نام و نام خانوادگی:	بسمه تعالی	تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰
نام رشته و پایه: تجربی و ریاضی - دوازدهم	اداره کل آموزش و پرورش استان البرز	ساعت شروع:
نام درس: سلامت و بهداشت	مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک کرج	مدت امتحان: ۸۰ دقیقه
نام دبیر: یونسی	دبیرستان غیر دولتی دخترانه فرهنگ آموزش	تعداد صفحات: ۲

ردیف	سوالات (پاسخگویی با خودکار آبی)	نمره
۱	**جملات صحیح را مشخص کنید.** الف) انتقادپذیری بعد اجتماعی سلامت است. ب) چربی اشباع شده، تعیین کننده سطح کلسترول خون می باشد. ج) هرگاه کالری دریافتی بیشتر از کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. د) عفونت غذایی به دلیل آلودگی مواد غذایی به ویروس و باکتری است.	۱
۲	**جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.** الف) حفظ تامین و بالا بردن سطح سلامت را ..... می نامیم. ب) تقسیم بندی ساده که نیاز ما را به گروه های غذایی نشان می دهد ..... است. ج) شاخص توده بدن شخصی ۲۴ است، وضعیت بدنی او ..... می باشد. د) وقتی خون کافی به عضله قلب نمی رسد، ..... به وجود می آید. ر) شکل غیر عادی قرنیه در بیماری ..... چشم دیده می شود. س) افزایش تری گلیسرید خون باعث کاهش سطح ..... خون می شود. ش) تنها راه تشخیص کم شنوایی ..... است. ص) آزمایش ..... برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین انجام می شود.	۲
۳	الف) چهار عامل موثر بر سلامت را نام ببرید. ب) خود مراقبتی را تعریف کنید.	۱ ۱
۴	الف) چه عواملی بر میزان مصرفی آب موثر هستند؟ ب) اصل تنوع از اصول تغذیه سالم را بنویسید.	۱ ۰/۵
۵	الف) چه افرادی نیاز به مکمل های غذایی دارند؟ ب) غنی ترین منبع ویتامین ویتامین « آ » و ویتامین « د » را بنویسید.	۰/۵ ۰/۵
۶	الف) چه بیماری هایی می تواند عامل چاقی در افراد باشد؟ ب) دو اصل کاهش وزن را به طور کامل بنویسید.	۰/۵ ۱

www-kanoon.ir

۷	الف) ترشحات دهان و مدفوع جزء کدامیک از عوامل فساد غذایی است؟ ب) نگهداری غذا به صورت داغ یا سرد در چه دماهایی باید باشد؟ ج) اولین مرحله آلودگی مواد غذایی در کدام قسمت است؟	۰/۵ ۰/۵ ۰/۲۵
۸	پلاک چیست و چگونه منجر به سکته قلبی یا مغزی می شود؟	۱
۹	هر یک از علائم زیر مربوط به کدام بیماری است؟ الف) سردرد ناحیه پس سر: ب) عدم کنترل عضلات و تعادل:	۱
۱۰	هر یک از غربالگری های زیر مربوط به تشخیص کدام نوع سرطان است؟ الف) پاپ اسمیر: ب) آزمایش خون مخفی در مدفوع:	۱
۱۱	الف) عوامل موثر بر دیابت نوع ۱ را بنویسید؟ ب) میزان قند خون در کدام مرحله پیش دیابت را نشان می دهد؟	۱ ۰/۵
۱۲	الف) راه های انتقال ویروس ایدز را نام ببرید. ب) دوران پنجره در بیماری ایدز را شرح دهید.	۱ ۱
۱۳	الف) دو علامت بیماری های تناسلی را بنویسید. ب) چرا باید هپاتیت به طور کامل درمان شود؟	۰/۵ ۰/۵
۱۴	الف) فاصله مانیتور با چشمان ما در چه فاصله ای باید تنظیم شود؟ ب) آلودگی چه تاثیری بر گونه ها می گذارد؟	۰/۵ ۰/۵
۱۵	الف) بیماری های التهابی لگن چه عوارضی بر جنین دارد؟ ب) قاعدگی های نامنظم چگونه باعث ناباروری می شوند؟	۰/۷۵ ۰/۵
۲۰	**جمع نمره** **موفق و سربلند باشید**	

www-kanoon-ir

کلید سلامت و بهداشت به نام خدا مدرسه دخترانه آموزش ناهید ۱ ۲۰ دی ۱۴۰۲ ۵۶

۱- الف) ع ب) ص ج) ص د) غ هرکدام ۰/۲۵

۲- الف) بهداشت ب) هم غذایی ج) معمولن د) ایکس ر) آستگماتیسم
س) HDL ش) آزمایشگاهی ص) ادرار هرکدام ۰/۲۵

۳- الف) عوامل محیطی، ژنتیکی و فردی، دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی، سبک زندگی هرکدام ۰/۲۵
ب) اعمالی انسانی، آگاهانه، هدفدار که فرد برای خود و خانواده انجام می دهد تا همگی سلامت باشند ۱

۴- الف) شرایط اقلیمی، فعالیت بدنی، وزن، وضعیت سلامت ۱
ب) مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی قرار دارند ۰/۵۰

۵- زنان باردار - بالغین مسن - افراد دارای بیماری های خاص ۲ مورد هرکدام ۰/۲۵
ب) ویتامین آ: جگر ویتامین د: روغن کبد ماهی

۶- الف) کوبشینگ - کم کاری تیروئید هرکدام ۰/۲۵
ب) پیروی از یک برنامه غذایی پیوسته، افراط نکردن در کاهش وزن هفته ای ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم ۲ تا ۳ کیلو

۷- الف) بیولوژی ۰/۵
ب) داغ ۷۰+ و سرد ۱۰- ۰/۵ ج) تولید ۰/۲۵

۸- تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر ماده ای موم شکل به نام پلاک ایجاد می کند. وقتی سطح پلاک چربی در جدار شریان کرونر ترک می خورد و پاره می شود پلاکت ها لخته ای خون در اطراف پلاک ایجاد می کند که جریان خون را مسدود می کند یا کاهش می دهد و باعث سکته می شود ۱

۹- الف) فشار خون بالا ب) سکته مغزی هرکدام ۰/۵ نمره

۱۰- الف) سرطان دهانه رحم ب) سرطان روده هرکدام ۰/۵ نمره

۱۱- الف) ژنتیکی، ویروس، فشارهای روانی، اختلال سیستم ایمنی هرکدام ۰/۲۵
ب) بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ ۰/۵

۱۲- الف) دریافت خون - استفاده در محیط آلوده - تزریق با وسایل مشترک - بارداری و زایمان
ب) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که طول سفید آنتی بادی قابل تشخیص ترشح کند
بین ۲ هفته تا ۳ ماه (۱)

(۱)

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

۱۳- الف) سوزش ادرار - ترشحات غیرمعمول و بدبو و موارد صحیح ۲ مورد هرکدام ۱/۲۵
ب) مزمن می شود و باعث شکلات کبدی و سرطان کبدی می شود. ۱/۵

۱۴) الف) ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر ۱/۵
ب) متورم می شود. جوشهای چرکی در منطقه تناسلی ایجاد می شود ۱/۵

۱۵- الف) سقط، حاملگی خارج از رحم، انسداد لوله های رحمی هرکدام ۱/۲۵
ب) فاصله قاعدگی بیشتر از ۳۵ روز و کمتر از ۲۵ روز باشد نامنظمی است و باعث اختلالات تخمک گذاری می شود ۱/۵

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner