اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان

مدیریت آموزش و پرورش شهرستان کهنوج

امتحانات نوبت اول دبیرستان فرزانگان ـ دی ماه ۱۴۰۱

نام :	درس: سلامت بهداشت	ساعت امتحان : ۱۰:۳۰	آموزشگاه :فرزانگان دخترانه
نام خانوادگی:	رشته :تجربی	تاریخ امتحان : ۱۴۰۱/۱۰/۲۱	
طراح سوال	پایه :دوازدهم	مدت امتحان : ۷۰ دقیقه	تعداد صفحات: تعداد سوال:

مهر آموزشگاه

ردیف | نام دبیر: نمره به عدد: نمره به خروف : تاریخ و امضا دبیر: | بارم

درست یا نادرست بودن هر یک از عبارت‌های زیر را مشخص کنید. ۱

۱- وجود آنتی بادی ویروس HIV با آزمایش قابل تشخیص است. ص ☐ غ ☐

۲- ویتامین‌های B و C در کبد ذخیره می‌شوند.ص ☐ غ ☐

۳- در برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی، پرسیدن نظر اطرافیان در مورد تغییر رفتارمان مناسب است.ص ☐ غ ☐

۴- سنگ کیسه صفرا ممکن است در اثر کاهش سریع وزن به وجود آید. ص ☐ غ ☐

در هر مورد گزینه صحیح را مشخص کنید.

۵- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.

☐ الف) ۶۰ ☐ ب) ۷۰ ☐ ج) ۸۰ ☐ د) ۱۰۰

۶- در شرایط طبیعی بدن قادر است ..... نوع آمینو اسید تولید کند و ..... آمینو اسیدی هم که بدن قادر به تولید آنها نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود. ۲

☐ الف) ۱۱ ـ ۹ ☐ ب) ۹ ـ ۱۱ ☐ ج) ۲۰ـ۹ ☐ د) ۲۰ـ۱۱

۷- ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب ..... LDL و ..... HDL می‌شوند.

☐ الف) افزایش-افزایش ☐ ب) کاهش-افزایش ☐ ج) افزایش-کاهش ☐ د) کاهش-کاهش

۸- بر اساس شاخص توده بدنی، شخصی که دارای وزن ۸۰ کیلوگرم و قد ۱۶۰ سانتی متر است در کدام دسته قرار می‌گیرد؟

☐ الف) معمولی ☐ ب) اضافه وزن ☐ ج) چاقی درجه یک ☐ د) چاقی درجه دو

هر یک از عائم بیماری ها درستون (الف) را به بیماری مرتبط در ستون (ب) وصل کنید.

الف	ب
۹- عفونتهای مکرر و تأخیر در بهبود زخمها و بریدگیها.	⊙ الف) دیابت نوع ۱
۱۰-کم شدن وزن بدن و لاغری و تاری دید	⊙ ب) سکته مغزی
۱۱- گیجی ناگهانی و از دست دادن تکلم	⊙ ج) دیابت نوع ۲
۱۲- تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت	⊙ د) فشار خون بالا

۱

در هر عبارت کلمه صحیح داخل پرانتز را انتخاب کنید.

۱۳- هرچه از بالای هرم مواد غذایی به سمت پایین حرکت می‌کنیم، مقدار مصرف روزانه آنها باید (بیشتر-کمتر) باشد.

۱۴- زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل (۷۰ ـ ۸۰) درجه سانتیگراد حرارت دیده باشد.

۱۵- اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. این موضوع نشانگر نقش عوامل (شیمیایی - فیزیکی) در فساد مواد غذایی است. ۱

۱۶- بیش از نیمی از بیماریها و مرگهای کودکان خردسال و نیز بسیاری از مرگها در افراد بزرگسال در اثر میکروبهایی ایجاد میشوند که از طریق دستگاه (تنفسی-گوارشی) وارد بدن می‌شوند.

جای خالی در هر عبارت را با کلمه مناسبی کامل کنید.

۱۷- اگر چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، به آن الگوی ..... می‌گویند.

۱۸- بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول ..... است.

۱۹- در بیماری .....، شپش سر، در ناحیه عقب سر در قسمت گردن و در پشت گوش تخم می‌گذارد

۲۰- زیاد گوش کردن به صداهای بلند، احتمال ابتلا به کم شنوایی ..... را افزایش می‌دهد

۱

عبارت‌های زیر را تعریف کنید.

۲۱- فساد ماده غذایی:

۲۲- بیماری‌های آمیزشی:

۲۳- حدت بینایی:

۱/۵

ح) به سؤالات زیر به صورت کوتاه پاسخ دهید.

۲۴- منظور از فعالیت بدنی با شدت متوسط چیست؟

۲۵- دو بیماری غددی که منجر به چاقی می‌شوند، را نام ببرید.

۲۶-سن مناسب بار بارداری زنان چه سنی است؟

۲۷- از نظر زیست شناسی نشلنه های سلامت جسمانی چیست؟

۲۸- در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰% بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟

۲۹- دو مورد از اصول بهداشت محیط را نام ببرید.

۳۰- دو مورد از علائم ابتلا به بیماری‌های آمیزشی را نام ببرید.

۳۱-در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی چه اقداماتی باید انجام داد؟

۳۲- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دچه عواملی بستگی دارد؟

۳۳- تفاوت تالاسمی ملژور و مینور در چیست؟ توضیح دهید.

۵

به سؤالات زیر به صورت کامل پاسخ دهید.

۳- چهار مورد از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟

۱

۳۶ منظور از نیازمندی های تغذیه ای چیست؟

۳۶-در جدول زیر نمونه‌هایی از چهار عامل مؤثر بر سلامت مشخص شده‌اند. هر یک از عوامل را در محل مناسب در جدول قرار دهید.

محیط زندگی-عوامل زنتیکی و فردی-دسترسی به خدمات بهداشتی و درومانی-سبک زندگی

الف).....	ب)	ج)	د) .....
.....	.....	.....	
عوامل فردی مانند سن و جنس	وضعیت اشتغال، امنیت و درآمد	تفریح و شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت	مراقبت از گروه‌های آسیب پذیر

۳۷- مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟

۳۸-کربوهیدرات به دو صورت در بدن ذخیره می‌شود. این دو صورت را نام ببرید و توضیح دهید.

۳۹- بیماری هپاتیت چگونه به وجود می‌آید؟ انواع آن کدامند و جدی‌ترین نوع آن کدام است؟

۴۰- عوامل اصلی مؤثر بر پوسدگی دندان را نام ببرید.

۴۱-آزمایش‌های لازم مربوط به ازدواج قبل از عقد شامل چه مواردی می‌شود؟

آموزش و پرورش استان کرمان

امتحان نوبت اول دی ماه دبیرستان

۱) درست

۲) نادرست (آنزیم‌ها می‌توانند در چربی‌ها ذخیره شوند)

۳) درست

۴) درست

۵) گزینه "ب" (چای یک غذای کامل است که تمام قسمت‌های بدن حداقل ۷۰ درجه بالای صفر حرارت دیده باشد)

۶) گزینه "الف" (در شرایط طبیعی بدن تنها ۱۱ نوع اسید آمینه را تولید می‌کند و ۹ آمینو اسید هم که بدن قادر به تولید آن‌ها نیست باید از طریق مواد غذایی تأمین شود)

۷) گزینه "ج" (اسیدهای چرب موجب افزایش LDL و کاهش HDL شده و مصرف زیاد آن‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را به طور مستقیم بالا می‌برد)

۸) گزینه "ج"

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)}}{\text{مجذور قد (بر حسب متر)}} = \frac{۸۰}{(۱/۶)^۲} = ۳۱/۲۵$$

$$۳۰ < ۳۱/۲۵ < ۳۴/۹$$

۹) عدم تحرک و تنبلی در دوران نوجوانی و جوانی ← نمایانگر نوع ۲

۱۰) کم شدن وزن بدن و لاغر شدن ← نمایانگر نوع ۱

۱۱) گیجی، تاری دید و ادرار کردن مکرر ← نشانه‌ی دیابت

۱۲) تنگی نفس شدید و یا عدم تحمل فعالیت ← فشار خون بالا

۱۳) سیر

۱۴) ۷۰

۱۵) تیرگی

۱۶) گوارشی

۱۷) سیب

۱۸) خود مراقبتی

۱۹) پدکلیزین

۲۰) آنتی بیوتیک

۲۱) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا شکل بد و گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

۲۲) بیماری هایی هستند که عوامل بیماری زای آن ها از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شوند.

۲۳) مدت زمانی که باید مطلوب میزان سلامت چشم ها و قطع توانایی حس بینایی را نشان می دهد.

۲۴) روزانه انجام دادن ۲۰ الی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی به طوری که باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود و فرد بتواند به راحتی صحبت کند.

۲۵) کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی)

۲۶) سن کمتر از ۴۵ سال

۲۷) ظاهر خوب و طبیعی ، وزن مناسب ، اشتهای کافی ، خواب راحت و منظم ، احساس نشاط
انجام فعالیت مناسب . حرکات بدن هماهنگ ، طبیعی بودن نبض و فشار خون ، افزایش مناسب وزن در نوزاد
رشد و وزن نسبتا سالم در نفس بالاتر

۲۸) تسریع زندگی

۲۹) تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری -
جلوگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا

۳۰) خم شدن ناحیه پشت حلقی (پوستی) در زوایای تمایل - ترشح غیر طبیعی از مجاری تناسلی -
عدم قدرت در ناحیه تناسلی - درد در زوایای پایین شکم - عفونت های غیر معمول - نوزاد ادرار

۳۱) لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو داد و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کرد.

۳۲) دو عامل تغذیه و فعالیت بدن

۳۴) تالاسمی مادرزادی است و هر دو ژن معیوب را از پدر و مادر ارث برده است تالاسمی ماینور
حامل ژن بیماری است ولی بیمار نیست و کم خون است

۳۴) مامورگرافی در تشخیص سرطان سینه - پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم - آزمایش
خون در تشخیص سرطان بیضه در مردان و آزمایش خون منفی در مدفوع و کولونوسکوپی در
تشخیص سرطان روده .

۲۵- به مقدار مناسب مواد مغذی برای حفظ سلامت اطلاق می‌شود که با توجه به شرایط جسمی، محیطی و فردی متفاوت است.

۲۶- الف - عوامل شیمیایی و فردی

ب - عوامل محیط (محیط زندگی)

ج - سبک زندگی

د - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

۲۷- احساس درد، آزار دهنده، سنگینی، درد در وقت معینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می‌شود و بیش از چند دقیقه ادامه می‌یابد.

۲۸- بخشی از گلوکز جذب شده به شکل گلیکوژن در هپاتوسیت‌ها و کبد ذخیره می‌شود، در صورتی که بدن به انرژی بیشتری نیاز داشته باشد مصرف شود و مازاد گلوکز به شکل جدیدی در می‌آید و در بدن ذخیره می‌شود.

۲۹- گلبول‌های قرمز به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد آسیب پذیر می‌کنند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شود که به این وضعیت هپاتیت گفته می‌شود. انواع مختلف هپاتیت عبارتند از A، B، C، D، E، و GB و معمولترین نوع آن هپاتیت B است.

۳۰- میکروب‌ها، مواد قندی، مقاومت بیشتر و زیان، زیان و سرعت ایجاد پیچیدگی

۴۱- آزمایش اعتیاد برای تشخیص عدم اعتیاد - آزمایش خون برای تشخیص گروه خون (همچنین آزمایش‌های روتین مانند آزمایش و عکسبرداری با پرتوهای عمومی نظیر هپاتیت و ایدز توصیه می‌شود) - بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی