



درس ۱: سلامت چیست؟

۱ در رابطه با سلامت به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) در تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت، به کدام بُعد از سلامت توجهی نشده بود؟

ب) داشتن روحیه انتقادپذیری از ویژگی‌های کدام بُعد از سلامت است؟

ج) چرا سبک زندگی قدیم از سبک زندگی امروزی بهتر است؟

پاسخ: الف) معنوی (صفحه ۴ کتاب درسی)

ب) روانی - عاطفی (صفحه ۱۰ کتاب درسی)

ج) به دلیل ارتباط بیشتر افراد با هم با زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحر خیزی، صمیمیت و ... (صفحه ۱۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) معنوی

ب) روانی - عاطفی

ج) به دلیل ارتباط بیشتر افراد با هم با زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، سحر خیزی، صمیمیت و ... (یک مورد کافی است).

(هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۲ پیام مشترک جملات زیر چیست؟

«از هر ۱۰ نفر ایرانی بالای ۱۸ سال ۲/۶ نفر فشار خون بالا دارند.»

«از هر ۱۰ ایرانی بالای ۱۸ سال یک نفر دخانیات مصرف می‌کند.»

پاسخ: عواملی مانند فشار خون یا دخانیات سلامت افراد جامعه را تهدید می‌کند و سبک زندگی ناسالم باعث این موارد شده است.

(صفحه ۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

عواملی مانند فشار خون یا دخانیات سلامت افراد جامعه را تهدید می‌کند (۲۵/۰ نمره) و سبک زندگی ناسالم باعث این موارد

شده است. (۲۵/۰ نمره)

۳ قوانین اساسی کشورها در حوزه سلامت بر توسعه چه چیزی تأکید دارند؟

پاسخ: توسعه بهداشت در جوامع

(صفحه ۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

توسعه بهداشت در جوامع (۲۵/۰ نمره)

۴ شکل زیر نشان‌دهنده کدام یک از ابعاد سلامت است؟



پاسخ: سلامت روان

(صفحه ۸ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

سلامت روان (۲۵/۰ نمره)

۵ عبارت زیر کدام ویژگی ابعاد سلامت را نشان می‌دهد؟

«برخی افراد با اینکه علامت آشکاری از یک بیماری روانی ندارند، ولی با قدری تأمل در آنها می‌توان اضطراب و ناامیدی را در وجودشان مشاهده کرد.»

پاسخ: ابعاد سلامت قابل تفکیک از هم نیستند.

(صفحه ۸ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

ابعاد سلامت قابل تفکیک از هم نیستند. (۲۵/۰ نمره)

۶ هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت اشاره می‌کند؟

(الف) داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات

(ب) وزن نسبتاً ثابت

(ج) کمال‌جویی

(د) ارتباط با خانواده

پاسخ: الف) روان

(ب) جسمانی

(ج) معنوی

(د) اجتماعی

(صفحه ۱۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) روان (۲۵/۰ نمره) (ب) جسمانی (۲۵/۰ نمره) (ج) معنوی (۲۵/۰ نمره) (د) اجتماعی (۲۵/۰ نمره)



۷ در جدول زیر هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید (یک مورد در ستون «ب» اضافه است).

الف	ب
الف) اثرات مثبتی بر سلامت جسم و روان فرد دارد.	۱) سلامت معنوی
ب) افرادی که در کشورهای محروم زندگی می‌کنند بیشتر در معرض عوامل تهدیدکننده سلامت قرار دارند.	۲) عوامل ژنتیکی
ج) افراد سالم از نظر آن، فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند.	۳) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
د) قد، رنگ پوست و نژاد نمونه‌هایی از آن است.	۴) عوامل محیطی
	۵) سلامت اجتماعی

پاسخ: الف ← سلامت اجتماعی

ب ← دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی

ج ← سلامت معنوی

د ← عوامل ژنتیکی

(صفحه ۹، ۱۰، ۱۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ۵ (نمره ۰٫۲۵) ب) ۳ (نمره ۰٫۲۵) ج) ۱ (نمره ۰٫۲۵) د) ۲ (نمره ۰٫۲۵)

۸ در ارتباط با ابعاد سلامت به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) فرد سالم از نظر اجتماعی، نقش‌های اجتماعی خود را چگونه انجام می‌دهد؟

ب) از نظر زیست‌شناسان سلامت جسمانی به چه معنا است؟

ج) اصول سلامت روان را نام ببرید؟ (دو مورد)

پاسخ: الف) توأم با احساس آرامش و رضایتمندی

ب) عملکرد مناسب سلول (یاخته)ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم

ج) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود (ذکر دو مورد کافی است)

(صفحه ۸ و ۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) توأم با احساس آرامش (نمره ۰٫۲۵) و رضایتمندی (نمره ۰٫۲۵)

ب) عملکرد مناسب سلول (یاخته)ها و اعضای بدن (نمره ۰٫۲۵) و هماهنگی آنها با هم (نمره ۰٫۲۵)

ج) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود (ذکر دو مورد کافی است، هر مورد ۰٫۲۵ دارد).



۹ به سؤالات چهارگزینه‌ای زیر پاسخ دهید.

الف) چند مورد در ارتباط با تعریف سلامت درست است؟

- در فرهنگ معین به معنی بی‌عیب شدن است.
 - از نظر امام علی (ع) بدن انسان هدیه و امانت الهی است.
 - از نظر اسلام برترین نعمت‌ها است.
 - سرشت و حالتی است که در آن اعمال انسان به درستی سر می‌زند.
- ۱ (۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۴ (۴)

ب) کدام ماده معدنی در حفظ تعادل مایعات بدن نقش دارد؟

- ۱) آهن ۲) کلسیم ۳) سدیم ۴) منیزیم

ج) چند مورد در ارتباط با کربوهیدرات‌ها درست است؟

- از هر گرم کربوهیدرات همانند هر گرم پروتئین ۴ کیلوکالری انرژی ایجاد می‌شود.
- تامین‌کننده اصلی انرژی بدن ما، از کربوهیدرات‌های پیچیده است.
- فیبرها در دستگاه گوارش هضم می‌شوند و باعث جلوگیری از یبوست می‌شوند.
- کربوهیدرات‌ها به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کلیه ما ذخیره می‌شوند.

- ۱ (۱) ۲ (۲) ۳ (۳) ۴ (۴)

پاسخ: الف) گزینه ۱

بررسی همه موارد:

مورد اول: نادرست؛ سلامت در فرهنگ معین به معنی رهایی یافتن است.

مورد دوم: نادرست؛ در اسلام، بدن انسان هدیه و امانت الهی است.

مورد سوم: درست؛ در فرهنگ متعالی اسلام، سلامت به عنوان برترین نعمت یا حسنه دنیا توصیف شده است.

مورد چهارم: نادرست؛ از نظر ابن سینا سلامت، سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می‌زند.

ب) گزینه ۳- سدیم

ج) گزینه ۲

بررسی موارد نادرست:

مورد سوم: فیبرها در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی‌شوند و با جلوگیری از یبوست نقش مؤثری در سلامت دارند.

مورد چهارم: کربوهیدرات‌ها به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شوند.

(صفحه ۳، ۲۰، ۲۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) گزینه ۱ (۲۵/۰ نمره)

ب) گزینه ۳ (۲۵/۰ نمره)

ج) گزینه ۲ (۲۵/۰ نمره)



۱۰ با توجه به متن زیر به پرسش‌ها پاسخ دهید.

سینا پسری ۱۷ ساله با قد و وزن مناسب و خواب منظم است اما وضعیت درسی مطلوبی ندارد. او در برابر انتقادهای افراد مختلف ناراحت می‌شود و به راحتی نمی‌تواند مشکلاتی که برایش رخ می‌دهد را حل کند.

الف) کدام بعد سلامت در سینا آسیب دیده است؟

ب) دو ویژگی دیگر از این بعد سلامت را بنویسید.

پاسخ: الف) سلامت روان

ب) سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل

۱۱ با توجه به ابعاد سلامت، کدام گزینه در مورد افراد شکل مقابل صحیح است؟ این افراد ...



۱) می‌توانند دریافت‌های قلبی خود را ابراز کنند.

۲) با خود و دیگران سازگاری دارند.

۳) نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۴) سطح بالایی از ایمان به خدا دارند.

پاسخ: گزینه ۳ - نقش اجتماعی خود را با رضایت انجام می‌دهند.

۱۲ کدام یک از گزینه‌های زیر جزو نمونه‌های عوامل موثر بر سلامت نمی‌باشد؟

۱) انجام واکسیناسیون ۲) فعالیت بدنی ۳) پوست و نژاد ۴) عوامل فرهنگی

پاسخ: ۴) عوامل فرهنگی

۱۳ در مورد سلامت به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) کدام یک بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد؟

۱) سبک زندگی ۲) عوامل ژنتیکی و فردی

پاسخ: سبک زندگی

ب) فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامت انجام می‌دهیم، چه نامیده می‌شوند؟

پاسخ: خودمراقبتی

۱۴ از نشانه‌های سلامت روانی دو مورد را بنویسید.

پاسخ: سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقادپذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

۱۵ در پرسش‌های زیر گزینه صحیح را انتخاب کنید.

پاسخ:

**الف**

الگوی خرید سبد غذایی و وضعیت اشتغال، به ترتیب به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت مربوط است؟

- (۱) سبک زندگی - عوامل محیطی
(۲) عوامل محیطی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی

- (۳) سبک زندگی - عوامل ژنتیکی و فردی
(۴) عوامل محیطی - سبک زندگی

پاسخ: گزینه ۱) سبک زندگی - عوامل محیطی

ب

بها دادن به خود، به کدام یک از انواع خود مراقبتی بیشتر مربوط می شود؟

- (۱) معنوی (۲) اجتماعی (۳) جسمی (۴) روانی - عاطفی

پاسخ: گزینه ۴) روانی - عاطفی

پ

بر اساس قانون تعادل انرژی در کدام یک از حالت های زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد؟

- (۱) کالری مصرفی < کالری دریافتی (۲) کالری دریافتی < کالری مصرفی (۳) کالری مصرفی = کالری دریافتی

پاسخ: گزینه ۲) کالری دریافتی < کالری مصرفی

۱۶ شرایط زندگی و امنیت، جزء کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت می باشد؟

- (۱) عوامل ژنتیکی و فردی

- (۲) عوامل محیطی

- (۳) دسترسی به خدمات بهداشتی درمانی

- (۴) سبک زندگی

پاسخ: گزینه ۲) عوامل محیطی

۱۷ جدول زیر در رابطه با عوامل مؤثر بر سلامت است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافی است).

"ستون الف"	"ستون ب"
الف) تأمین آب سالم آشامیدنی	۱- سبک زندگی
ب) رنگ پوست	۲- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی
	۳- عوامل ژنتیکی و فردی

پاسخ: الف) ۲ (دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی)

ب) ۳ (عوامل ژنتیکی و فردی)

۱۸ در پرسش های چهار گزینه ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.

پاسخ:

الف

کدام یک از نشانه های سلامت معنوی است؟

- ۱- مدیریت هیجان ۲- تعهد ۳- عملکرد مسئولانه ۴- ابراز مکنونات قلبی



پاسخ: گزینه ۲- تعهد

ب) «التهاب مزمن» مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟

۱- قلبی - عروقی ۲- سیستم عصبی ۳- غددی ۴- روانی

پاسخ: گزینه ۱- قلبی و عروقی

درس ۲: سبک زندگی

۱۹ با توجه به متن زیر، به هریک از پرسش‌ها پاسخ مناسب بدهید.

بهزاد جوانی است با شاخص توده بدنی ۲۵ (۱) که به دلیل کم تحرکی، در معرض نوعی دیابت (۲) قرار دارد. او برای حفظ سلامت خود، تلاش می‌کند تا میزان و نوع غذایی که مصرف می‌کند، متناسب با نیازهای تغذیه‌ای او باشد. (۳) از طرفی با توجه به اینکه تصمیم دارد با شرکت در کنکور هنر، مسیر خود را برای ورود به رشته کارگردانی در دانشکده هنر دانشگاه تهران (۴) فراهم کند، در مقطع متوسطه وارد هنرستان هنر شده است تا با فراگیری آموزه‌های اساتید هنر (۵)، به این خواسته خود برسد.

پاسخ:

الف) به ترتیب هریک از شماره‌های ۴ و ۵ مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟

پاسخ: ۴- تعیین هدف ۵- کسب مهارت‌های لازم

ب) شماره ۳ بیانگر کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟

پاسخ: ۳- اصل تناسب

پ) براساس جدول طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI)، شماره ۱ کدام وضعیت را برای بهزاد نشان می‌دهد؟

پاسخ: اضافه وزن

ت) شماره ۲ به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟

پاسخ: نوع دو

۲۰ با توجه به تعریف خودمراقبتی جسمی، کدام یک از گزینه‌های زیر در این تعریف معنایی ندارد؟

۱) احساس ارزشمندی ۲) تغذیه سالم
۳) خواب کافی ۴) پرهیز از استعمال دخانیات

پاسخ: ۱) احساس ارزشمندی

۲۱ کنترل خشم، جزء کدام یک از انواع خودمراقبتی محسوب می‌شود؟

۱) جسمی ۲) اجتماعی ۳) روانی - عاطفی ۴) معنوی

پاسخ: گزینه ۳: روانی - عاطفی

- ۲۲ حسن می‌خواهد وزن خود را کاهش دهد، او باید در نظر داشته باشد که «در یک شب نمی‌تواند به وزن مطلوب برسد.» این جمله مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی می‌باشد؟
- (۱) هدف خود را تعیین کند.
 - (۲) از یادآورها استفاده کند.
 - (۳) مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کند.
 - (۴) برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.
- پاسخ: گزینه «۴»: برای شروع، گام‌های کوچک بردارد.

- ۲۳ هر یک از شکل‌های زیر مربوط به کدام یک از عوامل مؤثر بر سلامت است؟



(ب)



(الف)

- پاسخ: الف) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (ب) سبک زندگی
- (صفحه ۱۱ کتاب درسی)
- راهنمای تصحیح:

الف) دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی (نمره ۰/۲۵) ب) سبک زندگی (نمره ۰/۲۵)

- ۲۴ در سبک زندگی سالم، مردم اغلب با چه معیارهایی دست به انتخاب می‌زنند؟
- پاسخ: مردم اغلب با توجه به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی و براساس شرایط اقتصادی خویش دست به انتخاب می‌زنند.
- (صفحه ۱۲ کتاب درسی)
- راهنمای تصحیح:

مردم اغلب با توجه به فرهنگ (نمره ۰/۲۵) و هنجارهای اجتماعی (نمره ۰/۲۵) و براساس شرایط اقتصادی خویش (نمره ۰/۲۵) دست به انتخاب می‌زنند.



۲۵ شکل زیر کدام نوع سبک زندگی را نشان می‌دهد؟ سه ویژگی از این نوع سبک زندگی را بنویسید.



پاسخ: سبک زندگی بومی - سحرخیزی، خوردن غذای ساده در کنار هم و از هر دری سخن گفتن، بازی‌های دسته‌جمعی و پریاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله، پرجمعیت بودن خانواده‌ها، داشتن حیاط و باغچه در منازل (چه کوچک و چه بزرگ)، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، صمیمیت (ذکر سه مورد کافی است).
(صفحه ۱۳ و ۱۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

سبک زندگی بومی (۲۵/۰ نمره) - سحرخیزی، خوردن غذای ساده در کنار هم و از هر دری سخن گفتن، بازی‌های دسته‌جمعی و پریاهوی بچه‌ها در حیاط خانه و یا محله، پرجمعیت بودن خانواده‌ها، داشتن حیاط و باغچه در منازل (چه کوچک و چه بزرگ)، زندگی‌های ساده و خالی از تجملات، صمیمیت (ذکر سه مورد کافی است). (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۲۶ جوامع مختلف در چارچوب فرهنگ جامعه خود چگونه از خود و خانواده‌شان مراقبت می‌کنند؟ دو مورد ذکر کنید.

پاسخ: براساس عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی و معلومات (ذکر دو مورد کافی است).
(صفحه ۱۴ کتاب درسی)



راهنمای تصحیح:

براساس عادات، رسوم، اعتقادات مذهبی و معلومات (ذکر دو مورد کافی است). (هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۲۷ هریک از موارد زیر مربوط به کدام نوع از خودمراقبتی است؟

الف) کاهش خشم

ب) توجه به تجربه‌ها

ج) اندیشیدن قبل از انجام هر کار

د) کنترل وزن خود

پاسخ: الف) خودمراقبتی روانی - عاطفی

ب) خودمراقبتی اجتماعی

ج) خودمراقبتی معنوی

د) خودمراقبتی جسمی

(صفحه ۱۵ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) خودمراقبتی روانی - عاطفی (۲۵/۰ نمره)

ب) خودمراقبتی اجتماعی (۲۵/۰ نمره)

ج) خودمراقبتی معنوی (۲۵/۰ نمره)

د) خودمراقبتی جسمی (۲۵/۰ نمره)

۲۸ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام یک از گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی است؟

الف) مسافتی را که هر روز می‌دویم، در تقویم بنویسیم.

ب) اهدافی که دنبال می‌کنیم را به خانواده بگوییم.

ج) خریدن هدیه برای دیگران در صورت قصور در انجام کاری

د) من از ابتدای هفته شروع به تست زدن درس ریاضی می‌کنم.

پاسخ: الف) ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود

ب) بستن پیمان

ج) تعیین یک مشوق یا تنبیه آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت‌مان

د) تعیین هدف برای خود

(صفحه ۱۵ و ۱۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ثبت میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود (۲۵/۰ نمره)

ب) بستن پیمان (۲۵/۰ نمره)

ج) تعیین یک مشوق یا تنبیه آشکار برای موفقیت و یا شکست در اجرای فعالیت‌مان (۲۵/۰ نمره)

د) تعیین هدف برای خود (۲۵/۰ نمره)

فصل ۲: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم

۲۹ در رابطه با برنامه غذایی سالم به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) در شکل‌های زیر کدام اصل از اصول تغذیه قابل مشاهده نیست؟



ب) چند درصد از ویتامین «د» موردنیاز بدن از منابع غذایی تأمین می‌شود؟

پاسخ: الف) اصل تعادل؛ زیرا این اصل به مقدار مصرف بستگی دارد. (صفحه ۲۶ و ۲۷ کتاب درسی)

ب) ۱۰ درصد (صفحه ۳۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) اصل تعادل (۲۵/۰ نمره)

ب) ۱۰ درصد (۲۵/۰ نمره)

۳۰ شکل زیر مقابل عامل مؤثر بر حفظ و ارتقای سلامت را نشان می‌دهد؟



پاسخ: فعالیت بدنی منظم (صفحه ۱۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

فعالیت بدنی منظم (۲۵ نمره)

۳۱ در رابطه با پروتئین‌ها به سؤالات زیر پاسخ دهید.

(الف) بدن برای عملکرد مطلوب خود به چند نوع اسید آمینه نیاز دارد؟

(ب) بدن قادر به ساخت چند نوع اسید آمینه نیست؟

(ج) برای دریافت کامل اسیدهای آمینه، از چه ترکیباتی می‌توان استفاده کرد؟

پاسخ: (الف) ۲۰ نوع (ب) ۹ نوع (ج) غلات و حبوبات

(صفحه ۲۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

(الف) ۲۰ نوع (۲۵ نمره) (ب) ۹ نوع (۲۵ نمره) (ج) غلات (۲۵ نمره) و حبوبات (۲۵ نمره)

۳۲ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

(الف) ترکیباتی که به بدن در مصرف کردن کربوهیدرات‌ها کمک می‌کنند را نام ببرید.

(ب) مواد معدنی مؤثر در حفظ تعادل مایعات در بدن را نام ببرید.

(ج) از منابع تأمین آب بدن به‌طور غیرمستقیم، دو مورد را نام ببرید.

(د) شکل مقابل مربوط به کدام یک از اصول تغذیه سالم است؟



پاسخ: (الف) ویتامین‌ها (صفحه ۲۲ کتاب درسی)

(ب) سدیم (صفحه ۲۵ کتاب درسی)

(ج) آبمیوه - شیر - سوپ - آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها (صفحه ۲۳ کتاب درسی)

(د) اصل تناسب (صفحه ۲۷ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

(الف) ویتامین‌ها (۲۵ نمره)

(ب) سدیم (۲۵ نمره)

(ج) آبمیوه - شیر - سوپ - آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها (دو مورد کافی است. هر مورد ۲۵ نمره)

(د) اصل تناسب (۲۵ نمره)



۳۳ درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

- (الف) دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط سلامت را شامل صفرا، سودا، بلغم و خون می دانستند.
- (ب) سلامت مفهومی چندوجهی و یکپارچه است که وجوه مختلف آن معمولاً برهم تأثیر می گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می کنند.
- (ج) عوامل مختلف همواره باعث تقویت سلامت فرد می شوند.
- (د) افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همواره رفتارهای سالم تری دارند.
- (ه) سبک زندگی سالم باعث ارتقای کیفیت زندگی می شود.
- (و) ابتلا به سرطان و دیابت ارتباط مستقیم با سبک زندگی فرد دارد.
- (ز) روی موجود در ماهی و تخم مرغ نسبت به روی موجود در غلات سبوس دار بهتر جذب می شود.
- (ح) وظیفه آهن خون حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن است.

پاسخ: الف) نادرست؛ دانشمندان طب سنتی به پیروی از بقراط سلامت را ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری دانسته اند.

ب) نادرست؛ سلامت مفهومی چندوجهی و یکپارچه است که وجوه مختلف آن کاملاً برهم تأثیر می گذارند و در تعامل با یکدیگر سلامت فرد را تضمین می کنند.

ج) نادرست؛ عوامل مختلف گاهی باعث تقویت سلامت فرد می شود و گاهی سلامت او را تهدید می کند.

د) نادرست؛ افراد برخوردار از درآمد و آموزش بالاتر همواره انتخاب و رفتارهای سالم تری ندارند.

ه) درست

و) درست

ز) درست

ح) نادرست؛ حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن وظیفه آهن موجود در ترکیب هموگلوبین خون است.

(صفحه ۳، ۸، ۱۰، ۱۲، ۲۲، ۳۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) نادرست (نمره ۰/۲۵) ب) نادرست (نمره ۰/۲۵) ج) نادرست (نمره ۰/۲۵) د) نادرست (نمره ۰/۲۵)

ه) درست (نمره ۰/۲۵) و) درست (نمره ۰/۲۵) ز) درست (نمره ۰/۲۵) ح) نادرست (نمره ۰/۲۵)

۳۴ در عبارات زیر، جای خالی را با کلمه مناسب کامل کنید.

الف) بزرگ ترین سرمایه هر انسان است.

ب) انتخاب های سالم افراد متناسب با صورت می گیرد.

ج) گام اول در حفظ سلامت خویش، است.

د) برخورداری از یکی از رموز سلامت است.

ه) بخش اصلی خون از تشکیل شده است.

و) منبع چربی های غیراشباع، است.

ز) برای انجام فعالیت های روزانه و حفظ سلامت مصرف بین لیوان مایعات در طول روز توصیه می شود.

ح) سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی منبع خوب هستند.

پاسخ: الف) سلامتی ب) موقعیت های زندگی ج) خودمراقبتی د) تغذیه سالم ه) آب و) روغن زیتون ز) ۶-۸ ح)



کاروتنوئیدها

(صفحه ۳، ۱۲، ۱۵، ۱۹، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

- الف) سلامتی (۲۵/۰ نمره) ب) موقعیت‌های زندگی (۲۵/۰ نمره) ج) خودمراقبتی (۲۵/۰ نمره)
 د) تغذیه سالم (۲۵/۰ نمره) ه) آب (۲۵/۰ نمره) و) روغن زیتون (۲۵/۰ نمره)
 ز) ۸-۶ (۲۵/۰ نمره) ح) کاروتنوئیدها (۲۵/۰ نمره)

۳۵ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

- الف) از نظر امام علی (ع) بهترین نعمت (سلامت - ثروت - تقوای دل) است.
 ب) احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ناشی از نداشتن سلامت (روان - معنوی - اجتماعی) است.
 ج) سبک زندگی، در بین عوامل موثر بر سلامت با سهم (۹۰ - ۷۰ - ۵۰) درصدی بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
 د) تغذیه سالم از ابتلا به (بسیاری از - هیچ‌یک از) بیماری‌ها پیشگیری (می‌کند - نمی‌کند).
 ه) مصرف انواع مختلف مواد غذایی بیانگر اصل (تعادل - تنوع - تناسب) است.
 و) مهم‌ترین منبع طبیعی ید، (مواد غذایی دریایی - منابع غذایی آب شیرین - نمک یددار) است.
 پاسخ: الف) تقوای دل ب) معنوی ج) ۵۰ د) بسیاری از - می‌کند ه) تنوع و) مواد غذایی دریایی
 (صفحه ۳، ۹، ۱۲، ۱۹، ۲۶، ۳۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

- الف) تقوای دل (۲۵/۰ نمره) ب) معنوی (۲۵/۰ نمره) ج) ۵۰ (۲۵/۰ نمره)
 د) بسیاری از - می‌کند (۵/۰ نمره) ه) تنوع (۲۵/۰ نمره) و) مواد غذایی دریایی (۲۵/۰ نمره)

۳۶ در ارتباط با مواد مغذی به سؤالات زیر پاسخ دهید.

- الف) عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون را نام ببرید.
 ب) بدن برای رشد و ترمیم به کدام مواد مغذی نیاز دارد؟
 ج) عملکرد مواد معدنی در بدن ما چیست؟
 د) بدن ما قادر به تولید چند نوع از اسیدهای آمینه نیست؟
 ه) حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان چند درصد از حجم بدن آن را تشکیل می‌دهد؟
 پاسخ: الف) چربی اشباع ب) پروتئین‌ها ج) عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند. د) ۹ نوع ه) ۶۰ درصد
 (صفحه ۲۱ و ۲۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

- الف) چربی اشباع (۲۵/۰ نمره)
 ب) پروتئین‌ها (۲۵/۰ نمره)
 ج) عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند. (۲۵/۰ نمره)



(د) ۹ نوع (۲۵/۰ نمره)

(ه) ۶۰ درصد (۲۵/۰ نمره)

۳۷ براساس هرم غذایی میزان مصرف سبزی‌ها نسبت به شیر و فراورده‌های آن چگونه است؟

پاسخ: بیشتر است.

(صفحه ۲۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

بیشتر است. (۲۵/۰ نمره)

۳۸ یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در شکل‌گیری الگوی غذایی افراد کدام است؟

پاسخ: عادات‌های غذایی

(صفحه ۲۷ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

عادات‌های غذایی (۲۵/۰ نمره)

۳۹ به چه دلایلی عادات‌ها و رفتارهای تغذیه‌ای افراد بیش از گذشته دستخوش تغییر شده است؟ (دو مورد ذکر کنید)

پاسخ: استفاده از وسایل پخت‌وپز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد. (ذکر دو مورد کافی است.)

(صفحه ۲۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

استفاده از وسایل پخت‌وپز، توسعه تجارت مواد غذایی، کمتر شدن فاصله میان مرزهای فرهنگی، ورود مواد غذایی جدید، تغییر ذائقه افراد. (ذکر دو مورد کافی است.)

(هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۴۰ هر کدام از شکل‌های زیر مربوط به کمبود چه ریزمغذی است و چه بیماری را نشان می‌دهد؟



(ب)



(الف)

پاسخ: الف) فقر آهن - بیماری کم‌خونی

ب) کمبود ید - بیماری گواتر

(صفحه ۳۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) فقر آهن (۲۵/۰ نمره) - بیماری کم‌خونی (۲۵/۰ نمره)



ب) کمبود ید (۲۵/۰ نمره) - بیماری گواتر (۲۵/۰ نمره)

۴۱ فندق و بادام منبع کدام نوع از ریزمغذی‌ها هستند؟

پاسخ: آهن، کلسیم و روی

(صفحه ۳۱ و ۳۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

آهن (۲۵/۰ نمره)، کلسیم (۲۵/۰ نمره) روی (۲۵/۰ نمره)

۴۲ درباره برنامه غذایی سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) علاوه بر شرایط اقلیمی و وزن، چه عواملی در میزان آب مصرفی افراد مؤثر است؟

پاسخ: میزان فعالیت بدنی و وضعیت سلامت افراد

ب) گروه متفرقه در هرم غذایی شامل چه موادی است؟

پاسخ: قند و چربی

۴۳ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

پاسخ:

الف) مقدار انرژی ایجاد شده به ازای مصرف هر گرم پروتئین، معادل با مصرف یک گرم (چربی / کربوهیدرات) است.

پاسخ: کربوهیدرات

ب) کاروتنوئیدها پیش‌ساز ویتامین $(B/A/D)$ هستند.

پاسخ: A

پ) چربی $(LDL /$ تری گلیسیرید $/ HDL)$ باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود.

پاسخ: HDL

۴۴ در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) کدام گروه از ویتامین‌های محلول در آب یا چربی، قابلیت ذخیره شدن در بدن را ندارد؟

پاسخ: محلول در آب (نام بردن ویتامین‌های C و B درست است. اشاره به B یا C به تنهایی قابل قبول نیست).

ب) دو مورد از عوارض کمبود «روی» در کودکان را بنویسید.

پاسخ: کاهش سرعت رشد - کوتاهی قد - تأخیر در بلوغ

پ) براساس الگوهای چاقی، تجمع چربی در کدام ناحیه بدن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود؟



پاسخ: ناحیه شکم

ت) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

پاسخ: تغذیه و فعالیت بدنی

۴۵ با توجه به شکل مقابل، کدام ماده غذایی در پیشگیری از این بیماری تأثیر کمتری دارد؟

(۱) ماهی کیلکا (۲) میوه‌های قرمز (۳) شیر (۴) انواع مغزها



پاسخ: گزینه ۲ - میوه‌های قرمز

۴۶ در مورد برنامه غذایی سالم، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) برای تأمین پروتئین مورد نیاز باید از غذاهای سنتی که از ترکیب غلات و حبوبات تهیه می‌شوند، استفاده کرد. علت چیست؟

پاسخ: زیرا برای دریافت کامل اسیدهای آمینه در طی روز باید مواد غذایی حاوی هر دو نوع اسید آمینه مصرف شوند.

ب) تجویز مکمل‌های تغذیه‌ای برای برخی افراد از جمله زنان باردار و بالغین مسن‌تر مربوط به کدام اصل تغذیه می‌باشد؟

پاسخ: اصل تناسب

۴۷ در کدام دسته از مواد زیر ویتامین «د» بیشتری یافت می‌شود؟

(۱) ماهی اوزن‌برون - شیر - تخم مرغ - گوشت مرغ
(۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک
(۳) ماهی آزاد - ماهی اوزن‌برون - پسته و بادام
(۴) ماهی کپور - ماهی آزاد - گوشت گوسفند - خرما
پاسخ: (۲) ماهی سالمون - ماهی کپور - ماست - کشک

۴۸ با توجه به «مواد مغذی مورد نیاز بدن» به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

پاسخ:

الف) یک منبع اصلی برای کربوهیدرات‌های پیچیده بنویسید.

پاسخ: (نان) یا (برنج) یا (سیب زمینی) یا (نشاسته)

درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام

۴۹ اگر به‌طور میانگین به‌ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت می‌شود، ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه

شود؛ محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۸۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، افزایش وزن روزانه و ماهانه وی چند گرم خواهد بود؟ (نوشتن راه‌حل الزامی است).

پاسخ:



۳۶۰۰ کیلوکالری	۴۰۰ گرم
۱۸۰ کیلوکالری	X

$$\text{ماهانه } ۶۰۰ \text{ گرم} = ۲۰ \times ۳۰ \Rightarrow \text{روزانه } ۲۰ \text{ گرم} = X$$

۵۰ جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید.

وضعیت فرد	BMI
الف	۱۸٫۵ – ۲۴٫۹
چاقی درجه ۳	ب

پاسخ: الف) معمولی (ب) مساوی و بالاتر از ۴۰

۵۱ اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن از مشکلات چاقی می‌باشد.

پاسخ: گزینه (۴) قلبی - عروقی
(۱) تنفسی (۲) غددی (۳) گوارشی (۴) قلبی - عروقی

۵۲ جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است)

«ستون الف»	«ستون ب»
الف) کوشینگ	(۱) عامل ژنتیک
ب) کورتون	(۲) داروها
ج) خانواده پدری چاق	(۳) عامل روانی
د) عادت به مصرف فست‌فود	(۴) بیماری‌های جسمی
	(۵) عامل محیطی

پاسخ: ۴ ← الف

۲ ← ب

۱ ← ج

۵ ← د

۵۳ در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟

(۱) پوسیدگی دندان

(۲) چین و چروک پوست

(۳) افت فشار خون

(۴) دیابت نوع دو



پاسخ: گزینه ۴ (دیابت نوع دو)

۵۴ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟

- (الف) کاهش اعتماد به نفس
(ب) عدم تحمل فعالیت بدنی
- (الف) مشکلات روانی
(ب) مشکلات تنفسی

۵۵ فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد)

پاسخ: ورم و زخم معده

۵۶ بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می باشد؟

- (۱) مشکلات غددی - مشکلات گوارشی
(۲) مشکلات گوارشی - مشکلات روانی
(۳) مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی
(۴) مشکلات غددی - مشکلات روانی

پاسخ: گزینه «۴»: مشکلات غددی - مشکلات روانی

۵۷ براساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می کند؟



پاسخ: وزن افزایش می یابد.

۵۸ براساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای $BMI = ۳۳$ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید.

پاسخ: چاقی درجه ۱

درس ۳: برنامه غذایی سالم

۵۹ درستی یا نادرستی هریک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

پاسخ:

(الف) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن، چاقی محسوب می شود.

پاسخ: نادرست

۶۰ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

پاسخ:

(الف) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.



پاسخ: تنفسی

درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام

۶۱ اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

پاسخ:

(الف) کوشینگ

پاسخ: اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی

۶۲ در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

(الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟

پاسخ: الگوی سیب

(ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.

پاسخ: وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی

(پ) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید.

پاسخ: دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی

درس ۳: برنامه غذایی سالم

۶۳ در هریک از عبارت‌های زیر، پاسخ صحیح را از بین کلمات داخل پرانتز انتخاب کنید.

پاسخ:

(الف) الگوی چاقی سیب در (مردان - زنان) شایع‌تر است.

پاسخ: مردان

درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام

۶۴ درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

(الف) به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟

پاسخ: افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.

۶۵ کدام گزینه، از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟

(ب) افت فشار خون

(الف) ریزش موها

(د) اختلالات انعقاد خون

(ج) چین و چروک و شل شدن پوست صورت

پاسخ: (د) اختلالات انعقاد خون



در پرسش‌های زیر گزینه مناسب را انتخاب کنید.

پاسخ:

الف کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌شود؟

(۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری‌های جسمی (۴) داروها

پاسخ: گزینه (۱) فعالیت بدنی زیاد

۶۷ در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود.

پاسخ: کورتون

ب طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)

پاسخ: افراد دارای استخوان‌بندی درشت، ورزشکاران، زنان باردار و شیرده، افراد خیلی بلند و خیلی کوتاه

پ بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟

پاسخ: به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

۶۸ در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

الف) دو روش زودبازده کاهش وزن را نام ببرید.

ب) در طبقه‌بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟

پاسخ: الف) درمان دارویی و جراحی ب) اضافه وزن و چاقی درجه دو

۶۹ در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) در اثر کاهش وزن سریع، فرد ممکن است دچار کدام نوع از اختلالات روانی شود؟

ب) کوشینگ به چه معناست؟

پاسخ: الف) افسردگی (صفحه ۳۸ کتاب درسی) ب) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (صفحه ۳۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) افسردگی (۲۵، ۵ نمره) ب) اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی (۵، ۵ نمره)



۷۰ درستی یا نادرستی هر یک از عبارتهای زیر را براساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

(الف) چاقی، تجمع طبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن است که سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

(ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای افراد دارای استخوان‌بندی درشت، زنان و افراد خیلی بلند کاربردی ندارد.

(ج) ساخت واکسن‌ها از میزان علل اصلی مرگ و ناتوانی، به ویژه در کودکان، کاسته است.

(د) بیشترین مرگ‌ومیر در ایران مربوط به حوادث است.

(ه) قلب در طول مدت عمر، به طور متوسط حدود ۳۰۰ لیتر خون را پمپ می‌کند.

(و) در بیماری سکتۀ مغزی، تجمع پلاکت‌ها قبل از ایجاد پلاک صورت می‌گیرد.

(ز) فشار خون در طول روز، تحت عواملی مانند فعالیت عضلانی، میزان صدا و رسوب چربی تغییر می‌کند که این تغییر موقتی است.

(ح) تهوع از عوارض بیماری‌های غذازاد و از علائم سکتۀ قلبی است.

(ط) در شایع‌ترین نوع دیابت، بدن به انسولین مقاومت نشان می‌دهد.

پاسخ: (الف) نادرست؛ چاقی، تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن است که سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

(ب) نادرست؛ طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای زنان باردار و شیرده کاربردی ندارد (همۀ زنان نادرست است).

(ج) درست

(د) نادرست؛ بیشترین مرگ‌ومیر در ایران مربوط به بیماری‌های غیرواگیر است.

(ه) نادرست؛ قلب در طول مدت عمر، به طور متوسط حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می‌کند.

(و) نادرست؛ ابتدا پلاک تشکیل می‌شود و در صورت پارگی شریان کرونر، تجمع پلاکت‌ها رخ می‌دهد.

(ز) نادرست؛ رسوب چربی‌ها در جدار شریان، از عوامل تغییر موقتی فشار خون نیست.

(ح) درست

(ط) درست

(صفحه ۳۴، ۳۶، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۴، ۵۸، ۶۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

(الف) نادرست (۲۵/۰ نمره)	(ب) نادرست (۲۵/۰ نمره)	(ج) درست (۲۵/۰ نمره)
(د) نادرست (۲۵/۰ نمره)	(ه) نادرست (۲۵/۰ نمره)	(و) نادرست (۲۵/۰ نمره)
(ز) نادرست (۲۵/۰ نمره)	(ح) درست (۲۵/۰ نمره)	(ط) درست (۲۵/۰ نمره)

۷۱ از پیامدهای زندگی صنعتی و شهرنشینی چیست؟

پاسخ: اضافه وزن و چاقی

(صفحه ۳۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

اضافه وزن و چاقی (۲۵/۰ نمره)

۷۲ تاثیر چاقی بر سلامت روحی افراد را بنویسید.

پاسخ: چاقی با تأثیر منفی بر ظاهر افراد، باعث کاهش اعتماد به نفس آنها می‌شود.

(صفحه ۳۳ کتاب درسی)



راهنمای تصحیح:

چاقی با تأثیر منفی بر ظاهر افراد، باعث کاهش اعتماد به نفس (۲۵/۰ نمره) آنها می‌شود.

۷۳ طبق نقشه وضعیت نمایه توده بدن در کشور، در کدام استان‌ها میانگین نمایه توده بدن بزرگ‌تر از ۲۷/۵ است؟

(۱) استان‌های شمال غربی (۲) استان‌های شمال شرقی

پاسخ: گزینه (۱)

(صفحه ۳۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

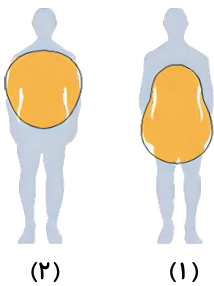
گزینه (۱) (۲۵/۰ نمره)

۷۴ با توجه به شکل به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف) هر شکل کدام الگوی چاقی را نشان می‌دهد؟

ب) کدام الگو در زنان شایع‌تر است؟

ج) کدام الگو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد؟



(۲)

(۱)

پاسخ: الف) شکل (۱) الگوی گلابی و شکل (۲) الگوی سیب را نشان می‌دهد.

ب) شکل (۱) (الگوی گلابی)

ج) شکل (۲) (الگوی سیب)

(صفحه ۳۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) شکل (۱) الگوی گلابی (۲۵/۰ نمره) و شکل (۲) الگوی سیب (۲۵/۰ نمره) را نشان می‌دهد.

ب) شکل (۱) (الگوی گلابی) (۲۵/۰ نمره)

ج) شکل (۲) (الگوی سیب) (۲۵/۰ نمره)

۷۵ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟

الف) میزان فعالیت بدنی فرد

ب) اختلال عملکرد غدد فوق کلیه

ج) خشم و ناراحتی

د) بروز چاقی در فرزندان

پاسخ: الف) عامل محیطی ب) بیماری‌های جسمی ج) عامل روانی د) عامل ژنتیک

(صفحه ۳۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) عامل محیطی (۲۵/۰ نمره)

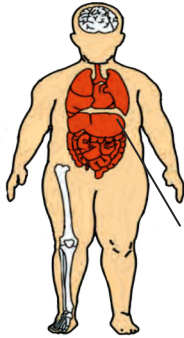


ب) بیماری‌های جسمی (۲۵، نمره)

ج) عامل روانی (۲۵، نمره)

د) عامل ژنتیک (۲۵، نمره)

۷۶ با توجه به شکل، عوارض چاقی در ناحیه مشخص شده را بنویسید. (دو مورد)



پاسخ: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی‌کیستیک، کم‌کاری غدد جنسی در پسران

(صفحه ۳۵ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی‌کیستیک، کم‌کاری غدد جنسی در پسران (ذکر دو مورد کافی است. هر مورد ۲۵، نمره دارد).

۷۷ شاخص توده بدنی در فردی با وزن ۹۳ کیلوگرم و قد ۱۷۷ سانتی‌متر را تا دو رقم اعشار حساب و تحلیل کنید.

پاسخ:

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجنور قد (برحسب متر)}^2} \rightarrow \text{شاخص توده بدنی} = \frac{93}{(1.77)^2} = 29.68$$

این فرد اضافه وزن دارد.

(صفحه ۳۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{93}{(1.77)^2} = 29.68 \quad (25, \text{نمره})$$

این فرد اضافه وزن دارد. (۲۵، نمره)

۷۸ در چه شرایطی وزن بدن بدون تغییر و ثابت می‌ماند؟

پاسخ: چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی، برابر با میزان کالری مصرفی باشد.

(صفحه ۳۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد. (۲۵، نمره)



۷۹ به سوالات چهارگزینه‌ای زیر پاسخ دهید.

الف) کدام مورد از عوارض جانبی مشترک کاهش سریع وزن و چاقی است؟

- الف) وقفه تنفسی در خواب ب) سنگ کیسه صفرا ج) افسردگی د) پوسیدگی دندان
- ۱) الف و د ۲) ب و ج ۳) ب و د ۴) فقط ب

ب) کدام یک از چربی‌های زیر، خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد؟

- ۱) کلسترول ۲) HDL ۳) LDL ۴) تری‌گلیسرید

ج) در صورت مواجهه با فردی که دچار حمله قلبی شده است، ابتدا کدام مورد باید انجام شود؟

۱) فرد را به حالت نشسته یا نیمه‌خوابیده قرار دهید.

۲) لباس‌های تنگ فرد بیمار را باز کنید.

۳) از هرگونه حرکت و فعالیتی در بیمار جداً پرهیز کنید.

۴) بیمار در اسرع وقت بدون راه رفتن، با برانکارد یا صندلی چرخ‌دار به مراکز درمانی منتقل شود.

د) کدام گزینه از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری در دیابت نوع ۲ است؟

- ۱) ژنتیک ۲) فشارخون بالا ۳) سن بالای ۳۰ سال ۴) کلسترول پایین

پاسخ: الف) گزینه «۲»؛ سنگ کیسه صفرا و افسردگی، از عوارض مشترک چاقی و کاهش سریع وزن است. (صفحه ۳۸ کتاب درسی)

ب) گزینه «۲»؛ این نوع چربی باعث می‌شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان‌ها جدا شود. (صفحه ۵۶ کتاب درسی)

ج) گزینه «۳»؛ (صفحه ۵۹ کتاب درسی)

د) گزینه «۲»؛ (صفحه ۶۵ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) گزینه «۲» (۲۵/۰ نمره)

ب) گزینه «۲» (۲۵/۰ نمره)

ج) گزینه «۳» (۲۵/۰ نمره)

د) گزینه «۲» (۲۵/۰ نمره)

درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی

۸۰ در هر یک از بیماری‌های غذازاد زیر، کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی دخیل است؟

الف) عفونت‌های غذایی:

ب) مسمومیت غذایی:

پاسخ: الف) شیمیایی ب) بیولوژیکی

(صفحه ۴۴، ۴۵ و ۴۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) شیمیایی
(ب) بیولوژیکی
(هر مورد ۲۵/۰ نمره)

۸۱ در جدول زیر، هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. آنها را به هم متصل کنید.

«الف»	«ب»
الف) کرم کدو در گوشت گاو	۱) مسمومیت غذایی
ب) آلودگی مواد غذایی به ویروس‌ها	۲) بیماری‌های غذایی
ج) آلودگی مواد غذایی به فلزات سنگین	۳) عفونت‌های غذایی

پاسخ: الف ← (۲)

ب ← (۱)

ج ← (۳)

(صفحه ۴۶ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف ← (۲) (۲۵/۰ نمره)

ب ← (۱) (۲۵/۰ نمره)

ج ← (۳) (۲۵/۰ نمره)

۸۲ با توجه به شکل‌ها، به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) شکل (۱) آلودگی مواد غذایی در چه مرحله‌ای را نشان می‌دهد؟

ب) شکل (۲) کدام اصول بهداشتی در جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی را نشان می‌دهد؟



شکل (۲)



شکل (۱)

پاسخ: الف) آلودگی در مرحله نگهداری

ب) رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا



(صفحه ۴۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) آلودگی در مرحله نگهداری (۲۵/۰ نمره)

ب) رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا (۲۵/۰ نمره)

۸۳ مسئله بسیار مهم در تأمین سلامت و ایمنی غذا چیست؟

پاسخ: رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی

(صفحه ۴۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

رعایت بهداشت محیط در محل تهیه (۲۵/۰ نمره)، تولید (۲۵/۰ نمره)، توزیع (۲۵/۰ نمره) و نگهداری (۲۵/۰ نمره) مواد غذایی

۸۴ چرا نباید مواد غذایی را بعد از برداشتن کپک از روی آنها مصرف کنیم؟

پاسخ: چون برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن که قابل مشاهده نیستند، در عمق مواد غذایی نفوذ کرده‌اند.

(صفحه ۴۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

چون برخی از قسمت‌های کپک و ریشه‌های آن که قابل مشاهده نیستند (۲۵/۰ نمره) در عمق مواد غذایی نفوذ کرده‌اند. (۲۵/۰ نمره)

۸۵ هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

الف) استفاده غیرمجاز از سموم دفع آفات نباتی

ب) ترشحات دهان و مدفوع سوسک

ج) زمان

د) ضربه دیدن در حین برداشت

پاسخ: الف) عوامل شیمیایی ب) عوامل بیولوژیکی ج) عوامل فیزیکی د) عوامل فیزیکی

(صفحه ۴۵، ۴۴، ۴۳ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) عوامل شیمیایی (۲۵/۰ نمره) ب) عوامل بیولوژیکی (۲۵/۰ نمره) ج) عوامل فیزیکی (۲۵/۰ نمره) د) عوامل فیزیکی (۲۵/۰ نمره)

۸۶ درباره بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:



الف) شکل مقابل آلودگی مواد غذایی در کدام مرحله را نشان می‌دهد؟



پاسخ: نگهداری

ب) برای نگهداری طولانی مدت غذا به صورت کاملاً سرد، غذا باید پایین تر از چه دمایی قرار داده شود تا سالم بماند؟

پاسخ: ۱۰ درجه سانتی گراد

پ) سموم دفع آفات نباتی جزء کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟

پاسخ: عوامل شیمیایی

ت) بیماری های ناشی از مصرف غذاهای آلوده در کشورهای محروم چه پیامدهایی دارد؟ (دو مورد)

پاسخ: کاهش توسعه انسانی و کاهش بهره‌وری افراد

ث) باکتری‌ها کدام دسته از بیماری‌های ناشی از غذا را ایجاد می‌کنند؟

پاسخ: مسمومیت‌های غذایی

۸۷ نصب در و پنجره‌های توری برای مبارزه با کدام یک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی به کار می‌رود؟

۱) شیمیایی ۲) بیولوژیکی ۳) فیزیکی ۴) مکانیکی

پاسخ: گزینه «۲»، بیولوژیکی

۸۸ در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟

پاسخ: تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد.

ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟

پاسخ: ۷۰ درجه سانتی گراد

۸۹ در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) استفاده از اسپری سوسک‌کش برای از بین بردن سوسک‌های خانگی جز کدام دسته از عوامل ایجاد فساد در مواد

غذایی است؟

پاسخ: شیمیایی



ب محیط نگهداری میوه‌ها، علاوه بر خنک بودن چه ویژگی دیگری لازم دارد؟
پاسخ: نسبتاً تاریک باشد.

۹۰ استفاده از اسپری برای مقابله با سوسری در مراحل حمل و نگهداری مواد غذایی، مربوط به کدام یک از عوامل ایجاد فساد مواد غذایی است؟
(۱) فیزیکی
(۲) بیولوژیکی
(۳) شیمیایی
(۴) مکانیکی
پاسخ: گزینه ۳ (شیمیایی)

۹۱ در مورد بهداشت و ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.
پاسخ:

الف از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی یک مورد را بنویسید.
پاسخ: ۱- تهیه آب سالم و کافی ۲- دفع صحیح زباله و مواد دفعی ۳- مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری ۴- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا (یک مورد کافی است)

ب از عواملی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، دو مورد را نام ببرید.
پاسخ: عوامل شیمیایی، عوامل بیولوژیکی، عوامل فیزیکی، عوامل مکانیکی (دو مورد کافی است)

فصل ۳: پیشگیری از بیماری‌ها

درس ۶: بیماری‌های غیر واگیر

۹۲ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.
الف) عروق اصلی تغذیه‌کننده قلب حاوی چه موادی هستند؟
ب) وظیفه پلاکت‌های خون چیست؟
ج) نشانه اصلی بیماری دیابت چیست؟
پاسخ: الف) حاوی خون سرشار از اکسیژن و مواد غذایی (صفحه ۵۰ و ۵۱ کتاب درسی)
ب) انعقاد خون (صفحه ۵۱ کتاب درسی)
ج) بالا بودن قندخون (صفحه ۶۵ کتاب درسی)
راهنمای تصحیح:
الف) حاوی خون سرشار از اکسیژن (۲۵/۰ نمره) و مواد غذایی (۲۵/۰ نمره)
ب) انعقاد خون (۲۵/۰ نمره)
ج) بالا بودن قندخون (۲۵/۰ نمره)



۹۳ در رابطه با سکتۀ قلبی و مغزی به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) دو مورد از مهم ترین علامت های بالینی در سکتۀ قلبی را بنویسید.

ب) در سکتۀ مغزی، مدت زمان طلایی برای نجات فرد چند ساعت است؟

ج) مهم ترین اقدام در فردی که علائم سکتۀ مغزی را دارد، چیست؟

پاسخ: الف) احساس فشار آزاردهنده - سنگینی یا درد در وسط قفسۀ سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد. (صفحه ۵۸ کتاب درسی)

ب) حدود ۳٫۵ ساعت (صفحه ۵۹ کتاب درسی)

ج) رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت (صفحه ۵۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) احساس فشار آزاردهنده (۲۵/۰ نمره) - سنگینی یا درد در وسط قفسۀ سینه که معمولاً به طور ناگهانی شروع می شود و بیش از چند دقیقه ادامه می یابد. (۲۵/۰ نمره)

ب) حدود ۳٫۵ ساعت (۲۵/۰ نمره)

ج) رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت (۲۵/۰ نمره)

۹۴ اصطلاحات زیر را تعریف کنید.

الف) پیشگیری از سرطان

ب) بهداشت فردی

پاسخ:

الف) به مجموعه اقدامات و روش هایی گفته می شود که می تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد.

ب) کلیۀ فعالیت ها و اقداماتی که فرد به طور مسئولانه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود و یا در نهایت برای اطرافیانش انجام می دهد. (صفحه ۶۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) به مجموعه اقدامات و روش هایی (۲۵/۰ نمره) گفته می شود که می تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد. (۲۵/۰ نمره)

ب) کلیۀ فعالیت ها و اقداماتی (۲۵/۰ نمره) که فرد به طور مسئولانه (۲۵/۰ نمره) برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت خود (۲۵/۰ نمره) و یا در نهایت برای اطرافیانش (۲۵/۰ نمره) انجام می دهد.



۹۵ در عبارات زیر، جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.

الف) چاقی در ایران روند دارد.

ب) محدوده‌ای از مقدار وزن که مرگ‌ومیر کمتری در آن رخ می‌دهد، نام دارد.

ج) براساس قانون ، وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.

د) بر خورداری از وزن مطلوب، باعث ارتقای سلامت جسمی و کمک به سلامت می‌شود.

ه) برای افراد شاغل در مکان‌های تهیه، تولید و توزیع غذا، داشتن کارت بهداشت و ، اهمیت بسزایی دارد.

و) یکی از میکروارگانیسم‌های بسیارمقاوم که توانایی تحمل شرایط محیط را به خوبی دارند، هستند.

ز) یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری در کشورهای محروم، باعث کاهش توسعهٔ انسانی و کاهش در این کشورها می‌شود.

ح) بیماری در نقطهٔ مقابل قرار دارد.

پاسخ:

الف) صعودی ب) وزن مطلوب ج) تعادل انرژی د) روان
ه) رعایت بهداشت فردی و) کپک‌ها ز) بهره‌وری افراد ح) سلامت

(صفحهٔ ۳۳، ۳۵، ۳۸، ۴۰، ۴۱، ۴۳، ۴۵، ۴۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) صعودی (۲۵/۰ نمره) ب) وزن مطلوب (۲۵/۰ نمره) ج) تعادل انرژی (۲۵/۰ نمره) د) روان (۲۵/۰ نمره)
ه) رعایت بهداشت فردی (۲۵/۰ نمره) و) کپک‌ها (۲۵/۰ نمره) ز) بهره‌وری افراد (۲۵/۰ نمره) ح) سلامت (۲۵/۰ نمره)

۹۶ جدول زیر در مورد طیف سلامتی- بیماری را کامل کنید.

در آستانهٔ مرگ	با بیماری خیلی شدید	با بیماری شدید	(ب)	با بیماری اندک	(الف)	کاملاً سالم
----------------	---------------------	----------------	-----	----------------	-------	-------------

پاسخ: الف) ظاهراً سالم ب) با بیماری متوسط

(صفحهٔ ۴۹ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) ظاهراً سالم (۲۵/۰ نمره) ب) با بیماری متوسط (۲۵/۰ نمره)

۹۷ عوامل خطر ساز در بیماری‌های غیرواگیر را نام ببرید. (دو مورد)

پاسخ: عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری

(صفحهٔ ۵۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

عوامل اجتماعی، محیطی و رفتاری (دو مورد کافی است. هر مورد ۲۵/۰ نمره دارد).

۹۸ بیماری‌های قلبی - عروقی شامل چه بیماری‌هایی می‌شود؟ (دو مورد)



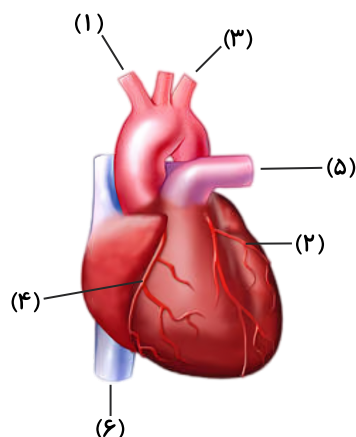
پاسخ: بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی

(صفحه ۵۰ کتاب درسی)

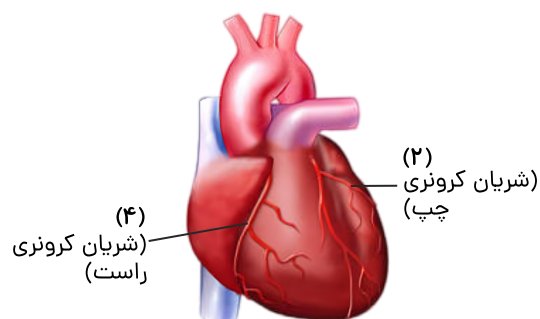
راهنمای تصحیح:

بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های عروق محیطی (دو مورد کافی است. هر مورد ۰٫۲۵ نمره دارد).

۹۹ عروق اصلی تغذیه‌کننده قلب را در شکل مشخص کنید.



پاسخ:



(صفحه ۵۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

(۲) و (۴) (۰٫۵ نمره)

۱۰۰ در رابطه با بیماری‌های قلبی - عروقی به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) به حالتی که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، چه می‌گویند؟

ب) یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی که باید به طور منظم از نظر پزشکی بررسی شوند را نام ببرید.

پاسخ: الف) ایسکمی قلب ب) فشارخون بالا و اختلالات چربی خون

(صفحه ۵۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:



الف) ایسکمی قلب (۲۵/نمره) ب) فشارخون بالا و اختلالات چربی خون (یک مورد کافی است). (۲۵/نمره)

۱۰۱ به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

الف) هنگامی که فشار خون به کمتر از چه عددی برسد، فشار خون پایین محسوب می‌شود؟

ب) میزان مصرف نمک در طول روز برای افراد زیر ۵۰ سال، چند گرم است؟

ج) به چه دلیل توصیه می‌شود که از اسیدهای چرب غیراشباع به جای سایر روغن‌های خوراکی استفاده شود؟

پاسخ: الف) کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه (صفحه ۵۳ کتاب درسی)

ب) ۵ گرم (صفحه ۵۵ کتاب درسی)

ج) این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. (صفحه ۵۷ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) کمتر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه (۲۵/نمره)

ب) ۵ گرم (۲۵/نمره)

ج) زیرا این اسیدها موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری‌گلیسرید خون می‌شوند. (۲۵/نمره)

۱۰۲ به سؤالات زیر در رابطه با سرطان پاسخ دهید.

الف) با توجه به مراحل رشد تومور در سرطان معده، در کدام فاز، تومور به ارگان‌های مجاور نفوذ می‌کند؟

ب) سرطان‌ها در چه شرایطی قابل درمان هستند؟

ج) برای تشخیص هریک از سرطان‌های زیر از چه آزمایشی استفاده می‌شود؟

۱ - سرطان دهانه رحم:

۲ - سرطان پروستات:

پاسخ: الف) فاز ۴ (صفحه ۶۱ کتاب درسی)

ب) اگر به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان هستند. (صفحه ۶۲ کتاب درسی)

ج) ۱ - تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر ۲ - آزمایش خون (صفحه ۶۲ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) فاز ۴ (۲۵/نمره)

ب) در صورتی که به موقع تشخیص داده شوند. (۲۵/نمره)

ج) ۱ - تست ویروس پاپیلوم انسانی یا پاپ اسمیر (۲۵/نمره) ۲ - آزمایش خون (۲۵/نمره)

۱۰۳ چند مورد از عبارات زیر، نادرست است؟

- بی‌اشتهایی عصبی و پر خوری عصبی از انواع اختلالات غذا خوردن هستند.

- میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم است.

- اگر دامنه میزان قند خون ناشتا فردی بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ باشد، فرد در وضعیت پیش دیابت قرار دارد.

- برنامه غذایی سالم در کنار فعالیت‌های بدنی منظم از مهم‌ترین عوامل حفظ و ارتقای سلامت افراد است.

۱) سه مورد ۲) دو مورد ۳) یک مورد ۴) چهار مورد

پاسخ: گزینه ۳؛ یک مورد نادرست است. (میزان مصرف روزانه نمک برای افراد زیر ۵۰ سال برابر با ۳ گرم است).



۱۰۴ آزمایش پاپ اسمیر در تشخیص کدام سرطان کاربرد دارد؟

- (۱) پروستات (۲) روده (۳) سینه (۴) دهانه رحم
- پاسخ: گزینه ۴؛ دهانه رحم

۱۰۵ درباره بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) از عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی که به‌طور منظم باید توسط پزشک بررسی شوند به‌جز فشار خون بالا یک مورد دیگر را نام ببرید.

پاسخ: اختلالات چربی خون

ب) به چه دلیل از فشار خون به‌عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؟

پاسخ: زیرا علامتی ندارد.

پ) با توجه به عدد نشان داده‌شده بر روی نمایشگر، دامنه قند خون این فرد در کدام وضعیت قرار دارد؟



پاسخ: دیابت

۱۰۶ جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری‌های غیرواگیر است. جدول را کامل کنید.

علائم	نام بیماری غیرواگیر
الف) زخم‌های بدون بهبود	
ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها	

پاسخ: الف) سرطان

ب) دیابت نوع ۲

۱۰۷ در مورد بیماری‌های غیرواگیردار به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟

پاسخ: سنگینی یا درد

ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟

پاسخ: جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند.

۱۰۸ رشد و بزرگ‌تر شدن تومورهای بدخیم چگونه سبب مرگ سلول‌های سالم می‌شود؟



پاسخ: جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند.

۱۰۹ هریک از عبارات زیر به کدام نوع دیابت اشاره دارد؟



پاسخ:

الف عواملی مانند اختلال در سیستم ایمنی بدن در ایجاد آن نقش دارد.

پاسخ: نوع ۱

ب عمدتاً در سنین پایین دیده می‌شود.

پاسخ: نوع ۱

پ تأخیر در بهبود زخم‌ها و بریدگی‌ها از علائم معمول آن است.

پاسخ: نوع ۲

۱۱۰ آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است.

پاسخ:

الف در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟

پاسخ: HDL و LDL

ب سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی-عروقی چه رابطه‌ای دارد؟

پاسخ: رابطه عکس دارد.

پ میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟

پاسخ: (سخت شدن) یا (تنگ شدن) یا (رسوب در جدار آنها)

۱۱۱ با توجه به اطلاعات جدول زیر، موارد «الف تا د» را کامل کنید.

سطح کلسترول	احتمال بیماری قلبی - عروقی	سطح LDL	
افزایش	الف)		اسید چرب اشباع
ج)	کاهش	ب)	اسید چرب غیراشباع
	افزایش	د)	اسید چرب ترانس

پاسخ: الف) افزایش ب) کاهش



(ج) کاهش (د) افزایش

۱۱۲ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.

پاسخ:

(الف) بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری‌های (واگیر - غیرواگیر) است.

پاسخ: غیرواگیر

(ب) سطح $(LDL - HDL)$ با بروز بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط عکس دارد.پاسخ: HDL

۱۱۳ کدام یک می‌تواند از علائم سکته مغزی باشد؟

(۱) عرق سرد

(۲) از دست دادن تکلم

(۳) ضعف و خستگی بدون علت

(۴) رنگ‌پریدگی

پوست

پاسخ: گزینه «۲»: از دست دادن تکلم

درس ۷: بیماری‌های واگیر

۱۱۴ در رابطه با ایدز به سؤالات زیر پاسخ دهید.

(الف) تفاوت ایدز با سندرم نقص ایمنی اکتسابی در چیست؟

(ب) ویروس HIV در کدام سلول‌های بدن ما قادر به ادامه حیات است؟

(ج) علت عفونت‌های متعدد دیگر در فرد مبتلا به ایدز چیست؟

پاسخ: (الف) ایدز مرحله نهایی از سندرم نقص ایمنی اکتسابی (اچ‌ای‌وی) است. (صفحه ۷۲ کتاب درسی)

(ب) گلبول‌های سفید (صفحه ۷۵ کتاب درسی)

(ج) به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت‌های دیگری در فرد بروز می‌کند. (صفحه ۷۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

(الف) ایدز مرحله نهایی (۲۵/۰ نمره) از سندرم نقص ایمنی اکتسابی (اچ‌ای‌وی) است.

(ب) گلبول‌های سفید (۲۵/۰ نمره)

(ج) سرکوب سیستم ایمنی (۲۵/۰ نمره)

۱۱۵ هر یک از موارد ستون (الف) با یکی از موارد ستون (ب) ارتباط منطقی دارد. شماره آنها را پیدا کنید.

(الف)	(ب)
(الف) بیش از نیمی از کلیه بیماری‌ها را شامل می‌شود.	۱- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند.
(ب) آنفلوآنزا از مهم‌ترین بیماری‌های آن است.	۲- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه گوارش منتقل می‌شوند.
(ج) پدیکلوزیس از شایع‌ترین بیماری‌های آن است.	۳- بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تنفس منتقل می‌شوند.
(د) سوزش ادرار از علائم آن است.	۴- بیماری‌هایی که از طریق پوست و مخاط منتقل می‌شوند.

پاسخ: الف ← «۲» (صفحه ۶۷ کتاب درسی) ب ← «۳» (صفحه ۶۸ کتاب درسی) ج ← «۴» (صفحه ۶۹ کتاب درسی) د ←



۱) (صفحه ۷۰ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف ← «۲» (نمره) ب ← «۳» (نمره) ج ← «۴» (نمره) د ← «۱» (نمره)

۱۱۶ در رابطه با هیپاتیت به سؤالات زیر پاسخ دهید.

الف) شایع‌ترین نوع هیپاتیت کدام است؟

ب) با چه علائمی بروز می‌کند؟

پاسخ: الف) هیپاتیت B و C (صفحه ۷۰ کتاب درسی)

ب) به صورت زردی بروز می‌کند. (صفحه ۷۱ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) هیپاتیت B و C (نمره)

ب) به صورت زردی بروز می‌کند. (نمره)

۱۱۷ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.

الف) افرادی که دارای چربی خون بالا هستند و الگوی چاقی شبیه (سیب / گلابی) دارند، بهتر است سریع‌تر برای کاهش وزن اقدام کنند.

ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه (۳ تا ۴ / ۵ تا ۷) کیلوگرم است.

ج) غذا باید به صورت کاملاً داغ ((۷۰ درجه سانتی‌گراد به پایین)) / ((۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا)) نگهداری شود، تا به مدت طولانی سالم بماند.

د) حذف یا کنترل عوامل خطر ساز در بیماری‌های غیرواگیر، می‌تواند مانع از بروز ۴۰ درصد (بیماری‌های قلبی - عروقی / سکتۀ مغزی / سرطان‌ها) شود.

ه) میزان قند خون ناشتا در مرحله پیش دیابت (کمتر از ۱۰۰ / بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ / بیشتر از ۱۲۶) است.

و) ویروس اچ‌آی‌وی در (گلبول‌های سفید / گلبول‌های قرمز / پلاکت‌ها) قادر به ادامه حیات است.

پاسخ:

الف) سیب

ب) ۲ تا ۳

ج) (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا)

د) سرطان‌ها

ه) بین ۱۰۰ تا ۱۲۵

و) گلبول‌های سفید

(صفحه ۳۷، ۳۹، ۴۲، ۵۰، ۶۵ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

الف) سیب (نمره)

ب) ۲ تا ۳ (نمره)

ج) (۷۰ درجه سانتی‌گراد به بالا) (نمره)

د) سرطان‌ها (نمره)

ه) بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ (نمره)

و) گلبول‌های سفید (نمره)



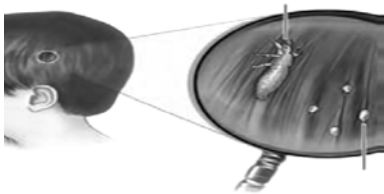
۱۱۸ به سوالات زیر پاسخ دهید.

- الف) در بیماری پدیکلوزیس، انگل در کدام ناحیه بدن قرار دارد؟
 ب) عدم درمان بیماری‌های منتقله از دستگاه تناسلی، چه عوارضی را برای فرد به همراه خواهد داشت؟ (دو مورد)
 ج) در چه دوره‌ای از بیماری اچ‌آی‌وی، علی‌رغم وجود ویروس در بدن فرد، نتیجه آزمایش منفی است؟
 د) وظیفه هورمون انسولین در بدن چیست؟
 پاسخ: الف) در ناحیه عقب سر، در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند. (صفحه ۶۹ کتاب درسی)
 ب) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده‌زایی. (صفحه ۷۰ کتاب درسی)
 ج) دوران پنجره (صفحه ۷۳ کتاب درسی)
 د) موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود. (صفحه ۶۴ کتاب درسی)

راهنمای تصحیح:

- الف) در ناحیه عقب سر، در قسمت گردن و در پشت گوش زندگی می‌کند. (۰/۲۵ نمره)
 ب) عقیمی و نازایی، زایمان زودرس و مرده‌زایی. (دو مورد کافی است. هر مورد ۰/۲۵ نمره دارد).
 ج) دوران پنجره (۰/۲۵ نمره)
 د) موجب ورود قند به سلول و استفاده از آن می‌شود. (۰/۲۵ نمره)

۱۱۹ عامل بیماری‌زای شکل مقابل، در کدام نواحی عقب سر زندگی می‌کند؟



پاسخ: در قسمت گردن و در پشت گوش

۱۲۰ درباره بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) دلیل ایجاد برخی از بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در این بیماری چیست؟

پاسخ: سرکوب سیستم ایمنی

ب) ویروس اچ‌آی‌وی در کدام نوع از سلول‌های خونی ادامه حیات می‌دهد؟

پاسخ: گلبول‌های سفید

۱۲۱ کدام یک از علائم زیر مربوط به بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند، نیست؟

- ۱) زخم‌های بدون بهبود ۲) سوزش ادرار ۳) عفونت‌های غیرمعمول ۴) درد در نواحی پایین شکم

پاسخ: گزینه «۱»، زخم‌های بدون بهبود



۱۲۲ جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط بیشتری دارد. (یک مورد در ستون «B» اضافه است).

ستون «A»	ستون «B»
الف) مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس	۱) هپاتیت
ب) متنوع‌ترین بیماری ویروسی	۲) وبا
پ) شست‌وشوی میوه و سبزی در آب‌های روان	۳) ایسکمی
ت) کاهش تعداد سلول‌های دفاعی در بدن	۴) سوزاک
	۵) ایدز

پاسخ: الف ← ۳ (ایسکمی) ب ← ۱ (هپاتیت) پ ← ۲ (وبا) ت ← ۵ (ایدز)

۱۲۳ در رابطه با بیماری ایدز به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) آیا تاکنون داروی مؤثری که بتواند ویروس را به‌طور کامل از بین ببرد، شناخته شده است؟

پاسخ: خیر

ب) چه مواردی می‌تواند در به تعویق انداختن «مرحله بیماری» بسیار مؤثر باشد و فرد را به یک زندگی عادی برگرداند؟

پاسخ: مراقبت مستمر از مبتلایان به همراه درمان به‌موقع

۱۲۴ چند مورد سبب انتقال ویروس اچ‌آی‌وی به فرد سالم نمی‌شود؟

اشتغال در محیط‌های آلوده - استفاده از سرویس بهداشتی مشترک - نیش حشرات - عطسه

۱) ۱ ۲) ۲ ۳) ۳ ۴) ۴

پاسخ: گزینه ۳ و گزینه ۴ هر دو صحیح هستند (با توجه به متن و شکل).

۱۲۵ هریک از عبارات زیر مربوط به کدام‌یک از بیماری‌های مقابل است؟ (وبا - ایدز - هپاتیت - سوزاک)

الف) متنوع‌ترین بیماری واگیردار

ب) سوزش ادرار

پ) سرکوب سیستم ایمنی

ت) عامل مرگ بیش از نیمی از کودکان خردسال

پاسخ: الف) هپاتیت ب) سوزاک پ) ایدز ت) وبا

۱۲۶ با توجه به تصویر روبه‌رو به پرسش‌های زیر پاسخ مناسب دهید.





پاسخ:

الف) این بیماری واگیردار است یا غیرواگیر؟

پاسخ: واگیردار

ب) «دوران پنجره» در این بیماری به چه معناست؟

پاسخ: از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، دوران پنجره این بیماری محسوب می‌شود. (یا مدت زمانی که علی‌رغم حضور ویروس در بدن نتیجه آزمایش منفی است.)

پ) سه روش انتقال این بیماری در مردان را بنویسید.

پاسخ: دریافت خون و فراورده‌های خونی آلوده، و «اشتغال در محیط‌های آلوده» و «تزریق با وسایل مشترک»

۱۲۷ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار است. هریک از موارد ستون «A» با یکی از موارد ستون «B» ارتباط منطقی بیشتری دارد. گزینه‌های مرتبط با یکدیگر را بنویسید. (دو مورد در ستون «B» اضافه است)

ستون A	ستون B
الف) وبا	۱. سرکوب سیستم ایمنی
ب) ایدز	۲. پیشگیری با واکسن
ج) هپاتیت B	۳. ویروس دستگاه تنفسی
د) سوزاک	۴. انتقال از آب آلوده
	۵. اختلال در بینایی
	۶. انتقال از دستگاه تناسلی

پاسخ: الف) ۴ (انتقال از آب آلوده)

ب) ۱ (سرکوب سیستم ایمنی)

ج) ۲ (پیشگیری با واکسن)

د) ۶ (انتقال از دستگاه تناسلی)

۱۲۸ احتمال مزمن شدن بیماری در مبتلایان هپاتیت نوع بیشتر است.

۱) A

۲) B

۳) C

۴) D

پاسخ: گزینه «۳»: C



۱۲۹ جدول زیر در رابطه با بیماری‌های واگیردار و راه‌های انتقال آنها است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آنها را پیدا کنید و در برگه پاسخ‌نامه بنویسید.

الف	ب
الف) سوزاک	۱- پوست و مو
ب) وبا	۲- دستگاه تناسلی
ج) پدیکلوزیس	۳- دستگاه گوارش

پاسخ: الف) ۲: دستگاه تناسلی

ب) ۳: دستگاه گوارش

ج) ۱: پوست و مو

۱۳۰ در رابطه با بیماری‌های واگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

پاسخ:

الف) بیماری پدیکلوزیس از چه طریقی به دیگران سرایت می‌کند؟

پاسخ: پوست و مو

ب) یک مورد از عوارض جدی ناشی از درمان نشدن بیماری‌هایی که از طریق دستگاه تناسلی منتقل می‌شوند را بنویسید.

پاسخ: این بیماری‌ها در صورت درمان نشدن می‌تواند عوارض جدی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده‌زایی برای بیمار به همراه داشته باشند.

پ) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همه بیماری‌های عفونی از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟

پاسخ: باید مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

درس ۶: بیماری‌های غیر واگیر

۱۳۱ درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بر اساس مطالب کتاب درسی، بدون ذکر دلیل مشخص کنید.

پاسخ:

الف) در بیماری آنفلوانزا برخلاف کرونا، ویروس از طریق عطسه یا سرفه عفونی به دیگران سرایت می‌کند.

پاسخ: نادرست

ب) اچ‌آی‌وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول انجام شده، مشخص نمی‌شود.

پاسخ: درست

۱۳۲ در عبارات زیر، جاهای خالی را بر اساس مطالب کتاب درسی با کلمات مناسب کامل کنید.

پاسخ:

الف) نگرانی و خطر بیماری‌های در آن است که می‌توانند تعداد زیادی از افراد جامعه را مبتلا کنند.



پاسخ: واگیردار

درس ۷: بیماری‌های واگیر

۱۳۳ فردی از اعضای یک خانواده به بیماری هپاتیت B مبتلا شده است، برای جلوگیری از انتقال این بیماری به دیگر اعضای خانواده، رعایت چه نکاتی ضروری است؟ (ذکر سه مورد)

پاسخ:

۱- آزمایش خون اعضا یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای آنها به بیماری

۲- تزریق واکسن هپاتیت B

۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک با بیمار

۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار

۵- عدم تماس با پوست بریده یا زخم‌شده بیمار

۶- استفاده نکردن از وسایل تیز و برنده مثل تیغ و ناخن‌گیر متعلق به شخص بیمار

۱۳۴ در صورت درمان نشدن بیماری‌های منتقله از طریق کدام دستگاه بدن، عوارضی همچون عقیمی و نازایی ایجاد می‌شود؟

پاسخ: دستگاه تناسلی

۱۳۵ جدول زیر در رابطه با بیماری‌ها است. هریک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (دو مورد در ستون «ب» اضافه است)

ستون الف	ستون ب
الف) کرونا	۱) کلسترول بالا از عوامل خطر ساز قابل پیشگیری آن است.
ب) هپاتیت	۲) تغییر در خال‌های پوستی از علائم هشداردهنده آن است.
ج) دیابت نوع دو	۳) مدت زمان طلایی برای نجات بیمار، تنها حدود سه ساعت است.
د) زگیل تناسلی	۴) با علائمی به صورت زردی بروز می‌کند.
ه) انگل‌های روده‌ای	۵) در صورت درمان نشدن، می‌تواند عوارضی مانند مرده‌زایی داشته باشد.
و) سرطان	۶) بروز آن با سطح کلسترول خوب رابطه عکس دارد.
	۷) از طریق سرفه عفونی سرایت می‌کند.
	۸) در صورت شیوع بهتر است از خوردن کاهو و سبزیجات خام خودداری شود.

پاسخ: الف) ۷ ب) ۴ ج) ۱ د) ۵ ه) ۸ و) ۲

توجه: موارد اضافی ۳ و ۶ هستند.