

نمونه سوالات دوره راههای کنترل و پیشگیری بیماریهای قلبی

سوال (۱) کدام مورد از علل افزایش بیماریهای غیرواگیر نسبت به بیماریهای واگیر محسوب می شود؟

- پیشرفت در تولید داروهای ضد میکروبی و ساخت واکسن ها
- تک عاملی بودن بیماریهای غیرواگیر
- تغییرات سریع در سبک زندگی افراد و جوامع
- موارد الف و ج

سوال (۲) مهمترین علل مرگ و میر در جهان و ایران کدام است؟

- سوانح و حوادث
- بیماری های قلبی عروقی
- بیماری های عفونی
- سرطان ها

سوال (۳) کدام یک از موارد زیر از جمله عامل خطر بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود؟

- مصرف دخانیات
- چاقی و اضافه وزن
- دیابت
- همه موارد

سوال (۴) در کدام مورد نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا تماس با اورژانس هستید؟

- درد قلبی بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه
- درد قلب با عرق سرد و رنگ پریدگی پوست
- درد قلب که با استراحت و گذاشتن قرص زیرزبانی ساکت نشود
- همه موارد

سوال (۵) کدام مورد از عوامل خطر قابل اصلاح در بروز سکته مغزی محسوب می شوند؟

- فشار خون بالا
- اختلالات چربی خون
- مصرف سیگار
- همه موارد

سوال (۶) کدام یک از موارد زیر عامل خطر ۶ مورد از ۸ دلیل اصلی مسبب مرگ در جهان محسوب می شود؟

- چاقی
- استعمال دخانیات
- فشار خون
- تغذیه نامناسب

سوال (۷) دود های حاصل از سوختن بخش انتهایی محصولات دخانی را چه می نامند؟

- دود اولیه
- دود دست دوم
- دود دست سوم
- دود ناخواسته

سوال ۸) سموم موجود در دود دست دوم دخانیات از چه طریق منتقل می شود؟

- لباس
- بالش
- دیوار
- همه موارد

سوال ۹) مصرف دخانیات به طور متوسط چند سال عمر را کاهش می دهد؟

- ۴-۵ سال
- ۵-۷ سال
- ۸-۱۰ سال
- ۱۰-۱۲ سال

سوال ۱۰) کدام یک از موارد زیر از عوارض سیگار کشیدن در طول حاملگی است؟

- سقط خود بخود
- مرگ در دوران نوزادی
- مرده زایی
- همه موارد

سوال ۱۱) موثرترین راهکارهای پیشگیری از دخانیات باید در چه گروهی برنامه ریزی و اجرا شوند؟

- دانشجویان
- افراد زیر ۱۸ سال
- کارمندان شیفت شب
- کودکان

سوال ۱۲) کدام یک از مهمترین عوامل در شروع مصرف مواد دخانی محسوب می شود؟

- مصرف دخانیات توسط والدین و یا دوستان صمیمی
- فقدان مهارت نه گفتن
- وجود احساس اضطراب و یا خلق افسرده
- همه موارد

سوال ۱۳) سیگار کشیدن غیر فعال به چه معناست؟

- سیگار کشیدن به صورت نامنظم
- سیگار کشیدن کمتر از ۲ نخ در روز
- در معرض دود قرار گرفتن افراد غیرسیگاری
- موارد الف و ب

سوال ۱۴) کدام یک از راهکارهای برای مقابله با مصرف سیگار در محیط کار کاربردی است؟

- تخصیص امکانات مالی و رفاهی برای ترک دخانیات
- استفاده از حسگرهای دود
- تعبیه محل هایی در محل کار جهت استعمال دخانیات
- الف و ب

سوال ۱۵) کدام یک از موارد زیر جزء رویداد های مثبت اجتماعی به دنبال ترک دخانیات محسوب می شود؟

- به دست آوردن حس آزادی و کنترل دوباره رفتار با رهایی از زندان اعتیاد
- ایجاد الگوی مناسبی برای فرزندان و اطرافیان
- افزایش طول عمر
- همه موارد

سوال ۱۶) اضطراب چیست؟

- فشاری بیش از حد تحمل فرد است که به علت استرسورها بروز می کند
- احساس عدم تسلط بر خود
- تداوم فشار روانی و واکنش های مربوط به آن بعد از رفع استرسور
- موارد الف و ب

سوال ۱۷) کدام مورد تغییراتی را که به هنگام فشار روانی در بدن اتفاق می افتد به درستی بیان می کند؟

- کاهش ضربان قلب - کاهش فشار خون - افزایش تعریق - گشاد شدن مردمک چشم - افزایش حس درد
- افزایش ضربان قلب - افزایش فشار خون - کاهش تعریق - گشاد شدن مردمک چشم - کاهش حس درد
- افزایش ضربان قلب - افزایش فشار خون - افزایش تعریق - گشاد شدن مردمک چشم - کاهش حس درد
- کاهش ضربان قلب - کاهش فشار خون - افزایش تعریق - تنگ شدن مردمک چشم - کاهش حس درد

سوال ۱۸) کدام یک از موارد زیر جزء عوامل مولد فشار روانی شایع محسوب می شود؟

- پذیرش مسئولیت های بیش از حد
- مرگ عزیزان
- گرما یا سرمای شدید
- همه موارد

سوال ۱۹) کدام یک از جمله واکنش های مناسب در برابر عامل مولد فشار روانی محسوب می شود؟

- پذیرفتن عامل مولد فشار روانی
- تغییر دادن عامل مولد فشار روانی
- دوری از عامل مولد فشار روانی
- همه موارد

سوال ۲۰) "نه گفتن به دیگران" واکنش به کدام عامل مولد فشار روانی است؟

- پذیرفتن عامل مولد فشار روانی
- تغییر دادن عامل مولد فشار روانی

- دوری از عامل مولد فشار روانی
- سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روانی

سوال ۲۱) کدام یک از موارد زیر جزء روش های پیشگیری از فشار روانی محسوب می شود؟

- تنظیم وقت
- انجام فعالیت بدنی
- استفاده از روش های تمدد اعصاب
- همه موارد

سوال ۲۲) مزایای ورزش هوازی برای مقابله با فشار روانی کدامند؟

- دستگاه ایمنی را که ممکن است تحت تاثیر فشار روانی ضعیف شده باشد ، تقویت می کند
- عادل شیمیایی بدن را بعد از آزاد شدن هورمون های فشار روانی به حالت عادی باز می گرداند
- با آزاد شدن اندورفین ها (ضد دردهای طبیعی) احساس خوشایندی را در شما ایجاد می کند
- همه موارد

سوال ۲۳) ویژگی های اهداف تعیین شده جهت کنترل فشار روانی کدامند؟

- معلوم و مشخص بودن
- قابل لمس و قابل اندازه گیری بودن
- دست یافتنی بودن
- همه موارد

سوال ۲۴) کدام یک از روش های توصیه شده برای فایق آمدن بر موانع موجود برای مدیریت فشار روانی محسوب می شود؟

- شناسایی عامل مولد فشار روانی و واکنش مناسب به آن
- کنترل فشار روانی هر روز به مدت پنج دقیقه
- کمک گرفتن از دوستان در انجام برنامه کنترل فشار روانی
- همه موارد

سوال ۲۵) کدام گزینه جزء نشانه های زودرس تنش شغلی محسوب می شود؟

- اختلال های خواب و خلق ، مشکل تمرکز حواس ، شکم درد
- دست پاچگی ، افسردگی ، خشونت ، مشکل تمرکز حواس ، شکم درد
- اختلال ماهیچه ای حرکتی
- هیچکدام

سوال ۲۶) کدام مورد، از عوامل خطر قابل اصلاح، محسوب نمی شود؟

- اصلاح محیط
- تغییر رفتار
- سبک زندگی
- سن

سوال ۲۷) اولین علت مرگ و میر در کشور ناشی از چیست؟

- بیماری‌های قلبی عروقی
- سرطان
- بیماری‌های عفونی
- بیماری‌های اعصاب و روان

سوال ۲۸) پیش بینی می‌شود که طی سال‌های آینده شیوع بیماری‌های قلبی عروقی در ایران:

- افزایش یابد
- کاهش یابد
- ثابت بماند
- ناگهانی جهش یابد

سوال ۲۹) قلب انسان در هر روز بار می‌تپد.

- بیش از صد هزار
- کمتر از صد هزار
- بیش از صد و بیست هزار
- کمتر از صد و بیست هزار

سوال ۳۰) حالتی که در آن خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد؟

- ایسکمی قلب
- ترومبوز
- سکته قلبی
- تصلب شرایین

سوال ۳۱) اگر لخته خون به حدی بزرگ شود که به‌طور کامل مسیر جریان خون را مسدود کند و بخشی از بافت عضله قلب که توسط آن شریان شریان تغذیه می‌شود، بمیرد؟

- حمله قلبی
- سکته قلبی
- حمله قلبی یا سکته قلبی
- آنژین صدری

سوال ۳۲) کدام عوامل با تغییر شیوه زندگی و مراقبت پزشکی قابل حذف یا کنترل هستند؟

- عوامل خطر ارثی
- عوامل خطر ژنتیکی
- عوامل خطر اکتسابی
- همه موارد

سوال ۳۳) کدام افراد در معرض عوامل خطر «غیر قابل اصلاح» هستند؟

- افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند
- افرادی که اضافه وزن و چاقی دارند
- افرادی که تحت استرس هستند

افرادی که ۶۰ سال و بالاتر دارند

سوال (۳۴) موثرترین اقدام در سکتة قلبی است:

- واکنش سریع برای درمان
- آنژیوپلاستی اولیه
- احیای قلبی
- استفاده از دستگاه شوک الکتریکی

سوال (۳۵) کدام دارو خطر سکتة قلبی مجدد را کاهش نمی‌دهد؟

- نیتروگلیسرین
- پروپرانولول
- آسپیرین (با مقدار کم)
- آسپیرین (با مقدار زیاد)

سوال (36) زمانی اتفاق می‌افتد که قلب به علت تنگی عروق کرونر برای مدت کوتاهی قادر به دریافت اکسیژن و مواد مورد نیاز خود از عروق کرونر نیست؟

- سکتة قلبی
- آنژین صدری
- ناراحتی قلبی
- ایست قلبی

سوال (۳۷) چند درصد افرادی که دچار سکتة قلبی می‌شوند از قبل علائمی ندارند و اولین تظاهر بیماری عروق کرونر در آنها، سکتة قلبی است؟

- ۱۵٪
- ۲۵٪
- ۵٪
- ۳۵٪

سوال (38) افرادی که بیماری عروق کرونر قلب دارند و احتمال بروز درد یا سکتة قلبی در آنها بیشتر است باید همیشه چه دارویی به همراه خود داشته باشند؟

- نیتروگلیسرین
- پروپرانولول
- آسپیرین
- بتابلوکر

سوال (۳۹) شایعترین نوع سکتة مغزی کدام است؟

- ترومبوز مغزی
- آمبولی مغزی
- آنوریسم
- خون‌ریزی مغزی

سوال (۴۰) پیش‌درآمد سکتة مغزی است:

- ترومبوز مغزی
- آمبولی مغزی
- آنوریسم
- ایسکمی مغزی گذرا

سوال (۴۱) سیگار لایت:

- یعنی سیگار کم خطر
- یعنی سیگار بی خطر
- تبلیغ فریبنده است
- فرد سیگاری را از مصرف بیشتر باز می‌دارد

سوال (۴۲) حجم دودی که از آن وارد بدن می‌شود ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است؟

- پیپ
- قلیان
- چپق
- سیگار برگ

سوال (۴۳) کدام مورد می‌تواند ناقل بیماری‌های خطرناکی مانند سل و هیپاتیت باشد؟

- پیپ
- قلیان
- چپق
- سیگار

سوال (۴۴) ابراز ناراحتی از بوی ناشی از سیگاری که مدت‌ها قبل در محل کشیده شده:

- حساسیت روحی و تلقین شرطی افراد است
- هشدار است برای دور شدن فرد از محل
- قابل اهمیت نمی‌باشد
- تاثیر شدیدتری بر سلامتی فرد غیرسیگاری نسبت به فرد سیگاری دارد

سوال (۴۵) کدامیک از موارد زیر عامل خطر ۶ مورد از ۸ دلیل اصلی مرگ در جهان می‌باشد؟

- چاقی
- استعمال دخانیات
- فشارخون
- تغذیه نامناسب

سوال (۴۶) سموم موجود در دود دست سوم دخانیات، از چه طریق کدام یک از موارد مربوط به فرد سیگاری منتقل می‌شود؟

- لباس
- پوست
- مو
- هر سه گزینه

سوال (۴۷) برای غلبه بر مشکل خواب پس از ترک سیگار کدام منطقی نیست؟

- از خوردن مواد کافئین دار مانند قهوه، نسکافه و چای پررنگ در آخر روز خوداری کنید.
- اگر در طول ۳۰ دقیقه نتوانستید بخوابید از بستر خارج شوید و به مطالعه یا کارهای دیگری که شما را برای خواب آماده می کند پردازید.
- در طول روز به اندازه کافی بخوابید
- در طول روز ورزش کنید.

سوال (۴۸) سموم موجود در دود دست سوم دخانیات، از چه طریق کدام یک از موارد مربوط به فرد سیگاری منتقل می شود؟

- لباس
- پوست
- مو
- هر سه گزینه

سوال (۴۹) کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

- سیگار سبک یا لایت مضرات مواد دخانی را کاهش می دهد.
- مقدار توتون سیگار برگ کمتر از سیگارهای معمولی است.
- قلیان بعلت آب موجود در آن مضرات مواد دخانی را کاهش می دهد.
- مصرف کنندگان پیپ بیشتر به بیماری‌های ریوی و سرطان های دهان، سر، گردن، حنجره، مری و ریه مبتلا می شوند.

سوال (۵۰) در مورد آدامس نیکوتین کدامیک غلط است؟

- باید به آرامی و متناوب در دوره ای حدود ۳۰ دقیقه جویده و نگهداری شود.
- در طول ۱۲ ماه مصرف میزان موفقیت ترک سیگار را ۴ برابر می کند.
- در نیمی از استفاده کنندگان ممکن است واکنش پوستی ایجاد شود.
- جویدن آدامس مطابق برنامه زمان بندی از پیش تعیین شده مفیدتر از استفاده نامنظم آن است.

سوال (۵۱) کدام جمله صحیح نیست ؟

- سینه خیز و چهار دست پا راه رفتن، کودکان را کمتر در معرض سموم پخش شده قرار می دهد.
- عمده ترکیبات مواد دست سوم دخانیات شامل مواد سمی خطرناک و کشنده ای است که بعضی از آنها حتی به عنوان سلاح‌های شیمیایی مورد استفاده قرار می گیرند.
- طبق آمار سازمان بهداشت جهانی بیش از ۳۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی و یک سوم بیماری‌های تنفسی در بین سیگاری‌های تحمیلی ایجاد می شوند.
- زندگی با یک فرد سیگاری به منزله مصرف مستقیم سالانه ۸۰ نخ سیگار است.

سوال (۵۲) در مورد آدامس نیکوتین کدامیک غلط است؟

- باید به آرامی و متناوب در دوره ای حدود ۳۰ دقیقه جویده و نگهداری شود.
- در طول ۱۲ ماه مصرف میزان موفقیت ترک سیگار را ۴ برابر می کند.
- در نیمی از استفاده کنندگان ممکن است واکنش پوستی ایجاد شود.
- جویدن آدامس مطابق برنامه زمان بندی از پیش تعیین شده مفیدتر از استفاده نامنظم آن است.

سوال ۵۳) سموم موجود در دود دست سوم دخانیات، از چه طریق کدام یک از موارد مربوط به فرد سیگاری منتقل می شود؟

- لباس
- پوست
- مو
- هر سه گزینه

سوال ۵۴) کدام یک از موارد زیر جزو جنبه های مثبت فشارهای روانی نیست؟

- توان انجام وظایف در موقعیت های خاص
- کنار آمدن با تغییرات
- دفاع در برابر تغییرات
- موارد الف و ب

سوال ۵۵) کدام یک از موارد زیر جزو واکنش بدن در برابر فشار روانی محسوب می شود؟

- جنگ با آن
- گریز از آن
- یا جنگ یا گریز
- هم جنگ هم گریز باهم

سوال ۵۶) کدام یک از موارد زیر به معنای استرسور می باشد؟

- تشدید فشار روانی
- کاهش فشار روانی
- عامل مولد فشار روانی
- تداوم فشار روانی

سوال ۵۷) کدامیک از موارد زیر در واقع همان اضطراب است؟

- افزایش فشار روانی
- تداوم فشار روانی
- فشار روانی
- تأثیر فشار روانی

سوال ۵۸) ناتوانی در انجام درست کارها، جزو کدامیک از علائم فشارهای روانی محسوب می شود؟

- علائم روحی روانی
- علائم فکری و ذهنی
- علائم رفتاری
- علائم فکری رفتاری

سوال ۵۹) سیگار کشیدن بیش از حد و یا روی آوردن به مواد مخدر، جزو کدامیک از علائم فشارهای روانی محسوب می شود؟

- علائم روحی روانی
- علائم فکری و ذهنی

- علایم رفتاری
- علایم فکری رفتاری

سوال ۶۰) احساس ناامیدی، جزو کدامیک از علایم فشارهای روانی محسوب می شود؟

- علایم روحی روانی
- علایم فکری وذهنی
- علایم رفتاری
- علایم فکری رفتاری

سوال ۶۱) کدامیک از موارد زیر جزو عامل مولد فشار روانی محسوب نمی شود؟

- مردم
- مکان ها
- روش فکر کردن
- هیچ کدام

سوال ۶۲) وقتی بدون احساس گناه به دیگران "نه" می گوییم، از کدام واکنش به فشار روانی استفاده می کنیم؟

- تغییر دادن عامل مولد فشار روانی
- دوری ازعامل مولد فشار روانی
- سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روانی
- پذیرش عامل مولد فشار روانی

سوال 63) وقتی در برابرعامل مولد فشار روانی به تغییر نحوه تفکر یا عملکردمان می پردازیم، از کدام واکنش به فشار روانی استفاده می کنیم؟

- تغییر دادن عامل مولد فشار روانی
- سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روانی
- دوری از عامل مولد فشار روانی
- پذیرش عامل مولد فشار روانی

سوال ۶۴) کدامیک از موارد زیر فشار خون نامیده می شود؟

- سرعت گردش خون در سرخرگ ها
- نیروی خون داخل سرخرگ ها
- انقباض وانبساط خون درون سرخرگ ها
- موارد ب و ج

سوال ۶۶) کدامیک از موارد زیر جزو علایم بالینی فشار خون بالا نمی باشد؟

- سرگیجه
- خستگی زود رس
- درد های قفسه سینه
- هیچکدام

سوال ۶۷) فشار خون بالا در چه زمانی نیاز به درمان دارد؟

- در تمام طول عمر
- در مرحله پیش فشار خون
- در مرحله اولیه فشار خون
- در مرحله ثانویه فشار خون

سوال ۶۸) رعایت کدامیک از موارد زیر قبل از اندازه گیری فشار خون لازم نیست؟

- عدم خوردن و نوشیدن از چند ساعت قبل
- نداشتن فعالیت بدنی
- خالی بودن مثانه
- عدم مواجهه با فشارهای عصبی

سوال ۶۹) کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

- علایم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و ناگهانی است
- علایم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ معمولاً شدید و تدریجی است
- علایم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ گاهی شدید و گاهی ضعیف است
- علایم در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ گاهی ناگهانی و گاهی تدریجی است

سوال ۷۰) کدامیک از موارد زیر بیشتر بیماران دیابت نوع یک را شامل می شود؟

- بزرگسالان
- کودکان و نوجوانان
- افراد چاق
- افراد سیگاری

سوال ۷۱) عامل بروز بیماری دیابت نوع یک کدامیک از موارد زیر می باشد؟

- کاهش ترشح انسولین از لوزالمعده
- افزایش ترشح انسولین از لوزالمعده
- ترشح نشدن انسولین از لوزالمعده
- کاهش ترشح یا ترشح نشدن انسولین از لوزالمعده

سوال ۷۲) کدامیک از موارد زیر درست است؟

- دیابت درمان قطعی دارد، ولی خیلی سخت است
- دیابت درمان قطعی ندارد، ولی قابل کنترل است
- دیابت درمان قطعی دارد، ولی فقط برای نوع دو
- دیابت درمان قطعی دارد، ولی فقط برای نوع یک

سوال ۷۳) کدام مورد جزو اقدامات مهم کنترل کننده دیابت نوع ۲ نمی باشد؟

- فعالیت بدنی و ورزش مداوم و منظم
- تزریق انسولین
- پایش مداوم قند خون (خود مراقبتی)
- استفاده از داروهای کاهنده قند خون

سوال ۷۴) کدام مورد جزو اقدامات مهم مشترک کنترل کننده هر دونوع دیابت نمی باشد؟

- فعالیت بدنی و ورزش مداوم و منظم
- پایش مداوم قند خون (خود مراقبتی)
- استفاده از داروهای کاهنده قند خون
- رعایت رژیم غذایی و محدود کردن انرژی دریافتی

سوال ۷۴) کدامیک از موارد زیر علت اصلی دیابت در کودکان و نوجوانان می باشد؟

- کمبود انسولین
- رژیم غذایی نامناسب بخصوص تنقلات مضر
- فقدان انسولین
- موارد الف و ج

سوال ۷۵) اگر «کتواسیدوز» به موقع درمان نشود منجر به کدام مورد زیر می شود؟

- مرگ بیمار حتمی می شود
- قطع پای بیمار حتمی می شود
- سکنه مغزی بیمار حتمی می شود
- از کار افتادن کلیه ها ی بیمار حتمی می شود

سوال ۷۶) کدامیک از موارد زیر جزو اصول کلی درمان «کتواسیدوز» محسوب می شود؟

- رعایت کامل رژیم غذایی
- کنترل صحیح ودقیق قند خون
- تجویز مایعات و انسولین
- موارد الف و ج

سوال ۷۷) رعایت کدامیک از موارد زیر باعث پیشگیری از «کتواسیدوز» می شود؟

- کنترل صحیح ودقیق قند خون
- رعایت کامل رژیم غذایی
- ورزش منظم و رعایت کامل رژیم غذایی
- تجویز مایعات و انسولین

سوال ۷۸) بروز حملات کاهش قند خون چه وقت رخ می دهد؟

- هنگام احساس گرسنگی
- متعاقب تزریق انسولین
- هنگام سردرد و سرگیجه
- هیچ کدام

سوال ۷۹) چه مواقعی در بیماران دیابت نوع یک، مقدار قند خون بسیار کاهش می یابد واحساس گرسنگی، سردرد و سرگیجه رخ می دهد؟

- فراموش کردن تزریق انسولین
- تزریق زیادتر از نیاز انسولین

فراموش کردن یک وعده غذا و فعالیت بدنی شدید

همه موارد

سوال ۸۰) کدامیک از موارد زیر به معنای کاهش قند خون می باشد؟

هیپوگلیسمی

هیپراسمولار

هیپراسیمی

گلیسمما هیپر

سوال ۸۱) کدامیک از موارد زیر جزو عوارض عدم اقدام فوری برای کاهش قند خون محسوب نمی شود؟

تشنج

تاری دید

عدم هوشیاری

بیهوشی

سوال ۸۲) کاهش شدید قند خون برای مدت کوتاه سبب کدام مورد می شود؟

آسیب سلول های مغزی

آسیب سلول های بینایی

آسیب سلول های مغزی بینایی

هیچکدام

سوال ۸۳) کدامیک از موارد زیر مربوط به بیماران دیابت نوع ۲ نمی باشد؟

بدنشان نمی تواند انسولین بسازد

بدنشان به اندازه کافی انسولین می سازد

ممکن است بدنشان بیش از نیاز هم انسولین بسازد

موارد ب و ج

سوال ۸۴) وقتی سلول اجازه ورود به گلوکز نمی دهد چه اتفاقی می افتد؟

قند خون کاهش می یابد

قند خون افزایش می یابد

قند خون برخی مواقع کاهش می یابد

قند خون ابتدا کاهش و سپس افزایش می یابد

سوال ۸۵) افزایش چربی در بدن باعث کدام مورد می شود؟

افزایش مقاومت به انسولین

کاهش مقاومت به انسولین

بالا رفتن قند خون

موارد الف و ج

سوال ۸۶) کدامیک از موارد زیر عامل چاقی نمی باشد؟

عامل فیزیولوژیکی

عامل محیطی

متابولیکی

هیچکدام

سوال ۸۷) بیشتر حملات قلبی با احساس ناراحتی در کدام مورد شروع می شود؟

سمت چپ قفسه سینه

شانه سمت چپ

مرکز قفسه سینه

موارد الف و ب

سوال ۸۷) چرا فشار خون بین دو سطح حداکثر و حداقل در نوسان است؟

چون پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریان ها نوسان دارد

چون پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریان ها ضربان دارد

چون پمپ کردن خون توسط قلب به داخل شریان ها با انقباض و انبساط همراه است

چون پمپ کردن خون توسط قلب به داخل مویرگ و رگها با نوسان است

سوال ۸۸) کدامیک از موارد زیر برای زمان استراحت قلب درست است؟

خون وارد شریان می شود

خون به تدریج وارد شریان می شود

خون وارد شریان نمی شود

موارد الف و ب

سوال ۸۹) فشار خون بالا در نتیجه کدامیک از موارد زیر حاصل می شود؟

فشار جریان خون بردیواره شریان ها

فشار بیش از حد جریان خون بردیواره شریان ها

فشار بیش از حد طبیعی جریان خون بردیواره شریان ها

افزایش فشاربیش از حد طبیعی جریان خون بردیواره شریان ها

سوال ۹۰) طبق برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری فشار خون بالا، برای افراد با فشار خون طبیعی چند وقت یک بار باید فشار خون اندازه گیری شود؟

هر سال یک بار

هر یک و نیم سال یک بار

هر دو سال یک بار

هر سه سال یک بار

سوال ۹۱) کدامیک از موارد زیر درست می باشد؟

اختلال چربی های خون در ایجاد فشار خون بالا دخیل هستند

اختلال چربی های خون در ایجاد فشار خون بالا دخیل نیستند

اختلال چربی های خون به طور مستقیم در ایجاد فشار خون بالا دخیل هستند

اختلال چربی های خون به طور مستقیم در ایجاد فشار خون بالا دخیل نیستند

سوال ۹۲) کدامیک از موارد زیر در خصوص مصرف دخانیات صادق است؟

- موجب افزایش فشار خون نمی شود
- موجب افزایش فشار خون می شود
- به طور مستقیم موجب فشار خون نمی شود
- به طور مستقیم موجب فشار خون می شود

سوال ۹۳) چند درصد بیماران فشار خون بالا از نوع ثانویه می باشند؟

- تقریباً بالای ۵۰ درصد
- تقریباً بالای ۱۰ درصد
- تقریباً ۵ درصد
- بالای ۱۵ درصد

سوال ۹۴) عملکرد کدامیک از موارد زیر در فشار خون ثانویه موثر است.

- مثانه
- پروستات
- کلیه
- موارد الف و ج

سوال ۹۵) کدامیک از موارد زیر برای علائم سکته قلبی صادق تر است؟

- احساس سوزش در قفسه سینه
- احساس سوزش در جناغ قفسه سینه
- احساس سوزش در بالای جناغ قفسه سینه
- احساس سوزش در زیر جناغ قفسه سینه

سوال ۹۶) بهترین زمان برای درمان سکته قلبی کدامیک از موارد زیر می باشد؟

- قبل از بروز علائم
- بلافاصله بعد از آگاهی از علائم
- دقایقی بعد از بروز علائم
- با نظر پزشک مشخص می شود

سوال ۹۷) برای وضعیت سر فردی که دچار حمله قلبی شده کدامیک از موارد زیر درست است؟

- به پشت خوابانده و سرش را به سمت راست قراردهیم
- به پشت خوابانده و سرش را به عقب خم کنیم
- به پشت خوابانده و سرش را به سمت چپ قراردهیم
- به پشت خوابانده سرش را رو به آسمان قراردهیم

سوال ۹۸) کدام مورد شایع ترین علت مرگ در مبتلایان به فشار خون بالاست؟

- سکته مغزی
- نارسایی کلیه

بیماری قلبی

دیابت

سوال ۹۹) عوامل موثر در ایجاد فشارخون بالای نوع اولیه چیست؟

تغییر در ترشح هورمون ها

مصرف زیاد نمک

سابقه خانوادگی

ب و ج

سوال ۱۰۰) از عوامل موثر در بروز فشارخون بالای ثانویه است؟

بیماری های کلیه

بیماریهای غده فوق کلیه

تغییر ترشح هورمون های غدد مختلف از جمله غده تیروئید

همه موارد

سوال ۱۰۱) در افرادی که سابقه خانوادگی فشارخون بالا دارند کدام اقدام موثرتر است؟

اندازه گیری منظم فشارخون

رژیم غذایی حاوی مقادیر کم نمک و چربی

مشاوره ژنتیک

فعالیت بدنی منظم

سوال ۱۰۲) کدام مورد در کاهش احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی از اهمیت زیادی برخوردار است؟

کنترل فشارخون در افراد مبتلا به دیابت

تنظیم قند خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

کنترل فشارخون در افراد کم تحرک

موارد الف و ب

سوال ۱۰۳) کدام یک از موارد زیر جزء عوارض شایع فشارخون بالا محسوب می شوند؟

ضخیم شدن دیواره عضلانی بطن چپ

تسریع تصلب شرائین (سخت شدن جدار رگ ها)

نارسایی کلیه ها

همه موارد

سوال ۱۰۴) کدام یک از موارد زیر از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا محسوب می شوند؟

بی علامت بودن بیماری

آگاهی ناکافی نسبت به بیماری و عوارض آن

عدم مصرف منظم دارو

همه موارد

سوال ۱۰۵) کدامیک از موارد زیر در پیشگیری اولیه و هم در کنترل فشارخون بالا در بیماران نقش مهمی دارد؟

- مشاوره ژنتیک
- مصرف منظم دارو
- تغییرات شیوه زندگی
- همه موارد

سوال ۱۰۶) درمان دارویی فشارخون بالا برای چه کسانی تجویز می شود؟

- کلیه بیمارانی که فشارخون آنها ۱۳۹/۸۹-۱۲۰ است
- افرادی که بیش از دو عامل خطر و یا دیابت همراه با فشارخون بالا دارند
- افرادی که بعد از رعایت درمان غیردارویی و اصلاح شیوه های زندگی هم چنان فشارخون بالا دارند
- موارد ب و ج

سوال ۱۰۷) بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را به ترتیب چه کسانی تشکیل می دهند؟

- افراد چاق - کودکان
- بزرگسالان - نوجوانان
- افراد چاق - بزرگسالان
- نوجوانان - بزرگسالان

سوال ۱۰۸) کدامیک از اقدامات کمک کننده در دیابت نوع ۲ محسوب نمی شود؟

- رژیم غذایی و محدود کردن انرژی دریافتی
- فعالیت بدنی
- خود مراقبتی
- حذف یکی از وعده های غذایی

سوال ۱۰۹) کدامیک از اقدامات زیر در فردی که دچار کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) است توصیه می شود؟

- خوراندن قند (مواد شیرین)
- تزریق انسولین
- تزریق محلول گلوکز
- موارد الف و ج

سوال ۱۱۰) کدام گزینه مهمترین عامل محیطی دخیل در بروز دیابت نوع ۲ می باشد؟

- ژنتیک
- چاقی
- بی تحرکی
- فشار روانی

سوال ۱۱۱) در عارضه پای دیابتی، ایجاد زخم و عدم بهبودی به ترتیب ناشی از کدام یک از عوارض دیابت می باشد؟

- بی حسی - اختلال در سیستم ایمنی
- ویروس ها - اختلال در سیستم ایمنی
- عوارض عصبی - اختلال در عروق و خون رسانی عضو
- ویروس ها - اختلال در عروق و خون رسانی

سوال ۱۱۲) کدام مورد مقدار طبیعی قند خون ناشتا را به درستی بیان می کند؟

- کمتر از ۷۰
- بین ۷۰ تا ۹۹
- بین ۱۰۰ تا ۱۲۵
- بیشتر از ۱۲۶

سوال ۱۱۳) کدامیک از افراد زیر در مرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند؟

- افراد چاق
- افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت
- افراد با فشار خون ۱۴۰ روی ۹۰
- همه موارد

سوال ۱۱۴) اولین علت مرگ و میر در ایران کدام است؟

- بیماری های عفونی
- سرطان
- تصادفات
- بیماری های قلبی عروقی

سوال ۱۱۵) سفت و سخت شدن و تنگی دیواره سرخ رگ ها چه نام دارد؟

- تصلب شرایین
- آترواسکلروز
- ایسکمی
- گزینه های ۱ و ۲

سوال ۱۱۶) نرسیدن خون کافی به عضله قلب باعث می شود؟

- ایسکمی قلب
- ترومبوز
- تصلب شرایین
- پلاک

سوال ۱۱۷) همه موارد زیر از جمله عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی هستند به جز:

- HDL بالا
- مصرف دخانیات
- چاقی و اضافه وزن
- دیابت

سوال ۱۱۸) کدامیک مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی است؟

- تنگی نفس
- تهوع و استفراغ

- سرگیجه شدید
 احساس درد ناگهانی در قفسه سینه

سوال ۱۱۹) زمان طلایی برای درمان بیماران دچار سکته قلبی کدام است؟

- ۲ ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی
 ۴ ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی
 ۱ ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی
 ۶ ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی

سوال ۱۲۰) کدامیک از جمله عوامل خطر قابل اصلاح در بروز سکته مغزی نیست؟

- بیماری های عروق کرونر قلب
 غلظت بالای خون
 ژنتیک
 مصرف سیگار

سوال ۱۲۱) حداکثر تعداد مجاز قرص (زیرزبانی) نیتروگلیسیرین در هنگام بروز درد قلبی در بیماران دچار گرفتگی عروق کرونر قلب کدام است؟

- ۲ قرص
 ۳ قرص
 ۴ قرص
 ۵ قرص

سوال ۱۲۲) کدامیک از درد های زیر نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا تماس با اورژانس می باشد؟

- درد قفسه سینه که بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه ادامه یابد.
 درد قفسه سینه با عرق سرد و رنگ پریدگی پوست
 درد قفسه سینه که برای اولین بار و در حالت استراحت رخ دهد.
 هر سه گزینه

سوال ۱۲۳) یک درد تکرار شونده است که در هنگام فعالیت ایجاد می شود و پس از چند دقیقه استراحت یا استفاده از دارو بر طرف می شود.

- کولیک
 درد مزمن
 میگرن
 آنژین

سوال 124) در کدام مورد زیر معمولاً "درد به صورت احساس سوزش در پشت و پایین تر از استخوان جناغ سینه احساس می شود که با مصرف داروهای ضد اسید از بین می رود؟

- ایسکمی قلب
 التهاب پرده جنب
 بازگشت اسید معده به مری (ریفلاکس)
 آنژین صدری

سوال ۱۲۵) کدام مورد شایع ترین علت مرگ در مبتلایان به فشار خون بالاست؟

- سکته مغزی
- نارسایی کلیه
- بیماری قلبی
- دیابت

سوال ۱۲۶) در قسمتی از جدار شریان نازک می شود و در قسمت های ضعیف دیواره شریان، بیرون زدگی به شکل یک بادکنک به وجود می آید. این وضعیت اغلب با فشارخون بالا تشدید می شود.

- آنوریسم
- ترومبوز
- آمبولی
- انسداد عروق

سوال ۱۲۷) رضا ۵۵ ساله دچار بیحسی ناگهانی در یک طرف صورت، اختلال بینایی و اختلال در تکلم شده است، احتمال کدام بیماری بیشتر است؟

- سکته قلبی
- افت فشار خون
- سکته مغزی
- آب مروارید

سوال ۱۲۸) در مورد حمله های مغزی گذرا کدام گزینه صحیح است؟

- بروز این حمله ها را باید بعنوان علائم هشدار دهنده مورد توجه قرار داد.
- در هنگام بروز این علائم مانند سکته قلبی باید فوراً "به پزشک مراجعه کرد یا با فوریت ها تماس گرفت.
- بیمار لازم است تا رسیدن کمک پزشکی فعالیت نکند و با برانکار یا صندلی چرخدار به مرکز درمانی منتقل شود.
- هر سه گزینه

سوال ۱۲۹) کدام یک از موارد زیر صحیح نیست؟

- با افزایش سن خطر بروز سکته مغزی نیز افزایش می یابد
- میزان مرگ ناشی از سکته قلبی در مردان جوان نسبت به زنان جوان کمتر است
- در دوران بعد از یائسگی به علت تغییرات هورمونی، میزان بروز سکته مغزی در زنان به سرعت افزایش می یابد و با مردان برابر می شود
- فشارخون بالا مهمترین عامل سکته مغزی است

نمونه سوالات دوره پیشگیری و کنترل عوامل خطر ساز بیماری های قلبی و عروقی فعالیت بدنی

(کدام یک از موارد زیر شناخته شده ترین اثرات فعالیت بدنی مناسب و ورزش در سیستم گوارشی بدن است ؟

- افزایش حرکات روده
- پیشگیری از یبوست مزمن
- پیشگیری از سرطان روده
-

(ورزش و فعالیت بدنی مناسب از چه طریق موجب جلوگیری از افزایش وزن می شود؟

- افزایش مصرف انرژی
- افزایش میزان توده عضلانی
- افزایش میزان سوخت و ساز بدن
- همه موارد

(کدام یک از موارد زیر جزء اثرات ورزش منظم محسوب می شود؟

- کاهش فشار روانی و بار عصبی
- بهبود اختلال خواب
- کاهش اضطراب
- همه موارد

(کدام یک از اثرات مثبت فعالیت بدنی محسوب می شود؟

- پیشگیری از ابتلاء بیه بیماری قند
- پیشگیری از ابتلاء به سرطان سینه و رحم در زنان
- کاهش چربی مضر LDL
- همه موارد

(فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیت است که:

- منجر به افزایش ضربان قلب در محدوده درصد ضربان قلب حداکثر شود
- منجر به افزایش ضربان قلب و دفعات تنفس می شود ولی مانع صحبت کردن فرد نمی شود
- در حین انجام آن ، فرد به علت افزایش تعداد نفس و نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند
-

(7) میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای بزرگسالان از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی کدام است؟

- فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل بار در هفته
- دقیقه فعالیت شدید حداقل بار در هفته
- دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل بار در هفته
- همه موارد

(8) میزان فعالیت فیزیکی مطلوب برای افراد جوان سالم بر حسب تعداد قدم ها در طول یک روز ، چقدر است؟

-
-
-
-

(برای پیشگیری از کم تحرکی، حداکثر زمانی که باید صرف فعالیت هایی مانند دیدن تلویزیون ، کار با کامپیوتر و یا

-
-
-
-

(کدام یک از بیماری های زیر با عدم انجام فعالیت بدنی در زنان ارتباط دارد؟

- دیابت

پوکی استخوان

همه موارد

(کدام یک از موارد زیر ویژگی کفش مناسب جهت پیاده روی و ورزش را بیان می کند؟

کفش فاقد پاشنه

کفش های دارای پاشنه حداقل سانتیمتری

کفش های ورزش دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج

(فرق فعالیت بدنی با ورزش در چیست؟

هر فعالیت بدنی ورزش محسوب می شود

ورزش فعالیت بدنی سازماندهی شده و هدف دار است

ورزش فعالیت بدنی منظم و مکرر است

13) میزان توصیه شده فعالیت بدنی یا ورزش منظم به عنوان یکی از روش های کاهش خطر بروز سکته قلبی و مغزی کدام

روزانه دقیقه با شدت متوسط

روزانه دقیقه با شدت کم

روزانه دقیقه با شدت متوسط

روزانه دقیقه با شدت کم

(کاهش وزن بدن باعث کاهش چند درصد از درد و نشانه های بیماری آرتروز زانو در افراد می شود.

همان

بالای

(کدامیک از موارد زیر برای بالا و پایین رفتن از پله ها مناسب است؟

برای مفاصل پا ضرر دارد

ضرر ندارد و باعث تقویت عضلات پا می شود

باعث پیشگیری از ابتلاء به آرتروز می شود

(در کدام ورزش ها افراد کاهش فشار روانی و بار عصبی را در خود احساس و تجربه می کنند؟

پیاده روی سریع و کوهنوردی

یوگا و ورزش های رزمی

همه ورزش ها

(کدام یک از موارد زیر جزو اثرات ورزش است؟

همه چربی های بدن را کاهش می دهد

فقط چربی مضر را کاهش می دهد

چربی مضر را کاهش و چربی مفید را افزایش می دهد

چربی مضر را کاهش و در چربی مفید اثری ندارد

(هر چه میزان انرژی مصرف شده در طول یک هفته (البته به طور منظم و برای هفته متوالی) بیشتر باشد اثرات مفید آن بر قلب و عروق بیشتر خواهد بود.

- هفته
- هفته و بیشتر
- هفته
- هفته

(کدام یک از موارد زیر جزو فعالیت های هوازی نیست.

-
- پیاده روی تند
- دوچرخه سواری با سرعت زیاد
-

(کدام یک از موارد زیر برای بیماران قلبی مناسب نیست؟

- فعالیت های غیر هوازی
- فعالیت های هوازی
- فعالیت بدنی با شدت متوسط
-

(21) میزان فعالیت فیزیکی مطلوب برای افراد ، چند قدم در روز می باشد؟

-
-
-
-

(22) وقتی در فعالیت ها خیلی خسته می شوید، کدام یک از موارد زیر مؤثرتر است.

- استراحت طولانی
- یک بار استراحت کوتاه
- یک یا دو بار استراحت کوتاه
- چند بار استراحت کوتاه

(23) کدام یک از موارد زیر به معنای ورزش ایروبیکی می باشد؟

- فعالیت هایی که موجب افزایش ضربان قلب می شود
- همان فعالیت های هوازی
- فعالیت هایی که تعداد تنفس را افزایش می دهد
- فعالیت هایی که موجب افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس می شود

(کدام یک از موارد زیر جزو اثرات نامطلوب قطع ناگهانی ورزش بدون رعایت مرحله سرد کردن بدن نمی باشد؟

-
- کاهش اسید لاکتیک عضلات
- درد های عضلانی
-

(به فعالیتی که در طول آن ضربان قلب و تنفس افزایش یابد، ولی نفس ها به شماره نیفتد، چه می گویند؟

- ورزش سبک
- ورزش شدید
-
-

نمونه سوالات **تغذیه** دوره راههای کنترل و پیشگیری بیماریهای قلبی

(برای هر فرد سالم مصرف چه میزان آب در طی روز ضروری است؟

- لیوان -
- لیوان -
- لیوان -
- هیچکدام

(در کدام یک از موارد زیر نیاز به آب افزایش می یابد؟

- در برخی بیماری ها مانند اسهال و سنگ کلیه
- هنگام ورزش و فعالیت های سنگین و پر تحرک
- بعد از مصرف زیاد چای و قهوه و مصرف غذاهای حاوی فیبر زیاد
- هر سه گزینه

(کدام گزینه صحیح است؟

- کربوهیدرات ها و پروتئین ها در بدن انرژی یکسانی تولید می کنند
- چربی ها بیش از دو برابر کربوهیدرات ها و پروتئین ها انرژی دارند.
- انرژی موجود در غذاها با واحد کیلو کالری اندازه گیری می شود.
- هر سه گزینه

(نیاز به کالری در کدامیک کمتر است؟

- کودک زیر
-
- مادر باردار یا شیرده
- ساله با فعالیت معمولی

(کدام گروه از مواد غذایی علاوه بر ترکیبات نشاسته ای، تأمین کننده فیبر، ویتامین های گروه ب، آهن و پروتئین نیز می

-
- گروه سبزی ها
- گروه شیر و لبنیات
- گروه میوه ها

(ویتامینی که برای سلامت پوست، چشم و افزایش مقاومت بدن در مقابل عفونت ها لازم است و در سبزی هایی با رنگ سبز تیره و سبزی های برگ دار بیشتر است چیست؟

- ویتامین ب
- ویتامین آ

ویتامین ث

ویتامین د

(7) میزان توصیه شده روزانه از این گروه بر اساس راهنمای هرم غذایی - سهم است؟

گروه میوه ها

گروه سبزی ها

شیر و لبنیات

(مقدار مورد نیاز سبزیجات در گروه های سنی مختلف چه مقدار است؟

-

- واحد در هفته

- واحد در هفته

(آبیوه ها حاوی مقدار کافی کدامیک از موارد زیر نمی باشند؟

ویتامین

فیبر

(میزان سهم توصیه شده روزانه برای میوه چه مقدار می باشد؟

- سهم در روز

- سهم در روز

- سهم در رو

- سهم در روز

(کدام یک از میوه های زیر چربی زیاد دارند؟

طالبی

نارگیل

(مصرف این گروه مواد غذایی موجب رشد و استحکام استخوان ها ، دندان ها و سلامت پوست می گردد؟

گروه میوه ها

گروه سبزی ها

گروه شیر و لبنیات

(کدامیک از مواد زیر در گروه گوشت و جانشین های آن قرار می گیرد؟

مغزها

هر سه گزینه

(از کدامیک از روغن های زیر می شود به مقدار کافی استفاده کرد؟

- مارگارین
- روغن چربی مرغ
- روغن مایع کلزا و بزرک
- روغن های اشباع

15) کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

- از انواع روغن های مایع مثل روغن کلزا، روغن بزرک، کنجد حتماً به مقدار کافی استفاده کنید.
- از روغن های اشباع (پیه و دنبه)، سس مایونز، کیک و شیرینی خامه ای به ندرت استفاده کنید.
- سیب زمینی سرخ کرده، پیاز داغ، کنسروهای ماهی حاوی روغن و سس های کم چربی گه گاه استفاده کنید.
- هر سه گزینه

16) کوچک بودن بخش بالایی هرم غذایی نشان دهنده چیست؟

- میزان مصرف لبنیات باید محدود شود.
- میزان مصرف میوه ها باید محدود شود.
- میزان مصرف نان و غلات باید محدود شود
- میزان مصرف چربی ها و مواد شیرین باید محدود شود.

(کدام جمله غلط است؟

- مواد غذایی یک گروه نمی تواند جانشین گروه دیگر شود.
- کوچک بودن بخش بالایی هرم غذایی نشان دهنده این است که میزان مصرف چربی ها و مواد شیرین باید محدود شود
- زنان باردار و شیرده به دلیل نیاز بیشتر به انرژی، ویتامین ها و املاح، باید در برنامه غذایی روزانه از همه گروه های غذایی مصرف نمایند.
- کمتر بودن سهم گروه شیر و لبنیات و گوشت و حبوبات در برنامه روزانه به معنی کم اهمیت بودن آنها است

(کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

- با کاهش هر یک درصد از سطح کلسترول سرم، درصد از میزان بروز بیماری های قلبی عروقی کم می شود.
- دریافت کلسترول زیاد از طریق رژیم غذایی موجب افزایش LDL می شود.
- HDL باعث می شود تا کلسترول از جدار داخلی شریان ها جدا شود و به همین دلیل به آن کلسترول خوب هم گفته می شود.
- هر سه گزینه

19) در خانمی $HDL = 30$ $LDL = 165$ می باشد، ارزیابی شما چیست ؟

- چربی های او در محدوده نرمال قرار دارند.
- چربی های او در مرز خطر قرار دارند.
- چربی های او در مقدار خطر ناک می باشند.
- مشکلی او را تهدید نمی کند.

20) در مورد اسید های چرب غیر اشباع کدام مورد صحیح است؟

- در روغن زیتون، روغن بادام زمینی و بیشتر مغزها
- سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسیریدهای سرم را افزایش می دهند.
- نوعی از آنها ست.
- گزینه های

21) مصرف بالای کدامیک در اسکیموها باعث شده میزان بروز بیماری های قلبی عروقی در آنها پایین تر از سایر جوامع

- مارگارین
- ن چربی مرغ
-
- روغن های اشباع

(22) چرا از مصرف زیاد روغن پنبه دانه، آفتابگردان، ذرت و سویا که دارای امگا هست باید خودداری کرد؟

- موجب افزایش سطح LDL می شوند.
- موجب افزایش سطح تری گلیسرید می شوند.
- باعث پائین آمدن غلظت HDL خون می شوند.
- موجب افزایش سطح قند خون می شوند.

(23) در مورد اسید های چرب ترانس:

- موجب افزایش LDL و کاهش HDL می شوند.
- در روغن های نباتی جامد موجود در شیرینی ها، غذاهای سرخ شده، غذاهای آماده و برخی از کره های گیاهی (مارگارین ها)
- دریافت زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر بیماری های قلبی عروقی ارتباط دارد.
- هر سه گزینه

(مصرف کدامیک خطر سرطان پستان را در زنان کاهش می دهد؟)

- مارگارین
- روغن زیتون
- روغن مایع کلزا و بزرک
- روغن نارگیل

(25) توصیه های کاربردی صحیح در مصرف روغن ها کدامند؟

- تفت دادن سبزی ها به جای سرخ کردن آنها
- خرید گوشت چرخ کرده آماده
- استفاده از آب لیمو و آبغوره همراه با روغن زیتون و ماست بجای مایونز در سالاد
- گزینه های

(26) در مورد روغن ها کدامیک صحیح است؟

- روغن های نباتی مایع به طور طبیعی کلسترول
- هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس روغن نباتی جامد کمتر باشد روغن مذکور بهتر و برای استفاده سالم
- از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی حداکثر بار آن هم با فاصله زمانی کوتاه مثلاً در طول یک روز می توان استفاده کرد
- باید روغن را دور ریخت.
- هر سه گزینه

(کدامیک مناسب ترین نوع روغن برای پخت و پز محسوب می شود؟)

- روغن نیمه جامد
- روغن مایع
-
- روغن هیدروژنه

(مصرف کدامیک در کاهش کلسترول نقش دارد؟)

- سیر و پیاز

هویج و سویا

(کدام جمله غلط است؟

- کباب کردن گوشت بر روی ذغال باعث پیشگیری از سرطان می شود.
- برای تهیه کباب ، گوشت های لحم را انتخاب کنید.
- برای کباب کردن تا حد ممکن گوشت را در معرض شعله مستقیم و ذغال قرار ندهید.
- نمک و ترشی خورش را در آخر طبخ اضافه کنید.

(30) در چاقی سببی شکل چربی بیشتر در کدام ناحیه جمع می شود و در چه جنسی شایع تر است؟

-
-
- شکم و دور کمر-
- شکم و دور کمر-

(شرایط مناسب اندازه گیری وزن کدامند؟

-
- با کمترین لباس
- با مثانه پر
- گزینه های

(بهترین زمان سنجش وزن خانم ها کدام است؟

- روز قبل از قاعدگی
- روز بعد از قاعدگی
- روز قبل از قاعدگی
- روز بعد از قاعدگی

(33) نمایه توده بدنی (BMI) فردی می باشد ارزیابی شما چیست؟

-
-
- اضافه

(خطرات چاقی و نوع بیماری هایی که از چاقی ناشی می شوند ، به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد ؟

- درجه چربی ذخیره شده در بدن
- نحوه توزیع چربی در بدن
- زمینه ژنتیک
-

(35) کدام گزینه ویژگی چاقی زنانه را به درستی بیان می کند ؟

- سببی شکل - تجمع چربی عمدتاً در شکم و دور کمر - خطر بیشتر نسبت به نوع مردانه
- گلابی شکل - تجمع چربی عمدتاً در شکم و دور کمر - خطر کمتر نسبت به نوع مردانه
- سببی شکل - تجمع چربی عمدتاً در ران و باسن- خطر بیشتر نسبت به نوع مردانه
- گلابی شکل - تجمع چربی عمدتاً - خطر کمتر نسبت به نوع مردانه

36) کدام روش زیر ساده ترین راه تعیین اضافه وزن و چاقی محسوب می شود؟

- تعیین نسبت دور کمر به دور باسن
- تعیین نمایه توده بدنی
- اندازه گیری وزن
- تن سنجی

(چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی قرار دارند؟

- افرادی با نمایه توده بدنی در حد اضافه وزن و دور کمر کم
- افرادی با نمایه توده بدنی در حد چاقی درجه 1 و دور کمر کم
- افرادی با نمایه توده بدنی طبیعی و دور کمر زیاد
-

38) کدام یک از بیماری های همراه چاقی نیست؟

- بیماری عروقی کرونر قلب
- سنگ کیسه صفرا
- دیابت نوع 2
- وقفه تنفسی در خواب

39) کدام یک از افراد زیر به صورت موقت در برنامه کاهش وزن نباید شرکت داشته باشند؟

- زنان باردار یا شیرده
- افراد دارای شرایط پزشکی ناپایدار
- بیماران سرطانی

40) هدف از کاهش اولیه وزن چه مقدار کاهش وزن و طی چه مدتی است؟

- کاهش به میزان 10% وزن بدن بیمار طی 1 ماه
- کاهش به میزان 5% وزن بدن بیمار طی 1 ماه
- کاهش به میزان 10% وزن بدن بیمار طی 3 ماه
- کاهش به میزان 5% وزن بدن بیمار طی 3 ماه

41) کدام گزینه هدف از رژیم غذایی را به درستی بیان می کند؟

- کاهش وزن
- کاهش میزان انرژی دریافتی
- کنترل عوامل خطر بیماری های همراه با چاقی
- همه موارد

42) در صورت کاهش انرژی دریافتی به میزان - کالری در روز معمولاً چه مقدار کاهش وزن طی می دهد؟

- کیلوگرم
- کیلوگرم
- / کیلوگرم
- کیلوگرم

(کدام یک از علل بازگشت وزن محسوب می شود؟

- عدم پیروی از فعالیت بدنی

- عدم پذیرش مصرف غذای مناسب توسط خانواده
- عدم حمایت از فعالیت بدنی منظم توسط دوستان
- همه موارد

(میزان آب مورد نیاز کدام افراد نسبت به افراد معمولی بیشتر نیست؟

زنان شیرده

(45) در هر گروه غذایی، مقدار غذایی است که ارزش غذایی مشابه با سایر مواد غذایی از همان گروه را دارد؟

کالری

انرژی

رژیم غذایی

سهم غذایی

(چغندر و خیار به ترتیب جزء کدام گروه‌های غذایی هستند؟

سبزی - سبزی

سبزی - میوه

میوه - سبزی

میوه - میوه

(گروه کدام ماده غذایی صحیح نیست؟

کره: روغن و چربی‌ها

سرشیر: شیر و لبنیات

خامه: روغن و چربی‌ها

شیر تمام چرب: شیر و لبنیات

(گندم، عدس، ذرت در کدامیک از گروه‌های غذایی قرار دارند؟

نان و غلات، گوشت و جانشین‌های آن، نان و غلات

نان و غلات، گوشت و جانشین‌های آن، گوشت و جانشین‌های آن

نان و غلات، سبزی، نان و غلات

(ابزاری برای برنامه‌ریزی رژیم غذایی خانواده است؟

سهم غذایی

رفتار مصرفی

هرم غذایی

سبک زندگی

(«تری‌گلیسیرید»

کمتر از mg/dl

بین - mg/dl

بین - mg/dl

بیشتر از mg/dl

(پایین بودن شیوع بیماری‌های قلبی عروقی در کشورهای را ناشی از مصرف بالای روغن می

- آمریکایی- بادام زمینی
- مدیترانه‌ای - زیتون
- ماهی
- سویا

(هنگام خرید، میزان اسید چرب ترانس روغن‌ها:

- باید کمتر از %
- باید حتی الامکان %
- باید کمتر از %
- باید حتی الامکان %

(کدام گزینه در مورد نمک غلط است؟

- مصرف زیاد آن یک عادت نادرست است
- مصرف زیاد آن افزایش وزن را به دنبال خواهد داشت
- می
- سدیم موجود در نمک برای سلامت انسان

(اگر وزن و قد یک نفر به ترتیب کیلو گرم و سانتی متر باشد نمایه توده بدنی این فرد چقدر است؟

- .
- .
- .
- .

(اگر فردی با قد سانتی متر دارای نمایه توده بدنی باشد این فرد دارای چه وزنی است؟

- کیلوگرم
- کیلوگرم
- کیلوگرم
- حدود کیلوگرم

(کدام غذا با قرار گرفتن در گروه نان و غلات ، باید گاهی مصرف شود ؟

-
- شیرینی با چربی متوسط ، بیسکویت
-
- گندم برشته نمکی

(کدام مورد باعث کاهش کیفیت و ارزش غذایی سبزیجات می شود ؟

- خرد کردن
-
-
- همه موارد

(کدام یک از موارد زیر مشخصه یک روغن سالم است ؟

- با درصد بالای چربی اشباع
- با درصد بالای چربی غیر اشباع

- اسید های چرب ترانس
- همه موارد

59) کدام مورد فاقد اسید های چرب ترانس می باشد؟

- مارگارین
- روغن های جام
- چربی گوشت

60) کدام یک از موارد زیر ابایستی در روش آب پز کردن رعایت شود؟

- استفاده از مقادیر کم آب
- کمتر خرد کردن مواد غذایی
- استفاده از ظروف سر بسته
- همه موارد

61) کدام یک از موارد زیر بهترین روش پخت غذا محسوب می شود؟

- آب پز کردن
- سرخ کردن
- بخار پز کرن
-

(کدامیک از موارد زیر عامل چاقی نمی باشد؟

- عامل فیزیولوژیکی
- عامل محیطی
- متابولیکی
- هیچکدام

(چه مقدار از انرژی بدن در حال استراحت مصرف می شود؟

- کمتر از نیمی از انرژی بدن
- یک سوم از انرژی بدن
- دو سوم از انرژی بدن
- کمتر از دو سوم انرژی بدن

64) حدود ده درصد انرژی بدن برای کدامیک از موارد زیر مصرف می شود؟

- خوابیدن
- تماشای تلویزیون
- صحبت کردن

(کدامیک از موارد زیر درست تر است؟

- چاقی های به شکل سیب خطرناکتر است
- چاقی های به شکل گلابی خطرناکتر است
- چاقی های هر دو نوع به یک اندازه خطرناک است
- بعضی از چاقی های به شکل گلابی خطرناکتر است

(در کدام گروه سنی افزایش و ترکیب بدن به طور دائم در حال تغییر است؟

کودکان

کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان و جوانان

67) نمایه توده بدنی در مردان و زنان به ترتیب تا چند سالگی افزایش می یابد؟

در مردان تا هفتاد و در زنان تا پنجاه سالگی

در مردان تا پنجاه و در زنان تا هفتاد سالگی

هر دو گروه تا پنجاه سالگی

هر دو گروه تا هفتاد سالگی

(در کدامیک از موارد زیر نباید از نمایه توده بدنی برای ارزیابی و درمان چاقی استفاده نمود؟

خانم های باردار یا شیر ده

افراد زیر

افراد بالای

همه موارد

(چربی بدن زنان نسبت به مردان در نمایه توده بدنی یکسان چگونه است؟

چربی بیشتری دارند

چربی کمتری دارند

چربی یکسان دارند

چربی برخی بیشتر و برخی کمتر است

(کدامیک از موارد زیر نشانه خطر نسبت دور کمر به دور باسن مردان محسوب می شود؟

بیشتر از یک

یک و بالاتر از یک

سه و بالاتر

(در کاهش وزن کدامیک از موارد زیر برای کاهش روزانه کیلو کالری از کل کالری مصرفی مناسب تر است؟

پانصد کالری

کمتر از پانصد کالری

پانصد تا هزار کالری

بیش از هزار کالری