

| شماره | سوالات | بارم |
|-------|---|------|
| ۱ | <p>درستی یا نادرستی عبارات های زیر را مشخص کنید:</p> <p>الف) کم کاری تیروئید موجب چاقی می شود. <input checked="" type="radio"/> ص <input type="radio"/> غ</p> <p>ب) سلامت روانی یعنی فرد نقش های اجتماعی خود را با آرامش و خوشایندی انجام می دهد. <input checked="" type="radio"/> ص <input type="radio"/> غ</p> <p>ج) کوشینگ یکی از بیماری های است که باعث چاقی می شود. <input checked="" type="radio"/> ص <input type="radio"/> غ</p> <p>د) کولونوسکوپی یکی از آزمایشات غربالگری برای تشخیص سرطان پرستات می باشد. <input checked="" type="radio"/> ص <input type="radio"/> غ</p> | ۱ |
| ۲ | <p>در هر یک از عبارات های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) از عوامل موثر بر سلامت می توان <u>سبک زندگی</u> و <u>ورزش و استراحت</u> و <u>عوامل محیطی</u> را نام برد. <u>دورمانی</u> (در تشریح به خدمات بهداشتی)</p> <p>ب) اهمیت سبک زندگی از این جهت است که با <u>بسیاری از بروز بیماری</u> بر <u>کیفیت زندگی</u> او اثر می گذارد.</p> <p>ج) محل تولید انسولین <u>غده پانکراس</u> می باشد و نقش آن در بدن <u>کاهش قند خون</u> است.</p> <p>د) <u>سلول سرطانی</u> نوعی سلول است که در حال تقسیم سلولی، خودسرانه عمل می کند.</p> <p>ه) HDL یکی از انواع چربی های موجود در خون می باشد که نام دیگر آن <u>کلسترول خوب</u> است.</p> <p>و) برای تشخیص سرطان دهانه رحم از آزمایش غربالگری <u>پاپ اسمیر</u> استفاده می شود.</p> | ۲/۵ |
| ۳ | <p>از میان کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) دفع صحیح زباله و مواد دفعی جز اصول بهداشتی (<u>بهداشت محیط</u> - بهداشت مواد غذایی) می باشد.</p> <p>ب) از بین آزمایشات غربالگری سرطان، آزمایش خون برای تشخیص سرطان (<u>پروستات</u> - دهانه رحم) می باشد.</p> <p>ج) تری گلسیرید همان چربی خون است که سطح HDL خون را (<u>افزایش</u> - کاهش) می دهد.</p> | ۰/۷۵ |
| ۴ | <p>در پرسش های چهارگزینه ای زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدامیک جز نقش پروتئین ها می باشد؟</p> <p>۱) رشد و ترمیم بافت عضلانی - تنظیم دمای بدن <input type="radio"/></p> <p>۲) انرژی زایی - دفع مواد زاید <input type="radio"/></p> <p>۳) رشد و ترمیم بافت عضلانی - انرژی زایی <input checked="" type="radio"/></p> <p>۴) تنظیم دمای بدن - انرژی زایی <input type="radio"/></p> <p>ب) کمبود کدام ریز مغذی زیر موجب کاهش سرعت رشد در کودکان و نوجوانان می شود؟</p> <p>۱) آهن <input type="radio"/></p> <p>۲) روی <input checked="" type="radio"/></p> <p>۳) کلسیم <input type="radio"/></p> <p>۴) ویتامین D <input type="radio"/></p> <p>ج) کدامیک از عوارض جانبی کاهش وزن سریع نمی باشد؟</p> <p>۱) افسردگی - ضعف اعصاب - بروز سنگ صفرا <input type="radio"/></p> <p>۲) ریزش مو - افسردگی - اسهال <input type="radio"/></p> <p>۳) افسردگی - ضعف اعصاب - یبوست <input type="radio"/></p> <p>۴) ریزش مو - افسردگی - ضعف اعصاب <input checked="" type="radio"/></p> <p>د) کدامیک جز عوامل فیزیکی موثر در فساد مواد غذایی نمی باشد؟</p> <p>۱) حرارت <input type="radio"/></p> <p>۲) رطوبت <input type="radio"/></p> <p>۳) افزودنی ها <input checked="" type="radio"/></p> <p>۴) نور <input type="radio"/></p> | ۲ |

| | | |
|-------------|--|----------|
| <p>۶</p> | <p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه بدهید.</p> <p>الف) انواع چربی های موجود در خون را نام ببرید؟ و یک مورد را مختصر توضیح دهید. (نمره ۱/۲۵) کلسترول - تری گلیسرید</p> <p>HDL و LDL ، کلسترول ماده ای از جنس چربی است که بیشتر آن در کبد ساخته شده و بخشی با مصرف غذای چرب وارد بدن می شود.</p> <p>ب) خودمراقبتی چیست؟ (۱ نمره) یعنی فعالیت هایی که خود یا خانواده مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می دهیم.</p> <p>ج) نقش آب در بدن چیست؟ (۱ نمره) آب جنس اصلی خون را تشکیل می دهد و به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند.</p> <p>د) بیماری های واگیر بر اساس شیوه انتقال و انتشار به چند دسته تقسیم بندی میشوند، دو دسته را نام ببرید؟ (۰/۷۵ نمره) دسته ، بیماری هایی که از طریق دستگاه گوارش ، دستگاه تنفس ، پوست و مخاط ، دستگاه تناسلی و خون و ترشحات بدن منتقل می شوند.</p> <p>ه) منظور از بیماری هیپاتیت چیست؟ (۱ نمره) هیپاتیت التهاب کبد است که به علل مختلفی از جمله آلودگی ناسی از ویروس باعث آسیب به سلول ها کبدی و مختل شدن فعالیت آن می گردد.</p> <p>و) نقش هورمون انسولین در بدن چیست؟ (۰/۷۵ نمره) قند خون را به درون سلول های بدن وارد می کند و باعث استفاده یا ذخیره آن در سلول ها می شود. به اینصورت قند خون را کاهش می دهد.</p> <p>ی) چرا ایدز در مرحله پیشرفته ، همراه با ابتلا به بیماری های عفونی دیگر و سرطاناتها می باشد؟ (۰/۲۵ نمره) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی</p> | <p>۵</p> |
| <p>۷/۷۵</p> | <p>به سوالات زیر پاسخ تشریحی و کامل بدهید؟</p> <p>الف) بر اساس چه دلایلی پیشگیری بهتر از درمان است؟ (۳ مورد) (۳ نمره) میسلیری آسانتر ، کم هزینه تر و اطمینان بخش تر است . زمان آموزش پیشگیریانه بسیار کوتاه و برای همه با هزینه کم میسر است . نیاز به کسورهای دیگر برای تهیه مواد و داروها و تجهیزات نیست .</p> <p>ب) ایسکمی قلب و آنژین صدری را توضیح دهید؟ (۱/۵ نمره) به دلیل رسوب کلسترول و چربی ها در دیواره رگ ها که منجر دیواره بزرگ ها کوچک و تنگ شده و خون رسانی به عضله قلب کم و یا حتی قطع می شود . به این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی رسد ایسکمی قلب می گویند . درد قلبی یا درد قفسه سینه به آنژین صدری معروف است .</p> <p>ج) دلایل ایجاد بیماری های غذازاد (ناشی از غذا) بنویسید؟ (۳ مورد) (۰/۷۵ نمره) غذاهای آماده - عدم دسترسی به آب سالم - فرآوری نامناسب غذا - مخلوط کردن فاضلاب های خانگی و صنعتی با آب کشاورزی -</p> <p>د) تعریف جامع سلامت چیست؟ (۱ نمره) سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی ، روانی - عاطفی ، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است .</p> <p>ه) اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نام ببرید؟ (۳ مورد) (۰/۷۵ نمره) رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا - رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف رعایت بهداشت محیط</p> <p>ی) سه مورد از آداب خوردن و آشامیدن در اسلام را بنویسید؟ (۰/۷۵ نمره) برهنه از پر خوری - لقمه کوچک برداشتن - برهنه از سخن گفتن - صرف غذا با دستگیران - خوب جویدن غذا</p> | <p>۶</p> |

جمع کل: ۲۰ نمره

موفق باشید. ☺