| شماره | ســـوال | جـــواب |
| --- | --- | --- |
| 1 | آب میوه ها حاوی کدامیک از موارد زیر نمی باشند؟ | الف - ویتامین<br>ب - املاح<br>ج - فیبر<br>د - قند |
| 2 | اسیدهای چرب ترانس بیشتر از طریق کدام گزینه به بدن می‌رسند؟ | الف - روغن های جامد<br>ب - روغن آفتاب گردان<br>ج - چربی گوشت<br>د - مارگارین |
| 3 | اضطراب چیست؟ | الف - فشاری بیش از حد تحمل فرد است که به علت استرسورها بروز می کند<br>ب - احساس عدم تسلط بر خود<br>ج - تداوم فشار روانی و واکنش های مربوط به آن بعد از رفع استرسور<br>د - موارد الف و ب |
| 4 | افزایش کدام نوع چربی با بروز بیماری های قلبی عروقی رابطه معکوس دارد؟ | الف - LDL<br>ب - کلسترول<br>ج - HDL<br>د - لیپوپروتئین با چگالی پایین |
| 5 | اندازه دور کمر ..... در زنان و ..... در مردان تجمع چربی شکمی زیاد محسوب می شود؟ | الف - بیش از 88 سانتی متر - بیش از 102 سانتی متر<br>ب - 102 سانتی متر - 88 سانتی متر<br>ج - 88 سانتی متر - 102 سانتی متر<br>د - بیش از 102 سانتی متر - بیش از 88 سانتی متر |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| 6 | اولین علت مرگ در جهان و در ایران به ترتیب کدامیک از موارد زیر است؟ | الف- سوانح و حوادث- بیماری های قلبی عروقی<br>ب-بیماری های عفونی- سوانح و حوادث<br>ج- بیماری های قلبی عروقی- بیماری های قلبی عروقی<br>د- بیماری های قلبی عروقی- سوانح و حوادث |
| 7 | ایجاد پلاک های چربی در جدار عروق که منجر به سفت و سخت شدن دیواره رگ می شود چه نام دارد؟ | الف- ایسکمی قلب<br>ب- آنژین قلبی<br>ج- تصلب شرائین<br>د- ترومبوز |
| 8 | براساس نظر سازمان بهداشت جهانی، میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای بزرگسالان چه مقدار می باشد؟ | الف- 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل 5 بار در هفته<br>ب- 25 دقیقه فعالیت شدیدحدآقل 3 بار در هفته<br>ج- 25دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل 3 بار در هفته<br>د- موارد الف و ب |
| 9 | برای تقویت عضلات، میزان بارمناسب وارد بر یک عضله مقداری است که شخص بتواند ..... مرتبه آن بار یا وزنه را در تمام طول محور حرکتی مفصلی که آن عضله مربوط به آن است جابجا کند. | الف- 4-8 مرتبه<br>ب- 6-10 مرتبه<br>ج- 8- 15 مرتبه<br>د- 6- 12 مرتبه |
| 10 | به ترتیب چه مدت پس از ترک سیگار ضربان قلب و مونواکسید کربن در خون تا حد طبیعی کاهش می یابد؟ | الف- 1 ساعت- 1 روز<br>ب- 30 دقیقه- 12 ساعت<br>ج- 20 دقیقه- 12 ساعت<br>د- 1 ساعت- 12 ساعت |
| 11 | به ترتیب چه مدت زمانی قبل و بعد از غذا نباید فعالیت شدید انجام داد؟ | الف- حدأقل نیم ساعت قبل از غذا و تا یک ساعت بعد از غذا<br>ب- حدأقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | ج - حدأقل دو ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا<br>د - حدأقل دو ساعت قبل از غذا و تا یک ساعت بعد از غذا |
| 12 | به طور معمول میزان برون ده قلب (مقدار خونی گروه هوشمند سازی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون شریان آئورت پمپ می شود) چه مقدار است؟ | الف - 3-2 لیتر<br>ب - 5- 4 لیتر<br>ج - 5- 3 لیتر<br>د - 6- 5 لیتر |
| 13 | به کدام نوع چربی کلسترول بد اطلاق می شود؟ | الف - HDL<br>ب - LDL<br>ج - لیپوپروتئین با چگالی بالا<br>د - تری گلیسیرید |
| 14 | بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع 1 و نوع 2 را به ترتیب چه کسانی تشکیل می دهند؟ | الف - افراد چاق - کودکان<br>ب - بزرگسالان - نوجوانان<br>ج - افراد چاق - بزرگسالان<br>د - نوجوانان - بزرگسالان |
| 15 | ترس از ناامنی شغلی در کدام گروه از تنش های شغلی قرار می گیرد؟ | الف - حمایت از فرد<br>ب - تقاضاهای شغلی<br>ج - تغییرات<br>د - آزادی |
| 16 | تغییر در کدامیک از موارد زیر منجر به تغییر در میزان فشار خون می گردد؟ | الف - غلظت خون<br>ب - برون ده قلب<br>ج - مقاومت رگ<br>د - موارد ب و ج |
| 17 | جهت تکمیل خواص تغذیه ای، بهتر است پروتئین های گیاهی با چه موادی ترکیب و پخته شوند؟ | الف - غلات<br>ب - لبنیات<br>ج - گوشت |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | د - همه موارد |
| 18 | جهت سود بردن از فعالیت بدنی متوسط بایستی حداقل ..... بدون توقف و در مجموع حداقل ..... در روز انجام شود. | الف - 10 دقیقه - 30 دقیقه<br>ب - 20 دقیقه - 60 دقیقه<br>ج - 15 دقیقه - 45 دقیقه<br>د - 20 دقیقه - 45 دقیقه |
| 19 | چاقی چیست؟ | الف - تجمع غیر طبیعی چربی در بدن<br>ب - ذخیره انرژی اضافی بدن در بافت عضلانی<br>ج - عدم تعادل بین مصرف و سوخت انرژی<br>د - موارد ب و ج |
| 20 | چربی های موجود در رژیم غذایی خطر بروز کدامیک از بیماری های مزمن زیر را افزایش می دهند؟ | الف - دیابت<br>ب - سرطان پستان<br>ج - سرطان پروستات<br>د - همه موارد |
| 21 | چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی قرار دارند؟ | الف - افرادی با نمایه توده بدنی در حد اضافه وزن و دور کمر کم<br>ب - افرادی با نمایه توده بدنی در حد چاقی درجه 1و دور کمر کم<br>ج - افرادی با نمایه توده بدنی طبیعی و دور کمر زیاد<br>د - موارد الف و ب |
| 22 | حجم دودی که از طریق قلیان وارد بدن می‌شود چند برابر دود ناشی از مصرف سیگار است؟ | الف - 5 - 10 برابر<br>ب - 10 - 20 برابر<br>ج - 20 - 25 برابر<br>د - 20 - 30 برابر |
| 23 | حدأقل فعالیت بدنی لازم برای جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه چه مقدار و با چه شدتی است؟ | الف - 120 دقیقه فعالیت کم تا متوسط<br>ب - 90 دقیقه فعالیت متوسط تا شدید<br>ج - 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | د - 90 دقیقه فعالیت کم تا متوسط |
| 24 | حداکثر مدت زمانی که باید صرف فعالیتهایی مانند دیدن تلویزیون ، کار با کامپیوتر و شطرنج شود چه میزان است؟ | الف - 1 ساعت در روز<br>ب - 2 ساعت در روز<br>ج - 3 ساعت در روز<br>د - 4 ساعت در روز |
| 25 | خطر ابتلا به کدامیک از بیماری های شغلی زیر با سیگار کشیدن افزایش می یابد؟ | الف - پنوموکونیوز<br>ب - آسم شغلی<br>ج - بیماری‌های از بین برنده بافت ریه<br>د - همه موارد |
| 26 | خطر انتقال کدامیک از بیماری های زیر از طریق استفاده مشترک از قلیان افزایش می یابد؟ | الف - سل<br>ب - هپاتیت<br>ج - بیماری های گوارشی<br>د - موارد الف و ب |
| 28 | خطراتی که با چاقی همراه هستند و نوع بیماری هایی که از چاقی ناشی می شوند به کدامیک از عوامل زیر بستگی دارند؟ | الف - درجه چربی ذخیره شده در بدن<br>ب - نحوه توزیع چربی در بدن<br>ج - زمینه ژنتیک<br>د - موارد الف و ج |
| 29 | دارو درمانی جهت کاهش وزن برای کدامیک از افراد زیر صورت می گیرد؟ | الف - افراد دارای نمایه توده بدنی30 و بیشتر و دارای عامل خطر مرتبط با چاقی<br>ب - افراد دارای نمایه توده بدنی30 و بیشتر فارغ از سایر عوامل خطر مرتبط با چاقی<br>ج - افراد دارای نمایه توده بدنی27 و بیشتر و دارای دو عامل خطر مرتبط با چاقی<br>د - همه موارد |
| 30 | در بیماران دارای نمایه توده بدنی 30 و بیشترکه سابقه طولانی اضافه وزن دارند بطور متوسط کاهش چند درصدی وزن اولیه از نظر پزشکی مؤثر است؟ | الف - 5%<br>ب - 10%<br>ج - 15%<br>د - 20% |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| 31 | در چند درصد از مبتلایان به فشارخون بالا، فشارخون تحت کنترل کافی در آمده است؟ | الف - کمتر از60 درصد<br>ب - کمتر از 30 درصد<br>ج - بیش از 50 درصد<br>د - کمتر از 50 درصد |
| 32 | در چه افرادی نباید از نمایه توده بدنی برای ارزیابی و درمان چاقی استفاده کرد؟ | الف - خانم های باردار یا شیرده<br>ب - افراد بالای 18 سال<br>ج - افراد بالای 60 سال<br>د - موارد الف و ج |
| 33 | در درمان با رژیم غذایی، آموزش در کدامیک از زمینه های زیر بایستی صورت می گیرد؟ | الف - ارزش و انرژی مواد غذایی<br>ب - ترکیب غذاهای مختلف<br>ج - عادت به خرید موادغذایی جدید و نحوه آماده کردن آن ها<br>د - همه موارد |
| 34 | در رژیم غذایی پروتئین و کربوهیدرات به ترتیب چند درصد کل کالری روزانه را تشکیل می دهند؟ | الف - 10%- 60%<br>ب - 15%- 55% ✗✗<br>ج - 20%- 50%<br>د - 30%- 40% |
| 35 | در سکته قلبی زمان طلایی "Gold Time" انجام خدمات درمانی چه مدت است؟ | الف - 30 دقیقه اول بعد از شروع سکته قلبی<br>ب - 40 دقیقه اول بعد از شروع سکته قلبی<br>ج - 1 ساعت اول بعد از شروع سکته قلبیی<br>د - 2 ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی |
| 36 | در صورت بروز درد قلبی در افرادی که بیماری عروق کرونر دارند حداکثر میزان مجاز مصرف قرص های نیتروگلیسیرین چه مقدار است؟ | الف - ا عدد<br>ب - 2 عدد<br>ج - 3 عدد ✗✗<br>د - 4 عدد |
| 37 | در صورت کاهش انرژی دریافتی به میزان 500 -1000 کالری در روز و انجام فعالیت بدنی | لف - 24- 12 کیلوگرم طی 6 ماه<br>ب - 12- 10 کیلوگرم طی 6 ماه<br>ج - 11/5- 9 کیلوگرم طی 3 ماه |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | حداقل 150 دقیقه در هفته معمولا چه مقدار کاهش وزن رخ می دهد؟ | د- 8- 6 کیلوگرم طی 3 ماه |
| 38 | در صورتی که بازگشت دوباره وزن در طول 2 سال ..... و کاهش دور کمر..... باشد می توان گفت که حفظ وزن کاهش یافته با موفقیت انجام شده است. | الف- کمتر از 2 کیلوگرم- حداقل 4 سانتی متر<br>ب- کمتر از 3 کیلوگرم- حداقل 4 سانتی متر<br>ج- کمتر از 4 کیلوگرم- بیشتر از 6 سانتی متر<br>د- کمتر از 2 کیلوگرم- بیشتر از 6 سانتی متر |
| 39 | در عارضه پای دیابتی، ایجاد زخم و عدم بهبودی به ترتیب ناشی از کدامیک از عوارض دیابت می باشد؟ | الف- بی حسی- اختلال در سیستم ایمنی<br>ب- ویروس ها- اختلال در سیستم ایمنی<br>ج- عوارض عصبی- اختلال در عروق و خون رسانی عضو<br>د- ویروس ها- اختلال در عروق و خون رسانی عضو |
| 40 | در کدام حالت زیر احتمال بروز سکته قلبی بیشتر است؟ | الف- ایجاد پلاک های چربی در جدار عروق کرونر قلب<br>ب- خون رسانی ناکافی به قلب<br>ج- تصلب شرائین<br>د- پارگی پلاک چربی ایجاد شده در جدار عروق کرونر و ایجاد لخته |
| 41 | در مردان و زنان به ترتیب نمایه توده بدنی تا چه سنی افزایش می یابد؟ | الف- 50 و50<br>ب- 50 و 70<br>ج- 70 و 50<br>د- 70 و 70 |
| 42 | در هرم غذایی کدام گروه بیشترین سهم را به خود اختصاص داده است؟ | الف- نان و غلات<br>ب- سبزی ها و میوه ها<br>ج- شیر و لبنیات<br>د- چربی ها |
| 43 | رعایت کدامیک از موارد زیر از نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون لازم است؟ | الف- عدم مصرف غذا و نوشیدنی |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | ب - عدم استعمال دخانیات<br>ج - عدم انجام فعالیت بدنی<br>د - همه موارد |
| 44 | روش های تمدد اعصاب از طریق .... و.... ، ..... و .... ، به مهار پاسخ های مضر بدن نسبت به فشار روانی کمک می کنند. | الف - کاهش تعداد ضربان قلب و تنفس، افزایش فشارخون و انقباض ماهیچه ها<br>ب - افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس، افزایش فشارخون و شل کردن ماهیچه ها<br>ج - افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس، افزایش فشارخون و انقباض ماهیچه ها<br>د - کاهش تعداد ضربان قلب و تنفس، کاهش فشارخون و شل کردن ماهیچه ه |
| 45 | روغن های مایع در برابر کدامیک از موارد زیر سریعا تجزیه می شوند؟ | الف - حرارت<br>ب - نور<br>ج - رطوبت<br>د - همه موارد |
| 46 | شریان اصلی تغذیه کننده عضله قلب چه نام دارد؟ | الف - شریان کرونر راست<br>ب - شریان آئورت<br>ج -شریان کرونر چپ<br>د -موارد الف و ج |
| 47 | شیوع فشارخون بالا در افراد بالای 60 سال به چند درصد می رسد؟ | لف - 50% |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | ب - 70%<br>ج - 60%<br>د - 80% |
| 48 | شیوع فشارخون بالا قبل و بعد از سن 50 سالگی به ترتیب در کدام جنس بیشتر است؟ | الف - زن - مرد<br>ب - مرد - زن<br>ج - مرد - مرد<br>د - زن - زن |
| 49 | ضربان قلب ماکزیمم برای یک فرد 30 ساله چه مقدار است؟ | الف - 150<br>ب - 90<br>ج - 190<br>د - 250 |
| 50 | ضربان قلب ماکزیمم عبارت است از: | الف - کم کردن سن شخص از عدد 220<br>ب - افزودن سن شخص به عدد 120<br>ج - کم کردن سن شخص از عدد 120<br>د - افزودن سن شخص به عدد 220 |
| 51 | طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی کدام گزینه سومین عامل کشنده در دنیا می باشد؟ | الف - چاقی<br>ب - بیماری های قلبی عروقی<br>ج - دیابت<br>د - فشارخون بالا |
| 52 | عمده ترین نوع دیابت کدام نوع بوده و چند درصد بیماران دیابتی را در بر می گیرد؟ | الف - دیابت نوع1، 85 - 80<br>ب - دیابت نوع2، 85 - 80<br>ج - دیابت نوع1، 90 - 85 |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | د - دیابت نوع2، 90- 85 |
| 54 | غربالگری در کدام نوع دیابت و به چه دلیل اهمیت دارد؟ | الف - نوع 1- به دلیل درگیر کردن کودکان و نوجوانان<br>ب - نوع 2- به دلیل سیر پیشرونده و پنهان دیابت<br>ج - نوع 1- به دلیل امکان کنترل و پیشگیری از پیشرفت آن<br>د - نوع 2- به دلیل درگیر کردن کودکان و نوجوانان |
| 55 | فردی 40 ساله دارای BMI=32، در جدول طبقه بندی وزن در کدام طبقه قرار گرفته و خطر بیماری های همراه( مرتبط) با چاقی در وی چه میزان است؟ | الف - وزن طبیعی - در حد معمول<br>ب - اضافه وزن - خفیف<br>ج - چاقی درجه 1- متوسط<br>د - چاقی درجه 2- شدید |
| 56 | فردی که قصد دارد 450 گرم در هفته وزن خود را کاهش داد بایستی میزان دریافت انرژی خود را چند کالری در روز کاهش دهد؟ | الف - 300 کالری<br>ب - 500 کالری<br>ج - 700 کالری<br>د - 1000 کالری |
| 57 | فشارخون طبیعی عبارت است از: | الف - فشارخون سیستولی کمتر از 120 و دیاستولی کمتر از 80<br>ب - فشارخون سیستولی کمتر از 130 و دیاستولی کمتر از 90<br>ج - فشارخون سیستولی کمتر از 120 و دیاستولی کمتر از 90<br>د - فشارخون سیستولی کمتر از 130 و دیاستولی کمتر از 80 |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| 58 | فعالیت بدنی منظم عبارت است از: | الف- 3 بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل 60 دقیقه<br>ب- 5 بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل 30 دقیقه<br>ج- 4 بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل 60 دقیقه<br>د- 4 بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل 30 دقیقه |
| 59 | کارشناسان تغذیه میزان دریافت کلسترول روزانه را چه مقدار توصیه می کنند؟ | الف- کمتر از 300 mg/dl<br>ب- 300 mg/dl<br>ج- 300- 400 mg/dl<br>د- 400 mg/dl |
| 60 | کاهش وزن عمدتا به علت ..... بوده و ..... در پیشگیری از بازگشت وزن مفیدتر می باشد. | الف- کاهش دریافت انرژی- کاهش دریافت انرژی<br>ب- فعالیت بدنی- کاهش دریافت انرژی<br>ج- کاهش دریافت انرژی - فعالیت بدنی<br>د- فعالیت بدنی- فعالیت بدنی |
| 61 | کدام گزینه به قند خون بین 101 mg/dl تا 125 اطلاق می شود؟ | الف- مقدار طبیعی قندخون<br>ب- هیپرگلیسمی<br>ب- دیابت قطعی<br>د- هیپوگلیسمی |
| 62 | کدام گزینه بیان کننده چربی هایی است که حتما بایستی در رژیم غذایی روزانه مورد استفاده قرار گیرند؟ | الف- امگا 3- امگا 9<br>ب- امگا 6- امگا 9<br>ج- امگا 3- امگا 6<br>د- امگا 3- امگا 6- امگا 9 |
| 63 | کدام گزینه تغییراتی را که به هنگام فشار روانی در بدن اتفاق می افتد به درستی بیان می کند؟ | الف- افزایش ضربان قلب- افزایش فشار خون- افزایش تعریق- گشاد شدن مردمک چشم- کاهش حس درد |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | ب - کاهش ضربان قلب - کاهش فشار خون - افزایش تعریق - گشاد شدن مردمک چشم - افزایش حس درد<br>ج - افزایش ضربان قلب - افزایش فشار خون - کاهش تعریق - تنگ شدن مردمک چشم - کاهش حس درد<br>د - کاهش ضربان قلب - کاهش فشار خون - افزایش تعریق - تنگ شدن مردمک چشم - کاهش حس درد |
| 64 | کدام گزینه شایعترین علت مرگ در مبتلایان به فشار خون بالا می باشد؟ | الف - سکته مغزی<br>ب - بیماری قلبی<br>ج - نارسایی کلیه<br>د - دیابت |
| 65 | کدامیک از افراد زیر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار ندارد؟ | الف - افراد چاق<br>ب - افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت<br>ج - افرادی با فشارخون حداقل 140/90<br>د - زنانی با سابقه تولد نوزاد با وزن کمتر از 4 کیلوگرم |
| 66 | کدامیک از گزینه های زیر جزء مواد غذایی گروه نان و غلات می باشد که بایستی گهگاه مصرف شود؟ | الف - غلات سبوس دار<br>ب - شیرینی با چربی متوسط<br>ج - برنج<br>د - نان ذرت |
| 67 | کدامیک از گزینه های زیر مواد انرژی زای اصلی برای بدن انسان محسوب می شوند؟ | الف - چربی و پروتئین<br>ب - کربوهیدرات و پروتئین<br>ج - چربی و کربوهیدرات<br>د - چربی و ویتامین |
| 68 | کدامیک از مواد زیر در گروه شیر و لبنیات قرار می گیرد؟ | الف - خامه<br>ب - سرشیر<br>ج - کشک |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | د - همه موارد |
| 69 | کدامیک از مواد زیر در گروه گوشت و جانشین ها قرار می گیرد؟ | الف - افراد دارای نمایه توده بدنی30 و بیشتر و دارای عامل خطر مرتبط با چاقی<br>ب - افراد دارای نمایه توده بدنی30 و بیشتر فارغ از سایر عوامل خطر مرتبط با چاقی<br>ج - افراد دارای نمایه توده بدنی27 و بیشتر و دارای دو عامل خطر مرتبط با چاقی<br>د - همه موارد |
| 70 | کدامیک از مواد زیر در گروه گوشت و جانشین ها قرار می گیرد؟ | الف - حبوبات<br>ب - تخم مرغ<br>ج - مغزها<br>د - همه موارد |
| 71 | کدامیک از موارد زیر از اثرات مصرف سیگار می باشد؟ | الف - تصلب شرائین<br>ب - ریزش مو<br>ج - ایجاد لکه‌های پوستی<br>د - همه موارد |
| 72 | کدامیک از موارد زیر از دلایل افزایش بیماری های غیرواگیر نسبت به بیماری های واگیر نمی باشد؟ | الف - کشف و ساخت انواع واکسن ها و داروها<br>ب -افزایش امید به زندگی<br>ج -تغذیه نامناسب و فعالیت بدنی بیش از اندازه<br>د -تک عاملی بودن بیماری های غیرواگیر |
| 73 | کدامیک از موارد زیر از شایع ترین علائم سکته مغزی می باشد؟ | الف - ضعف یا بی حسی ناگهانی در صورت، بازو و یا پا<br>ب - سنگین شدن زبان<br>ج - سردرد شدید و ناگهانی<br>د - تلوتلو خوردن یا افتادن ناگهانی |
| 74 | کدامیک از موارد زیر از شایع ترین علل خون ریزی مغزی می باشد؟ | الف - اختلال در ضربان قلب<br>ب - فشارخون بالا<br>ج - آنوریسم<br>د - همه موارد |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| 75 | کدامیک از موارد زیر از علائم فکری و ذهنی می باشد که تحت تاثیر فشار روانی بروز می کند؟ | الف - افکار وسواسی و منفی<br>ب - افسردگی<br>ج - اضطراب<br>د - احساس ناامیدی |
| 76 | کدامیک از موارد زیر از عوارض سیگار کشیدن در طول حاملگی نمی باشد؟ | الف - سقط خود بخود<br>ب - مرگ در دوران نوزادی<br>ج - مرده‌زایی<br>د - افزایش وزن نوزاد |
| 77 | کدامیک از موارد زیر از عوامل مهم کاهش کلسترول خون می باشد؟ | الف - عدم استعمال دخانیات و فعالیت بدنی<br>ب - کم کردن وزن و فعالیت بدنی<br>ج - رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی<br>د - رژیم غذایی مناسب و کم کردن وزن |
| 78 | کدامیک از موارد زیر از کم هزینه ترین راه ها برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر است؟ | الف - فعالیت بدنی<br>ب - تغذیه مناسب<br>ج - عدم استعمال دخانیات<br>د - اجتناب از محیط ها و شرایط استرس زا |
| 79 | کدامیک از موارد زیر از مزایای مصرف گوشت و جانشین ها می باشد؟ | الف - پیشگیری از کم خونی فقر آهن<br>ب - پیشگیری از توقف رشد<br>ج - کاهش هزینه های غذایی<br>د - همه موارد |
| 80 | کدامیک از موارد زیر باعث افزایش HDL می شود؟ | الف - چاقی<br>ب - ورزش<br>ج - مصرف سیگار<br>د - افزایش تری گلیسیرید |
| 81 | کدامیک از موارد زیر جزء اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن محسوب نمی شود؟ | الف - پیشگیری از ابتلاء به بیماری قند<br>ب - استحکام استخوان ها و پیشگیری از ابتلاء به پوکی استخوان<br>ج - پیشگیری از ابتلاء به سرطان سینه و رحم در زنان |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | د - افزایش LDL |
| 82 | کدامیک از موارد زیر جزء دردهای قفسه سینه که نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا تماس با فوریت ها می باشد محسوب نمی شود؟ | الف - درد قلبی بیش از 15- 10 دقیقه<br>ب - درد قفسه سینه با عرق سرد و رنگ پریدگی پوست<br>ج - درد قفسه سینه که با استراحت و گذاشتن قرص ساکت شود<br>د - درد قفسه سینه که برای اولین بار در حالت استراحت رخ دهد |
| 83 | کدامیک از موارد زیر جزء عوامل خطر قابل اصلاح در بروز سکته مغزی محسوب می شود؟ | الف - بیماری های قلبی و سایر عروق بدن<br>ب - غلظت خون<br>ج - زمینه خانوادگی یا ژنتیکی<br>د - موارد الف و ب |
| 84 | کدامیک از موارد زیر جزء عوامل مولد فشار روانی شایع محسوب نمی شود؟ | الف - پذیرش مسئولیت های بیش از حد<br>ب - مرگ عزیزان<br>ج - گرما یا سرمای شدید<br>د - نور کم |
| 85 | کدامیک از موارد زیر در برنامه غذایی افراد دیابتی بایستی افزایش یابد؟ | الف - میوه های غیرشیرین و سبزی‌ها<br>ب - مواد نشاسته ای<br>ج - حبوبات<br>د - موارد الف و ج |
| 86 | کدامیک از موارد زیر روش صحیح مصرف آدامس نیکوتین را بیان می کند؟ | الف - حداکثر یک قطعه درهر 1-2 ساعت حداقل بمدت 3 ماه<br>ب - حداقل یک قطعه درهر 1-2 ساعت حداقل بمدت 3 ماه<br>ج - حداکثر یک قطعه درهر نیم ساعت حداقل بمدت6 ماه<br>د - حداقل یک قطعه درهر نیم ساعت حداقل بمدت6 ماه |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| 87 | کدامیک از موارد زیر شایع ترین علت بروز کمای هیپراسمولار می باشد؟ | الف- عدم دسترسی کافی به آب<br>ب- مصرف برخی داروها<br>ج- عدم مصرف قرص های کاهنده قندخون<br>د- عفونت ریوی |
| 88 | کدامیک از موارد زیر شایع ترین علت سکته مغزی می باشد؟ | الف- ترومبوز مغزی<br>ب- آمبولی مغزی<br>ج- خون ریزی مغزی<br>د- هیچ کدام |
| 89 | کدامیک از موارد زیر عامل خطرساز 6 مورد از 8 دلیل اصلی مسبب مرگ در جهان می باشد؟ | الف- چاقی<br>ب- استعمال دخانیات<br>ج- فشارخون<br>د- تغذیه نامناسب |
| 90 | کدامیک از موارد زیر علت دیابت نوع 1 و نوع 2 را به ترتیب بیان می کند؟ | الف- کاهش ترشح انسولین- مقاومت به انسولین<br>اب- افزایش ترشح انسولین- کاهش ترشح انسولین<br>ج- عدم حساسیت نسبت به انسولین- عدم ترشح انسولسن<br>د- عدم حساسیت نسبت به انسولین- افزایش ترشح انسولین |
| 91 | کدامیک از موارد زیر معمول ترین نتیجه سکته مغزی می باشد؟ | الف- از دست دادن حافظه<br>ب- اختلال در صحبت کردن<br>ج- فلج یک طرف بدن<br>د- اختلال در درک صحبت دیگران |
| 92 | کدامیک از موارد زیر مهم ترین عامل خطرساز در بروز سکته مغزی می باشد؟ | الف- مصرف دخانیات<br>ب- اختلال چربی های خون<br>ج- فشارخون بالا<br>د- بیماری های قلبی |
| 93 | کدامیک از موارد زیر مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی می باشد؟ | الف- احساس درد ناگهانی در قفسه سینه و ادامه آن بیش از چند ثانیه |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | ب - تنگی نفس<br>ج - سرگیجه شدید<br>د - احساس درد ناگهانی در قفسه سینه و ادامه آن بیش از چند دقیقه |
| 94 | کدامیک از موارد زیرجزء عوامل خطرساز بیماری های قلبی عروقی نمی باشد؟ | الف - چاقی<br>ب - مصرف دخانیات<br>ج - HDL بالا<br>د - دیابت |
| 95 | کوفتگی عضلات ناشی از کدامیک از موارد زیر است؟ | الف - اتساع عروق خونی موجود در عضله<br>ب - استفاده از حداکثر توان عضلانی<br>ج - توقف فعالیت ورزشی بدون گذراندن مرحله سرد کردن<br>د - هیچ کدام |
| 96 | مصرف دخانیات بطور متوسط چند سال طول عمر مورد انتظار افراد را کاهش می‌دهد؟ | الف - 4- 5 سال<br>ب - 5- 7 سال<br>ج - 8-10 سال<br>د - 10- 12 سال |
| 97 | مصرف گوشت همراه با سبزیجات به جذب کدام ماده کمک می کند؟ | لف - پروتئین<br>ب - آهن<br>ج - روی<br>د - موارد ب و ج |
| 98 | مقدار کالری مورد نیاز به ازای هر 450 گرم وزن بدن به کدامیک از عوامل زیر بستگی ندارد؟ | الف - سن<br>ب - جنس<br>ج - وزن<br>د - مقدار فعالیت |
| 99 | مقدار مورد نیاز سبزیجات در گروه های سنی مختلف چه مقدار است؟ | الف - 3- 2 واحد در روز<br>ب - 5- 3 واحد در روز<br>ج - 3- 2 واحد در هفته |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | د- 5- 3 واحد در هفته |
| 100 | مهم ترین علت فشارخون بالای نوع اول چیست؟ | الف- تغییردر ترشح هورمون ها<br>ب- مصرف زیاد نمک<br>ج- سابقه خانوادگی<br>د- هیچ کدام |
| 101 | موثرترین اقدام در سکته قلبی: | الف- احیای قلبی<br>ب- واکنش سریع برای درمان<br>ج- استفاده از بالون<br>د- استفاده از استنت |
| 102 | مؤثرترین راهکارهای پیشگیری از دخانیات باید در چه گروهی برنامه‌ریزی و اجرا شوند؟ | الف- دانشجویان<br>ب- افراد زیر 18 سال<br>ج- کارمندان شیفت شب<br>د- کودکان |
| 103 | می دانیم که انرژی 2/5 قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان چای معادل یک تکه 30 گرمی گوشت با چربی متوسط است. به منظور بهره مندی از تغذیه سالم مصرف کدامیک را پیشنهاد می کنید؟ چرا؟ | الف- گوشت- چون مواد غذایی بیشتری دارد<br>ب- 2/5 قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان چای- چون چربی ندارد<br>ج- 2/5 قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان چای- چون در تمام طول روز امکان مصرف آن وجود دارد<br>د- گوشت- چون در وعده های غذایی اصلی مصرف می شود |
| 104 | میزان مطلوب ورزش های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می شوند) چه مقدار است؟ | الف- 1- 2 بار در هفته<br>ب- 2 تا 3 بار در هفته<br>ج- 2-3 بار در ماه<br>د- 3-4 بار در ماه |
| 105 | نمایه توده بدنی ..... در بزرگسالان را اضافه وزن می نامند؟ | الف- کمتر از 18/5<br>ب- 24/9- 18/5 |



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| | | ج - کمتر از 25<br>د - 25 و بالاتر |
| 106 | نمایه توده بدنی بین 24/9 -20 چه وضعیتی را نشان می دهد؟ | الف - اضافه وزن<br>ب - چاقی درجه 1<br>ج - چاقی درجه 2<br>د - وزن طبیعی |
| 107 | نمایه توده بدنی(BMI) عبارت است از: | الف - حاصل تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر<br>ب - حاصل تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب سانتی متر<br>ج - حاصل تقسیم مجذور قد بر حسب متر به وزن بر حسب کیلوگرم<br>د - حاصل تقسیم مجذور قد بر حسب سانتی متر به وزن بر حسب کیلوگرم |
| 108 | هدف از کاهش اولیه وزن چه مقدارکاهش وزن و طی چه مدتی است؟ | الف - کاهش به میزان10% وزن بدن بیمار طی 3 ماه<br>ب - کاهش به میزان10% وزن بدن بیمار طی 6 ماه<br>ج - کاهش به میزان15% وزن بدن بیمار طی 6 ماه<br>د - کاهش به میزان15% وزن بدن بیمار طی 5 ماه |
| 109 | هر 10 کیلو گرم افزایش وزن موجب افزایش فشار سیستولی ..... میلی متر جیوه و فشار دیاستولی ..... میلی متر جیوه می شود؟ | الف - 3- 1، 3- 2<br>ب - 2- 1، 3- 2<br>ج - 3- 2، 3- 1<br>د - 2- 1، 3- 1 |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir

| | | |
|---|---|---|
| 110 | **هزینه مراقبت های درمانی کارکنانی که میزان زیادی از تنش را گزارش می کنند چند درصد بیشتر از دیگران است؟** | **الف - تقریبا40 درصد**<br>**ب - تقریبا 50 درصد**<br>**ج - بیش از 60 درصد**<br>**د - تقریبا 60 درصد** |
| 111 | ورزش و فعالیت بدنی مناسب از چه طریق موجب جلوگیری از افزایش وزن نمی شود؟ | **الف - افزایش مصرف انرژی**<br>**ب - کاهش میزان توده عضلانی**<br>**ج - افزایش میزان سوخت و ساز بدن**<br>**د - هیچ کدام** |
| 112 | وزن ثابت به تعادل میان کدام دو عامل بستگی دارد؟ | **الف - استراحت - ورزش کردن**<br>**ب - مصرف انرژی - ذخیره انرژی**<br>**ج - دریافت انرژی - مصرف انرژی**<br>**د - موارد الف و ج** |
| 113 | **یادگیری مهارت " نه گفتن به دیگران" مربوط به کدام واکنش در برابر عامل مولد فشار روانی است؟** | **الف - دوری از عامل مولد فشار روانی**<br>**ب - تغییر دادن عامل مولد فشار روانی**<br>**ج - پذیرفتن عامل مولد فشار روانیی**<br>**د - سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روان** |

www.nashr-estekhdam.ir



www.nashr-estekhdam.ir