

نام و نام خانوادگی :

پایه تحصیلی :

عنوان آزمون : سلامت و بهداشت

تاریخ برگزاری

زمان آزمون :

ردیف	لطفا پاسخ سوالات را روی همین برگ بنویسید	بارم						
۱	در مورد بهداشت ایمنی مواد غذایی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) با توجه به مفهوم بهداشت مواد غذایی، رعایت اصول موازین بهداشتی تا چه حدی مجاز است؟ ب) برای داشتن تغذیه سالم، حداقل دمای لازم برای پختن گوشت چقدر است؟	۱						
۲	جدول زیر در مورد علائم برخی از بیماری‌های غیرواگیر است، جدول را کامل کنید. <table><tr><th>علائم</th><th>نام بیماری غیرواگیر</th></tr><tr><td>الف) زخم‌های بدون بهبود</td><td></td></tr><tr><td>ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها</td><td></td></tr></table>	علائم	نام بیماری غیرواگیر	الف) زخم‌های بدون بهبود		ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها		۱
علائم	نام بیماری غیرواگیر							
الف) زخم‌های بدون بهبود								
ب) تأخیر در بهبود زخم‌ها								
۳	چرا برای حفظ و تأمین سلامت پیشگیری بر درمان مقدم است؟ (۲ مورد)	۲						
۴	مهم‌ترین بیماری‌های مزمن شناخته شده در جهان مرتبط با سبک زندگی را نام ببرید. (ذکر سه مورد)	۰.۷۵						
۵	منظور از داشتن سبک زندگی سالم که یکی از توصیه‌های خودمراقبتی برای حفظ سلامت روان در دوره نوجوانی است، انجام چه کارهایی است؟ سه مورد کافی است.	۱.۵						
۶	در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) علاوه بر احساس فشار آزاردهنده در وسط قفسه سینه، مهم‌ترین علامت بالینی در سکته قلبی چیست؟ (دو مورد) ب) رشد تومورهای بدخیم چگونه بر عملکرد سلول‌های سالم تأثیر می‌گذارد؟	۱						

۷	از اصولی که افراد برای برخورداری از تغذیه سالم نیازمند به رعایت آن در برنامه غذایی روزانه خود هستند، دو مورد را نام ببرید.	۱
۸	دلیل علمی جمله زیر را بنویسید. مصرف اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه، باید محدود گردد.	۱
۹	عوامل چاقی را نام ببرید. (هر ۵ مورد)	۱.۲۵
۱۰	چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل «افراط نکردن در کاهش وزن» را رعایت کنند؟	۱.۵
۱۱	دو مورد از اصول بهداشت محیط را نام ببرید.	۲
۱۲	عبارت فساد ماده غذایی را تعریف کنید.	۱.۵
۱۳	برای جمله زیر دلیل علمی بیان کنید. میوه‌های ضربه دیده با گذشت زمان فاسد می‌شوند.	۱
۱۴	از اصول رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی دو مورد را بنویسید.	۲
۱۵	آقای صادقی برگه آزمایش خود را از آزمایشگاه تحویل گرفته است. الف) در این برگه آزمایش، کلسترول خوب و بد، به ترتیب چگونه نشان داده می‌شود؟ ب) سطح کلسترول خوب با بروز بیماری قلبی - عروقی چه رابطه‌ای دارد؟ ج) میزان کلسترول بد چه اثری بر شریان‌ها دارد؟	۱.۵

- ۱ الف) تا حدی که برای سلامت انسان زیان‌بار نباشد.
ب) ۷۰ درجه سانتی‌گراد
- ۲ الف) سرطان
ب) دیابت نوع ۲ (ذکر کلمه دیابت کافی است)
- ۳ پیشگیری آسان‌تر، کم‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است - زمان آموزش‌های پیشگیرانه بسیار کوتاه است - روش‌های درمانی مصرف دارو عوارض جانبی دارد. (۲ مورد)
- ۴ سرطان، دیابت، پوکی استخوان و سکته قلبی
- ۵ غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد اعصاب را که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا، تکنیک‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز را به کار ببرید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید. (سه مورد کافی است.)
- ۶ الف) سنگینی یا درد
ب) جلوی رسیدن مواد غذایی و اکسیژن را به سلول‌های سالم می‌گیرند.
- ۷ اصل تعادل - اصل تنوع - اصل تناسب (دو مورد کافی است.)
- ۸ این چربی‌ها موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.
- ۹ عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها
- ۱۰ زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.
- ۱۱ تهیه آب سالم و کافی - دفع صحیح زباله و مواد دفعی - مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری - پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی به غذا
- ۱۲ زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.
- ۱۳ نفوذ کپک‌ها و باکتری‌ها از محل نقاط آسیب دیده به درون میوه
- ۱۴ 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 (ذکر دو مورد کافی است.)
- ۱۵ الف) LDL / HDL (رعایت ترتیب الزامی است).
ب) رابطه عکس دارد.
ج) سخت شدن یا تنگ شدن یا رسوب در جدار آنها

