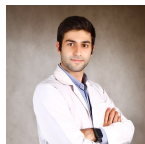


نام و نام خانوادگی:

نام آزمون: سلامت و بهداشت / سیب ترش



علی روحانی

فصل 1: سلامت

۱ - ابعاد مختلف سلامت را نام ببرید.

۲ - کدام یک از نشانه‌های سلامت روانی است؟

- الف. خواب راحت و منظم
ب. داشتن روحیه انتقادپذیری
پ. ارتباط سالم فرد با جامعه
ت. پایبندی به اخلاقیات

۳ - آشفته‌گی‌های هیجانی معمولاً بوده و در رفتارهای روزمره فرد می‌باشد.

۴ - در بین عوامل مؤثر بر سلامت، کدام عامل با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟ چرا؟

۵ - سلامت اجتماعی شامل چه مهارت‌ها و توانایی‌هایی است؟

۶ - کدام یک از دلایل زیر نشان‌دهنده تقدم پیشگیری بر درمان نیست؟

- الف. درمان، مشکل‌تر و پرهزینه‌تر بوده و با درد و رنج نیز همراه است.
ب. زمان آموزش پیشگیرانه مستلزم صرف وقت زیاد و هزینه فراوان است.
پ. درمان بیماری غالباً با از دست دادن فرصت کار در طول بیماری و دوره نقاهت یا عوارضی مانند نقص عضو همراه است.
ت. در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر، برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات، وجود ندارد.

۷ - یکی از دلایل ابتلای افراد به بیماری‌های روحی روانی که به دنبال خود مشکلات جسمانی و اجتماعی را نیز به بار می‌آورد، داشتن احساس

پوچی و بی‌هدفی در زندگی است که خود ناشی از نداشتن سلامت است.

الف. جسمانی
ب. روانی
پ. معنوی
ت. اجتماعی

۸ - کدام بعد سلامت را آسان‌تر از ابعاد دیگر می‌توان مشاهده کرد؟

الف. اجتماعی
ب. معنوی
پ. روانی
ت. جسمانی

۹ - کدام یک از اصول سلامت روان نیست؟

الف. مدیریت هیجان
ب. آرامش
پ. شناخت خود
ت. رعایت بهداشت

۱۰ - سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از افراد است که مناسب با صورت می‌گیرد.



فصل 2: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

- ۱۱- برخی افراد از جمله و یا افراد دارای بیماری‌های خاص، ممکن است نیاز به مکمل‌های تغذیه‌ای اضافه نیز داشته باشند.
- ۱۲- منظور از عادت‌های غذایی چیست؟
- ۱۳- چگونه برخی افراد به دلیل عادت‌های غذایی نادرست و مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب دچار سوء تغذیه می‌شوند؟
- ۱۴- الگوهای تغذیه‌ای افراد به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۱۵- مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت در طول زندگی افراد چیست؟
- ۱۶- چرا چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند؟
- ۱۷- میزان توصیه شده مصرف روزانه انواع مواد غذایی برای یک فرد بزرگسال چقدر است؟
- ۱۸- یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است.
- ۱۹- براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.
- ۲۰- نحوه زندگی به‌ویژه و میزان افراد عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می‌شود.



فصل 3: پیشگیری از بیماری‌ها

۲۱- اکثر عوامل خطر اصلی در بیماری‌های غیرواگیر شناخته شده‌اند و حذف یا کنترل آن‌ها می‌تواند مانع از بروز ۸۰ درصد بیماری‌های و نیز ۴۰ درصد شود.

۲۲- اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح و بالا رفتن احتمال می‌شوند.

۲۳- چند درصد علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.

الف. ۷۶ درصد ب. ۸۶ درصد پ. ۵۶ درصد ت. ۴۶ درصد

۲۴- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

الف بیماری‌های قلبی و عروقی به سن و جنس بستگی دارد.

ب سکته قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.

۲۵- مثل کلید برای سلول عمل می‌کند.

الف. آب ب. غذا پ. اکسیژن ت. انسولین

۲۶- فشار خون معمولی است.

الف. ۱۱۰/۷۰ میلی‌متر جیوه ب. ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه

پ. ۱۲۰/۷۰ میلی‌متر جیوه ت. ۱۱۰/۸۰ میلی‌متر جیوه

۲۷- در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکته خواهد داشت.

الف. ۱۰ الی ۱۵ درصد ب. ۵ الی ۱۵ درصد پ. ۱۰ الی ۲۰ درصد ت. ۵ الی ۱۰ درصد

۲۸- کلسترول خوب (*HDL*) چیست؟

۲۹- اکسیژن و مواد غذایی چگونه به قلب می‌رسند؟



فصل 4: بهداشت در دوران نوجوانی

- ۳۰- پوست بدن انسان عملکردی شبیه دارد و قادر است را از محیط بگیرد و به منتقل کند.
- ۳۱- تنفس بدبوی صبحگاهی که حین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از چیست؟
- ۳۲- فرد دوربین، اشیای دور و نزدیک را چگونه می‌بیند و علت دوربینی چیست؟
- ۳۳- عوارض آلودگی هوا بر چشم‌ها کدام‌اند؟
- ۳۴- از آثار و عوارض ناشی از کم‌خوابی به چهار مورد اشاره کنید.
- ۳۵- در آکنه یا جوش غرور جوانی و ملتهب می‌شوند.
- ۳۶- میزان رشد موهای مناطق مختلف بدن با توجه به در افراد متفاوت است.
- ۳۷- برای همه افراد معاینات چشمی انجام بگیرد.
- الف. هر سال یک بار
ب. هر یک تا دو سال یک بار
پ. هر شش ماه یک بار
ت. هر سه ماه یک بار
- ۳۸- تهیه فهرستی از توانمندی‌های فردی خود یکی از راهکارهای بهبود است.
- ۳۹- بی‌خوابی از علایم اضطراب است.



فصل 5: پیشگیری از رفتارهای پرخطر

۴۰- فرد مصرف کننده قلیان با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود، حیات زیستی خود را در معرض مواجهه با مقادیری مواد شیمیایی سرطانزا و گازهای خطرناک مثل و فلزات سنگین و ترکیبات شیمیایی سرطانزای منتشره قرار می‌دهد.

۴۱- سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ) چیست؟

۴۲- قطران (تار) چیست؟

۴۳- مواد اصلی تشکیل دهنده سیگار کدام‌اند؟

۴۴- مضرترین مواد سمی موجود در مواد دخانی از جمله سیگار و قلیان را نام ببرید.

۴۵- در اثر استفاده مشترک از قلیان، چه بیماری‌هایی سلامت فرد را تهدید می‌کند؟ مثال بزنید.

۴۶- الکل بر عملکرد سیستم اعصاب مرکزی چه تأثیراتی دارد؟

۴۷- بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در قرن بیستم، است.

۴۸- کربورهای هیدروژن خطر ابتلا به سرطان را در تمام بافت‌های بدن به‌ویژه تشدید می‌کنند.

۴۹- درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

الف مواد سمی و سرطانزای موجود در دود سیگار و قلیان دارای انواع پرشماری از مواد شیمیایی است که اثرات سوء شدید بر روی اندام‌های مختلف بدن دارند.



فصل 6: محیط کار و زندگی سالم

- ۵۰- براساس اصول ارگونومی توصیه می‌شود از دوچرخه‌ای استفاده شود که در زمان دوچرخه‌سواری، زاویه بین ران و ساق یا، وقتی رکاب پایین است، حدود درجه باشد.
- ۵۱- اصول ارگونومی را بنویسید.
- ۵۲- نحوه تنظیم سطح کار با نوع کار انجام داده به چه شکلی انجام می‌گیرد؟
- ۵۳- منظور از «وضعیت بدنی» چیست؟
- ۵۴- وضعیت بدنی مناسب (پوسچر) چگونه حالتی است؟
- ۵۵- افراد به چه دلایلی دچار وضعیت بدنی نامناسب می‌شوند؟
- ۵۶- در اکثر اوقات، صدماتی که در ناحیه کمر رخ می‌دهد به دلیل چیست؟
- ۵۷- روش صحیح بلند کردن و حمل بار سبک چگونه است؟ توضیح دهید.
- ۵۸- امروزه چه عواملی باعث ایجاد مشکلات و بیماری‌های متعدد به ویژه اختلالات اسکلتی-عضلانی می‌شود؟
- ۵۹- بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی در انسان ناشی از چه عاملی است؟



پاسخنامه تشریحی

- ۱ - جسمانی - روانی - اجتماعی - معنوی
 - ۲ - گزینه «پ»
 - ۳ - طبیعی - قابل مشاهده
 - ۴ - سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد. اهمیت سبک زندگی بیشتر از آن جهت است که از جمله با پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
 - ۵ - سلامت اجتماعی شامل مهارت‌ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود، به‌عنوان عضوی از جامعه بزرگ‌تر است.
 - ۶ - گزینه «ب»
 - ۷ - گزینه «پ»
 - ۸ - گزینه «ت»
 - ۹ - گزینه «ت»
 - ۱۰ - انتخاب‌های سالم - موقعیت‌های زندگی
 - ۱۱ - زنان باردار - بالغین مسن‌تر
 - ۱۲ - عادت‌های غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد است. هر کسی در طول روز براساس عادت‌های غذایی خود غذا می‌خورد.
 - ۱۳ - برخی افراد به دلیل عادت‌های غذایی نادرست و یا مصرف ناکافی مواد غذایی مطلوب متناسب با نیازهای خود مانند، پرهیز از خوردن گوشت، کم‌خوری به دلیل ترس از چاقی و... ممکن است با سوء تغذیه ناشی از کمبود برخی از مواد غذایی از جمله ریزمغذی‌ها به‌ویژه آهن، ید، کلسیم، ویتامین A ، D و روی مواجه شده و بیماری و عوارض جسمانی جبران‌ناپذیری را در زندگی خود متحمل شوند.
 - ۱۴ - فرهنگ، آداب و رسوم، عوامل اجتماعی، عوامل اقتصادی، در دسترس بودن، ذائقه افراد و...
 - ۱۵ - برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت‌های بدنی منظم
 - ۱۶ - چون در ازای مصرف هر گرم چربی، ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود.
 - ۱۷ - ۱) گروه نان و غلات ۶ تا ۱۱ واحد، ۲) گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد، ۳) گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد، ۴) گروه شیر و لبنیات ۲ تا ۳ واحد، ۵) گروه گوشت و تخم مرغ ۲ تا ۳ واحد، ۶) گروه حبوبات و مغزها ۱ تا ۲ واحد
 - ۱۸ - عادت‌های غذایی
 - ۱۹ - تغذیه - فعالیت بدنی
 - ۲۰ - عادت‌های غذایی - فعالیت بدنی
 - ۲۱ - قلبی و عروقی، سکنه مغزی و دیابت - سرطان‌ها
 - پاسخ متنا: بیماری‌های غیرواگیر شناخته شده‌اند و حذف یا کنترل آن‌ها از بروز ۸۰٪ بیماری‌های قلبی-عروقی، سکنه مغزی و دیابت و نیز ۸۰٪ سرطان‌ها شود.
 - ۲۲ - کلسترول - بیماری‌های قلبی و عروقی
 - ۲۳ - گزینه «الف»
 - پاسخ متنا: تقریباً ۷۶٪ علل مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.
 - ۲۴ -
- الف** نادرست - بیماری‌های قلبی و عروقی مختص به سن و یا جنس خاصی نیستند.
- ب** نادرست - بسیاری از حملات قلبی ممکن است به‌صورت آهسته و با یک درد معمولی شروع شوند.
- ۲۵ - گزینه «ت»
 - پاسخ متنا: انسولین هورمونی است که در بدن از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح شده و موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود. انسولین مثل کلید برای سلول عمل می‌کند.
 - ۲۶ - گزینه «ب»
 - پاسخ متنا: فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است. ۱۲۰ میلی‌متر جیوه، نشان‌دهنده فشار سیستولی (ماکزیمم) است که هم‌زمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود و ۸۰ میلی‌متر جیوه، فشار دیاستولی (مینیمم) است که هم‌زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد.
 - ۲۷ - گزینه «ت»
 - پاسخ متنا: در افرادی که دارای اضافه وزن هستند، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن نقش مهمی در کنترل خطر سکنه خواهد داشت.
 - ۲۸ - این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود به همین دلیل به آن کلسترول خوب می‌گویند.
 - ۲۹ - اکسیژن و مواد غذایی به‌وسیله دو شریان اصلی تغذیه‌کننده قلب به نام شریان‌های کرونر راست و چپ و رگ‌های خونی کوچک‌تری که از آن‌ها جدا شده و روی سطح قلب را می‌پوشانند، تأمین می‌شود.



۳۰ - حس گرها - پیامها - مغز

۳۱ - ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تخمیر حین شب بوده و خودبه خود پس از صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان برطرف می شود.

۳۲ - در دوربینی، اشیای دور واضح و اشیای نزدیک تار دیده می شوند.

علت: کره چشم افراد دوربین معمولاً کوچک تر از حد طبیعی است.

۳۳ - تیرگی اطراف چشم، ایجاد خطوط بیشتر، افتادگی بیشتر ابروها.

۳۴ - (۱) خطر ابتلا به بیماری قلبی (۲) افزایش تأخیر در پاسخ دهی (۳) اختلالات سیستم ایمنی (۴) خطر ابتلا به دیابت نوع دو

۳۵ - غده های چربی پوستی - پیاز مو

۳۶ - عوامل ژنتیکی

۳۷ - گزینه «ب»

۳۸ - عزت نفس

۳۹ - بدنی

۴۰ - منواکسید کربن

۴۱ - این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه ها و سپس خون می شود و تنفس را مختل می کند.

۴۲ - ذرات ریز موجود در سیگار در ریه ها جمع می شوند و پوسته ضخیم قهوه ای رنگی را تشکیل می دهد که قطران نامیده می شود و حاوی عوامل سرطانزا است.

۴۳ - توتون همراه با کاغذ و فیلتر و برخی افزودنی ها، مواد اصلی تشکیل دهنده سیگار هستند.

۴۴ - نیکوتن، قطران (تار)، آرسنیک، سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)، مواد رادیواکتیو، آمونیاک، کربورهای هیدروژن

۴۵ - اگرمای دست، انتقال عفونت هایی از قبیل بیماری های دهانی، سل، ویروس تبخال و هلیکوباکتری (عامل زخم معده) و...

۴۶ - عدم تعادل در حرکت، اختلال در تکلم، کاهش تعداد تنفس و کاهش ضربان قلب و فشار خون. در موارد شدید، ممکن است شخص دچار کاهش هوشیاری (کما) و حتی مرگ شود.

۴۷ - دخانیات

۴۸ - مجاری تنفسی

۴۹ -

الف
درست

۵۰ - ۲۵ تا ۳۰

۵۱ - اصل ۱: با وضعیت بدنی خنثی (طبیعی) کار کنید. اصل ۲: برای انجام کار، روش هایی را به کار بگیرید که باعث صرف نیروی کمتر شود. اصل ۳: وسایل را در محدوده دسترسی آسان قرار دهید.

اصل ۴: در ارتفاع مناسب کار کنید. اصل ۵: حرکات اضافی انگشت ها، مچ دست و بازوها را در ضمن انجام کار کاهش دهید. اصل ۶: انجام کارهای ایستا (استاتیک) با یک عضو مانند کار با دریل روی سقف را به حداقل برسانید. اصل ۷: با اصلاح جزئی میز کار خود نقاط فشاری را که به شما آسیب می رساند به حداقل برسانید. اصل ۸: فضای کافی را برای انجام کارها در نظر بگیرید. اصل ۹: علاوه بر انجام روزانه فعالیت های جسمانی، هنگام انجام کارهای طولانی مدت، از حرکات کششی مناسب برای رفع خستگی عضلات خود استفاده کنید. اصل ۱۰: تلاش کنید تا حد امکان در محل کار و زندگی خود، یک محیط راحت و زیبا فراهم آورید.

۵۲ - انجام کارهای سنگین را کمی پایین تر از ارتفاع آرنج و کارهای سبک و ظریف را کمی بالاتر از ارتفاع آرنج تنظیم کنید.

۵۳ - وضعیت بدنی به زبان ساده، عبارت است از «فرم و حالتی که بدن فرد در طول انجام کار به خود می گیرد»؛ و به عبارتی، نحوه قرار گرفتن قسمت های مختلف بدن، شامل سر، تنه و اندام ها در فضا است.

۵۴ - وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کمترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی-عضلانی وارد می شود، به همین دلیل فرد به میزان کمتری دچار کمردرد و ناراحتی های اسکلتی-عضلانی می شود.

۵۵ - افراد به دلایل متفاوتی همچون: عادات غلط هنگام ایستادن، راه رفتن، نشستن و خوابیدن، اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن، عضلات ضعیف و انعطاف ناپذیر، اضافه وزن و چاقی، کفش نامناسب و پاشنه بلند و... دچار وضعیت بدنی نامناسب می گردند.

۵۶ - به دلیل طریقه نادرست بلند کردن بار و حمل نادرست اشیا.

۵۷ - باید کنار جسم زانو بزنیم، طوری که یک پا جلوی پای دیگر قرار گیرد، و بدون دولا شدن جسم را بلند کنیم.

۵۸ - عدم تطابق توانایی های محدود انسان با محیط کار، شغل و تجهیزات به کار گرفته شده.

۵۹ - عدم تناسب توانمندی های انسان و نوع کاری که او انجام می دهد.