نام و نام خانوادگی: **نام پدر:** **نام کلاس: -** **نام درس: سلامت و بهداشت** **پایه: دوازدهم رشته: کلیه رشته ها**	**باسمه تعالی** **اداره کل آموزش و پرورش استان یزد** **مدیریت آموزش و پرورش ناحیه یک یزد** **دبیرستان نمونه دولتی ملک ثابت**	**تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۱۰/۲۱** **ساعت شروع: ۰۷:۳۰** **مدت امتحان: ۵۰ دقیقه** **تعداد سوال: ۱۴** **تعداد صفحه: ۲**

۱- درستی یا نادرستی هر یک از عبارت های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید. ۱.۵ نمره

الف) کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است.

ب) به طور کلی ۹۰ درصد ویتامین D مورد نیاز بدن از تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می .شود

ج) دیابت نوع یک، شایع ترین نوع دیابت است.

د) اچ آی وی از طریق استفاده از استخرهای مشترک منتقل می شود .

ه) با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون، سطح HDL خون افزایش می یابد

و) بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه ها و کبد ذخیره می شود.

۲- در هر یک از عبارت های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. ۳.۵ نمره

الف) استفاده بیش از حد برخی از مکمل های ویتامین می تواند منجر به ..... شود.

ب) زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، ....، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

ج) در سکته مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود ..... ساعت است.

د) یکی از شایع ترین بیماری های انگلی که از طریق پوست و مو به دیگران سرایت می کند ..... است.

ه) در گام اول خود مراقبتی، هدف باید ..... ، واقعی و ..... باشد.

و) پرمصرف ترین ماده غذایی که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد، ..... می باشد.

۳- در پرسش های چهارگزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۲ نمره

الف) کدام یک از ویتامین های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟

۱- ویتامین های C و E ۲- ویتامین های گروه Bو C ۳- ویتامین های E و K ۴- ویتامین های گروه B و E

ب) کدامیک از منابع غذایی زیر، سرشار از آهن هستند؟

۱- جگر و پسته ۲- ماهی کلیکا و پنیر ۳- جگر و پنیر ۴- ماهی کلیکا و بستنی

ج) کدام یک از موارد زیر، از عوارض شایع بیماری دیابت نیست؟

۱- اختلال در جریان خون در دست و پا ۲- نابینایی یا کم بینایی

۳- استفراغ یا سرفه خونی ۴- نارسایی کلیه

د) کدام یک از نظر درستی یا نادرستی با سایر گزینه ها متفاوت است؟

۱- امروزه برای پیشگیری از ابتلا به همه انواع هپاتیت، از واکسن استفاده می شود.

۲- پدیکلوزیس از شایع ترین بیماری های انگلی است.

۳- پایبندی به اصول دینی، اخلاقی و خانوادگی می تواند تاحد زیادی از ابتلا به بیماری سوزاک جلوگیری کند.

۴- احتمال مزمن شدن بیماری در هپاتیت نوع C بیشتر است.

۴- از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. ۳.۵ نمره

الف) داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی های سلامت (روانی ـ عاطفی/ معنوی / اجتماعی) است.

ب) اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می شود.

ج) از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.

د) رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی / فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.

ه) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس موجب افزایش (LDL / HDL) خون می شود.

و) چاقی با الگوی (گلابی/ سیب) خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را بیشتر افزایش می دهد.

ی) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های (واگیر دار/ غیرواگیردار) است.

۵- در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه توزیع و تولید و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.

ب) از عواملی که سبب ایجاد فساد بیولوژیک در مواد غذایی می‌شود دو مورد را بنویسید.

www-kanoon-ir

۶- در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می شود.

ب) طبقه بندی نمای توده بدنی برای چه افرادی کاربرد دارد؟ (یک مورد)

ج) بر اساس قانون تعادل انرژی تظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب بستگی به چه عوامل دارد؟

۷- با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. ۱ نمره

اگرچه قرارگرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D دربدن ضرورت دارد اما اگر در این کار افراط شود می تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شود. به علاوه قرارگرفتن در معرض اشعه زیان آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را افزایش می دهد. پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.

الف) چه ارتباطی بین نورخورشید و ویتامین D وجود دارد؟

ب) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟

ج) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دورهٔ بلوغ جنسی، می تواند تشدید کند؟

د) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر ..... است.

۸- در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) چرا برای حفظ و تأمین سلامت، پیشگیری بر درمان مقدم است؟(یک دلیل بنویسید.)

ب) کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت، بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

ج) "کنترل خشم" در کدام یک از انواع خود مراقبتی دسته بندی می شود؟

۹- در مورد برنامهٔ غذایی سالم و کنترل وزن به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۱.۵ نمره

الف) کدام یک از انواع پروتئین معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند؟

ب) در هرم مواد غذایی هرچه از بالا به سمت پایین حرکت میکنیم ، مقدار مصرف روزانه گروه های غذایی چه تغیری می کند؟

ج) از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.

د) دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید

۱۰- در مورد بیماری های غیر واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۱.۲۵

الف) حالتی که خون کافی به عضلهٔ قلب نمی رسد و سبب ایجاد درد قلبی (آنژین صدری) می شود، چه نام دارد؟

ب) برای پیشگیری و کنترل فشارخون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ (ذکر دو مورد)

ج) دو مورد از علائم هشدار دهندهٔ سرطان را بنویسید

۱۱- درمورد بیماری های واگیردار به پرسش های زیر پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) کدام بیماری از طریق دستگاه تناسلی منتقل می شود؟ ۱) اسهال خونی ۲) سوزاک

ب) بیماری هپاتیت چگونه به وجود می آید؟

۱۲- هریک از علائم زیر مربوط به کدام نوع دیابت است؟ (نوع ۱ یا ۲) ۰.۵ نمره

الف) احساس سوزش در انگشتان دست و پا ب) پرنوشی و پرادراری

۱۳- هر هریک از آزمایش های غربالگری زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان می توان استفاده کرد؟ ۰.۷۵ نمره

الف) کولونوسکوپی ب) ماموگرافی ج) پاپ اسمیر

۱۴- جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد آنها را پیدا کنید ۰.۵ نمره

ستون الف	ستون ب
الف) تامین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی – درمانی
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی