«بسمه تعالی»

جای مهر

اداره آموزش و پرورش منطقه۴تهران

نام و نام خانوادگی: دبیرستان نمونه دولتی ابوعلی سینا متوسطه دوم امتحانات:

کلاس: امتحان:سلامت و بهداشت پایه: دوازدهم رشته: همه رشته ها تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

شماره صندلی: نام دبیر: گروه سلامت و بهداشت تعداد صفحات: ۲ مدت زمان: ۵۰ دقیقه

ردیف	سوالات	نمره
۱	کمال جویی از نشانه های سلامت اجتماعی است. صحیح() غلط()	۰/۲۵
۲	خود مراقبتی گام اول در حفظ سلامت خویش است. صحیح() غلط()	۰/۲۵
۳	چربی اشباع شده در محصولات لبنی،روغن های حیوانی،گوشت و مرغ یافت می شود. صحیح() غلط()	۰/۲۵
۴	مشکلات غددی می تواند یکی از عوارض چاقی باشد. صحیح() غلط()	۰/۲۵
۵	برای داشتن تغذیه سالم باید دریافت فیبر غذایی را کاهش داد . صحیح() غلط()	۰/۲۵
۶	با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون سطح HDL خون افزایش می یابد. صحیح() غلط()	۰/۲۵
۷	دیابت نوع یک شایع ترین نوع دیابت است. صحیح() غلط()	۰/۲۵
۸	اچ آی وی آزمایش تشخیصی دارد و در آزمایش های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی شود. صحیح() غلط()	۰/۲۵
۹	تامین سلامت مستلزم رعایت ..... است.	۰/۲۵
۱۰	انجام فرایض دینی از نوع خود مراقبتی ..... است.	۰/۲۵
۱۱	غنی ترین منبع ویتامین ..... ،روغن کبد ماهی است که به صورت مکمل های دارویی موجود است.	۰/۲۵
۱۲	جگر منبع غنی ویتامین ..... است.	۰/۲۵
۱۳	احتمال ایجاد وضعیت آنژین صدری در الگوی چاقی ..... افزایش می یابد.	۰/۲۵
۱۴	دفع صحیح زباله و مواد دفعی از اصول رعایت بهداشت ..... می باشد.	۰/۲۵
۱۵	میزان نمک مصرفی در طول یک روز در افراد زیر ۵۰ سال ..... گرم است.	۰/۲۵
۱۶	بیماری سوزاک از طریق دستگاه ..... منتقل می شود.	۰/۲۵
۱۷	ویروس HIV تنها در (گلبول قرمز/پلاکت/گلبول سفید) قادر به ادامه حیات است .	۰/۲۵
۱۸	بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیمار های (واگیر/غیر واگیر) است.	۰/۲۵
۱۹	وجود کرم کدو در گوشت گاو (بیماری/مسمومیت/عفونت غذایی) می شود.	۰/۲۵
۲۰	بر اساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات/حبوبات) کمتر است.	۰/۲۵
۲۱	ویتامین (B/E) معمولا در کبد ذخیره می شود.	۰/۲۵
۲۲	اصل (تعادل/تنوع) یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.	۰/۲۵
۲۳	در برنامه ریزی برای خود مراقبتی ابتدا باید گام های(کوچک/بزرگ) برداریم.	۰/۲۵
۲۴	بها دادن به خود از نوع خودمراقبتی(جسمی/روانی_عاطفی)است.	۰/۲۵
۲۵	شرایط زندگی و امنیت، جز کدام یک از عوامل موثر بر سلامت می باشد؟ (الف)عوامل ژنتیکی و فردی ☐ (ب)عوامل محیطی ☐ (ج)دسترسی به خدمات بهداشتی _درمانی ☐ (د)سبک زندگی ☐	۰/۲۵
۲۶	کنترل خشم،جز کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب می شود؟ (الف)جسمی ☐ (ب)اجتماعی ☐ (ج)روانی_عاطفی ☐ (د)معنوی ☐	۰/۲۵

kermanclass.com

۲۷	کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی گردد؟ (الف)فعالیت بدنی زیاد ☐ (ب)عامل ژنتیک ☐ (ج)بیماری های جسمی ☐ (د) دارو ☐	۰/۲۵
۲۸	کدامیک از ویتامین های زیر، معمولاً در کبد ذخیره می شوند؟ (الف)ویتامین C_E ☐ (ب)ویتامینB_C ☐ (ج)ویتامینE_K ☐ (د)ویتامین B_E ☐	۰/۲۵
۲۹	فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیتBمبتلا شده است برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده رعایت چه نکاتی ضروری است؟ ذکر چهار مورد	۱
۳۰	برای هر یک از موارد زیر یک دلیل علمی بنویسید. الف)تشخیص زود هنگام سرطان اهمیت زیادی دارد. ب)در بیماری ایدز، بعضی بدخیمی ها و سرطان در فرد بروز پیدا می کند.	۱
۳۱	در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیر به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)سه مورد از علائم هشدار دهنده سرطان را بنویسید. ب) دو مورد از راه های انتقال ویروس HIVرا بنویسید.	۲/۵
۳۲	در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟ ب)وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟دو مورد ج)دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.	۱/۵
۳۳	از اصول تغذیه سالم، «اصل تعادل»را تعریف کنید.	۰/۵
۳۴	با توجه به فقر«ید»در آب و خاک ایران و کمبود ید در محصولات غذایی گیاهی و جانوری چه راهکاری برای تامین«ید»مورد نیاز بدن وجود دارد؟	۰/۵
۳۵	در مورد سلامت به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)کدامیک بیشترین تاثیر را بر سلامت افراد دارد؟ ۱.سبک زندگی ۲.عوامل ژنتیکی و فردی ب) فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام میدهیم چه نامیده می شوند؟	۱
۳۶	اصطلاحات زیر را تعریف کنید. الف)فشار خون ب) ایسکمی قلب	۲
۳۷	در مورد بیماری های غیر واگیر و واگیر دار به پرسش های زیر پاسخ دهید. الف)دو مورد از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی را بنویسید. ب)اسید های چرب غیر اشباع در کدام غذا ها وجود دارند؟ دو مورد را بنویسید. ج) از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری های سوزاک و زگیل تناسلی دو مورد را بنویسید.	۳
	ارزش دانش در عمل به آن است.	**۲۰**

kermanclass.com

پاسخنامه

«بسمه تعالی»

اداره آموزش و پرورش منطقه۴تهران

جای مهر

نام و نام خانوادگی:

دبیرستان نمونه دولتی ابوعلی سینا متوسطه دوم امتحانات: دی ماه ۵

کلاس: امتحان: پایه: دوازدهم رشته: تاریخ امتحان: ۱۴۰۲/۹/۲۰

شماره صندلی: نام دبیر: تعداد صفحات: مدت زمان: ۵۰ دقیقه

سوالات

۱:غلط

۲:صحیح

۳:صحیح

۴:صحیح

۵:غلط

۶:غلط

۷:غلط

۸:صحیح

۹-بهداشت

۱۰-معنوی

۱۱-ویتامین D

۱۲-ویتامین A

۱۳-سیب

۱۴-رعایت بهداشت محیط

۱۵- ۵ گرم

۱۶-دستگاه تناسلی

۱۷-گلبول سفید

۱۸-غیر واگیر

۱۹-بیماری های غذایی

۲۰-حبوبات

kermanclass.com

۲۱-ویتامین E

۲۲-تعادل

۲۳-کوچک

۲۴-روانی_ عاطفی

۲۵:گزینه ی :(ب):عوامل محیطی

۲۶:گزینه ی :(ج):روانی_عاطفی

۲۷:گزینه ی :(الف):فعالیت بدنی زیاد

۲۸:گزینه ی :(ج):ویتامینE_K

۲۹.آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلا آن ها به بیماری ۲. تزریق واکسن ۳.استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار ۴. عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵.عدم تماس با پوست بریده یا زخم شده بیمار ۶. استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ وناخن گیر و.... متعلق به شخص بیمار (ذکر چهار مورد الزامی است)

-۳۰

الف)سرطان با تشخیص زود هنگام قابل درمان است.

ب)به دلیل سرکوب سیستم ایمنی

-۳۱

الف) علائم هشدار دهنده سرطان عبارتند از:ابتلای اقوام درجه یک به بیماری سرطان ،تغییر در خال های پوستی،زخم های بدون بهبود،پیدایش توده در هرجای بدن،سرفه یا گرفتگی، طولانی مدت صدا، اختلال بلع یا سو هاضمه طولانی ،استفراغ یا سرفه خونی، اسهال یا یبوست طولانی، خونریزی غیرطبیعی در ادرار ،مدفوع و خون ریزی غیرطبیعی از واژن و نوک سینه،بی اشتهایی یا کاهش وزن بی دلیل

ب)دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده،اشتغال در محیط های آلوده،تزریق با وسایل مشترک،بارداری و شیر دهی مادر مبتلا به بیماری

kermanclass.com

۳۲-

الف)مردان

ب)وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن،قد و جنس وی متفاوت است(دو مورد کافی است)

ج)ریزش موها،چین و چروک وشل شدن پوست صورت و بدن،ضعف اعصاب افت فشار خون و ضعف و بی بیحالی،پوسیدگی دندان ها،بروز سنگ کیسه صفرا ،ورم و زخم معده،یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.(دو مورد کافی است)

۳۳-اصل تعادل؛یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است.

۳۴-برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک ید دار تصفیه شده که دارای مجوز های بهداشتی است به مقدار کم مصرف شود.

۳۵

الف)سبک زندگی

ب)خود مراقبتی

۳۶-

الف)به نیروی که خون را در شریان های بدن به گردش در آورد، فشار خون می گویند.

ب) در این بیماری به دلیل رسوب تذریجی کلسترول و سایر چربی های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان های کرونر، رفته رفته دیوار داخلی سرخرگ ها کوچک و تنگ تر شده و جریان خون رسانی به بافت عضله قلب کم و یا حتی قطع میکند به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد ،ایسکمی قلب میگویند.

۳۷-

الف)کهولت سن و سابقه خانوادگی بیمار،فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، اضافه وزن و چاقی، عدم تحرک، بیماری دیابتو استعمال دخانیات (دو مورد کافی است)

ب)اسید های چرب غیر اشباع در روغن زیتون ،روغن بادام زمینی و مغز ها و ماهی های چرب از جمله قزل آلا و سالمون و... وجود دارد.(دو مورد کافی است)

ج) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی و.....(دو مورد کافی است)

موفق باشید

kermanclass.com