**به نام خدا**

| | | | |
|---|---|---|---|
| دبیرستان: ابن سینا | دوره: دوم متوسطه | آموزش و پرورش شهرستان خواف | طراح سؤال: جواد عرب تیموری |
| امتحان درس: سلامت و بهداشت | نوبت: اول | نام و نام خانوادگی: ..... | نمره به عدد : |
| سال تحصیلی:۱۴۰۳-۱۴۰۲ | تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ | رشته: کلیهٔ رشته‌ها / پایه: دوازدهم | نمره به حروف : |
| ساعت شروع: ۸ صبح | وقت : ۷۰ دقیقه | شماره کلاس:..... / تعدادصفحات:۳ | امضاءمصحح: |

مهر آموزشگاه

| ردیف | سؤالات | نمره |
|---|---|---|
| ۱ | درستی یا نادرستی هر یک از عبارت‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.<br>الف) سلامت امری ثابت و پایدار است که دامنه مفهومی محدود و گستره مشخص دارد.<br>ب) پیمان بستن، یکی از گام‌های برنامه‌ریزی برای خود مراقبتی است.<br>ج) روند چاقی در ایران برخلاف سایر کشورهای جهان سیر صعودی دارد.<br>د) یکی از عوارض کاهش وزن سریع در افراد، کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن است.<br>ه) تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر با هم درون عروق خونی، تشکیل ماده‌ای موم مانند به نام پلاکت می‌دهند.<br>و) فشار خون بالا علامتی ندارد به همین دلیل تشخیص آن دشوار و معمولا غیر قابل درمان است.<br>ز) آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماریزا موجب بیماری‌های غذایی می‌شود.<br>ح) چربی اشباع نشده عامل تعیین کنندهٔ سطح کلسترول خون است. | ۲ |
| ۲ | در عبارات زیر، جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.<br>الف) سوزاک از جمله بیماری‌هایی است که از طریق ارتباط جنسی منتقل می‌شود و در صورت عدم درمان، منجر به بیماری ..... می‌شود.<br>ب) مهمترین منبع طبیعی .....، مواد غذایی دریایی مثل ماهی آب‌های شور، صدف و جلبک دریایی هستند.<br>ج) با توجه به دیدگاه اسلامی در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت،از جنبه‌ی ..... آن غفلت شده است.<br>د) )احتمال ایجاد "وضعیت آنژین صدری" در الگوی چاقی ..... افزایش می‌یابد.<br>ه) دربیماری ایدز، در دوران ..... علیرغم اینکه ویروس در بدن فردوجود دارد، نتایج آزمایش منفی است.<br>و) گسترش استفاده از غذاهای خیابانی، یکی از علل بیماری‌های ..... می‌باشد.<br>ز) در گام اول خود مراقبتی، هدف باید ..... واقعی و ..... باشد. | ۲ |
| ۳ | از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه‌ی مناسب را انتخاب کنید.<br>الف) پایبندی به اخلاقیات، یکی از ویژگی‌های سلامت ( روانی / اجتماعی / معنوی) است.<br>ب) حفظ سطح مطلوب چربی‌های (اشباع / غیر اشباع / ترانس) به کاهش بیماری های قلبی و برخی سرطان‌ها منجر می شود.<br>ج) مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز بدن به اصل (تنوع / تعادل / تناسب) از اصول تغذیه سالم اشاره دارد.<br>د) منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن دردمای زیر (۴/ صفر/۱۰) درجه سانتیگراد می‌باشد.<br>ه) دستگاه اندازه‌گیری قند خون، قند خون ناشتای شخصی را ۱۳۵ نشان می‌دهد، این شخص در وضعیت(طبیعی / پیش دیابت / دیابت) از نظر دامنه میزان قند خون قرار دارد.<br>و) با وجود طبیعی بودن کره چشم در بیماری (نزدیک بینی / آستیگماتیسم / پیرچشمی) هم دید دور و هم دید نزدیک تحت تاثیر قرار می گیرد.<br>ز) درهرم موادغذایی، نیازروزانه فرد به میوه‌ها (کمتر از/ بیشتر از/ برابر با) سبزیجات است.<br>ح) پدیکلوزیس یکی از شایع‌ترین بیماری‌های (انگلی/ ویروسی/ باکتریایی) است که از طریق پوست و مو سرایت می‌کند. | ۲ |
| ۴ | در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید.<br><br>۱- چرا سبک زندگی در بین عوامل موثر بر سلامت، بیشترین اهمیت را در سلامت افراد دارد؟<br>الف. چون با هزینه های کمتری توسط تمامی افراد قابل اجرا است.<br>ب. چون سبک زندگی تاثیرات جامع‌تری بر سلامت دارد.<br>ج. چون با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی فرد تاثیرگذار است.<br>د. چون مسئولیت‌پذیری افراد را در مورد سلامت بهتر می سنجد. | ۲ |

www.kanoon.ir

| | | |
|---|---|---|
| | ۲- کدام گروه از مواد مغذی می‌تواند در جلوگیری از یبوست نقش داشته باشد؟<br>الف) کربوهیدرات ب) چربی ج) پروتئین د) مواد معدنی<br>۳- با توجه به هرم غذایی ویژگی آن دسته از مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرند چیست؟<br>الف) مقدار مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر باشد. ب) دارای کمترین حجم هستند.<br>ج) افراد باید از این گروه مواد غذایی بیشتر مصرف کنند. د) از ارزش غذایی بالاتری برخوردارند.<br>۴- کدام یک از گزینه های زیر از مهمترین عوامل موثر در شکل گیری الگوی غذایی افراد است؟<br>الف) اصول تغذیه سالم ب) گروه‌های غذایی مصرفی ج) عادت‌های غذایی د) هرم غذایی<br>۵- شایع‌ترین نوع دیابت، مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می شود؟<br>الف) مشکلات قلبی عروقی ب) مشکلات کلیوی ج) مشکلات گوارشی د) مشکلات غددی<br>۶- براساس قانون تعادل انرژی درکدام یک از حالت‌های زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی افزایش می‌یابد؟<br>الف) کالری مصرفی > کالری دریافتی ب) کالری دریافتی < کالری مصرفی<br>ج) کالری دریافتی > کالری مصرفی د) کالری مصرفی = کالری دریافتی<br>۷- بها دادن به خود، به کدام یک ازانواع خودمراقبتی بیشترمربوط می‌شود؟<br>الف) معنوی ب) اجتماعی ج) جسمی د) روانی– عاطفی<br>۸- کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟<br>الف) ریزش موها ب) افت فشار خون<br>ج) چین و چروک و شل شدن پوست صورت د) اختلالات انعقاد خون | |
| ۵ | وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (ذکر دو مورد الزامی است) | ۰/۵ |
| ۶ | دو نمونه از هاگ‌های کپک‌ها که با چشم غیر مسلح نیز قابل مشاهده‌اند را نام ببرید. | ۰/۵ |
| ۷ | عوارض بیشتر بیماری‌های غذازاد به چه شکل‌هایی بروز می‌کنند؟ (دو مورد) | ۰/۵ |
| ۸ | در مورد بیماری های واگیر و غیر واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.<br>الف) بیماری‌هایی که چند عامل خطر در ابتلای به آن‌ها نقش دارند.<br>ب) یکی از تهدید کننده‌های اصلی سلامت انسان در قرن‌های گذشته است.<br>ج) هپاتیت را می توان جزء این گروه از بیماری‌ها در نظر گرفت.<br>د) عامل اصلی مرگ میر در کشور ایران. | ۱ |
| ۹ | دو عامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی که اگرچه در اختیار ما نیستند اما اطلاع از آن‌ها می‌تواند به پیشگیری و کنترل بیماری کمک کند را نام ببرید. | ۰/۵ |
| ۱۰ | بیماری‌های واگیردار دستگاه تنفس چگونه به دیگران سرایت می کند؟ | ۰/۵ |
| ۱۱ | دو نمونه از بیماری‌هایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال می‌یابند را بیان کنید؟ | ۰/۵ |
| ۱۲ | ک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟<br>الف)کاهش اعتماد به نفس ب)عدم تحمل فعالیت بدن | ۰/۵ |
| ۱۳ | فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟(دو مورد) | ۰/۵ |

www-kanoon-ir

| | | |
|---|---|---|
| ۱۴ | مراحل نامرتب زیر مربوط اقدامات ضروری هنگام مواجهه شدن با سکته قلبی در یک فرد می‌باشد؛ با توجه به مطالب کتاب درسی، آن‌ها را به ترتیب درموارد "الف تا د" در پاسخنامه بنویسید.<br>۱. فرد به حالت نشسته یا نیمه خوابیده قرار گیرد.<br>۲. بیمار در اسرع وقت با برانکارد یا صندلی چرخدار به مراکز درمانی منتقل شود.<br>۳. از هر گونه حرکت و فعالیت بیمار پرهیز شود.<br>۴. لباس‌های تنگ او راکمی بازکنید. | ۱ |
| ۱۵ | جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شمارهٔ آن‌ها را پیدا کنید و در برگه پاسخنامه بنویسید.(دو مورد در ستون «ب» اضافه است) | ۱/۵ |

| ستون الف | ستون ب |
|---|---|
| الف)کرونا | ۱) کلسترول بالا از عوامل خطرساز قابل پیشگیری آن است. |
| ب)هپاتیت | ۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشدار دهنده‌ی آن است. |
| ج)دیابت نوع دو | ۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است. |
| د)زگیل تناسلی | ۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند. |
| ه)انگل‌های روده‌ای | ۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده زایی داشته باشد. |
| و)سرطان | ۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد. |
| | ۷) از طریق سرفه‌ی عفونی سرایت می‌کند. |
| | ۸) در صورت شیوع، بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود. |

| | | |
|---|---|---|
| ۱۶ | پاسخ کوتاه دهید.<br>الف) بر اساس جدول شاخص تودهٔ بدنی، اگرفردی دارای$BMI=۳۳$ باشد، درجهٔ چاقی فرد را مشخص کنید.<br>ب) عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، می‌تواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟<br>ج) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو موردرا بنویسید. | ۱ |
| ۱۷ | هریک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟<br>الف) افسردگی ب) کم کاری تیروئید | ۰/۵ |
| ۱۸ | یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد الزامی است.) | ۱/۵ |
| ۱۹ | هر یک از موارد زیر اشاره به کدام عامل ایجاد فساد مواد غذایی دارد؟<br>الف) استفاده غیر مجاز از حشره‌کش‌ها در هنگام کاشت<br>ب) سرپوشیده نگهداشتن مجاری فاضلاب<br>ج) نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال | ۰/۷۵ |
| ۲۰ | برای تشخیص هر یک ازانواع سرطان‌های زیر،کدام روش غربالگری استفاده می‌شود؟<br>الف)سرطان روده ب)سرطان سینه ج)سرطان پروستات | ۰/۷۵ |
| | **جمع نمرات** | ۲۰ |

**موفق باشید.**