



نماذج اختبارات تدريبية لمباراة الممرضين وتقنيي الصحة

مع عناصر الإجابة والتصحيح المفصل

5

حالات سريرية مفتوحة

8

أقسام

71

سؤال اختيار من متعدد

نماذج تدريبية أصلية أُعدت على نمط مباريات التمريض لتساعدك على المراجعة. ليست مواضيع رسمية لسنوات سابقة.

كيف تستعمل هذا الملف؟

- أجب عن كل قسم دون النظر إلى التصحيح، وسجل أجوبتك على ورقة.
- صحح بعد ذلك مع الاطلاع على «عنصر الإجابة» لفهم السبب، لا لحفظ الحرف فقط.
- أعد الأسئلة التي أخطأت فيها بعد أسبوع.
- حاول الإجابة عن الحالات السريرية كتابة قبل قراءة عناصر الإجابة.

تنبيه: المحتوى للتدريب والمراجعة فقط، وليس بديلاً عن المقررات الرسمية ولا عن البروتوكولات المعتمدة في مؤسستك. ركز دائماً على المحاور الواردة في إعلان المباراة الذي ستشارك فيه، فقد تختلف حسب الإطار والتخصص.

الفهرس

القسم 1: التشريح والفيزيولوجيا	12 سؤالاً
القسم 2: النظافة ومكافحة العدوى	10 سؤالاً
القسم 3: الأدوية وإعطائها	8 سؤالاً
القسم 4: العلامات الحيوية والتقييم السريري	8 سؤالاً
القسم 5: الإسعافات والمستعجلات	11 سؤالاً
القسم 6: العناية التمريضية بالأمراض الشائعة	8 سؤالاً
القسم 7: صحة الأم والطفل	8 سؤالاً
القسم 8: أخلاقيات المهنة والتشريع الصحي	6 سؤالاً
الحالات السريرية المفتوحة	5 حالات
التصحيح وعناصر الإجابة	71 سؤالاً
ملخصات للمراجعة السريعة	جداول ومختصرات
نصائح يوم الاختبار وخطة مراجعة	

1 أين يحدث تبادل الغازات (الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون) في الرئة؟

- ☐ أ القصيبات
☐ ب غشاء الجنب
☐ ج القصبة الهوائية
☐ د الحويصلات الرئوية

2 كم عدد حجرات القلب؟

- ☐ أ أربع
☐ ب خمس
☐ ج ثلاث
☐ د اثنتان

3 أي وعاء ينقل الدم قليل الأكسجين من القلب إلى الرئتين؟

- ☐ أ الشريان الرئوي
☐ ب الوريد الرئوي
☐ ج الشريان الأبهر
☐ د الوريد الأجوف

4 أي غدة تفرز الأنسولين؟

- ☐ أ الغدة الكظرية
☐ ب الغدة الدرقية
☐ ج البنكرياس
☐ د الكبد

5 الوحدة الوظيفية للكلية هي:

- ☐ أ الحويصلة الرئوية
☐ ب الزغابة المعوية
☐ ج العصبون
☐ د النفرون

6 الصمام الذي يفصل الأذين الأيسر عن البطين الأيسر:

- ☐ أ الصمام الرئوي
☐ ب الصمام ثلاثي الشرفات
☐ ج الصمام التاجي (ثنائي الشرفات)
☐ د الصمام الأبهر

7 ينقل الأكسجين في الدم أساسا:

- أ البلازما وحدها
ب الكريات البيض
ج كريات الدم الحمراء (الهيموغلوبين)
د الصفائح الدموية

8 أكبر عضو في جسم الإنسان:

- أ الجلد
ب الدماغ
ج الكبد
د الرئتان

9 عدد عظام الهيكل العظمي لدى البالغ:

- أ 106
ب 206
ج 306
د 256

10 الفيتامين الضروري لتخثر الدم:

- أ فيتامين A
ب فيتامين C
ج فيتامين K
د فيتامين D

11 يبدأ هضم النشويات في:

- أ القولون
ب الفم (إنزيم الأميلاز اللعابي)
ج المعدة
د الكبد

12 يتم معظم امتصاص المواد المغذية في:

- أ الأمعاء الغليظة
ب المعدة
ج الأمعاء الدقيقة
د المريء

13 أهم إجراء منفرد للوقاية من العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية:

- ☐ أ نظافة اليدين
☐ ب عزل جميع المرضى
☐ ج لبس القفازات دون غسل اليدين
☐ د استعمال المضادات الحيوية وقائياً

14 عدد لحظات نظافة اليدين حسب منظمة الصحة العالمية:

- ☐ أ 7
☐ ب 4
☐ ج 3
☐ د 5

15 مدة فرك اليدين بالمحلول الكحولي:

- ☐ أ دقيقتان
☐ ب 10 ثوان
☐ ج 5 ثوان
☐ د 20 إلى 30 ثانية

16 توضع الإبر والأدوات الحادة المستعملة في:

- ☐ أ حاوية صلبة مقاومة للثقب
☐ ب كيس بلاستيكي أسود
☐ ج سلة المهملات العادية
☐ د علبة كرتونية

17 بعد وخز عرضي بإبرة ملوثة، الإجراء الأول:

- ☐ أ غسل المكان فوراً بالماء والصابون ثم التطهير
☐ ب عصر الجرح بقوة وتركه
☐ ج وضع ضمادة فقط
☐ د انتظار ظهور الأعراض

18 تُطبق الاحتياطات المعيارية على:

- ☐ أ المرضى المصابين بعدوى معروفة فقط
☐ ب المرضى الذين لديهم حمى فقط
☐ ج مرضى العناية المركزة فقط
☐ د جميع المرضى

19 يهدف التعقيم (Stérilisation) إلى:

- أ إزالة الروائح ☐
- ب إزالة الأوساخ المرئية ☐
- ج القضاء على جميع الأحياء الدقيقة بما فيها الأبواغ ☐
- د خفض عدد الجراثيم فقط ☐

20 قبل تعقيم أي أداة طبية ينبغي:

- أ تغطيتها بقماش فقط ☐
- ب التنظيف المسبق (إزالة المواد العضوية) ☐
- ج وضعها مباشرة في الجهاز ☐
- د تجفيفها فقط ☐

21 تظهر العدوى المرتبطة بالرعاية الصحية عادة بعد:

- أ ساعة واحدة ☐
- ب لحظة الاستقبال ☐
- ج 48 ساعة من الدخول إلى المستشفى ☐
- د أسبوعين من الخروج فقط ☐

22 أول عنصر يُنزع عند مغادرة غرفة العزل:

- أ القفازات ☐
- ب القناع ☐
- ج النظارات ☐
- د الحذاء ☐

23 أي مما يلي ليس من «الحقوق الخمسة» عند إعطاء الدواء؟

- ☐ أ السعر المناسب
☐ ب المريض الصحيح
☐ ج الوقت الصحيح
☐ د الجرعة الصحيحة

24 أسرع طريق لوصول الدواء إلى الدم:

- ☐ أ الوريدي
☐ ب الفموي
☐ ج الجلدي
☐ د تحت الجلد

25 1 غرام يساوي:

- ☐ أ 10 ملغ
☐ ب 1000 ملغ
☐ ج 100 ملغ
☐ د 10000 ملغ

26 وصف الطبيب 500 ملغ، والأمبولة تحتوي 250 ملغ في 2 مل. الحجم المطلوب:

- ☐ أ 5 مل
☐ ب 4 مل
☐ ج 2 مل
☐ د 1 مل

27 تسريب 1000 مل خلال 8 ساعات، وعامل القطرة 20 قطرة/مل. المعدل

التقريبي:

- ☐ أ 83 قطرة في الدقيقة
☐ ب 21 قطرة في الدقيقة
☐ ج 125 قطرة في الدقيقة
☐ د 42 قطرة في الدقيقة

28 الطريق المعتاد لإعطاء الأنسولين:

- ☐ أ الفموي
☐ ب تحت الجلد
☐ ج العضلي
☐ د الشرجي

29 قبل إعطاء مضاد حيوي ينبغي السؤال عن:

- أ سوابق الحساسية للأدوية
ب الحالة الاجتماعية
ج عدد الإخوة
د نوع الوظيفة

30 عند ملاحظة عكارة أو تغير لون في محلول وريدي:

- أ عدم استعماله وإبلاغ المسؤول
ب استعماله مع المراقبة
ج تسخينه قليلا
د رجّه جيدا ثم استعماله



31 المعدل الطبيعي لنبض البالغ في الراحة:

- ☐ أ 30 إلى 50
☐ ب 60 إلى 100 نبضة في الدقيقة
☐ ج 110 إلى 140
☐ د 150 إلى 180

32 المعدل الطبيعي لتنفس البالغ في الراحة:

- ☐ أ 12 إلى 20 في الدقيقة
☐ ب 40 إلى 50
☐ ج 5 إلى 8
☐ د 25 إلى 35

33 تُعتبر الحمى عند حرارة:

- ☐ أ 35 درجة فأقل
☐ ب 37 درجة بالضبط
☐ ج 36.5 درجة
☐ د 38 درجة مئوية فأكثر

34 تسرع القلب هو نبض:

- ☐ أ بين 60 و100
☐ ب أقل من 60
☐ ج أكثر من 100 في الدقيقة
☐ د منتظم دائما

35 التشبع الطبيعي للأكسجين (SpO2):

- ☐ أ 80 إلى 85
☐ ب 70 إلى 75
☐ ج 95 إلى 100 في المائة
☐ د أقل من 90

36 عند قياس الضغط الشرياني يكون ذراع المريض:

- ☐ أ أسفل مستوى الركبة
☐ ب على مستوى القلب بعد راحة نحو 5 دقائق
☐ ج فوق الرأس
☐ د لا يهم وضعه

37 مجموع نقاط سلم غلاسكو لشخص واعٍ تماما:

20 ☐ ب

15 ☐ أ

3 ☐ د

10 ☐ ج

38 يحسب مؤشر كتلة الجسم (IMC) بقسمة:

☐ ب الوزن (كغ) على مربع الطول (م)

☐ أ الوزن على الطول دون تربيع

☐ د الطول على الوزن

☐ ج الوزن على العمر



39 أول خطوة أمام ضحية ملقاة على الأرض:

- ☐ أ نقلها دون تقييم
☐ ب البدء بالضغط فورا دون نظر
☐ ج إعطاؤها الماء
☐ د التأكد من سلامة المكان ثم تقييم الوعي

40 نسبة الضغوطات إلى النفخات في الإنعاش القلبي الرئوي عند البالغ:

- ☐ أ 15 مقابل 2
☐ ب 10 مقابل 10
☐ ج 5 مقابل 1
☐ د 30 ضغطة مقابل 2 نفخة

41 معدل ضغوطات الصدر أثناء الإنعاش:

- ☐ أ 140 إلى 160
☐ ب 60 إلى 80
☐ ج 100 إلى 120 في الدقيقة
☐ د 40 إلى 60

42 عمق ضغوطات الصدر عند البالغ:

- ☐ أ 5 إلى 6 سنتيمترات
☐ ب 1 إلى 2 سنتيمتر
☐ ج 8 إلى 10 سنتيمترات
☐ د 3 سنتيمترات

43 إسعاف حرق حراري بسيط:

- ☐ أ وضع الثلج مباشرة
☐ ب فقء الفقاعات
☐ ج التبريد بماء جار فاتر نحو 20 دقيقة
☐ د وضع معجون الأسنان

44 اختناق بجسم غريب لدى بالغ واعٍ لا يستطيع الكلام:

- ☐ أ إعطاؤه ماء
☐ ب ضربات بين الكتفين ثم مناورة هايمليخ
☐ ج الانتظار
☐ د إلقاؤه على الظهر وتركه

45 النزيف الخارجي الغزير يعالج أولا بـ:

- أ وضع مرهم فقط
ب ضغط مباشر على الجرح
ج غسل الجرح بالكحول المركز فقط
د رفع الضمادة كل دقيقة

46 الدواء الأول في الصدمة التأقية:

- أ فيتامين C
ب الباراسيتامول
ج الأدرينالين (عن طريق العضل)
د الأنسولين

47 تعني علامات FAST في السكتة الدماغية:

- أ الغثيان، الأرق، الدوار، الإسهال
ب الجلد، الشعر، الأظافر، الأسنان
ج الوجه، الذراع، الكلام، الوقت
د الحمى، الألم، الضعف، التعب

48 أثناء نوبة صرع:

- أ إدخال ملعقة في فمه
ب حماية المريض من الإصابة وعدم وضع شيء في فمه
ج تثبيته بالقوة
د سكب الماء على وجهه

49 عند الاشتباه بكسر:

- أ محاولة إعادته إلى مكانه
ب تثبيت العضو وعدم تحريكه
ج الضغط عليه
د تدليك

50 مريض سكري واعٍ يعاني نقص سكر الدم. التصرف الأول:

- ☐ أ تركه يرتاح فقط
☐ ب منعه من الأكل
☐ ج حقنه بالأنسولين
☐ د إعطاؤه سكرًا سريع الامتصاص عن طريق الفم

51 تُشخص الإصابة بالسكري بسكر صائم قدره:

- ☐ أ 1.00 غ/ل
☐ ب 0.80 غ/ل
☐ ج 0.50 غ/ل
☐ د 1.26 غ/ل أو أكثر (مؤكد بقياسين)

52 من الأعراض الكلاسيكية للسكري:

- ☐ أ فقدان السمع
☐ ب السعال الجاف
☐ ج قلة التبول مع قلة الشرب
☐ د العطش الشديد وكثرة التبول

53 للوقاية من القرحة الضاغطة:

- ☐ أ تغيير وضعية المريض الطريق باستمرار
☐ ب تركه في الوضعية نفسها
☐ ج تغطية الجلد بالبلاستيك
☐ د تدليك مناطق الاحمرار بقوة

54 وضعية مريض يعاني ضيق التنفس (ربو أو قصور قلبي):

- ☐ أ منبطح
☐ ب نصف جالس
☐ ج مستلق مسطح
☐ د رأسه أسفل جسمه

55 للوقاية من عدوى القسطرة البولية:

- أ رفع الكيس فوق المثانة
- ب الحفاظ على النظام مغلقا وإبقاء الكيس أسفل مستوى المثانة
- ج فصل الكيس مرارا
- د غسل الكيس بالماء وإعادته

56 من توصيات التدبير في ارتفاع الضغط الشرياني:

- أ التدخين باعتدال
- ب تقليل الملح والنشاط البدني المنتظم
- ج التوقف عن الدواء عند الشعور بالتحسن
- د زيادة الملح

57 من أعراض احتشاء عضلة القلب النموذجية:

- أ ألم صدري ضاغط قد ينتشر إلى الذراع الأيسر
- ب ألم في الكاحل فقط
- ج حكة جلدية
- د صداع عند الاستيقاظ فقط

58 المدة الطبيعية للحمل:

- ☐ أ 20 أسبوعا
☐ ب نحو 40 أسبوعا
☐ ج 30 أسبوعا
☐ د 50 أسبوعا

59 الرضاعة الطبيعية الحصرية موصى بها خلال:

- ☐ أ سنتين دون أي غذاء آخر
☐ ب أسبوعين
☐ ج شهر واحد
☐ د الأشهر الستة الأولى

60 يقي لقاح BCG من:

- ☐ أ الحصبة
☐ ب الكزاز
☐ ج شلل الأطفال
☐ د أشكال السل الوخيمة عند الطفل

61 يستعمل محلول معالجة الجفاف الفموي (SRO) في:

- ☐ أ ارتفاع الضغط
☐ ب الصداع
☐ ج الربو
☐ د الإسهال

62 يُقيم مقياس أبقار حالة المولود عند:

- ☐ أ بعد شهر، وأقصاه 100
☐ ب الدقيقة الأولى والخامسة، وأقصاه 10
☐ ج بعد أسبوع، وأقصاه 20
☐ د بعد سنة، وأقصاه 5

63 يقي حمض الفوليك قبل الحمل وفي بدايته من:

- ☐ أ السكري
☐ ب تشوهات الأنبوب العصبي
☐ ج الحصبة
☐ د الأمراض الجلدية

64 يُعتبر المولود ناقص الوزن إذا قل وزنه عن:

أ 4.5 كغ

ب 2.5 كغ

ج 3.5 كغ

د 1 كغ

65 وضعية النوم الموصى بها للرضيع للوقاية من موت المهد:

أ جالسا

ب على الجنب بوسادة

ج على الظهر

د على البطن

66 السر المهني:

- ☐ أ التزام لا يُرفع إلا في الحالات التي يحددها القانون
☐ ب يخص الأطباء فقط
☐ ج يجوز إفشاؤه للأصدقاء
☐ د ينتهي عند خروج المريض من المستشفى

67 القانون المنظم لمزاولة مهن التمريض بالمغرب:

- ☐ أ القانون رقم 13-131
☐ ب القانون رقم 00-65
☐ ج القانون رقم 13-43
☐ د القانون رقم 08-09

68 الفصل الدستوري (دستور 2011) الذي يضمن الحق في العلاج والعناية الصحية:

- ☐ أ الفصل 100
☐ ب الفصل 1
☐ ج الفصل 31
☐ د الفصل 19

69 قبل أي عمل علاجي تدخلني ينبغي الحصول على:

- ☐ أ موافقة المريض المستنيرة
☐ ب موافقة الإدارة فقط
☐ ج لا شيء
☐ د موافقة جاز المريض

70 عند اكتشاف خطأ في إعطاء دواء:

- ☐ أ ضمان سلامة المريض وإبلاغ الطبيب والمسؤول وتسجيل الواقعة
☐ ب إصلاحه سرا
☐ ج إخفاء الخطأ
☐ د لوم المريض

71 أهمية التدوين في ملف المريض:

- ☐ أ لا قيمة له
☐ ب إجراء إداري زائد
☐ ج يضمن استمرارية الرعاية ويثبت ما أنجز
☐ د خاص بالطبيب فقط

الحالات السريرية المفتوحة

اكتب جوابك على ورقة ثم قارنه بعناصر الإجابة المنتظرة. المصحح يعطي النقط على التنظيم والدقة والأولويات.

حالة 1: مريض سكري متعرق ومرتعش

المعطيات: مريض سكري عمره 58 سنة، يتناول الأنسولين، يشتكي من رعشة وتعرق بارد ودوخة. نبضه 110 في الدقيقة وهو واعٍ لكنه مرتبك.

عناصر الإجابة المنتظرة:

- أطرح السؤال المنطقي: ما هو التشخيص المحتمل؟ نقص سكر الدم.
- أقيس سكر الدم الشعري فوراً للتأكد (أقل من 0.70 غ/ل يؤكد الحالة).
- إن كان واعياً وابتلع: أعطيه سكرًا سريع الامتصاص (نحو 15 غ) عن طريق الفم، مثل عصير أو سكر مذاب.
- أعيد قياس السكر بعد 15 دقيقة، وأكرر الإجراء إذا بقي منخفضاً.
- أبقى بجانبه وأراقب الوعي والعلامات الحيوية.
- إن فقد الوعي: أعلم الطبيب فوراً وأجهز لتركيب مسلك وريدي وإعطاء محلول سكري أو الغلوكاغون حسب الوصفة.
- أبحث عن السبب (جرعة زائدة، وجبة فائتة، مجهود) وأدون كل شيء في الملف.
- أعلم المريض بعد استقراره: أهمية الوجبات المنتظمة وقياس السكر وحمل سكر دائماً.

حالة 2: احمرار على عجز مريض طريح الفراش

المعطيات: مريض عمره 75 سنة طريح الفراش منذ أسبوعين، لاحظت احمرارا لا يزول بالضغط على منطقة العجز.

عناصر الإجابة المنتظرة:

- ما هو التشخيص التمريضي؟ بداية قرحة ضاغطة من المرحلة الأولى.
- أخف الضغط عن المنطقة فوراً بتغيير وضعية المريض.
- أضع برنامج تغيير الوضعية كل ساعتين تقريبا (ظهر، جانب أيمن، جانب أيسر).
- أنظف الجلد وأجفئه برفق، ولا أدلك المنطقة الحمراء بقوة.
- أستعمل وسائد أو فرشاً مضادا للقرحات حسب التوفر.
- أتحقق من التغذية والسوائل (بروتينات وماء كافيان) وأبلغ الطبيب أو التغذوي إن لزم.
- أفحص باقي مناطق الارتكاز: الكعبين والمرفقين والوركين وخلف الرأس.
- أدون المرحلة والمقاس والإجراءات في الملف وأقيمها يوميا.

حالة 3: رضيع بإسهال وقيء

المعطيات: رضيع عمره 8 أشهر منذ يومين إسهال وقيء متكرر. الأم تقول إنه يبول قليلا، فمه جاف، وعيناه غائرتان.

عناصر الإجابة المنتظرة:

- علامات الجفاف: جفاف الفم، غور العينين وربما اليافوخ، قلة البول، خمول.
- أقيم درجة الجفاف: الوزن، العلامات الحيوية، مرونة الجلد، حالة الوعي.
- أبلغ الطبيب فوراً خاصة مع القيء المتكرر والخمول.
- في الجفاف الخفيف إلى المتوسط: محلول معالجة الجفاف الفموي (SRO) بكميات صغيرة ومتكررة بالملعقة أو القطارة.
- أواصل الرضاعة الطبيعية ولا أوقف التغذية.
- في الجفاف الشديد أو عدم تحمل الفم: تهيئة التسريب الوريدي حسب وصفة الطبيب.
- أشرح للأم: نظافة اليدين، التحضير الصحيح للمحلول، علامات الخطر (حمى، دم في البراز، خمول، رفض الرضاعة).
- أراقب كمية السوائل الداخلة والخارجة (البول والحفاضات) وأدونها.

حالة 4: وخز عرضي بإبرة

المعطيات: أثناء إعطاء حقنة لمرضى، وخزت إبرة ملوثة إصبعك.

عناصر الإجابة المنتظرة:

- لا أعصر الجرح ولا أفركه بقوة.
- أغسل المكان فوراً بالماء الجاري والصابون ثم أطهره بمطهر مناسب.
- أصرح بالحادث فوراً للمسؤول (التصريح بحادثة التعرض للدم).
- أستمير الطبيب المختص لتقييم الخطر في أقرب وقت ممكن، لأن الإجراءات الوقائية تكون أنجع كلما كانت مبكرة.
- يُقيم وضع المريض المصدر (فحوصات بعد موافقته) ووضعي من حيث التلقيح ضد التهاب الكبد B.
- أتابع الفحوصات في المواعيد المحددة.
- أراجع السبب وأطبق الوقاية: عدم إعادة تغطية الإبرة، حاوية الحاديات في متناول اليد.

حالة 5: ألم صدري حاد

المعطيات: رجل عمره 62 سنة يدخل المستعجلات بألم صدري ضاغط منذ 30 دقيقة، منتشر إلى الذراع الأيسر، مع تعرق وغثيان.

عناصر الإجابة المنتظرة:

- أشتبّه في متلازمة تاجية حادة (احتشاء) وأتعامل معها كحالة مستعجلة.
- أبلغ الطبيب فوراً وأجلس المريض أو أضعه في وضعية مريحة (نصف جالس) وأمنعه من أي مجهود.
- أقيس العلامات الحيوية (الضغط، النبض، التنفس، SpO2) وأركب جهاز المراقبة.
- أجري تخطيط القلب (ECG) بسرعة حسب البروتوكول.
- أركب مسلكاً وردياً وأجري التحاليل حسب أمر الطبيب.
- أعطي الأكسجين إذا كان SpO2 منخفضاً حسب الوصفة، وأعطي الأدوية فقط بأمر طبي.
- أطمئن المريض وأتحدث معه بهدوء وأقيّم الألم بسلم.
- أدون الساعات والإجراءات بدقة وأهين نقله إلى القسم المختص.

التصحيح وعناصر الإجابة

القلب 📌 القسم 1: التشريح والفيزيولوجيا

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
1	د	الحويصلات الرئوية. جدار الحويصلات الرئوية رقيق جدا ومحاط بشبكة من الشعيرات الدموية، وهذا ما يسهل انتقال الغازات.
2	أ	أربع. أذنان (أيمن وأيسر) وبطينان (أيمن وأيسر).
3	أ	الشريان الرئوي. الشريان الرئوي حالة خاصة: شريان يحمل دما قليل الأكسجين. أما الوريد الرئوي فيحمل دما مؤكسجا إلى الأذين الأيسر.
4	ج	البكرياس. تفرزه خلايا بيتا في جزر لانغرهانس بالبكرياس.
5	د	النفرون. يتكون النفرون من كيبية وأنبوب كلوي، وفيه تتم تصفية الدم وتكوين البول.
6	ج	الصمام التاجي (ثنائي الشرفات). الثلاثي الشرفات بين الأذين الأيمن والبطين الأيمن.
7	ج	كريات الدم الحمراء (الهيموغلوبين). الهيموغلوبين صباغ غني بالحديد يرتبط بالأكسجين.
8	أ	الجلد. يغطي الجسم كله ويقوم بالحماية وتنظيم الحرارة والإحساس.
9	ب	206. يولد الطفل بعدد أكبر من العظام تلتحم تدريجيا حتى تصل إلى 206.
10	ج	فيتامين K. يدخل في تصنيع عوامل التخثر في الكبد.
11	ب	الفم (إنزيم الأميلاز اللعابي). ثم يكتمل الهضم في الأمعاء الدقيقة.
12	ج	الأمعاء الدقيقة. بفضل الزغابات المعوية التي تزيد مساحة الامتصاص.

اليد 📌 القسم 2: النظافة ومكافحة العدوى

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
13	أ	نظافة اليدين. الأيدي هي الناقل الأول للجراثيم داخل المؤسسات الصحية.
14	د	5. قبل ملامسة المريض، قبل إجراء نظيف أو معقم، بعد التعرض لسوائل الجسم، بعد ملامسة المريض، وبعد ملامسة محيطه.

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
15	د	20 إلى 30 ثانية. أما الغسل بالماء والصابون فيستغرق نحو 40 إلى 60 ثانية.
16	أ	حاوية صلبة مقاومة للثقب. ولا يُعاد تغطية الإبرة بالغطاء.
17	أ	غسل المكان فوراً بالماء والصابون ثم التطهير. ثم التصريح بالحادث وطلب تقييم طبي في أقرب وقت ممكن حسب البروتوكول.
18	د	جميع المرضى. لأن أي مريض قد يكون ناقلاً لجراثيم دون أعراض.
19	ج	القضاء على جميع الأحياء الدقيقة بما فيها الأبواغ. أما التطهير فيقتضي على معظم الجراثيم دون الأبواغ.
20	ب	التنظيف المسبق (إزالة المواد العضوية). المواد العضوية تحمي الجراثيم وتقلل فعالية التعقيم.
21	ج	48 ساعة من الدخول إلى المستشفى. وتسمى أيضاً العدوى المستشفوية (Infection nosocomiale).
22	أ	الفقازات. لأنها الأكثر تلوثاً، ثم نظافة اليدين مباشرة.

القسم 3: الأدوية وإعطائها

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
23	أ	السعر المناسب. الحقوق الخمسة: المريض، الدواء، الجرعة، الطريق، الوقت.
24	أ	الوريدي. لأنه يتجاوز مرحلة الامتصاص.
25	ب	1000 ملغ. 1 غ = 1000 ملغ، و 1 ملغ = 1000 ميكروغرام.
26	ب	4 مل. $500 \div 250 = 2$ أمبولتان، أي 2×2 مل = 4 مل.
27	د	42 قطرة في الدقيقة. المعدل = $(20 \times 1000) \div (60 \times 8) = 480 \div 20000 = 42$.
28	ب	تحت الجلد. مع تدوير مواضع الحقن لتفادي ضمور الأنسجة الدهنية.
29	أ	سوابق الحساسية للأدوية. لتفادي صدمة تأقية قد تهدد الحياة.
30	أ	عدم استعماله وإبلاغ المسؤول. قد يدل على تلوث أو عدم استقرار المحلول.

القسم 4: العلامات الحيوية والتقييم السريري 🚑

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
31	ب	60 إلى 100 نبضة في الدقيقة. أقل من 60 يسمى بطء القلب وأكثر من 100 تسرع القلب.
32	أ	12 إلى 20 في الدقيقة. تسرع النفس: أكثر من 20 في الدقيقة.
33	د	38 درجة مئوية فأكثر. الحرارة الطبيعية حوالي 36.5 إلى 37.5 درجة.
34	ج	أكثر من 100 في الدقيقة. من أسبابه الحمى والألم والقلق والنزيف والجفاف.
35	ج	95 إلى 100 في المائة. قيمة أقل من 90 في المائة تستدعي تدخلا عاجلا.
36	ب	على مستوى القلب بعد راحة نحو 5 دقائق. الوضع الخاطئ أو الكفة غير المناسبة يعطيان قيمة غير صحيحة.
37	أ	15. المجال من 3 (غيبوبة عميقة) إلى 15.
38	ب	الوزن (كغ) على مربع الطول (م). الوزن الطبيعي عند البالغ: بين 18.5 و24.9.

القسم 5: الإسعافات والمستعجلات 🚑

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
39	د	التأكد من سلامة المكان ثم تقييم الوعي. سلامة المنقذ أولاً لتفادي سقوط ضحية ثانية.
40	د	30 ضغطة مقابل 2 نفخة. مع الحرص على تقليل مدة توقف الضغوطات.
41	ج	100 إلى 120 في الدقيقة. مع ترك الصدر يرتد كاملاً بين الضغطين.
42	أ	5 إلى 6 سنتمترات. في منتصف الصدر على النصف السفلي من عظم القص.
43	ج	التبريد بماء جار فاتر نحو 20 دقيقة. الثلج المباشر قد يزيد تضرر الجلد، وفوق الفقاعات يرفع خطر العدوى.
44	ب	ضربات بين الكتفين ثم مناورة هايمليخ. وإذا فقد الوعي يبدأ الإنعاش القلبي الرئوي وتُطلب النجدة.
45	ب	ضغط مباشر على الجرح. ضغط متواصل بضمادة نظيفة مع طلب المساعدة الطبية.

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
46	ج	الأدرينالين (عن طريق العضل). يعطى في وجه الفخذ الخارجي ويكرر عند الحاجة حسب البروتوكول.
47	ج	الوجه، الذراع، الكلام، الوقت. الوجه المنحرف، ضعف الذراع، اضطراب الكلام، والوقت ثمين: اتصال فوري بالنجدة.
48	ب	حماية المريض من الإصابة وعدم وضع شيء في فمه. وإبعاد الأشياء الخطرة ووضعه في وضعية الأمان بعد انتهاء التشنجات.
49	ب	تثبيت العضو وعدم تحريكه. ثم نقل المصاب لتصوير وتقييم طبي.

🏠 القسم 6: العناية التمريضية بالأمراض الشائعة

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
50	د	إعطائه سكرًا سريع الامتصاص عن طريق الفم. ثم إعادة قياس السكر ومتابعة الحالة وإبلاغ الطبيب.
51	د	1.26 غ/ل أو أكثر (مؤكد بقياسين). القيمة الطبيعية للسكر الصائم أقل من 1.00 غ/ل.
52	د	العطش الشديد وكثرة التبول. إلى جانب الجوع المفرط وفقدان الوزن والتعب.
53	أ	تغيير وضعية المريض الطريح باستمرار والعناية بالجلد. تغيير الوضعية كل ساعتين تقريبًا مع استعمال وسائد مناسبة.
54	ب	نصف جالس. تسهل هذه الوضعية حركة الحجاب الحاجز وتخفف الضيق.
55	ب	الحفاظ على النظام مغلقًا وإبقاء الكيس أسفل مستوى المثانة. وغسل اليدين قبل وبعد أي تعامل مع القسطرة.
56	ب	تقليل الملح والنشاط البدني المنتظم. ويستمر العلاج حسب وصفة الطبيب حتى وإن اختفت الأعراض.
57	أ	ألم صدري ضاغط قد ينتشر إلى الذراع الأيسر أو الفك. حالة مستعجلة تستوجب نداء النجدة وتخطيط القلب فورًا.

👶 القسم 7: صحة الأم والطفل

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
58	ب	نحو 40 أسبوعاً، أي نحو 9 أشهر.
59	د	الأشهر الستة الأولى. ثم يضاف الغذاء التكميلي مع الاستمرار في الرضاعة.
60	د	أشكال السل الوخيمة عند الطفل. يعطى عادة عند الولادة في إطار البرنامج الوطني للتمنيع.
61	د	الإسهال. للتعويض عن الماء والأملاح المفقودة.
62	ب	الدقيقة الأولى والخامسة، وأقصاه 10. يقيم النبض والتنفس والمنعكسات والنشاط ولون الجلد.
63	ب	تشوهات الأنبوب العصبي. كالسنسنة المشقوقة.
64	ب	2.5 كغ. ويحتاج متابعة خاصة وتدفئة وتغذية.
65	ج	على الظهر. على سطح صلب مع تفادي الوسائد والألعاب في السرير.

القسم 8: أخلاقيات المهنة والتشريع الصحي

السؤال	الجواب	عنصر الإجابة
66	أ	التزام لا يُرفع إلا في الحالات التي يحددها القانون. يشمل كل ما يعلمه الممرض بحكم مهنته.
67	ج	القانون رقم 13-43. 00-65 مدونة التغطية الصحية الأساسية، و13-131 مزاولة الطب، و08-09 حماية المعطيات الشخصية.
68	ج	الفصل 31. ينص على أن الدولة والجماعات الترابية تعمل على تعبئة الوسائل لتيسير الاستفادة من العلاج.
69	أ	موافقة المريض المستنيرة. بعد إعلامه بطبيعة العمل ومخاطره بلغة مفهومة.
70	أ	ضمان سلامة المريض وإبلاغ الطبيب والمسؤول وتسجيل الواقعة. الشفافية تحمي المريض وتسمح بتفادي تكرار الخطأ.
71	ج	يضمن استمرارية الرعاية ويثبت ما أنجز. ما لم يُدَوَّن يعتبر وكأنه لم يُنجز.

ملخصات للمراجعة السريعة

القيم المرجعية

نبض البالغ (راحة)	60 - 100 نبضة/د
تنفس البالغ	12 - 20 نفس/د
الحرارة	36.5 - 37.5 °م (حمى: 38 فما فوق)
الضغط الشرياني الطبيعي	أقل من 120/80 ملم زئبقي (ارتفاع الضغط: 140/90 فما فوق)
SpO2	95 - 100 %
سكر الدم الصائم	أقل من 1.00 غ/ل (السكري: 1.26 فما فوق)
مؤشر كتلة الجسم	18.5 - 24.9 (زيادة الوزن 25-29.9، السمنة 30 فما فوق)
غلاسكو	15 (واعٍ) إلى 3 (غيبوبة عميقة)
نبض الرضيع (تقريبا)	100 - 160 نبضة/د
الحمل الطبيعي	حوالي 40 أسبوعا

قانون حساب الجرعات والتسريب

حجم الدواء المطلوب	(الجرعة الموصوفة ÷ التركيز) × حجم المحلول
معدل التسريب (قطرة/د)	(الحجم بالمل × عامل القطرة) ÷ الزمن بالدقائق
التحويلات	1 غ = 1000 ملغ، 1 ملغ = 1000 ميكروغرام، 1 ل = 1000 مل

الحقوق الخمسة لإعطاء الدواء

المريض الصحيح، الدواء الصحيح، الجرعة الصحيحة، الطريق الصحيح، الوقت الصحيح، ثم التدوين مباشرة بعد الإعطاء.

لحظات نظافة اليدين الخمس

قبل ملامسة المريض، قبل إجراء نظيف أو معقم، بعد التعرض لسوائل الجسم، بعد ملامسة المريض، بعد ملامسة محيط المريض.

المختصرات الشائعة

TA الضغط الشرياني

FR التردد التنفسي

SpO2 تشبع الأكسجين

IV وريدي

SC تحت الجلد

SRO محلول معالجة الجفاف الفموي

AVC السكتة الدماغية

RCP الإنعاش القلبي الرئوي

FC التردد القلبي (النبض)

T° الحرارة

ECG تخطيط القلب

IM عضلي

IMC مؤشر كتلة الجسم

HTA ارتفاع الضغط الشرياني

AES التعرض للدم أو السوائل البيولوجية

BCG لقاح السل

نصائح يوم الاختبار

- اقرأ السؤال كاملاً مرتين قبل النظر إلى الخيارات، وانتبه لكلمات مثل «ليس»، «باستثناء»، «الأول».
- في أسئلة الحساب اكتب العملية على المسودة ولا تعتمد على التخمين، وتأكد من الوحدات (غ/ملغ، مل/ساعة).
- في الحالات المستعجلة رتب جوابك: سلامة المكان، التقييم، النجدة، ثم الإجراء.
- استبعد الخيارات الخاطئة بوضوح أولاً ثم قارن ما تبقى.
- وزع وقتك: لا تتأخر في سؤال واحد، ضع علامة وارجع إليه لاحقاً.
- في الأسئلة المفتوحة قدم جواباً منظماً بنقاط قصيرة (تعريف، علامات، إجراءات، مراقبة، تدوين).
- راجع قبل التسليم كل الأسئلة المتروكة وتأكد من تعبئة ورقة الإجابة بشكل صحيح.

خطة مراجعة مقترحة لأربعة أسابيع

الأسبوع 1	التشريح والفيزيولوجيا + العلامات الحيوية، ثم حل القسمين الأول والرابع.
الأسبوع 2	النظافة ومكافحة العدوى + الأدوية وحسابات الجرعات، ثم القسمين الثاني والثالث.
الأسبوع 3	الإسعافات والمستعجلات + العناية التمريضية، وحل الحالات السريرية المفتوحة.
الأسبوع 4	صحة الأم والطفل + الأخلاقيات والتشريع، ثم إعادة الأسئلة التي أخطأت فيها.

بالتوفيق في المباراة. التكرار المنتظم والفهم أهم من الحفظ السريع.