

به نام ایزد توانا

طراح : فهیمه کوچی

نام و نام خانوادگی :

درس : سلامت و بهداشت / مبحث اقا ۷

کلاس :

۱ - عبارات صحیح یا غلط را مشخص کنید . ۱ نمره

الف ( تعهد از نشانه های سلامت روانی است .

ب ) بدن ما در شرایط نرمال قادر به ساخت ۱۱ اسید آمینه است .

ج ) بیماری نقطه مقابل سلامتی است .

د ) شایع ترین نوع دیابت در سنین کودکی آغاز میشود .

۲ - جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید . ۲ نمره

الف ( تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است .

ب ) ..... مهمترین عامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است .

ج ) فشار خون طبیعی ..... سیستول بر ..... دیاستول است .

د ) با افزایش ..... خون سطح کلسترول خوب کاهش می یابد .

س ) انسولین هورمونی است که از ..... ترشح میشود .

ی ) دوران پنجره در مثبت شدن آزمایش ایدز بین ..... تا ..... است .

۳ - اصطلاحات زیر را تعریف کنید . ۲/۵ نمره

الف ) اصل تنوع : ۰/۵ نمره

ب ) چاقی : ۰/۵ نمره

ج) سلول جهش یافته : ۰/۷۵ نمره

د) دیابت : ۰/۷۵ نمره

۴- عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ چند دسته اند؟ کامل توضیح دهید. ۱/۵ نمره

۵- علائم بارز بروز فشار خون را بنویسید. ۱/۵ نمره

۶- چهار مورد از منابع دارای ویتامین "آ" را نام ببرید. ۱ نمره

۷- به دلخواه یکی از عوامل چاقی را توضیح دهید. ۱ نمره

۸- ایسکمی قلبی را توضیح دهید. ۱ نمره

۹- علائم بروز سکته مغزی را شرح دهید. ۱/۵ نمره

۱۰- چهار مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ۱ نمره

www.my-dars.ir

۱۱- کدام نوع از انواع هیاتیت شایع تر است؟ و احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع آن بیشتر است ؟ ۰/۷۵ نمره

۱۲- چهار مورد از راه های انتقال اچ آی وی را بنویسید. ۲ نمره

۱۳- بگوئید هر کدام از بیماری های زیر از کدام نوع بیماری واگیر است ؟ ۰/۷۵ نمره

الف ( کرونا :                      ب ( وبا :                      ج ( پدیکلوزیس :

۱۴- عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید. ۱ نمره

۱۵- جدول زیر را با توجه به معلومات خود طی درس ۷ تکمیل کنید. ۰/۷۵ نمره

بیماری : پوکی استخوان	علت : ؟
بیماری : گواتر	علت : ؟
بیماری : ؟	علت : محرومیت عضله قلب از جریان خون

۱۶- تعریف ابن سینا از سلامت را بنویسید. ۰/۵ نمره

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

۱۷- عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ۱ نمره

---

۱۸ - آیا سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی است؟ توضیح دهید. ۱/۲۵ نمره

---

بارم: ۲۲ نمره

موفق باشید

مای دررس  
گروه آموزشی عصر

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

به نام ایزد توانا

طراح: فهیمه کوچی

نام و نام خانوادگی:

درس: سلامت و بهداشت / مبحث ۱۴

کلاس:

پاسخنامه

۱- عبارات صحیح یا غلط را مشخص کنید. ۱ نمره

الف) تعهد از نشانه های سلامت روانی است. **غلط**

ب) بدن ما در شرایط نرمال قادر به ساخت ۱۱ اسید آمینه است. **صحیح**

ج) بیماری نقطه مقابل سلامتی است. **صحیح**

د) شایع ترین نوع دیابت در سنین کودکی آغاز میشود. **غلط**

۲- جاهای خالی را با کلمات مناسب تکمیل کنید. ۲ نمره

الف) تامین سلامت مستلزم رعایت **.....بهداشت.....** است.

ب) **..عادت .....** مهمترین عامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است.

ج) فشار خون طبیعی **.....۱۲۰.....** سیستول بر **...۸۰.....** دیاستول است.

د) با افزایش **.....تری گلیسیرید .....** خون سطح کلسترول خوب کاهش می یابد.

س) انسولین هورمونی است که از **....لوزالمعده... ترشح** میشود.

ی) دوران پنجره در مثبت شدن آزمایش ایدز بین **..دو هفته.....** تا **....سه ماه .....** است.

۳- اصطلاحات زیر را تعریف کنید. ۲/۵ نمره

الف) اصل تنوع: ۰/۵ نمره مصرف انواع مواد مختلف غذایی

ب) چاقی: ۰/۵ نمره تجمع غیر طبیعی و بیش از اندازه چربی در بدن

ج) سلول جهش یافته: ۰/۷۵ نمره سلول بدن دیگر از دستورات داخلی پیروی نمیکنند و خودسرانه فعالیت می کند.

د) دیابت: ۰/۷۵ نمره بیماری ناتوان کننده با عوارض بالا که دو نوع دارد.

۴- عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲ چند دسته اند؟ کامل توضیح دهید. ۱/۵ نمره

قابل پیشگیری: فشار خون بالا- اضافه وزن- کم تحرکی- کلسترول بالا

غیر قابل پیشگیری: ژنتیک- سابقه دیابت بارداری- سن بالای ۳۰ سال

۵- علائم بارز بروز فشارخون را بنویسید. ۱/۵ نمره

درد های قفسه سینه- سردرد در ناحیه پس سر- سرگیجه- تاری دید- تنگی نفس و.....

۶- چهار مورد از منابع دارای ویتامین "آ" را نام ببرید. ۱ نمره

جگر- زرده تخم مرغ- لبنیات پر چرب- قلوه

۷- به دلخواه یکی از عوامل چاقی را توضیح دهید. ۱ نمره

عامل محیطی: نحوه زندگی به ویژه عادت غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد در چاقی موثر است

هر کدام از ۵ مورد ذکر شده صحیح می باشد.

۸- ایسکمی قلبی را توضیح دهید. ۱ نمره

رسوب تدریجی کاسترول و سایر چربی ها در دیواره های داخلی شریان های کرونر باعث تنگ شدن سرخرگ ها شده و در زمانی که خون کافی به عضله قلب نرسد ایسکمی قلبی رخ می دهد.

۹- علائم بروز سکته مغزی را شرح دهید. ۱/۵ نمره

سردرد ناگهانی و شدید - از دست دادن ناگهانی بینایی - عدم کنترل عضلات و تعادل - از دست دادن تکلم

۱۰- چهار مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید. ۱ نمره

اختلال بلع یا سوء هاضمه - استفراغ یا سرفه خونی - تغییر در خال های پوستی - زخم های بدون بهبود

۱۱- کدام نوع از انواع هپاتیت شایع تر است؟ و احتمال مزمن شدن بیماری در کدام نوع آن بیشتر است؟ ۰/۷۵ نمره

هپاتیت نوع B شایع مزمن شدن نوع C

۱۲- چهار مورد از راه های انتقال اچ آی وی را بنویسید. ۲ نمره

اشغال در محیط های الوده - دریافت خون و فراورده های خونی الوده - تزریق با وسایل مشترک - بارداری و شیردهی

۱۳- بگوئید هر کدام از بیماری های زیر از کدام نوع بیماری واگیر است؟ ۰/۷۵ نمره

الف) کرونا: تنفسی      ب) وبا: گوارشی      ج) پدیکلوزیسی: پوستی

۱۴ - عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی را نام ببرید . ۱ نمره

صفحه ۴۳

۱۵ - جدول زیر را با توجه به معلومات خود طی درس اقا ۷ تکمیل کنید . ۰/۷۵ نمره

بیماری : پوکی استخوان	علت : کمبود کلسیم
بیماری : گواتر	علت : کمبود ید
بیماری : سکنه قلبی	علت : محرومیت عضله قلب از جریان خون

۱۶ - تعریف ابن سینا از سلامت را بنویسید . ۰/۵ نمره

سرشت و حالت است که در آن اعمال بدن به درستی سر بزند و نقطه مقابل بیماری نیست .

۱۷ - عوامل موثر بر سلامت را نام ببرید . ۱ نمره

محیط زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی

۱۸ - آیا سلامت روان تنها به معنای نداشتن بیماری روانی است ؟ توضیح دهید . ۱/۲۵ نمره

خیر - سلامت عبارت است از داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از

فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی

بارم: ۲۲ نمره

www.my-dars.ir

موفق باشید