



دبیرستان پسرانه غیر دولتی ابتکار علم - دوره دوم

نام و نام خانوادگی: **سؤال و جواب** کلاس: **دوازدهم** موضوع امتحان: **سلامت و بهداشت** نام دبیر: **ناصر عباسزاده**

۱- درستی یا نادرستی عبارت های زیر را مشخص کنید. (۲ نمره)

الف- تأمین سلامت مستلزم رعایت درمان است. **نادرست**

ب- پرمصرف ترین ماده غذایی پروتئین است. **نادرست**

ج- غنی ترین منبع ویتامین D روغن کبد ماهی است. **درست**

د- صافی کف پا از مشکلات کلیوی است. **نادرست**

و- فشار دیاستولی همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد. **درست**

ز- ماهی سالمون باعث کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید و HDL می شود. **نادرست**

ح- احساس گرسنگی و تشنگی و سوزش انگشتان دست و پا از علائم دیابت نوع ۲ است. **درست**

خ- مهم ترین علامت بالینی در سکته قلبی سردرد ناگهانی شدید و تنگی نفس است. **نادرست**

۲- جاهای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید. (۲ نمره)

الف- روحیه انتقادپذیری از نشانه های سلامت **روان** است.

ب- **سدیم** به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می رساند.

ج- کمبود **روی** در کودکان و نوجوانان باعث کاهش سرعت رشد و تاخیر در بلوغ می شود.

د- برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت **روان** نیز کمک می کند.

و- بیشترین علل مرگ و میر در ایران مربوط به بیماری های **غیرواگیر** است.

ز- با بالا رفتن میزان تری گلیسیرید خون سطح **HDL** خون کاهش می یابد.

ح- **ایدز** و **هپاتیت** از راه خون و ترشحات بدن منتقل می شوند.

۳- پاسخ کوتاه دهید. (۲نمره)

- الف- وقتی از بهداشت سخن می گوئیم کدام موضوع ها مورد توجه قرار می گیرند؟ **پیشگیری و درمان**
- ب- آهن در ترکیب کدام ماده در خون نقش اساسی دارد؟ چرا؟ **هموگلوبین** - به نقاط بدن اکسیژن می رساند
- ج- کدام الگوی چاقی خطرناک است؟ چرا؟ **سیب** - باعث افزایش بیماری های قلبی و عروقی می شود
- د- مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی کدامند؟ **فشار خون بالا و اختلالات چربی خون**

۴- عوامل موثر بر سلامت کدامند؟ (۱نمره)

محیطی - ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی

۵- سبک زندگی سالم چیست و اهمیت آن را بنویسید. (۱نمره)

مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد و اهمیت آن پیشگیری از بروز بیماری در فرد که بر کیفیت زندگی او تاثیر می گذارد.

۶- در مورد برنامه غذایی سالم به سؤالات زیر پاسخ دهید. (۱,۵ نمره)

الف- به ازای هر گرم کربوهیدرات چند کیلوکالری انرژی تولید می شود و کدام کربوهیدرات در دستگاه گوارش هضم و جذب نمی شود؟ **۴ - فیبر**

ب- مهم ترین منبع طبیعی ید کدام مواد غذایی دریایی هستند؟ **ماهی آب شور و جلبک دریایی**

ج- سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی و قرمز و سبز تیره منبع خوب کدام ماده هستند و پیش سازه کدام ویتامین هستند؟ **کاروتنوئید - ویتامین A**

۷- وزن شخصی ۷۵ کیلوگرم و قد آن ۱۸۰ سانتی متر است. شاخص توده بدنی آن را محاسبه کرده و وضعیت فرد را

مشخص کنید. (۱نمره) وضعیت فرد: معمولی $\text{BMI} = \frac{\text{وزن}}{\text{قد}^2} = \frac{75}{1.8^2} = 23.14$

$$\frac{75}{1.8^2} = 23.14$$

۸- فساد مواد غذایی چیست و عوامل ایجاد آن کدامند؟ (۲نمره)

زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ و بو و ... دچار تغییر شده و ارزش غذایی آن از بین رفته است.

عوامل ایجاد آن: **شیمیایی - بیولوژیکی - فیزیکی - مکانیکی**

۹- تشخیص هر کدام از موارد زیر چگونه انجام می شود؟ (۲نمره)

الف- سرطان دهانه رحم: پاپ اسمیر

ب- سرطان سینه: ماموگرافی

ج- سرطان روده: کولونوسکوپی

د- سرطان پروستات: خون

۱۰- اسیدهای چرب ترانس باعث چه چیزی می شود؟ توضیح دهید؟ (نمره)

افزایش LDL و کاهش HDL و مصرف زیاد آن با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی ارتباط مستقیم دارد.

۱۱- شکل زیر مربوط به چیست و نام قسمت های نشان داده شده را بنویسید. (نمره) قانون تعادل انرژی



۱- انرژی مصرفی ۲- انرژی دریافتی

۱۲- در مورد بیماری های واگیردار به سؤالات زیر پاسخ دهید. (۳,۵ نمره)

الف- هر کدام از بیماری های زیر از کدام راه ها منتقل می شوند؟

۱- کرونا: دستگاه تنفس ۲- اسهال خونی: دستگاه گوارش ۳- پدیکلوزیس: پوست و مخاط

ب- دوران پنجره چیست؟ از زمان ورود ویروس HIV به بدن تا زمانی که گلبول های سفید آنتی بادی ترشح کنند و سطح آنتی بادی به حد قابل تشخیص برسد مدتی بین ۲ هفته و گاهی تا ۳ ماه طول می کشد.

ج- ایدز چیست و راه های انتقال آن را بنویسید. سندرم نقص ایمنی اکتسابی و عامل آن ویروس HIV است.

راه های انتقال: ۱- تماس جنسی (مایعات بدن خون و فرآورده های خونی یا اسپرم و تخمک)

۲- تزریق با وسایل مشترک (سرنگ مشترک)

۳- بارداری و شیردهی مادر مبتلا به HIV

نام و نام خانوادگی مصمم: نام و نام خانوادگی تجدید نظر کننده: نمره ورقه به عدد:
محل امضا: محل امضا: نمره ورقه به حرف: