

بارم	سئوالات درس سلامت و بهداشت	ردیف
۱	درست یا نادرست بودن عبارات زیر را مشخص کنید . (ص-غ) الف : مجموعه ای از انتخابات های سالم افراد که مناسب با موقعیت های زندگی صورت میگیرد، خود مراقبتی نام دارد . ب: کمبود روی موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان و منجر به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می انجامد . ج : اصلی ترین روش پیشگیری از HIV تزریق واکسن ضد HIV HSI د : استفاده بی رویه از محرک و مکمل های بدن سازی احتمال ناباروری را به میزان زیادی افزایش می دهد .	۱
۱	جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید . الف : یک جنبه بسیار مهم که در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت ، که از آن غفلت شده جنبه ی است . ب : در کنار فعالیت های بدنی منظم از مهمترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد است . ج : به هر گونه حالت ناخوشایند و رنج آور که تندرستی را دچار اختلال کند گویند . د : هورمون در طول خواب آزاد می شود .	۲
۱	چهار عامل کلی موثر بر سلامت را نام ببرید .	۳
۱/۷۵	الف : سه مورد از مهمترین بیماریهای مزمن در جهان را نام ببرید ؟	۴
۱/۵	ب : کدام عامل بر سلامت اثر مستقیم دارد ؟	
۱	برای هر یک از موارد زیر به نقش کدام گروه از ترکیبات مواد غذایی در بدن اشاره می نماید ؟ الف : تامین انرژی : ب : انرژی زایی و حفظ گرما : ج : ترمیم و حفظ بافت عضلانی : د : کمک به سوخت و ساز کربوهیدرات ها و چربی ها :	۵
۱	دو اصل مهم در تغذیه را نام برده و تعریف نمایید ؟	۶
۱/۵	کدام گروه از مواد غذایی باید در یک هرم غذایی روزانه ، کمتر مصرف شوند ؟	۷
۱	دو الگوی چاقی را نام برده و و بگویید هر الگو در چه جنسی دیده می شود ؟	۸
۱	دو اصل مهم برای کاهش وزن را نام ببرید .	۹
۱	دو مورد از مهمترین عوامل خطر ساز ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی که باید بطور منظم بررسی شوند را نام ببرید ؟	۱۰
۱	میزان اسیدهای چرب ترانس باید چند باشد ؟ چرا ؟	۱۱

۲	<p>برای تشخیص هر یک از موارد زیر از کدام نوع آزمایش های شایع غربالگری استفاده می شود ؟</p> <p>الف : سرطان سینه :..... ب : سرطان دهانه رحم :..... ج : سرطان پروستات :..... د : آزمایش خون مخفی :.....</p>	۱۲												
۱۷۵		بیماری واگیر چیست ؟												
۲	<p>مشخص کنید هر یک از بیماری های زیر از چه طریقی منتقل می شود ؟</p> <p>الف : اسهال خونی :..... ب : سرما خوردگی و آنفولانزا :..... ج : هپاتیت :..... د : پدیکلوزیس :.....</p>	۱۴												
۱		چرا HIV از طریق تماسهای عادی منتقل نمی شود ؟												
۲	<p>هر یک از موارد زیر به کدام مورد از عوامل فساد مواد غذایی اشاره دارد ؟</p> <p>الف : استفاده غیر مجاز از سموم دفع آفات نباتی و حشره کش ها هنگام کاشت . ب : درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد : ج : حشرات موزی مانند سوسک سوسری : د : میوه های ضربه دیده :</p>	۱۶												
۱		هر یک از عبارات های ستون A با کدام یک از واژه های B ارتباط منطقی دارد .												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>عبارات A</th> <th>واژه ها B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف : از شایع ترین بیماری مزمن جوامع امروزی</td> <td>۱-HDL</td> </tr> <tr> <td>ب : افزایش تری گلیسیرید سبب کاهش آن می شود</td> <td>۲- فشار خون بالا</td> </tr> <tr> <td>ج : مهمترین علامت آن درد ، فشار و سنگینی در قفسه سینه است .</td> <td>۳-سکته قلبی</td> </tr> <tr> <td>د : عامل ۷۶ درصد مرگ و میر در ایران</td> <td>۴- دیابت</td> </tr> <tr> <td>ث : از عوارض آن دیالیز یا پیوند کلیه و قطع پا است.</td> <td>۵-بیماری های غیر واگیر</td> </tr> </tbody> </table>	عبارات A	واژه ها B	الف : از شایع ترین بیماری مزمن جوامع امروزی	۱-HDL	ب : افزایش تری گلیسیرید سبب کاهش آن می شود	۲- فشار خون بالا	ج : مهمترین علامت آن درد ، فشار و سنگینی در قفسه سینه است .	۳-سکته قلبی	د : عامل ۷۶ درصد مرگ و میر در ایران	۴- دیابت	ث : از عوارض آن دیالیز یا پیوند کلیه و قطع پا است.	۵-بیماری های غیر واگیر	۱۷
عبارات A	واژه ها B													
الف : از شایع ترین بیماری مزمن جوامع امروزی	۱-HDL													
ب : افزایش تری گلیسیرید سبب کاهش آن می شود	۲- فشار خون بالا													
ج : مهمترین علامت آن درد ، فشار و سنگینی در قفسه سینه است .	۳-سکته قلبی													
د : عامل ۷۶ درصد مرگ و میر در ایران	۴- دیابت													
ث : از عوارض آن دیالیز یا پیوند کلیه و قطع پا است.	۵-بیماری های غیر واگیر													
موفق باشید: هادیان														