نام و نام خانوادگی: نام دبیر: کلاس: درس: سلامت و بهداشت	بسمه تعالی اداره اموزش و پرورش استان کرمانشاه شهرستان سرپلذهاب دبیرستان سمیه	تاریخ امتحان:۱۴۰۲/۱۰/۲۵ زمان پاسخگویی: ۶۰ دقیقه تعدادسوالات:چهار بخش تعداد صفحات:۳

الف)صحیح یا غلط بودن عبارات را مشخص کنید.۱

۱)دیابت نوع۲ عمدتا در سنین پایین دیده می‌شود و به آن دیابت جوانان نیز می‌گویند.

۲)دو کلمه سلامت و بهداشت مترادف هم نیستند.

۳)در بین عوامل موثر بر سلامت، سبک زندگی با ۵۰ درصد بیشترین سهم را دارد.

۴)۷۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

ب)گزینه صحیح را انتخاب کنید.۶

۱)قابل درک ترین بعد سلامت کدام است؟

سلامت روانی☐ سلامت جسمانی☐ سلامت معنوی☐ سلامت خانوادگی اجتماعی☐

۲)انجام واکسیناسیون و مراقبت از گروه های اسیب پذیر مثل کودکان و مادران باردار از نمونه های کدام عامل موثر بر سلامت است؟

عوامل محیطی☐ عوامل ژنتیکی☐دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی☐سبک زندگی☐

۳)ویتامین های محلول در آب کدام اند؟

A,B☐ C,B☐ B,D☐ C,D☐

۴)کمبود کدام ریز مغذی در کودکان و نوجوانان موجب کاهش سرعت رشد شده و به کوتاهی قد و تاخیر در بلوغ می انجامد؟

ید☐ کلسیم☐ روی☐ آهن☐

۵)غنی ترین منبع ویتامین د کدام است؟

روغن کبد ماهی☐جگر☐لبنیات☐مغزها و دانه های روغنی☐

۶)کدام مورد از مشکلات غددی ناشی از عوارض چاقی است؟

اختلالات چربی خون☐سنگ صفرا☐کاهش اعتماد به نفس☐بلوغ زودرس☐

۷)میکروب ها و انگل ها جزء کدام یک از عوامل فساد مواد غذایی هستند؟

عوامل شیمیایی☐عوامل بیولوژیکی☐عوامل فیزیکی☐عوامل مکانیکی☐

۸)از کدام بیماری با عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟

سکته قلبی☐چربی خون☐فشار خون☐دیابت☐

۹)سطح کدام نوع چربی با بیماری های قلبی رابطه عکس دارد و به آن کلسترول خوب می‌گویند؟

www-kanoon-ir

کلسترول☐اچ دی ال☐ال دی ال☐تری گلیسیرید☐

۱۰)مدت زمان طلایی برای نجات فردی که دچار سکته مغزی شده است چه میزان است؟

یک ساعت☐نیم ساعت☐دو ساعت☐سه ساعت☐

۱۱)عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری می‌تواند به نابینایی،دیالیز یا قطع پا و.. منجر شود؟

دیابت☐هپاتیت☐سرطان☐فشار خون☐

۱۲)کدام یک از بیماری های زیر از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شود؟

سوزاک☐پدیکلوزیس☐ایدز☐انگل روده‌ای☐

ج)جاهای خالی را با واژگان مناسب تکمیل کنید.۳/۵(هر مورد ۲۵/)

۱)واحد سازنده پروتئین در بدن ..... است.

۲)بدن قادر به ذخیره مقدار معینی از کربوهیدرات است که به صورت گلیکوژن در .....و..... ذخیره می‌شود.

۳)قندهای موجود در میوه ها جزء کربوهیدرات های..... است.

۴)شیر و لبنیات و حبوبات و انواع مغزها و کنجد از منابع اصلی..... به شمار می‌روند.

۵)اگر چربی های اضافی بدن بیشتر در ناحیه شکم متمرکز باشد الگوی چاقی فرد شبیه به.....است و این الگو بیشتر در بین..... رایج است.

۶)تعیین شاخص توده بدنی که به شکل مخفف..... خوانده می‌شود راهی مناسب برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است.

۷)براساس قانون ..... چنانچه کالری دریافتی بیشتر از میزان کالری مصرفی افراد باشد وزن افزایش می‌یابد و برعکس.

۸)زمانی پخت غذا کامل است که تمتم قسمت‌هایش حداقل..... درجه سانتی گراد حرارت دیده باشد.

۹)ضربه دیدن در حین برداشت و انتقالاز جمله عوامل..... فساد مواد غذایی است.

۱۰)دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب که اکسیژن و مواد غذایی را به ان می‌رسانند.....نام دارند.

۱۱)به حالتی که خون کافی به عضله قلب نرسد وسبب ایجاد درد قلبی می‌شود..... می‌گویند.

۱۲)دامنه فشار خون طبیعی ۱۲۰میلی متر بر ۸۰ میلی متر است که ۱۲۰ نشانه.....است.

د)به سوالات زیر پاسخ مناسب دهید.۹/۵

۱)در بیماری سرطان، سلول جهش یافته چگونه ایجاد شده و چگونه عمل می‌کند؟۱

۲)سه مورد از آزمایش‌های شایع غربالگری سرطان را نام ببرید؟۷۵/

www-kanoon-ir

۳)انسولین چه هورمونی است؟ از کجا ترشح می‌شود؟ چه کاری در بدن انجام می‌دهد؟در صورتی که انسولین در بدن کم باشد یا کارش را به خوبی انجام ندهد چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟۱/۵

۴)دوران پنجره در بیماری ایدز به چه دورانی گفته می‌شود و چه مدت طول می‌کشد؟۱

۵)تعریف علمی چاقی را بنویسید و سه مورد از عوامل اصلی چاقی را نام ببرید؟۱/۵

۶)سه اصل اساسی در تغذیه سالم کدام اند؟/۷۵

۷)برای حفظ و تامین سلامت، اولویت با پیشگیری است یا درمان؟دو مورد را توضیح دهید۲

۸)افرادی که دارای سلامت اجتماعی هستند چه خصوصیاتی دارند؟۱

www-kanoon-ir

بسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش استان کرمانشاه- شهرستان سرپلذهاب

کلید سوالات امتحان سلامت و بهداشت

کلاس: سوم تجربی و انسانی مدرسه: سمیه دبیر: آقای رحمانی و خانم چله نیا تاریخ: ۲۵ دی ۱۴۰۲

الف) ۱)غلط ۲۵/ ۲)صحیح ۲۵/ ۳)صحیح۲۵/ ۴)غلط ۲۵/

ب) ۱)سلامت جسمانی۵/ ۲)دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی۵/ ۳)ویتامینB،C ۵/
۴)روی۵/ ۵)روغن کبد ماهی۵/ ۶)بلوغ زودرس۵/ ۷)عوامل بیولوژیکی۵/ ۸)فشار خون۵/
۹)اچ دی ال ۵/ ۱۰)سه ساعت۵/ ۱۱)دیابت۵/ ۱۲)ایدز۵/

ج) ۱) اسیدآمینه۲۵/ ۲) ماهیچه ها۲۵/ کبد ۲۵/ ۳)ساده۲۵/ ۴)کلسیم۲۵/ ۵)سیب۲۵/ مردان۲۵/
۶)BMI ۲۵/ ۷)تعادل انرژی۲۵/ ۸)هفتاد۲۵/ ۹)مکانیکی۲۵/ ۱۰)کرونر چپ و راست۲۵/
۱۱)ایسکمی قلب ۲۵/ ۱۲)فشار سیستولی(ماکزیمم)۲۵/

د) ۱) در بدن هرروزه سلول های جدیدی ایجاد می‌شود. گاهی در اثر مواجهه با عوامل مستعد کننده سرطان، در تقسیم سلول ها خطا به وجود می‌آید و یک سلول طبیعی به یک سلول سرطانی تبدیل می‌شود و از سلول های همسایه اش جدا شده و از دستورات داخلی سلول ها پیروی نمی‌کند و خوسرانه عمل می کند و به آن سلول جهش یافته می گویند.۱

۲)ماموگرافی در تشخیص سرطان سینه، پاپ اسمیر در تشخیص سرطان دهانه رحم، کولونوسکوپی در تشخیص سرطان روده و..... ۷۵/

۳)انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده(پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می شود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل می کند. اگر انسولین کم باشد یا کار خود را به خوبی انجام ندهد قند وارد سلول نشده و سلول گرسنه می مانددر نتیجه کار بدن دچار اختلال شده و قند خون بالا رفته مثل سم عمل می کند و به سلول های بدن آسیب می رساند. ۱/۵

۴)از زمان ورود ویروس اچ آی وی به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد مدتی بین دوهفته و گاهی تا سه ماه طول می کشد به این مدت دوران پنجره می گویند. و علی رغم اینکه ویروس در بدن هست ولی نتیجه آزمایش منفی است.۱

۵)چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوریکه سلامت فرد را به خطر بیاندازد. عوامل ژنتیکی، محیطی، روانی و..... ۱/۵

۶)تعادل، تنوع، تناسب ۷۵/

www-kanoon.ir

۷)پیشگیری بر درمان مقدم است.

دلایل:در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است در حالیکه درمان مشکل تر و پر هزینه تر است و با درد نیز همراه است. حتی آینده بیماری موجب نگرانی است.

در پیشگیری زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است اما در درمان تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است. ۲

۸)ارتباط سالم فرد باجامعه، ارتباط سالم فرد با خانواده، ارتباط سالم فرد با مدرسه و ارتباط سالم فرد با محیط.۱