) ۴ بار و بیش		
۲۰۰- علت اصلی استفاده شما از غذای فوری (فست فود) چیست؟	(۱) تمایل فرزندان به مصرف	(۲) مشغله فراوان	(۳) طعم و مزه خوب
	(۴) آماده شدن سریع	(۵) ارزان و در دسترس بودن	
۲۰۱- (۱) تبلیغات (۲) به عنوان یک سرگرمی (۳) امکان مصرف آن با خانواده و دوستان (۴) سایر موارد (۵) اصلاً استفاده نمی کنم			
۲۰۲- به طور متوسط همراه چه مبلغی برای خرید غذای فوری هزینه می کنید؟	(۱) اصلاً	(۲) کمتر از ۵۰ هزار تومان	(۳) بین ۵۰-۱۰۰ هزار تومان
	(۴) بین ۱۰۱-۱۵۰ هزار تومان	(۵) بیش از ۱۵۰ هزار تومان	
هر چند وقت یکبار از دستجات غذایی زیر استفاده می کنید؟			
۲۰۳- همبرگرو سوسیس، کالباس، پیتزا:	(۱) روزی یکبار	(۲) هفته ای ۱-۳ بار	(۳) ماهی ۱-۳ بار
	(۴) سالی ۱۰-۵ بار	(۵) هرگز	
۲۰۴- سیب زمینی سرخ کرده، سمبوسه، فلافل، ناگت:	(۱) روزی یکبار	(۲) هفته ای ۱-۳ بار	(۳) ماهی ۱-۳ بار
	(۴) سالی ۱۰-۵ بار	(۵) هرگز	
۲۰۵- سالاد الویه:	(۱) روزی یکبار	(۲) هفته ای ۱-۳ بار	(۳) ماهی ۱-۳ بار
	(۴) سالی ۱۰-۵ بار	(۵) هرگز	
۲۰۶- انواع کنسروها:	(۱) روزی یکبار	(۲) هفته ای ۱-۳ بار	(۳) ماهی ۱-۳ بار
	(۴) سالی ۱۰-۵ بار	(۵) هرگز	
۲۰۷- معمولاً چند روز در هفته صبحانه می خورید:	(۱) اصلاً	(۲) یک بار	(۳) ۲-۳ بار
	(۴) ۴-۵ بار	(۵) هر روز	
در هر هفته به طور معمول چند دفعه از مواد غذایی زیر استفاده می کنید:			

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۲۰۸- تخم مرغ: (۱) اصلا (۲) یک بار (۳) ۲-۳ بار (۴) ۴-۵ بار (۵) هر روز
۲۰۹- گوشت قرمز: (۱) اصلا (۲) یک بار (۳) ۲-۳ بار (۴) ۴-۵ بار (۵) هر روز
۲۱۰- مرغ: (۱) اصلا (۲) یک بار (۳) ۲-۳ بار (۴) ۴-۵ بار (۵) هر روز
۲۱۱- حبوبات: (۱) اصلا (۲) یک بار (۳) ۲-۳ بار (۴) ۴-۵ بار (۵) هر روز
۲۱۲- ماهی: (۱) اصلا (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) یک بار (۴) ۲-۳ بار (۵) ۴ بار و بیشتر
۲۱۳- *معمولا چه نوع ماهی را طبخ می کنید: (۱) سرخ کردن (۲) آب پز / بخار پز (۳) کباب کردن (۴) پخت در فر (۵) سایر
۲۱۴- به طور متوسط هر روز چند بار نبات (در اندازه یک حبه قند و بیشتر) مصرف می کنید؟ (۱) اصلا (۲) یک بار (۳) ۲-۳ بار (۴) ۴-۶ بار (۵) ۷ بار و بیشتر
۲۱۵- به طور متوسط هر روز چند حبه قند در اندازه متوسط مصرف می کنید؟ (۱) اصلا (۲) ۱-۲ بار (۳) ۳-۴ بار (۴) ۵-۸ بار (۵) ۹ بار و بیشتر
۲۱۶- در هفته بطور متوسط چند بار از غذای سرخ شده در روغن استفاده می کنید؟ (۱) اصلا (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) ۱-۲ بار (۴) ۳-۴ بار (۵) ۵ بار و بیشتر
آیا از روغن های مانده پس از سرخ کردن یا پختن سایر غذاها دوباره استفاده می کنید؟ (۱) بله (۲) خیر
در صورت مثبت بودن سوال قبلی، تا چند بار از آن استفاده می کنید؟
۲۱۷- *برای پخت غذا در منزل معمولا از چه روغنی استفاده می کنید؟ (۱) روغن نباتی جامد (۲) روغن حیوانی پاکره (۳) روغن دنبه (۴) روغن زیتون، کنجد، ارده (۵) سایر روغن های مایع
۲۱۸- * <u>اکثرا</u> روش طبخ غذای شما چگونه است؟ (۱) آب پز (۲) سرخ کردن (۳) کباب کردن (۴) پختن در فر (۵) بخار پز
۲۱۹- در هفته بطور متوسط چند بار کیک، کلوچه و بیسکویت مصرف می کنید؟ (۱) اصلا (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) ۱-۲ بار (۴) ۳-۴ بار (۵) ۵ بار و بیشتر
۲۲۰- در هفته بطور متوسط چند بار از میان وعده هایی مثل چیپس، پفک، و کرانچی استفاده می کنید؟ (۱) اصلا (۲) کمتر از هفته ای یکبار (۳) ۱-۲ بار (۴) ۳-۴ بار (۵) ۵ بار و بیشتر
۲۲۱- اگر هر واحد سبزیجات برابر نصف لیوان سبزی پخته یا یک لیوان سبزی خام یا سالاد باشد، به طور معمول در روز چند واحد سبزی مصرف می کنید؟ (۱) اصلا (۲) یک واحد (۳) ۲-۳ واحد (۴) ۴-۵ واحد (۵) ۶ واحد و بیشتر عدد خام هم ثبت شود :
۲۲۲- اگر هر واحد میوه برابر با یک میوه متوسط یا دو میوه کوچک، یک لیوان میوه خرد شده یا نصف لیوان آب میوه باشد، چه میزان میوه یا آب میوه طبیعی در روز مصرف می کنید؟ (۱) اصلا (۲) یک واحد (۳) ۲-۳ واحد (۴) ۴-۵ واحد (۵) ۶ واحد و بیشتر عدد خام هم ثبت شود :
۲۲۳- معمولا چه مقدار از چربی گوشت را قبل از خوردن یا پختن جدا می کنید؟ (۱) همه چربی های قابل رویت (۲) بیشتر چربی های قابل رویت (۳) کمی از چربی های قابل رویت (۴) چربی ها را جدا نمیکنم (۵) گوشت نمی خورم
۲۲۴- هر چند وقت یک بار پوست مرغ را قبل از پخت یا خوردن جدا می کنید؟ (۱) هرگز (۲) به ندرت (۳) گاهی (۴) معمولا (۵) همیشه

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۲۲۵- هر روز به طور معمولاً چند لیوان آب مصرف می کنید؟ (۱) اصلاً (۲) ۱-۳ لیوان (۳) ۴-۶ لیوان (۴) ۷-۸ لیوان (۵) ۹ لیوان و بیشتر عدد خام هم ثبت شود :
۲۲۶- در هفته چند لیوان شیر مصرف می کنید؟ (۱) اصلاً (۲) ۱-۲ (۳) ۳-۴ (۴) ۵-۶ (۵) ۷ و بیشتر عدد خام هم ثبت شود :
۲۲۷- در هفته چند لیوان ماست مصرف می کنید؟ (۱) اصلاً (۲) ۱-۲ (۳) ۳-۴ (۴) ۵-۶ (۵) ۷ و بیشتر عدد خام هم ثبت شود :
۲۲۸- در هفته چند بار پنیر استفاده می کنید؟ (۱) اصلاً (۲) کمتر از یک بار در هفته (۳) یک بار (۴) ۲-۳ بار (۵) ۴ بار و بیشتر عدد خام هم ثبت شود :
۲۲۹- طی سال گذشته، لبنیات مصرفی شما معمولاً از چه نوعی است؟ (۱) لبنیات چربی نگرفته (۲) چربی متوسط ۳٪ (۳) کم چرب ۵ تا ۲٪ (۴) نمی دانم (۵) لبنیات مصرف نمی کنم
سبزیجات را چگونه نگهداری می کنید؟ (۱) خشک شده (۲) در یخچال (۳) در فریزر (۴) نگهداری نمیکنم (تازه مصرف میکنم)
در صورت نگهداری سبزیجات در یخچال یا فریزر ، آنها را به چه صورتی نگه می دارید؟ (۱) سرخ شده (۲) آبپز (۳) خام
از چه نوع ظروفی برای نگهداری آب استفاده می کنید؟ (۱) پلاستیکی (۲) استیل (۳) چینی (۴) شیشه ای (۵) سایر موارد
از چه نوع ظروفی برای نگهداری نان استفاده می کنید؟ (۱) پلاستیکی (۲) استیل (۳) پارچه (۴) شیشه ای (۵) سایر موارد (۶) استفاده نمیکند
از چه نوع ظروفی برای نگهداری رب و آب گوجه فرنگی استفاده می کنید؟ (۱) پلاستیکی (۲) استیل (۳) شیشه ای (۴) سایر موارد (۵) استفاده نمیکند
از چه نوع ظروفی برای نگهداری ترشی و خیارشور استفاده می کنید؟ (۱) پلاستیکی (۲) استیل (۳) شیشه ای (۴) سایر موارد (۵) استفاده نمیکند
از چه نوع ظروفی برای پخت و پز استفاده می کنید؟ (۱) روی (۲) مس (۳) چدن (۴) تفلون (۵) استیل (۶) پیرکس (۷) آلومینیوم (۸) لعابی (۹) سایر موارد
آیا از ظروف تفلون که سطوح شان خراش دار است استفاده می کنید؟ (۱) بله (۲) خیر
در چه ظروفی غذا می خورید؟ (۱) چینی (۲) آلومینیوم (۳) لعابی (۴) پلاستیکی (۵) شیشه ای (۶) آرکوپال (۷) سایر
غذاهای مانده را در چه ظروفی نگهداری می کنید؟ (۱) روی (۲) مس (۳) چینی (۴) آلومینیوم (۵) پلاستیکی (۶) شیشه ای (۷) چدن (۸) لعابی (۹) ملامین (۱۰) سایر (۱۱) نگهداری نمیکنم
۲۳۰- نحوه مصرف مکمل های غذایی : (داده ها بر اساس تعداد وارد گردد نه بسته کامل قرص یا کپسول)
(۱) مولتی ویتامین و مینرال مقدار : دوره مصرف : (هرگز ، روز ، هفته ، ماه ، سال)
(۲) کلسیم
(۳) ویتامین D

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۴) اسید فولیک
۵) امگا ۳ / روغن ماهی
۶) آهن (فروسولفات / ففول)
۷) روی یا زینک (زینک سولفات / زینک گلوکونات)
توضیحات :
۲۳۱- آیا مصرف مواد فوق به دستور پزشک بوده است؟
(۱) بلی (۲) خیر
۲۳۲- آیا نمکدان سر سفره می گذارید؟
(۱) بلی (۲) خیر
۲۳۳- آیا موقع آشپزی از پیمانه برای اضافه کردن نمک استفاده می کنید؟
(۱) بلی (۲) خیر (۳) نمیدانم
از چه نمکی استفاده میکنید؟
(۱) نمک ید دار (۲) نمک دریا (۳) سنگ نمک (بدون ید)

سابقه آلرژی و تماس با حیوانات

ایا سابقه حساسیت(آلرژی) دارید ؟ (۱)بله (۲)خیر
در صورت داشتن سابقه چه نوع حساسیتی دارید؟
(۱)حساسیت دارویی
توضیحات
(۲)حساسیت غذایی
توضیحات
(۳)حساسیت تنفسی
توضیحات
۴)حساسیت پوستی
۵)سایر
آیا حیوان خانگی نگهداری میکنید؟ (۱)بله (۲)خیر
در صورت بله نوع حیوان : (۱)اسب سنان(اسب، قاطر، الاغ، شتر) (۲) نشخوارکنندگان (گوسفند، بز، گاو) (۳)سگ (۴)طیور (۵)گربه (۶)سایر
آیا قبل از سنین مدرسه حیوان خانگی نگهداری میکردید ؟ (۱)بله (۲)خیر
در صورت بله نوع حیوان : (۱)اسب سنان(اسب، قاطر، الاغ، شتر) (۲) نشخوارکنندگان (گوسفند، بز، گاو) (۳)سگ (۴)طیور (۵)گربه (۶)سایر

ی- وضعیت شغلی

۲۳۴- آیا شاغل هستید:	(۱) بلی	(۳) خانه دار << به سوال ۲۳۷ بروید	(۴) خیر << به سوال ۲۳۷ بروید
؟ در صورتی که قبلاً شاغل بوده اید، آیا باز نشسته اید؟			
۲۳۵- در صورت جواب "بلی" چند ساعت در روز کار می کنید: (۱) کمتر از یک ساعت (۲) ۱ تا ۳ ساعت (۳) ۴ تا ۶ ساعت (۴) ۷ تا ۹ ساعت (۵) بیشتر از ۹ ساعت			
آیا شغل دوم دارید؟ (در صورتی که پاسخ سوال بالا بله یا باز نشسته باشد) بله خیر			
چند ساعت کار شغل دوم دارید؟			
۲۳۶- نوع شغل (عنوان شغل قید شود)	۱-	۲-	۳-
گروه شغل:	۱-	۲-	۳-
شغل همسر (در صورت تاهل):			
گروه شغل همسر:			
تمام شغل‌هایی را که حداقل به مدت یکسال بدان اشتغال داشتید، از زمان اولین شغل به ترتیب نام ببرید. در صورت اشتغال به چند شغل در یک دوره زمانی، همه آنها را ذکر کنید. لازم است زمان کاری شغل‌های ذکر شده حداقل ۸ ساعت در هفته باشد. مشاغلی را که در منزل انجام می‌گیرند (مانند فرش‌بافی و خانه داری) نیز ذکر نمایید			
از سن:	تا سن:	عنوان شغل:	گروه شغل:
۲۳۷- از چه نوع بیمه ای استفاده می کنید: ۱- اصلاً از بیمه استفاده نمی کنم ۲- خدمات درمانی ۳- تامین اجتماعی ۴- روستایی ۵- سایر			
۲۳۸- معمولاً شبانه روز چند ساعت در منزل می‌نشینید؟ (۱) کمتر از یک ساعت (۲) ۱ تا ۳ ساعت (۳) ۴ تا ۶ ساعت (۴) ۷ تا ۹ ساعت (۵) ۱۰ ساعت و بیشتر			
۲۳۹- معمولاً شبانه روز چند ساعت در محل کار یا وسیله نقلیه عمومی یا خودرو می‌نشینید؟ (۱) کمتر از یک ساعت (۲) ۱ تا ۳ ساعت (۳) ۴ تا ۶ ساعت (۴) ۷ تا ۹ ساعت (۵) ۱۰ ساعت و بیشتر			
معمولاً در شبانه روز چه مدت زمان پشت کامپیوتر یا لپ تاپ می‌نشینید؟ (۱) هیچوقت (۲) کمتر از ۳۰ دقیقه (۳) ۳۰-۶۰ دقیقه (۴) ۱-۳ ساعت (۵) ۴ ساعت و بیشتر عدد			
۲۴۰- چه مدت زمان خود در شبانه روز را به اینترنت اختصاص می دهید؟ (۱) هیچوقت (۲) کمتر از ۳۰ دقیقه (۳) ۳۰-۶۰ دقیقه (۴) ۱-۳ ساعت (۵) ۴ ساعت و بیشتر عدد ساعت/دقیقه			

وقتی اولین بار از اینترنت استفاده کردید، حدوداً چند ساله بودید؟ (سال را در جای خالی بنویسید)

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۲۴۱- چه مدت زمان خود را در شبانه روز به ارتباط با دیگران از گوشی موبایل (وایبر، تانگو، واتس آپ) اختصاص می دهید؟	۱) هیچوقت (۲) کمتر از ۳۰ دقیقه (۳) ۳۰-۶۰ دقیقه (۴) ۱-۳ ساعت (۵) ۴ ساعت و بیشتر عدد
ساعت/دقیقه	

از اولین باری که از شبکه های اجتماعی (فیسبوک، تویتر، تلگرام، اینستاگرام و...) استفاده کردید، چند ساله بودید؟

ک- سوالات طب سنتی

۲۴۲- آیدر ۵ سال گذشته، به حکیم (درمانگر طب سنتی) مراجعه کرده اید؟ (۱) بلی (۲) خیر << به سوال ۲۵۳ بروید
--

۲۴۳- از کدامیک از روش های درمانی طب مکمل تاکنون استفاده کرده اید؟ (۱) گیاهان دارویی و سنتی (۲) رژیم غذایی طب سنتی (۳) ماساژ درمانی (۴) حجامت (۵) رگ گیری (۶) انرژی درمانی
*- (۶) بادکش (۷) زالودرمانی (۳) فصد (۴) آب درمانی یا استفاده از آب زن (۵) طب سوزنی (۶) هومیوپاتی
۲۴۵- به منظور بهبود چه بیماری از روش های بالا استفاده کرده اید؟ (۱) بیماری دیابت (قند) (۲) فشارخون (۳) چربی بالا (۴) اختلال اعصاب و روان (۵) سردرد (میگرن)
*- (۶) درمفاصل (۲) چاقی (۳) اختلال زنان (۴) اختلال پوست (۵) سایر
۲۴۷- در ۵ سال گذشته چند بار از این روش ها استفاده کرده اید؟ (۱) یکبار (۲) دوبار (۳) ۳ بار (۴) چهار بار (۵) پنج بار و بیشتر
۲۵۱- آیا از اثرات و عوارض طب سنتی آگاهی دارید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۵۲- در یکسال گذشته از کدام گیاهان دارویی استفاده کرده اید؟ (۱) آویشن، بابونه، گل خواصی (۲) خاکشیر، گل گاو زبان، (۳) اسطوخودوس (۴) سنبل الطیب (۵) سایر

ل- وضعیت مصرف دخانیات و مواد مخدر:

آیا فردی در خانواده تان در دوران کودکی تان سیگار می کشیده است؟	بله	خیر
آیا شما در معرض تماس با دود سیگار در منزل یا محل کارتان بوده/هستید؟	بله/خیر	چند ساعت در روز
۲۵۴- چند نفر از اعضاء خانواده شما به غیر از شما سیگار می کشند؟ ۱- هیچ نفر (۲) ۱ نفر (۳) ۲ نفر (۴) ۳ نفر و بیشتر		
۲۵۴		
۱- آیا سیگار می کشید؟	بلی	۲- گاهی
۳- ترک کرده ام	۴- هیچگاه مصرف نکرده ام (زیر ۱۰۰ عدد شامل این گزینه می شود) <<< بروید سوال ۲۵۸	۱- بلی
۲۵۵- در صورتیکه سیگار می کشید، چند سال است؟ (۱) کمتر از یکسال (۲) ۱-۵ سال (۳) ۶-۱۰ سال (۴) ۱۱ سال و بیشتر عدد		خام هم ثبت شود
۲۵۶- روزانه تقریباً چند عدد سیگار می کشید؟ (۱) ۱-۱۰ عدد (۲) ۱۱-۲۰ عدد (۳) ۲۱-۴۰ عدد (۴) بیش از ۴۱ عدد		خام هم ثبت شود

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۲۵۷- در صورتیکه سیگار را ترک کرده اید چند سال است؟ (۱) کمتر از یکسال (۲) ۱-۵ سال (۳) ۶-۹ سال (۴) ۱۰ سال و بیشتر عدد خام هم ثبت شود	۲۵۸- آیا قلیان مصرف می کنید؟ (۱) بله (۲) خیر <<<< بروید سوال ۲۶۰ (۳) گهگاهی
۲۵۹- در صورت بلی، چند بار در هفته؟ (۱) ۱ بار (۲) ۲-۳ بار (۳) ۴ تا ۷ بار (۴) بیش از روزی یک بار عدد خام هم ثبت شود	۲۶۰- آیا موادمخدر مصرف می کنید؟ (۱) خیر <<<< بروید سوال ۲۶۳ (۲) تفننی (۳) بله
چه نوع ماده مخدری مصرف میکنید؟ (۱) تریاک (۲) هرویین (۳) شیر (۴) سوخته (۵) کراک (۶) شیشه (۷) کوکابین (۸) کریستال (۹) پان (۱۰) سایر *امکان انتخاب چند ماده وجود داشته باشد	نحوه ی مصرف شما چگونه است؟ (۱) تدخینی (۲) خوراکی (۳) استنشاقی (۴) تزریقی () در صورتی که چند ماده انتخاب شد امکان انتخاب چند نوع مصرف با توجه به آن ماده وجود داشته باشد
۲۶۱- در صورت بلی، چند بار در هفته: (۱) ۱ بار (۲) ۲-۳ بار (۳) ۴ تا ۷ بار (۴) بیش از روزی یک بار عدد خام هم قید شود	۲۶۲- آیا سابقه درمان اعتیاد داشته اید؟ ۱-بله ۲- خیر
۲۶۳- آیا در فامیل سابقه درمان اعتیاد داشته اید؟ ۱-بله ۲-خیر	آیا در خانواده سابقه اعتیاد داشته اید؟ ۱-بله ۲-خیر
آیا تا کنون از مشروبات الکلی استفاده کرده اید؟ بله / خیر	از سن تا سن نوع مشروب (آبجو ۵-۷ درصد الکل، مشروبات با الکل ۴۰ درصد) و دکا، ویسکی، جین و ...، مشروبات دست ساز، (سایر) متوسط میزان مصرف در هر بار (سی سی) ----- بار مصرف در ----- (هفته، ماه، سال)

م - سایر سوالات:

۲۶۴- نحوه مالکیت مسکن: ۱- ملکی ۲- استیجاری ۳- سازمانی ۴- سایر	۲۶۵- مساحت زیربنای مسکن: (۱) زیر ۵۰ متر مربع (۲) ۵۰-۱۰۰ متر (۳) ۱۰۱-۲۰۰ متر (۴) ۲۰۱ متر و بیشتر عدد خام هم ثبت شود
۲۶۶- معمولاً چه مدت در روز کتاب (بغیر از کتب مقدس و ادعیه) مطالعه میکنید؟ (۱) اصلاً (۲) کمتر از ۳۰ دقیقه (۳) ۳۰-۶۰ دقیقه (۴) بیش از یکساعت	۲۶۷- به سحر و جادو اعتقاد دارید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۶۸- به چشم و نظر اعتقاد دارید؟ (۱) بلی (۲) خیر	۲۶۹- طی سال گذشته چند بار سفر خارج استان رفته اید؟ (۱) هیچ بار (۲) ۱-۳ بار (۳) ۴-۸ بار (۴) ۹ بار و بیشتر
در طول عمر چند بار حج رفته اید؟ (۱) هیچ بار (۲) ۱-۳ بار (۳) ۴-۸ بار (۴) ۹ بار و بیشتر	

ن - سوالات ویژه زنان

13 همه حقوق محفوظ است. استفاده کلی یا جزئی از این سوالات بدون مجوز کتبی از یاس ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

پرسشنامه مطالعه سلامت مردم یزد - یاس (توجه: هر سوال یک پاسخ بجز سوالات *دار)

۲۸۵- کدام یک از غربالگری های زیر را انجام داده اید؟ (۱) پاپ اسمیر (۲) ماموگرافی (۳) سونوگرافی (غیر از سونوگرافی بارداری) (۴) معاینه پستان توسط پزشک (۵) هیچکدام
آیا تاکنون خودآزمایی پستان داشته اید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۸۶- آیا سابقه نازایی در فامیل درجه ۱ و ۲ (خواهر، مادر، دختر عمه، دختر دایی و...) شما بوده است؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۸۷- آیا خودتان مشکل نازایی (یکسال عدم حاملگی بدون پیشگیری) داشته اید؟ (۱) بلی (۲) خیر <<< بروید سوال ۲۹۰
۲۸۸- آیا نازایی شما اولیه (یعنی هیچنوع حاملگی نداشته باشید) یا ثانویه (حاملگی منجر به زایمان نداشته باشید) است؟ (۱) اولیه (۲) ثانویه
۲۸۹- مشکل نازایی شما از چه نوع است؟ (۱) مردانه (۲) زنانه (۳) هر دو مورد (۴) هیچکدام
۲۹۰- در مجموع میانگین زمان شیردهی به فرزندتان چقدر بوده است؟ ۱- اصلاً به بچه هایم شیر نمی دهم (۲) ۶ ماه و کمتر (۳) ۶-۱۱ ماه (۴) ۱۲ ماه و بیشتر
۲۹۱- آیا تاکنون از روش ها پیشگیری از بارداری استفاده کرده اید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۹۲- بیشترین روش پیشگیری مورد استفاده شما عبارت بود از: (۱) مواد هورمونی (قرص، آمپول) (۲) آی یو دی (۳) کاندوم (۴) روش طبیعی
۲۹۳- آیا طلاق داشته اید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۹۴- آیا حاملگی خارج رحمی داشته اید؟ (۱) هیچ بار (۲) ۱ بار (۳) ۲ بار (۴) ۳ بار و بیشتر
۲۹۵- آیا عمل برداشتن رحم داشته اید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۹۶- سن عمل: (۱) کمتر از ۳۰ سالگی (۲) ۳۰-۳۹ سالگی (۳) ۴۰-۴۹ سالگی (۴) ۵۰ و بیشتر
۲۹۷- آیا عمل برداشتن تخمدان ها داشته اید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۲۹۸- سن عمل: (۱) کمتر از ۳۰ سالگی (۲) ۳۰-۳۹ سالگی (۳) ۴۰-۴۹ سالگی (۴) ۵۰ و بیشتر
۲۹۹- آیا عمل بستن لوله های رحمی برای پیشگیری از حاملگی داشته اید؟ (۱) بلی (۲) خیر
۳۰۰- سن عمل: (۱) کمتر از ۳۰ سالگی (۲) ۳۰-۳۹ سالگی (۳) ۴۰-۴۹ سالگی (۴) ۵۰ و بیشتر

Version 2.0 (02.11.1399)

