

نام و نام خانوادگی:	<p align="center">دیرستان دخترانه وابسته به دانشگاه رازی</p> <p align="center">اداره آموزش و پرورش ناحیه 3 کرمانشاه سال تحصیلی 1405-1404</p>	نام پدر:
شماره کلاس:		شماره صندلی:
نام دبیر: زهرا حیدری		امتحانات: دی ماه <input type="checkbox"/> خرداد <input type="checkbox"/>
نام امتحان: سلامت و بهداشت		تاریخ امتحان: 1404/11/2
مدت امتحان: 75 دقیقه		تعداد سوال: طرح سوال: زهرا حیدری
محل مهر		

بارم	سوالات	ردیف
------	--------	------

سوالات صحیح و غلط

- 1- در حفظ و تامین سلامت به طور حتم درمان بر پیشگیری مقدم است.
- 2- سدیم در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد.
- 3- کم کاری تیروئید همانند اختلال در عملکرد غدد فوق کلیه، سبب بروز چاقی میشود.
- 4- برای داشتن تغذیه سالم، باید دریافت فیبر غذایی روزانه را کاهش داد.
- 5- با بالا رفتن میزان تری گلیسرید خون، سطح HDL خون افزایش مییابد.
- 6- در مرحله پیش دیابت، میزان قند خون ناشتا بین 100 تا 125 است.
- 7- در پدیکلوزیس عامل بیماری از طریق عطسه یا سرفه عفونی منتقل میشود.
- 8- بیماری سوزاک جزء بیماریهایی است که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل میشود.
- 9- در فرد آلوده به اچ آی وی در دوران پنجره، نتیجه آزمایش آنتی بادی مثبت است.
- 10- به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید میشود.

سوالات را باکلمات مناسب کامل کنید.

- 1- تامین سلامت مستلزم رعایت..... است.
- 2- در بین عوامل مؤثر بر سلامت،..... با سهم پنجاه درصد بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- 3-..... عاملی برای ذخیره سازی و مصرف ویتامین کا است.
- 4- از عوارض جانبی میتوان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.
- 5- منظور از نگهداری غذا به صورت کاملاً سرد، نگهداری آن در دمای درجه سانتی گراد میباشد.
- 6- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماریهای است.
- 7- در سکنه مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد، تنها حدود..... ساعت است.
- 8- بیش از نیمی از بیماری ها و مرگ های کودکان خردسال در اثر میکروب هایی ایجاد میشوند که از طریق دستگاه و منتقل میشوند.
- 9- دریافت امواج صوتی و.....، دو وظیفه مهم گوش میباشد.
- 10- در آکنه (جوش غرور جوانی)، غدههای چربی پوستی و..... ملتهب میشوند.

کوتاه پاسخ دهید

1- اولین گام برای حفظ سلامت چیست؟

2- پروتئین اضافی در بدن به شکل چه ماده ای در بدن ذخیره میگردد؟

3- کدام ویتامین در بدن ذخیره نمیشود؟

4- در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMIی محدوده 25-30 و 35-40 به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟

5- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چند کیلوگرم است؟

6- به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمیرسد چه بیماری میگویند؟

7- برای تشخیص سرطان دهانه رحم از کدام آزمایش غربالگری استفاده میشود.

8- عدم تشخیص و درمان به موقع کدام بیماری، میتواند منجر به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه شود؟

9- کدام یک از انواع دیابت، در اثر عواملی مثل اضافه وزن و کم تحرکی بروز میکند؟

10- از عوارض جدی عدم درمان بیماریهایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل میشوند دو مورد را بنویسید.

11- دو نمونه از بیماریهایی که از طریق خون و ترشحات بدن انتقال مییابند را بیان کنید.

12- حدت بینایی چیست؟

13- کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع می پیوندد؟

14- از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید.

گزینه مناسب را انتخاب کنید.

1- سن افراد مربوط به کدام عامل موثر بر سلامت است؟

عوامل ژنتیکی و فردی
سبک زندگی

عوامل محیطی
دسترسی به خدمات بهداشتی-درمانی

2- کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خود مراقبتی محسوب میشود؟

معنوی

روانی-عاطفی

اجتماعی

جسمی

3- کدام یک از مواد غذایی زیر تمامی اسیدهای آمینه ضروری را دارد؟

غلات تخم مرغ مغزها خشکبار

4- نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال، برای مقابله با کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی میباشد؟

مکانیکی فیزیکی شیمیایی بیولوژیک

5- از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد میشود؟

سکته قلبی سکته مغزی فشار خون بالا سرطان

6- کدام یک از انواع هیپاتیت شایع تر است؟

نوع A و B نوع B و C نوع C و D نوع E و G

موفق باشید

نمره:

به نام خدا