

به نام خداوند جان و خرد

سوالات ادوار مختلف امتحان نهایی درس سلامت و بهداشت

(از خرداد ۱۳۹۷ تا شهریور ۱۴۰۲)

مهدی مصطفایی (سرگروه سلامت و بهداشت شهرستان بم)

درس هشتم: بهداشت فردی

✓ بهداشت چشم

- (۱) چشم حساس ترین عضو بدن است. **درست** شهریور ۹۸ (فارغ کشور)
- (۲) آستیگماتیسم، هم بر دید دور و هم بر دید نزدیک تاثیر می‌گذارد **درست** فروردین ۹۹
- (۳) به موازات رشد و تکامل بدن در دوران نوجوانی، نزدیک بینی معمولاً تشدید می‌شود. **درست** دی ۱۴۰۰ (فارغ کشور)
- (۴) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تاثیر می‌گذارد **نادرست** شهریور ۱۴۰۱
- (۵) در بیماری آستیگماتیسم، تلاقی پرتوهای یک تصویر، در چندین نقطه تشکیل می‌شود. **درست** دی ۱۴۰۱ (فارغ کشور)
- (۶) حدت بینایی و یا دید مطلوب، میزان سلامت چشم‌ها و **سطح توانایی** حس بینایی را نشان می‌دهد شهریور ۱۴۰۱ (فارغ کشور)
- (۷) در چشم‌های افراد نزدیک بین معمولاً کره چشم (کوچک تر - بزرگ تر) از حد طبیعی است. **درست** فروردین ۹۸ (فارغ کشور)
- (۸) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت شکل غیر عادی قرنیه ایجاد می‌شود؟ **دی ۹۷**

۱) پیرچشمی ۲) نزدیک بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دوربینی

۹) شکل مقابل مربوط به کدامیک از عیوب انکساری چشم میباشد؟ **فرورد ۱۴۰۲**



الف) نزدیک بینی

ج) آستیگماتیسم

ب) دوربینی

د) آب مروارید

۱۰) کدام یک از عیوب انکساری چشم به علت سفت شدن پوسته عرسی چشم ایجاد می شود؟ **فرورد ۹۹ (شارج کشور)**

دی ۱۴۰۰

۱) پیر چشمی ۲) نزدیک بینی ۳) آستیگماتیسم ۴) دوربینی

۱۱) مدت بینایی (دیر مطلوب) **شهریور ۹۸**

مدت بینایی و یا دیر مطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان می دهد.

۱۲) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه موجب تاری دید می شود؟ **آستیگماتیسم دی ۹۹**

۱۳) کدام یک از انواع عیوب انکساری، به دلیل سفت شدن پوسته عرسی چشم به وقوع می پیوندد؟

پیرچشمی فرورد ۱۴۰۰ فرورد ۱۴۰۱

۱۴) چگونه ایبار میشود؟ پیرچشمی به دلیل سفت شدن پوسته عرسی چشم به وقوع می پیوندد. **صفحه ۸ شهریور**

۱۴۰۲

۱۵) دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. **عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر فرورد ۱۴۰۰**



۱۶) در رابطه با بیماری های چشم، به پرسش های زیر پاسخ دهی

۱۷) تصویر روبرو، چه نوع عیب انکساری چشم را نشان می دهد؟ **دوربینی فرورد ۱۴۰۱**

✓ **مراقبت در برابر آسیب های چشمی**

۱۸ در هنگام کار با رایانه، مرکز صفحه مانیتور را حدود ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر از چشم بالاتر قرار دهی **نادرست**

شهریور ۱۴۰۱ (خارج کشور)

۱۹ سوختگی قرنیه چشم در جوشکاران از موارد **برق زدگی چشم** است. دی ۱۴۰۱ (خارج کشور)

۲۰ در هنگام کار با رایانه، روشنایی اتاق نسبت به وضعیت معمولی باید **(کاهش - افزایش)** یابد **فرورد ۹۹**

۲۱ در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتی متر باشد؟ **فرورد ۹۹**

۱) ۵۰ تا ۶۰ ۲) ۲۰ تا ۳۰ ۳) ۷۰ تا ۸۰ ۴) ۳۰ تا ۴۰

۲۲ در صورت بروز عارضه برق زدگی چشم چه اقدامی باید انجام شود؟ **در صورت بروز این عارضه لازم است بعد از شست و شوی چشم ها با آب، چشم ها را خشک کرده و با یک بانداژ استریل ببندید تا از پلک زدن به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت جلوگیری شود. دی ۹۸**

۲۳ هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره ای می توان استفاده کرد؟ **شهریور ۹۹**
اشک مصنوعی

۲۴ در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، کارشناسان چه توصیه ای می کنند؟ **فرورد ۱۴۰۰**
از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.

۲۵ یک مورد از نکاتی که کارشناسان برای جلوگیری و کاهش عوارض چشمی هنگام کار با رایانه توصیه می کنند **را بنویسید. شهریور ۱۴۰۰**

هنگام کار کردن با رایانه به طور ارادی پلک بزنی

در صورتی که خشکی چشم شدید است، میتوانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.

مرکز صفحه مانیتور را حدود 10 تا 20 سانتی متر از چشم پایین تر قرار دهی

صفحه مانیتور را طوری قرار دهید که نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهی

بعد از 5 تا 10 دقیقه کار با وسایل الکترونیکی خیره ماندن و نگاه مستمر به مانیتور رایانه و صفحه تلفن همراه، خشکی و خستگی چشم ایجاد می کند.

هر 20 دقیقه به مدت 20 ثانیه به فاصله 6 متری و دورتر نگاه کنید.
فاصله مانیتور با پشمان خود را در حدود 50 تا 60 سانتی متر تنظیم کنید.
روشنایی و کنتراست مانیتور خود را در حدی که چشم احساس راحتی کند، تنظیم کنید.

(۲۶) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟
دی ۱۴۰۰ (فارغ کشور)
لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهد.
✓ بهداشت گوش

(۲۷) حفظ تعادل بدن، یکی از وظایف مهم گوش می باشد درست فرداد ۹۱ (فارغ کشور)

(۲۸) دریافت امواج صوتی و حفظ تعادل بدن ، دو وظیفه مهم گوش می باشد دی ۹۲
✓ مراقبت در برابر آسیب های گوش

(۲۹) استفاده از گوش پاک کن در التهاب و حساسیت گوش خارجی، باعث کاهش عفونت می شود. نادرست
فرداد ۹۹ (فارغ کشور)

(۳۰) کم شنوایی در دو طبقه مادرزادی و آکتابی طبقه بندی می شود. فرداد ۹۹

(۳۱) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتلا به کم شنوایی آکتابی را
افزایش می ده دی ۹۹

(۳۲) استفاده از پش کننده های قابل حمل موسیقی، می تواند سلول های مویی مکرر گوش میانی را
تفریب کند. نادرست فرداد ۱۴۰۲

(۳۳) زیاد گوش کردن به موسیقی از طریق پش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی
..... آکتابی را افزایش می ده شهریور ۱۴۰۰

(۳۴) طبق قانون اول استفاده از ابزارهای شنوایی و هدفون، اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد، حداکثر صدا روی
..... عدد ۵ تنظیم شو دی ۱۴۰۰ (فارغ کشور)

(۳۵) در قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون اگر دامنه صدا از ۱ تا ۱۰ باشد حداکثر صدا روی چه
عددی باید تنظیم شود؟

۳۶ منظور از آلودگی صوتی چیست؟ شرایطی که در آن سروصدا از حد می‌گذرد و با آثار و عوارضی برای سلامتی افراد همراه است را آلودگی صوتی می‌نامند. فرداد ۹۹

۳۷ تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟ آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج دی ۹۹ (فارج کشور) شهریور ۱۴۰۱

۳۸ دو مورد از آثار و عوارض آلودگی صوتی برای سلامت افراد را بنویسید. فرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (فارج کشور)
آلودگی صوتی می‌تواند علاوه بر کم شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تفریک پذیری فرد شو

۳۹ دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. فرداد ۱۴۰۰
قانون اول، نصف میزان صدا - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه

۴۰ عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید. دی ۱۴۰۰
کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تفریک پذیری فرد
✓ بهداشت پوست و مو

۴۱ عوارض آلودگی هوا بر روی پوست بینی ایبار جوش های (چرکی / سر سیاه / سر سفید) میباشد. فرداد
۱۴۰۲

۴۲ در آکنه (جوش غرور جوانی)، غده های چربی پوستی و .. پیاز مو. ملتهب می شوند. صفحه ۸۸ شهریور ۱۴۰۲

۴۳ آلودگی هوا و نور خورشید..... از مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست هستن
شهریور ۹۸ (فارج کشور)

۴۴ یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان بار فرابنفش نور خورشید، سرطان پوست و پیری زودرس پوست... است. دی ۱۴۰۰

۴۵ پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیر مستقیم) بر DNA می‌شود. فرداد ۱۴۰۰

۴۶ عواملی چون (قاعدگی - کم خوابی) باعث تشدید آکنه می‌شون دی ۱۴۰۰

(۴۷) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟ شهریور ۱۴۰۰

(۱) معمولاً در هوای بلوغ پدیدار می شود

(۲) درمان قطعی دارد.

(۳) تعریق باعث تشدید آن می شو

(۴) معمولاً با افزایش سن از بین می رود.

(۴۸) کدام مورد می تواند به رفع بوی نامطبوع بدن و پاک‌مک کند؟ دی ۱۴۰۰ (فارغ کشور)

(۱) قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه

(۲) استفاده از گوش پاک‌کن

(۳) استراحت و خواب کافی

(۴) معاینه مرتب دندان‌ها

(۴۹) دو مورد از عواملی که باعث تشدید آکنه می شود را بنویسید. استرس، برفی از داروها، قاعدگی، قرار

گرفتن در معرض نور خورشید، تعریق و دست کاری جوش ها باعث تشدید آکنه می شوند. فرورد ۹۹

(۵۰) بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد می شود؟ فرورد ۹۹

همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری‌هایی که در نقاط مختلف پوست خصوصاً در نواحی گرم و مرطوب

زندگی می کنند سبب تفریر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوعی می کنند.

(۵۱) بوی نامطبوع بدن میتواند به علت تفریر مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتری ها باشد. فرورد ۱۴۰۲

(۵۲) از عوامل ایجاد کننده آکنه دو مورد را بنویسید. افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی -

استرس - برفی از داروها - قاعدگی - قرار گرفتن در معرض خورشید - تعریق - دست کاری جوش

ها دی ۹۹

(۵۳) مهم ترین عوامل محیطی آسیب رسان به پوست را نام ببرید. آلودگی هوا و نور خورشید دی ۹۹ (فارغ کشور)

(۵۴) دو مورد از توصیه های پزشکان برای در امان ماندن از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در بیرون از

خانه را بنویسید. پزشکان توصیه می کنند که در بیرون از خانه حتماً پیراهن آستین بلند بپوشید؛ کرم ضد

آفتاب بزنید؛ کلاه بگذارید و عینک آفتابی بزنید تا از عوارض اشعه فرابنفش نور خورشید در امان بمانید.

فرورد ۱۴۰۰ شهریور ۱۴۰۱ (فارغ کشور)

(۵۵) تنظیم سشوار روی حالت داغ چه آسیبی به مو می رساند؟ (دو مورد) فرورد ۱۴۰۰

می تواند باعث خشکی و شکنندگی مو و دو شافه شدن انتهای آن شود.

(۵۶) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟
چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی
موها منجر شود. **شهریور ۱۴۰۰ فرداد ۱۴۰۰**

(۵۷) قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی منجر به چه عوارض پوستی می‌شود؟ (دو مورد)
شهریور ۱۴۰۰

آفتاب سوختگی، افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست

(۵۸) از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید. **دی ۱۴۰۰**
استحمام (مداقل دو بار در هفته) تعویض منظم لباس‌ها به خصوص لباس‌های زیر، شست و شوی
روزانه پاها و جوراب‌ها، خشک کردن پاها پس از شست و شو، قرار دادن کفش‌ها در معرض جریان
هوا پس از استفاده روزانه، شست و شوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد (دو مورد)

(۵۹) قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه زیان‌بار فرابنفش نور خورشید، چه خطراتی دارد؟ **دی ۱۴۰۰ (فارج کشور)**
سرطان پوست و پیری زودرس پوست

(۶۰) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی را نام ببرید. **جوش غرور جوانی یا آکنه** **فرداد ۱۴۰۱**

(۶۱) برای شست و شوی مو بهتر است چه محصولی انتخاب شود؟ **فرداد ۱۴۰۱ (فارج کشور)**
محصولی انتخاب شود که سازگاری مطلوبی با مو داشته باشد

(۶۲) از اثرات اشعه UVA نور خورشید بر روی پوست دو مورد را بنویسید. **شهریور ۱۴۰۱**
نفوذ به لایه‌های زیرین پوست، آسیب غیرمستقیم بر DNA، پیری زودرس و چروک در پوست و ایجاد
لکه‌های پوستی

(۶۳) با توجه به متن زیر به سوالات پاسخ دهید. **دی ۱۴۰۱**

اگرچه قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای تولید ویتامین D در بدن ضرورت دارد اما اگر در این کار
افراط شود می‌تواند منجر به بروز عوارضی مانند آفتاب سوختگی شوبه علاوه قرار گرفتن در معرض اشعه
زیان‌آور فرابنفش نور خورشید به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس پوست را

افزایش می‌دهد پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می‌رسد شامل پرتوهای مضر UVA و کمی از پرتوهای UVB است.

(۶۴) چه ارتباطی بین نور خورشید و ویتامین D وجود دارد؟

رابطه مستقیم (۹۰ درصد ویتامین D بدن در اثر تابش نور مستقیم آفتاب بر پوست ساخته می‌شود).

(۶۵) عوارضی مانند آفتاب سوختگی نتیجه عملکرد کدام دستگاه بدن است؟ دستگاه ایمنی

(۶۶) قرارگیری طولانی مدت در معرض نور خورشید، کدام عارضه پوستی را در دوره بلوغ جنسی، می‌تواند تشدید کند؟ آکنه

(۶۷) سرطان پوست ناشی از قرارگیری طولانی مدت در معرض اشعه زیان‌آور فرابنفش، نتیجه آسیب مستقیم بر DNA است.

(۶۸) دو نمونه از اثرات UVB بر روی پوست را بیان کنید. آفتاب سوختگی - التهاب دی ۱۴۰۱ (فارج کشور)

✓ فوایب یک ایا کننده عالی

(۶۹) فاصله بین رفتن به رفتن فوایب با فوایبیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد درست فرداد ۱۴۰۰

(۷۰) خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم فوایب است. نادرست

صفحه ۹۴ شهریور ۱۴۰۲

(۷۱) این عقیده که همه ی افراد به ۷ یا ۸ ساعت فوایب در طول شب نیاز دارند، درست نیست. درست

فرداد ۱۴۰۲ دی ۱۴۰۰

(۷۲) از عوارض کم فوایب می‌توان به کاهش دمای بدن و خطر ابتلا به دیابت نوع دو اشاره کرد درست فرداد

۱۴۰۱ (فارج کشور)

(۷۳) فاصله بین رفتن به رفتن فوایب با فوایبیدن نباید بیشتر از ۱۵ الی ۳۰ دقیقه باشد شهریور ۹۹

(۷۴) فاصله بین رفتن به رفتن فوایب با فوایبیدن نباید بیشتر از (۶۰ / ۳۰) دقیقه باشد. فرداد ۹۹

۷۵) به طور معمول با افزایش سن، نیاز بدن به خواب (بیشتر- کمتر) می شود. دی ۹۹ (فارغ کشور) شهریور ۱۴۰۰

۱۴۰۱ (فارغ کشور)

۷۶) کدام مورد از آثار و عوارض کم خوابی نمی باشد؟ فرداد ۹۸

۱) کاهش دقت ۲) کاهش دمای بدن ۳) افزایش میزان رشد ۴) زودرنجی

۷۷) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما می شوند، چه اقداماتی باید انجام داد؟ از رختخواب

فارغ شویم و افکار خود را بازگو کنیم (به زبان بیاوریم) یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب

برسیم. شهریور ۹۹

۷۸) چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ فرداد ۱۴۰۰

خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های

جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالافض در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.

۷۹) دو مورد از عوارض کم خوابی را بنویسید. افزایش تغییرات ضربان قلب، خطر ابتلا به بیماری قلبی -

افزایش تأخیر در پاسخ دهی - کاهش دقت، لرزش، درد، زودرنجی، اشتباهات شناختی، زوال یا از دست

دادن حافظه، قضاوت های افلاقی نادرست، خمیازه شدید، علایم شبیه به اختلال کم توجهی - بیش

فعالی، اختلالات سیستم ایمنی - خطر ابتلا به دیابت نوع دو - کاهش میزان رشد، خطر پاقی، کاهش

دمای بدن شهریور ۱۴۰۰

۸۰) چرا داشتن خواب کافی در دوران کودکی و نوجوانی اهمیت دارد؟ دی ۱۴۰۰ (فارغ کشور)

خواب کافی و مطلوب علاوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های

جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالافض در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک می کند.

۸۱) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلای به بیماری افزایش می یابد؟ فرداد ۱۴۰۱

زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند.

✓ بهداشت دهان و دندان

۸۲) تنفس بدروی صبحگاهی، ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش تفریر حین شب است. درست فرداد ۹۹

۱۸۳) با توجه به شکل زیر کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را میتوان به جای علامت سؤال (؟) قرار داد؟

زمان صفحه ۹۶ شهریور ۱۴۰۲



۱۸۴) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد قندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می شود. نادرست فرداد ۱۴۰۰

۱۸۵) همه میکروب‌های موجود در دهان پوسیدگی را هستن نادرست شهریور ۱۴۰۰

۱۸۶) تنفس بدبوی صبحگاهی، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان بزاق و افزایش ترمیم عین شب است.

شهریور ۹۹

۱۸۷) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش - یک سال) یک بار به دندان پزشک

مراجعه شود. فرداد ۱۴۰۰

۱۸۸) شایع‌ترین بیماری دندان (آبسه دندان - پوسیدگی دندان) است. دی ۱۴۰۰ (فارج کشور)

۱۸۹) تنفس بدبوی صبحگاهی که عین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، ناشی از (کاهش - افزایش) جریان

بزاق عین شب است. فرداد ۱۴۰۱ (فارج کشور)

۱۹۰) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان، حداقل چندبار مسواک زدن در طول شبانه روز مورد تاکید است؟ دوبار

فرداد ۹۱

۱۹۱) صبح، هنگام بیدار شدن، از دهان بوی بد حس می شود. فرداد ۹۹ (فارج کشور)

ناشی از کاهش جریان بزاق و افزایش ترمیم عین شب می‌باشد.

۱۹۲) دو مورد از عوامل اصلی پوسیدگی دندان را بنویسید. دی ۱۴۰۰ شهریور ۹۹ دی ۹۹

۱) میکروب‌ها ۲) مواد قندی ۳) مقاومت شفت و دندان ۴) زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی

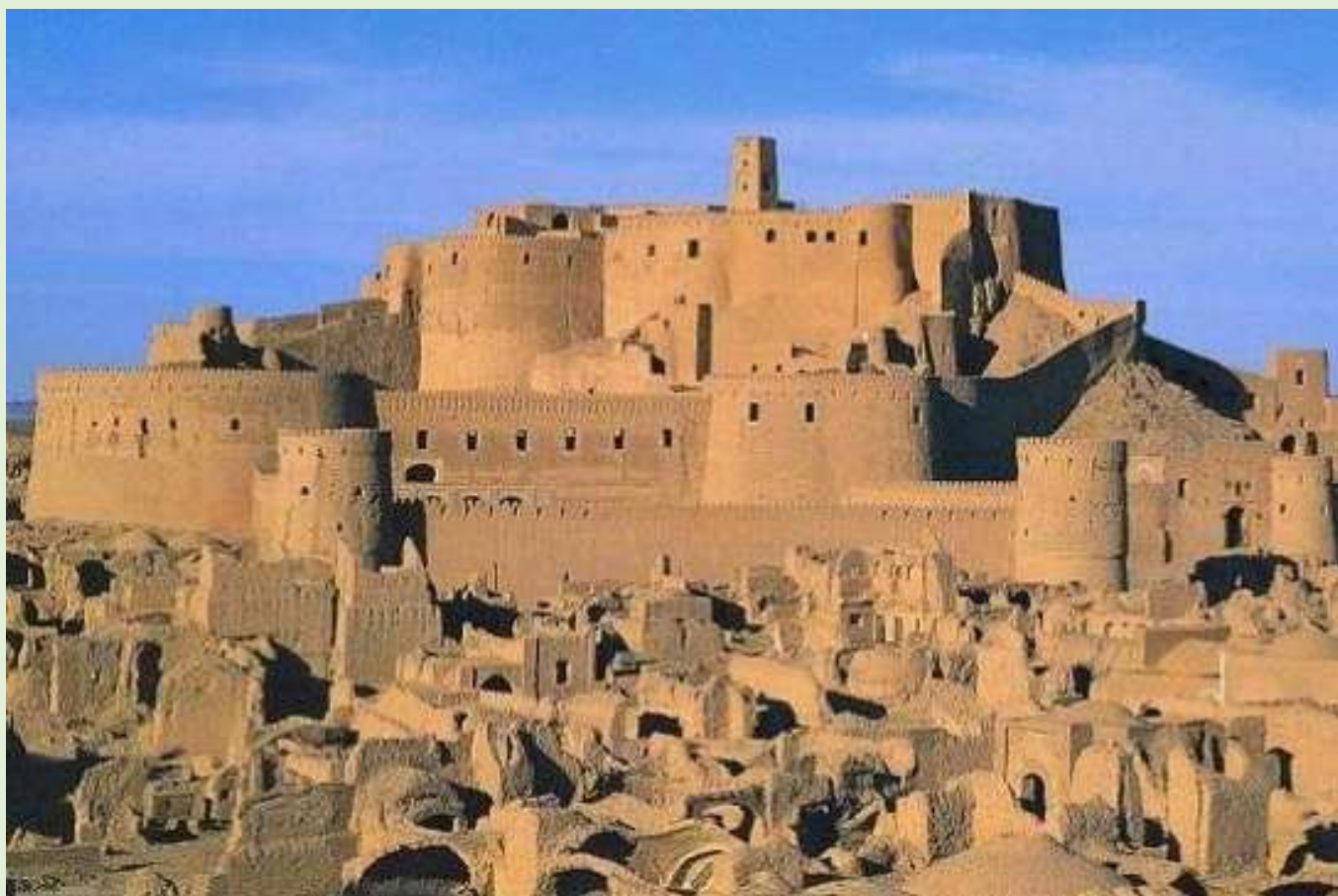
۹۳) کدام مواد غذایی از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان به شمار می‌روند؟ **مواد قندی (یا کربوهیدرات ها)** فرورد ۱۴۰۰

۹۴) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟ فرورد ۱۴۰۰
زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان رسیده است.

۹۵) برای برطرف کردن تنفس بدبوی صبحگاهی که عین بیدار شدن از خواب تجربه می‌شود، چه باید کرد؟ (دو مورد) فرورد ۱۴۰۰

صرف صبحانه و یا استفاده از مسواک و نخ دندان

۹۶) چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می‌آید؟ شهریور ۱۴۰۱
هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان (عصب) برسد.



ارگ تاریخی شهر بزم