نام:	بسمه تعالی	تاریخ امتحان: ۴۰۴/۱۰/۷
نام خانوادگی:	آزمون درس سلامت و بهداشت	مدت زمان:
شعبه کلاس:	پایه دوازدهم سپهر	دبیر: دبیرستان شهید بهشتی

ردیف	سوالات	بارم
	درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.	۴
۱	بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ اغلب بدون علامت هستند.( )	
۲	سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.( )	
۳	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش می‌یابد.( )	
۴	در دیابت نوع یک ، لوزالمعده (پانکراس) اصلا قادر به تولید انسولین نیست.( )	
۵	دیابت نوع ۱ ، شایع‌ترین نوع دیابت است.( )	
۶	اسیدهای چرب اشباع موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند.( )	
۷	گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کمتر از $\frac{60}{90}$ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.( )	
۸	در مرحله‌ی پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.( )	
	جملات زیر را با عبارت‌های مناسب تکمیل کنید.	۳
۱	ویتامین (B / A) در بدن ذخیره نمی‌شود.	
۲	نیازمندی‌های تغذیه‌ای هر فرد براساس سن، جنس، وزن و میزان ..... تعیین می‌شود.	
۳	از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می‌توان به ماموگرافی در تشخیص سرطان ..... اشاره کرد.	
۴	چاقی با الگوی ..... در بین زنان شایع‌تر است.	
۵	زمانی پخت غذا کامل است که تمام قسمت‌های آن حداقل ..... درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند.	
۶	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر / غیرواگیر) است.	
۷	اسیدهای چرب (اشباع / غیراشباع) در روغن زیتون وجود دارد.	
۸	سطح (HDL / LDL) با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.	
۹	مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس ، موجب (کاهش / افزایش) سطح HDL خون می‌شود.	
۱۰	برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت ..... نیز کمک می کند.	
۱۱	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته / ماه) دو تا سه کیلوگرم است.	

www.karnoon.ir

۱	کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌شود ؟ فعالیت بدنی زیاد　　عامل ژنتیک　　بیماری‌های جسمی　　داروها	
۲	التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است ؟ مشکلات عضلانی –استخوانی　　مشکلات گوارشی　　مشکلات غددی　　سیستم عصبی	
۳	کدام یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی به‌طور منظم باید از نظر پزشکی بررسی شود ؟ فشار خون بالا　　اضافه وزن و چاقی　　عدم تحرک　　استعمال دخانیات	۱
۴	از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان می توان از ..... در تشخیص سرطان پروستات در مردان نام برد. کولونوسکوپی　　آزمایش خون　　ماموگرافی　　پاپ اسمیر	
۱	کدام یک از الگوهای چاقی ، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد ؟	۰.۲۵
۲	دو مورد از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی را بنویسید.	۰.۵
۳	چرا مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه ، باید محدود گردد.	۰.۲۵
۴	در ارتباط با قانون تعادل انرژی، باید بین چه مواردی تعادل برقرار شود ؟	۰.۵
۵	اصطلاح (بیماری‌های غذازاد) به چه بیماری‌هایی گفته می‌شود؟	۰.۲۵
۶	یک بیماری نام ببرید که موجب بروز چاقی می‌شود؟	۰.۲۵
۷	۳ مورد از علائم هشداردهنده سرطان را بنویسید.	۰.۷۵
۸	طبقه‌بندی نمایه توده بدنی براساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟(۲مورد)	۰.۵
۹	دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید.	۰.۵
۱۰	عواملی که باعث فساد مواد غذایی می‌شوند را نام ببرید و برای هر کدام یک مثال بنویسید.	۰.۷۵
۱۱	در چه صورت یک تومور ، **تومور بدخیم** محسوب می‌شود ؟	۰.۲۵
۱۲	کدام دیابت به نام دیابت جوانان نامیده می‌شود؟	۰.۲۵
۱۳	از بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی- عروقی ، از کدام یک بعنوان" قاتل خاموش " یاد می کنند؟	۰.۲۵
۱۴	دو مورد از گام‌های موثر در پیشگیری از سرطان را بنویسید.	۰.۵
۱۵	شاخص توده بدنی فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی‌متر را بدست آورید.(محاسبه جواب نهایی نیاز نیست)	۰.۵

www-kanoon-ir

۱۶	دیابت جوانان بر اثر چه عواملی ایجاد می‌شود ؟ (۲مورد)	۰.۵
۱۷	از علائم سکته مغزی دو مورد را بنویسید.	۰.۵
۱۸	براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل بستگی دارد. آنها را نام ببرید .	۰.۵
۱۹	دو مورد از مشکلات روانی ناشی از چاقی را بنویسید.	۰.۵
۲۰	دو مورد از گام‌های پیشگیری از دیابت را بنویسید.	۰.۵
۲۱	از هر یک از آزمایش‌های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می‌توان استفاده کرد ؟ کولونوسکوپی : پاپ اسمیر :	۰.۵
۲۲	اسیدهای چرب غیراشباع در کدام غذاها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید.	۰.۵
۲۳	کدام نوع دیابت در اثر اختلال در سیستم ایمنی ایجاد می‌شود ؟	۰.۲۵
۲۴	پروتئین کامل را تعریف کنید.	۰.۲۵
۲۵	برای پیشگیری و کنترل فشارخون باید به چه عواملی توجه داشت ؟(دو مورد)	۰.۵
۲۶	سه مورد از عوامل خطرساز دیابت نوع۲ را بنویسید.	۰.۷۵
۲۷	دومورد از عوامل موثر بر میزان آب مصرفی هر فرد را بنویسید.	۰.۵
۲۸	درصورت مشاهده هر یک از علائم سکته مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست ؟	۰.۲۵
۲۹	برای هر یک از عوامل خطرساز دیابت نوع۲ ، یک مورد بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری : ب) عوامل غیرقابل پیشگیری :	۰.۵
۳۰	منظور از اصل تنوع در تغذیه سالم چیست ؟	۰.۲۵
۳۱	از عوامل موثر بر سلامت، کدام یک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد ؟	۰.۲۵

تلاش کنید تا موفق باشید.