



زمان برگزاری: ۷۵ دقیقه

نام و نام خانوادگی:

نام آزمون: سلامت و بهداشت

تاریخ آزمون: ۱۴۰۳/۰۹/۲۶

۱- هریک از موارد زیر به کدام بعد از سلامت مربوط است؟

الف) امیدواری

ب) مدیریت هیجان

۲- در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف

استفاده از محصولات تکنولوژی، نمونه‌ای از به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر سلامت به شمار می‌رود.

ب

در گام اول خودمراقبتی، هدف باید ، واقعی و باشد.

پ

یکی از بیماری‌های شایع غذازاد، است.

۳- در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.

ب

چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس یا بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟

پ

در صورت مشاهده هریک از علائم سکنه مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟

۴- از علائم هشداردهنده سرطان دو مورد را بنویسید.

۵- از مزایای "مدنظر قرار دادن موفقیت‌ها" در برنامه‌ریزی خودمراقبتی دو مورد را بنویسید.

۶- هریک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟

الف) استفاده غیرمجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت

ب) سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب

ج) نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در یخچال

۷- اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

الف

کوشینگ

ب

ایسکمی قلب

۸- در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده یا نزدیکان به بیماری هپاتیت B، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگر اعضا، رعایت چه نکاتی ضروری است؟

۹- در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) دو روش زودبازده کاهش وزن را نام ببرید.

ب) در طبقه‌بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدوداً (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟

۱۰- جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است)

ستون الف	ستون ب
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هیپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشداردهنده آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های رودهای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.
	۸) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

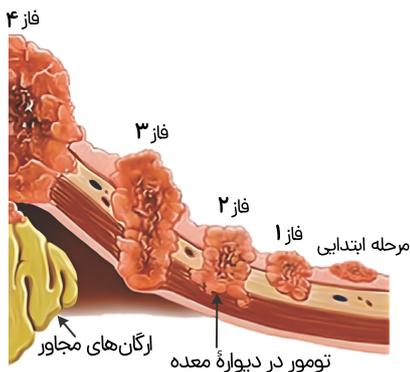
۱۱- هر کدام از توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی است؟

- الف** این مواد غذایی نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها بازی می‌کنند: (.....)
- ب** بدن برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی به این مواد مغذی نیاز دارد: (.....)
- پ** تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن بر عهده این گروه از مواد مغذی است: (.....)
- ت** این مواد پیش‌ساز ویتامین «آ» هستند: (.....)

۱۲- برای هریک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید.

- الف** میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان، فاسد می‌شوند.
- ب** مدت زمان طلایی برای نجات فردی که سکته مغزی کرده تنها حدود ۳ ساعت است.
- ۱۳- درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- الف** عامل این بیماری چه نام دارد؟
- ب** نتیجه آزمایش فرد در دوران پنجره چه خواهد بود؟
- پ** یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از انتقال عامل این بیماری را بنویسید.
- ۱۴- شکل زیر مربوط به کدام نوع تومور است؟ یک دلیل بیاورید.



۱۵- در مورد برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) در اثر سوء تغذیه ناشی از کمبود کدام ریزمغذی، بیماری تصویر مقابل ایجاد می‌شود؟

ب) کدام ماهی منبع خوبی برای این ریزمغذی به شمار می‌رود؟



۱۶- برای تشخیص هریک از انواع سرطان‌های زیر، کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟

الف) سرطان روده (ب) سرطان سینه (ج) سرطان پروستات

۱۷- در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

الف کدام یک از نشانه‌های سلامت معنوی است؟

۱- مدیریت هیجان ۲- تعهد ۳- عملکرد مسئولانه ۴- ابراز مکنونات قلبی

ب روی موجود در کدام ماده غذایی بهتر جذب می‌شود؟

۱- فندق ۲- غلات سبوس‌دار ۳- سبزی‌های سبز تیره ۴- قلوه

پ «التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟

۱- قلبی - عروقی ۲- سیستم عصبی ۳- غددی ۴- روانی

۱۸- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، گفت‌وگو با والدین در مورد شغل انتخابی خود و درخواست تشویق و همراهی آنها به (پیمان بستن / تعیین هدف / استفاده از یادآورها) اشاره دارد.

ب در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند.

پ آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین جزء (مسمومیت / عفونت / بیماری‌های) غذایی شمرده می‌شود.

ت علائم در بیماران مبتلا به دیابت نوع (یک / دو) معمولاً شدید و ناگهانی است.

۱۹- تفاوت میان دیابت نوع یک و نوع دو چیست؟

۲۰- ویتامین‌های محلول در چربی را با علامت * مشخص کنید.

B	K	A	C	E	D	ویتامین‌ها
						محلول در چربی

پاسخنامه تشریحی

۱ - الف) سلامت معنوی

ب) سلامت روانی

۲ -

الف) سبک زندگی

ب) واضح - قابل اندازه گیری

پ) مسمومیت غذایی

۳ -

الف)

برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت.

ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.

پ)

مهم ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.

۴ - ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان، تغییر در خالهای پوستی، زخمهای بدون بهبود، پیدایش توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار، مدفوع و خونریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه، بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل.

۵ - ۱) افزایش اعتماد به نفس

۲) افزایش توانایی برای ادامه برنامه

۶ - الف) شیمیایی ب) بیولوژیکی ج) فیزیکی

۷ -

الف)

اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی

ب)

به حالتی گفته می شود که خون کافی به عضله قلب نمی رسد.

۸ - ۱) آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

۲) تزریق واکسن

۳) استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۴) عدم تماس با مایعات و خون بیمار

۵) عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار

۶) استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن گیر و ... متعلق به شخص بیمار

۹ - الف) درمان دارویی و جراحی ب) اضافه وزن و چاقی درجه دو

۱۰ - الف) ۷ ب) ۴ ج) ۱ د) ۵ ه) ۸ و) ۲

توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ هستند.

۱۱ -

الف)

کربوهیدراتها

ب)

پروتئینها

پ)

مواد معدنی

ت)

کارتوتنوئیدها

۱۲ -

الف)

زیرا از محل نقاط آسیب دیده، کپکها و باکتریها به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آنها می شوند.

ب)

زیرا در سگته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کم است.

۱۳ -

الف

ویروس اچ آی وی

ب

منفی

پ

عدم استفاده از سرنگ و سوزن مصرف شده و پرهیز از رفتارهای جنسی پرخطر

۱۴ - تومور بدخیم، چون درحال دست‌اندازی به نقاط دیگر بدن است.

۱۵ - الف) کلسیم

ب) کیلکا (ماهی که با استخوان خورده می‌شود)

۱۶ - الف) کولونوسکوپی یا آزمایش خون مدفوع

ب) ماموگرافی

ج) آزمایش خون

۱۷ -

الف

گزینه ۲ - تعهد

ب

گزینه ۴ - قلوه

پ

گزینه ۱ - قلبی و عروقی

۱۸ -

الف

پیمان بستن

ب

شکم

پ

عفونت

ت

یک

۱۹ - در دیابت نوع یک: لوزالمعده (پانکراس) اصلاً قادر به تولید انسولین نیست. اما در دیابت نوع دو: لوزالمعده (پانکراس) قادر به تولید انسولین کافی نیست یا بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

۲۰ -

<i>B</i>	<i>K</i>	<i>A</i>	<i>C</i>	<i>E</i>	<i>D</i>	ویتامین‌ها
	*	*		*	*	محلول در چربی





