نام و نام خانوادگی: .....

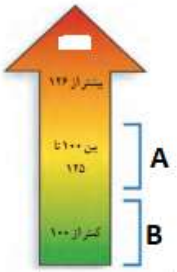
مقطع و رشته :**دوازدهم کلیه رشته ها**
آزمون **نوبت اول سلامت و بهداشت**
تاریخ امتحان: **۱۴۰۲/۱۰/۱۴**

ساعت شروع : **صبح**
سال تحصیلی **۱۴۰۳-۱۴۰۲**
مدت: **۶۰ دقیقه**

اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
شهرستان **شوش دانیال(ع)**
آموزشگاه سرای دانش نو

ردیف	شرح سوالات	بارم
۱	**درستی یا نادرستی عبارات زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.** الف) تامین آب سالم آشامیدنی از عوامل محیطی موثر بر سلامت محسوب می‌شود. ب) خودمراقبتی همانند سلامت، دارای ابعاد جسمانی، روانی-عاطفی، اجتماعی و معنوی است. ج) آب ماده انرژی زایی است که حیاتی ترین نیاز غذایی انسان محسوب می‌شود. د) طبقه بندی نمایه توده بدنی برای افراد ورزشکار و دارای استخوان بندی درشت کاربرد دارد. ه) به دلیل تاثیر عوامل محیطی مانند حرارت لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگه داری شوند. و) در بین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا از جمله عواملی است که تحت کنترل ما نمی‌باشد. ز) در میان انواع هپاتیت، هپاتیت نوع B و C شایع تر هستند. ح) در صورت التهاب گوش خارجی، استفاده از گوش پاک کن باعث کاهش عفونت می‌شود.	۲
۲	**جای خالی را با عبارت مناسب پرکنید.** الف) ..... عبارت است از تامین، حفظ و بالا بردن سطح سلامت. ب) ..... مجموعه ای از انتخاب‌های سالم افراد است که متناسب با موقعیت زندگی صورت می‌گیرد. ج) آهن که در ترکیب ..... جای گرفته است، نقش اصلی در حمل اکسیژن خون بر عهده دارد.. د) از بیماری های جسمی که باعث چاقی می‌شوند، می‌توان به ..... اشاره کرد. ه) وجود ..... در گوشت گاو می‌تواند یکی از دلایل بیماری‌های ناشی از غذا باشد. و) زمان طلایی برای نجات فرد دچار سکته مغزی تنها حدود ..... است. ز) در دوران ..... با وجود اینکه ویروس HIV در بدن هست اما نتیجه آزمایش منفی است. ح) فعالیت غدد مولد عرق در سنین ..... زیاد است.	۲
۳	**از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.** الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به جنبه (اجتماعی- معنوی) سلامت توجه نشده است. ب) گام اول در حفظ سلامت (خود مراقبتی- درمان بیماری‌ها) است. ج) در ازای مصرف یک گرم از (کربوهیدرات‌ها- چربی‌ها) انرژی کمتری در اختیار بدن قرار می‌گیرد.. د) در الگوی چاقی (سیب- گلابی) چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها تجمع می‌یابد. ه) از جمله عوامل (شیمیایی- بیولوژیکی) که باعث آلودگی غذاها می‌شوند، می‌توان افزودنی های غذایی را نام برد. و) دیابت (نوع دو- نوع یک) بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. ز) از بیماری هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند، می‌توان به (سوزاک- پدیکلوزیس) اشاره کرد. ح) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی (نزدیک بینی- دوربینی) معمولا تشدید می‌شود.	۲
۴	**در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر پاسخ مناسب را انتخاب کنید.** ۱- کدام مورد جز آزمایش‌های مربوط به ازدواج نیست؟ الف) واکسن کزاز آقایان ب) بررسی تالاسمی ج) آزمایش ادرار تشخیص عدم اعتیاد د) آزمایش خون تشخیص گروه خونی ۲- کدام گزینه در مورد پوسیدگی دندان صحیح است؟ الف) میکروب‌ها در آن دخالت ندارند. ب) یک امر تدریجی است. ج) رسیدن پوسیدگی به سطح دندان با دردهای شدید همراه است. د)۶۰ دقیقه برای تولید اسید توسط میکروب‌ها لازم است.	۱

gama.ir

	۳- کدام یک از راه های انتقال ویروس HIV می‌باشد؟ الف) اشک و بزاق ب) حشرات و نیش آن‌ها ج) استفاده از ظروف غذاخوری مشترک د) بارداری و شیردهی مادر مبتلا ۴- مصرف کدام یک از اسیدهای چرب با احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، نسبت مستقیم ندارد؟ الف) اسیدهای چرب اشباع ب) اسیدهای چرب ترانس ج) گزینه الف و ب د) اسیدهای چرب غیر اشباع	
۵	**هر یک از موارد ستون A را به عبارت های مرتبط با ستون Bوصل کنید .(ازستون Bیک مورد اضافی است)** **ستون A**: سلامت روانی؛ سلامت معنوی؛ خوردن غذای سالم؛ وقت گذراندن با خانواده؛ کاهش خشم؛ انجام فرایض دینی **ستون B**: خود مراقبتی اجتماعی؛ خود مراقبتی جسمی؛ روحیه انتقاد پذیری؛ هدف داشتن در زندگی؛ خود مراقبتی روانی – عاطفی؛ خود مراقبتی معنویی؛ اجابت مزاج منظم	۱/۵
۶	**با توجه به شکل به سوال زیر پاسخ دهید.** الف) حروف A و B هر کدام مربوط به کدام یک از موارد وضعیت طبیعی و وضعیت پیش دیابت است؟  	۰/۵
۷	**با توجه به عبارات زیر مشخص کنید هر مورد به کدام جنبه سلامت اشاره دارد.** الف- یک خانم پنجاه ساله از وزن نسبتا ثابتی برخوردار است. ب- بهروز قادر به تعامل سالم با دوستان خود است.	۰/۵
۸	**یکی از دلایل مقدم بودن پیشگیری بر درمان را بنویسید.**	۰/۲۵
۹	**از چه یادآوری می‌توانیم برای برنامه ریزی جهت خودمراقبتی استفاده کنیم؟(یک مورد)**	۰/۲۵
۱۰	**اصطلاحات زیر را تعریف کنید.** **الف) سبک زندگی سالم:** **ب) نیازمندی های تغذیه ای:**	۰/۵
۱۱	**در مورد هرم غذایی و اصول تغذیه سالم به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) حجم مواد غذایی بالای هرم نسبت به پایین هرم باید چگونه باشد؟ ب) در اصل تناسب، نیازمندی‌های تغذیه ای با توجه به چه شرایطی تعیین می‌شوند؟ ذکر یک مورد کافی است.	۰/۵
۱۲	**برای هر یک از بیماری ها یک دلیل علمی بنویسید.** الف) بیماری گواتر ب) بیماری پوکی استخوان	۰/۵
۱۳	**از علل بیماری دیابت نوع یک ۳مورد را بیان کنید؟**	۰/۲۵
۱۴	**در مورد اضافه وزن و چاقی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) از عوارض چاقی که مربوط به مشکلات گوارشی است، یک مورد نام ببرید. ب) از عوارض جانبی کاهش وزن سریع یک مورد ذکر کنید. ج) یکی از اصولی که برای کاهش وزن لازم است رعایت شود را نام ببرید. د) چاقی با تاثیر منفی در ظاهر افراد، آنها را دچار چه مشکلی خواهد کرد؟ ه) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به چه عواملی می‌تواند متفاوت باشد؟ (یک مورد)	۱/۲۵

www.kanoon.ir
gama.ir

۱۵	**در مورد بهداشت مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.** الف) برای سالم بودن غذا در مرحله طبخ و نگهداری توجه به چه نکته ای لازم است؟ (یک مورد) ب) چرا میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند؟ ج) برای رعایت بهداشت محیطی که در آن فراهم آوری غذا رخ می‌دهد، به یک مورد اشاره کنید.	۰/۷۵
۱۶	**مراحل نامرتب زیر مربوط به بیماری سکته قلبی و مغزی می‌باشد. با توجه به مطالب کتاب، آن‌ها را به ترتیب از الف تا ج بنویسید.** الف..... ب..... ج..... ۱- ترک خوردن سطح پلاک چربی ۲- ایجاد لخته خون اطراف پلاک ۳- تجمع پلاکت‌ها	۰/۷۵
۱۷	**در مورد فشار خون به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) از بیماری فشار خون بالا با چه عنوانی یاد می‌کنند؟ ب) یکی از علائم فشار خون بالا را بنویسید.	۰/۵
۱۸	**در مورد سرطان به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) یک ویژگی تومور های بدخیم را نام ببرید. ب) یکی از دلایلی که آمار سرطان نسبت به گذشته افزایش یافته است را ذکر کنید. ج) به یکی از علائم هشدار دهنده سرطان اشاره کنید.	۰/۷۵
۱۹	**متن زیر را بخوانید و بگویید در هر قسمت به کدام یک از بیماری‌های واگیردار اشاره شده است؟** آقای اسکندری از اختلال کبد رنج می‌برد. بدن او پس از یک دوره بدون علامت، با علائمی مانند درد عضلات، سرماخوردگی و تب رو به رو شد. (.....). او در پذیرش بیمارستان با فردی آشنا شد که ادعا می‌کرد آب آلوده باعث بیماری او شده است. (.....). ا در حالی که منتظر بود پذیرش نام او را صدا بزند، متوجه نوشته ای روی دیوار بیمارستان شد که عنوان می کرد کسانی که علائم عفونی مانند برفک دهانی و عفونت‌های ریوی تکرار شونده دارند، برای انجام آزمایش های لازم جهت تشخیص بیماری به مراکز درمانی مراجعه کنند. (.....)	۰/۷۵
۲۰	**در مورد بیماری های واگیر به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) در چه صورت فرد آلوده به HIV تا اخر عمر ممکن است به ایدز دچار نشود؟ ب) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، اغلب با چه علائمی همراه هستند؟ (یک مورد) ج) در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به هپاتیت B، برای جلوگیری از آلوده شدن سایر اعضا رعایت چه نکته ای ضروری است؟ (یک مورد) د) بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند، چه هنگامی به دیگران سرایت می‌کنند؟	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۲۱	**در مورد بهداشت فردی به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) نمونه ای از آسیب چشم بر اثر برق زدگی چه هنگامی مشاهده می‌شود؟ ب) یکی از قوانین استفاده از ابزارهای شنیداری را بنویسید. ج) یکی از عواملی که باعث تشدید آکنه می‌شود را نام ببرید. د) افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، دچار ضعف کدام سیستم بدن می‌شوند؟ ه) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه تاثیری روی موها می‌گذارد؟	۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
۲۲	**در مورد بهداشت ازدواج و باروری به سوالات زیر پاسخ دهید.** الف) مفهوم بلوغ اجتماعی در ازدواج چیست؟ ب) اگر پدر و مادر هر دو به تالاسمی مینور مبتلا باشند، چه قدر احتمال دارد فرزندی سالم داشته باشند؟ ج) تاثیر مکمل های بدن سازی روی باروری چیست؟	۰/۵ ۰/۲۵ ۰/۲۵
	موفق باشید.	۲۰

gama.ir