

نام و نام خانوادگی: _____	سؤالات امتحان درس: سلامت و بهداشت	پایه: دوازدهم	رشته: تجربی	نام دبیر: یوجانرئاد
باسمه تعالی				
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۴				
دبیرستان غیردولتی هدی (دوره دوم)				
آزمون نوبت اول سال تحصیلی ۹۷-۹۸				
تعداد صفحه: ۳		تعداد سؤال: ۲۲		
تاریخ تصحیح: ۹۷/ /				
نمره: با عدد ()				
نمره با حروف ()				
امضای دبیر: _____				
ردیف	شرح سؤالات			
۱	در جاهای خالی عبارت مناسب بنویسید. الف: سلامت ارتباط سالم فرد با جامعه و خانواده و مدرسه می باشد. ب: بدن قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت در کبد و ماهیچه ها ذخیره می شود. ج: افراد برخوردار از تغذیه سالم نیازمند رعایت دو اصل و در برنامه غذایی روزانه خود هستند. د: BMI فرد کمتر از ۱۸/۵ می باشد. و: آزمایش در تشخیص سرطان روده کاربرد دارد. ه: بیماری وبا از طریق منتقل می شود.			
۲	عبارات صحیح و غلط را مشخص کنید. الف: در پیشگیری هر گونه اقدام بسیار آسان تر و کم هزینه تر از درمان است. صحیح ب: بیماری هایی مانند سکتته و دیابت با سبک زندگی ارتباط غیر مستقیم دارند. غلط ج: امیدواری و هدف داشتن در زندگی یکی از ویژگی های سلامت معنوی می باشد. صحیح د: بدن قادر به ذخیره سازی ویتامین های E و D نیست. غلط ن: استفاده از برخی داروها مانند کورتون سبب چاقی می شود. صحیح و: نفوذ کپک ها به درون میوه های ضربه دیده از عوامل مکانیکی فساد مواد غذایی محسوب می شود. صحیح ه: تقریباً ۷۶ درصد علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های واگیردار است. غلط			
۳	گزینه مناسب را انتخاب کنید. ۱- کدام مورد از اختلالات روانی شایع مرتبط با تغذیه نمی باشد؟ الف: بی اشتها بی عصبی ج: پر خوری عصبی د: غذا نخوردن به دلیل تصور غلط از وضعیت بدنی خود ۲- کدام یک جزء پروتئین های ناقص محسوب می شود؟ الف: گوشت ب: حبوبات ج: تخم مرغ د: شیر ۳- کدام گزینه از منابع اصلی کربوهیدرات های پیچیده نمی باشد؟ الف: نان ب: سیب زمینی ج: لوبیا د: میوه ۴- کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی فساد مواد غذایی نیست؟ الف: سوسری ب: انگل ها ج: حرارت د: چوندگان ۵- کدام مورد بیشترین عامل مرگ و میر به دلیل بیماری های قلبی محسوب می شود؟ الف: فشار خون بالا ب: آنژین صدری ج: انسداد رگ های کرونری د: تجمع پلاکت ها			

۹/۲۵	۴	مفاهیم زیر را تعریف کنید . الف : سلامت از دیدگاه بهداشت جهانی (WHO) : برخورداری از کمال بیش کامل جسمی روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو ب : فساد مواد غذایی : زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ ، بو ، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش آن را بیچین مورد یا کاهش نماید ماده فاسد شده است .								
۰/۷۵	۵	سه مورد از گام های برنامه ریزی برای خود مراقبتی را بنویسید . ۱- هدف خود را تعیین کنیم - ۲- برای شروع گام های کوچک برداریم - ۳- از یادآور ها استفاده کنیم . (موارد دیگر هم قابل قبول است)								
۱/۲۵	۶	الف : تنظیم عملکردهای شیمیایی بدن وظیفه ی کدام یک از مواد غذایی است ؟ (با ذکر یک مثال و نقش) مواد معدنی - مثل آهن : در ترکیب هموگلوبین خون نقش دارد . یا کلسیم که به ساخت ریه ها و حفظ استخوان ها کمک می کند . ب : با ذکر مثال بنویسید کدام یک از انواع چربی ها عامل تعیین کننده سطح کلسترول خون هستند . چربی های اشباع در محصولات لبنی - روغن های حیوانی								
۰/۱۵	۷	دو مورد از مشکلات تنفسی که از عوارض چاقی می باشد را بنویسید . وقف تنفسی در خواب / آسم - عدم تحمل فعالیت بدنی								
۰/۱۵	۸	بر اساس قانون تعادل انرژی ، تنظیم وزن به چه عواملی بستگی دارد ؟ تغذیه و فعالیت بدنی								
۰/۱۵	۹	الف : جمع شدن چربی در ناحیه شکم از کدام الگوی چاقی تبعیت می کند ؟ الگوی سیب ب : این الگو در مردان شایع تر است یا زنان ؟ مردان								
۰/۱۵	۱۰	چرا لازم است مواد غذایی فاسد شدنی در یخچال نگه داری شود ؟ زیرا اگر در دمای محیط برای مدت و نوع ماده غذایی مناسب نگهداری نگردد آن تخریب شود یا تغییراتی نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می شود .								
۰/۱۵	۱۱	فشار خون سیستمی چند میلی متر جیوه است و چه زمانی ایجاد می شود ؟ ۱۲۰ میلی متر جیوه به میزان بالا پس قلب به بیرون توسط قلب ایجاد می شود .								
۰/۷۵	۱۲	هر یک از عبارات ستون " الف " با یکی از عبارات ستون " ب " در ارتباط است . آن ها را به هم وصل کنید . <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%; text-align: center;">الف</th> <th style="width: 50%; text-align: center;">ب</th> </tr> <tr> <td>اسیدهای چرب غیر اشباع</td> <td>موجود در روغن های نباتی جامد</td> </tr> <tr> <td>اسیدهای چرب اشباع</td> <td>کاهش سطح HDL</td> </tr> <tr> <td>اسیدهای چرب ترانس</td> <td>کاهش سطح LDL</td> </tr> </table>	الف	ب	اسیدهای چرب غیر اشباع	موجود در روغن های نباتی جامد	اسیدهای چرب اشباع	کاهش سطح HDL	اسیدهای چرب ترانس	کاهش سطح LDL
الف	ب									
اسیدهای چرب غیر اشباع	موجود در روغن های نباتی جامد									
اسیدهای چرب اشباع	کاهش سطح HDL									
اسیدهای چرب ترانس	کاهش سطح LDL									

۱۳	الف: عوارض دیابت کدام دستگاه های بدن را درگیر می کند؟ تقریباً تمام دستگاه های بدن ب: در صورت عدم تشخیص به موقع این بیماری، چه پیامدهایی را در فرد می تواند داشته باشد؟ می تواند به نابینایی، دیالیز یا پیوند کلیه، قطع پا و سکته های قلبی و مغزی منجر شود.	۱
۱۴	تاثیر فعالیت بدنی و ورزش مناسب در پیشگیری از بیماری های قلبی را بنویسید. فعالیت بدنی در کاهش مستقل خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، فشارخون و اضافه وزن از ۳۰٪ فعالیت بدنی باعث متوسط سبب افزایش ضربان قلب و تنفس و راحته صحبت کردن می شود.	۱
۱۵	شایع ترین بیماری انگلی که از طریق پوست و مو منتقل می شود را نام برده و یکی از علایم مهم آن را بنویسید. پدیگولوزیس - خارش در پشت گوش و ناحیه عقب سر در قسمت گردن	۰/۵
۱۶	الف: منظور از دوره پنجره در بیماری ایدز چیست؟ از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد در سینه دوفته حما به ماکفول می گردد این مدت دوران پنجره می تواند ب: دو روش انتقال ویروس HIV به بدن را بنویسید. ۱- دریافت خون و دفراورده های خون زکرمه ۲- تزریق با وسایل مشترک ۳- باردار و شیردهی مادر مبتلا به بیماری	۱/۲۵
۱۷	الف: در صورت ابتلا یکی از اعضای خانواده به بیماری هپاتیت جهت جلوگیری از انتقال آن به سایر افراد خانواده، چه اقداماتی باید انجام گیرد؟ (سه اقدام ذکر شود). ۱- آلودگی خون اعضاء یا نزدیکان و اطمینان از عدم ابتلای نزدیکان به بیماری ۲- تزریق واکسن ۳- استفاده نکردن از وسایل مشترک بامیاد ۴- عدم تماس با مایعات و خون بیمار ۵- عدم تماس با پوست بریده بیمار ب: جدی ترین نوع هپاتیت چیست؟ B	۱
۱۸	زمانی که پوسیدگی به مرکز دندان برسد، چه علایمی را به دنبال دارند؟ (به طور کامل) در دهان شدید شبانه و مدام و خود بخود بخوری به وجود می آید، در صورت عدم درمان استئواریت دندان عفونت کرده و با تورم لبه و گاه صورت همراه است.	۱
۱۹	برق زدگی چشم ناشی از چیست و در چه افرادی بیشتر مشاهده می شود؟ برق زدگی ناشی از شوکات تخلیه الکتریکی و همدار فیل هوکنی قهوه در جوشکاران و انعکاس نور در حین آسپه یازان	۱
۲۰	در آکنه، چگونگی ظهور جوش های روی صورت و بدن را بنویسید. غده های درونی پوستی و بیزار مو ملتهب می شوند و جوش های روی صورت و بدن پدید آید و بیزار می گزرد.	۰/۵
۲۱	چگونه بیماری های ارثی نهفته در ازدواج های فامیلی با احتمال بالاتر به ارث می رسند؟ با ذکر مثال توضیح دهید. در صورتی که اثر نهفته یک بیماری در یک فرد سالم کنار اثر نهفته ای همسر قرار گیرد و فرد بیماری در صورتی نمود مثلا ازدواج دو فرد تالاسمی میوزوزها احتمال تولد فردی با تالاسمی ماژور است.	۱
۲۲	در رابطه با باروری و تولد نوزاد، چاقی مادر چه پیامدهای منفی می تواند به دنبال داشته باشد؟ چاقی مادر عوارض همچون افزایش فشارخون - وزن زیاد نوزاد در هنگام تولد، دیابت دوران بارداری	۰/۵