سوالات آزمون علمی سالانه بهورزان و مراقبان سلامت اسفند ماه 1401

نام ونام خانوادگی: ............................سمت : ........................... محل کار:....................

1 – مقدارمتوسط آب مورد نیاز یک فرد سالمند در روز چند لیتر میباشد؟

الف)1 تا 1.5 لیتر ب)1.5 تا 2 لیتر ج )2 تا 2.5 لیتر د)بیشتر از 2 لیتر برای هر فرد

2- با توجه به توصیه های تغذیه ای برای سالمندان چند درصد انرژی بدن یک فرد سالمند باید از طریق منابع پروتئینی تامین شود؟

الف) 10 تا 15 درصد ب)15 تا 20 درصد ج)20 تا 25 درصد د)25 تا 30 درصد

3- ویتامین های محلول در چربی که باید در غذای روزانه یک فرد بالغ سالمند موجود باشد کدامیک از گروههای زیر می باشد؟

الف)K ، D، A، E ب) D ، B، E ، K ج)A، B، C، D د)K، D ، B6، B12

4- مقدار انرژی مورد نیاز روزانه یک فرد سالمند به ازای هر کیلو گرم وزن بدن چند کیلو کالری می باشد؟

الف)15 کیلو کالری ب)25 کیلوکالری ج)35 کیلوکالری د)45 کیلو کالری

5- منبع اصلی تامین کلسیم بدن در یک فرد سالمند کدامیک از گروههای غذایی می باشد؟

الف)گروه شیر و لبنیات ب)گروه گوشت و حبوبات ج)گروه سبزی ومیوه جات د)گروه چربی وشیرینی

6 - مصرف گروه لبنیات در رژیم غذایی چگونه به سلامت روده های یک فرد سالمند کمک می کند؟

الف)باتوجه به وجود کلسیم باعث عملکرد صحیح روده ها می گردد.

ب)به دلیل وجود چربی ها در لبنیات باعث تسهیل کار روده ها و جلوگیری از یبوست می شود.

ج)به دلیل داشتن ویتامین های مختلف باعث تسهیل کار روده ها و عملکرد سایر ارگانها می شود.

د)به دلیل داشتن باکتریهای پروبیوتیک به سلامت روده ها کمک می کند.

7- عملکرد کولین موجود در تخم مرغ در بدن از کدام جهت مفید می باشد؟

الف)پروتئین با کیفیت بالا و قابلیت هضم سریع در بدن ب)در عملکرد بهتر انزیمهای بدن نقش فعالی دارد.

ج)با نقص عملکرد مغز وبروز زوال عقلی مقابله می کند. د)یک نوع ماده غذایی که به محافظت از سلولها کمک می کند.

8- کاربرد آرد خبازی در نانواییها در تهیه کدامیک از نانها می باشد؟

الف)در تهیه نان سنگک و محصولات سبوسدار کاربرد دارد ب)در تهیه نان لواش و تافتون کاربرد دارد

ج)در تهیه نان بربری و فانتزی کاربرد دارد د)در تهیه انواع شیرینی و کیک کاربرد دارد

9- محصولات غذایی ارگانیک نسبت به محصولات دیگر چه خصوصیاتی دارد ؟

الف)در کلیه مراحل کاشت ،داشت وبرداشت از هیچ نوع فرایند شیمیایی استفاده نمی شود.

ب)محصولاتی که از نظر ژنتیکی دست کاری شده باشند.

ج)محصولاتی که به دلیل بعضی از تغییرات ساختاری حجم بالایی از باردهی داشته باشند.

د)محصولاتی که از طریق تکنیکهای مختلف فقط به کمک آب به عمل آمده باشد.

10- میزان مصرف تخم مرغ برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی وعروقی در هفته چه مقدار می باشد؟

الف)یک عدد در هفته ب)دو عدد در هفته ج)سه عدد در هفته د)چهار عدد در هفته

11-سارکوپنی، در سالمندان به معنای ……….و …………..در اثر بالا رفتن سن است؟

الف)کاهش وزن و توده بدنی ب)کاهش هضم و جذب پروتئین ج)کاهش حجم وقدرت عضلات د)کاهش نیرو وتوان

12- حداقل فعالیت بدنی سالمندان با شدت متوسط در شرایط هوازی وبا شدت زیاد بی هوازی در هفته چند دقیقه می باشد؟

الف)150 دقیقه هوازی 75 دقیقه بی هوازی ب)150 دقیقه بی هوازی 75 دقیقه هوازی

ج)130 دقیقه هوازی 65 دقیقه بی هوازی د)130 دقیقه بی هوازی 65 دقیقه هوازی

13- چه عواملی باعث افزایش جذب آهن مواد غذایی میشود؟

الف)مواد غذایی حاوی ویتامین های Aو B ب)مواد غذایی حاوی ویتامین C

ج)مواد غذایی حاوی کربناتها واگزالاتها د)مواد غذایی حاوی فسفاتها و فیتاتها

14- از عمکردهای مهم لوزالمعده در دستگاه گوارش کدامیک از موارد زیر می باشد؟

الف) ترشح هورمون های انسولین و گلوکاگون که تنظیم قند خون را بر عهده دارند. ب) ترشح آنزیم های مورد نیاز جهت هضم غذا

ج) ترشح بی کربنات برای خنثی کردن اسید معده د)هر سه مورد صحیح می باشد.

15- میزان حداقل دریافت روزانه هر سالمند از گروه مواد غذایی شیر و لبنیات چند واحد می باشد؟

الف)یک واحد ب)دو واحد ج)سه واحد د)چهار واحد

16- میزان دریافت روزانه ویتامین D در افراد جوان و سالمندان به ترتیب چند واحد می باشد؟

الف )جوان 600 واحد سالمندان 800 واحد ب)جوان 800 واحد سالمندان 600 واحد

ج)جوان 500 واحد سالمند 1000 واحد د)جوان 1000 واحد سالمند 500 واحد

17-کدام ماده موجود در چای و قهوه از جذب آهن مواد غذایی جلو گیری می کند؟

الف)کافئین ب)تانن ج)سولانین د)اگزالات

18- مدت زمان نگهداری گوشت گاو در حالت منجمد شده چند ماه میباشد؟

الف)4 تا 5 ماه ب)6 تا 8 ماه ج)7 تا 12 ماه د)9 تا 18 ماه

19- میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه گوشت وتخم مرغ در بزرگسالان(18 تا 59ساله) چند واحد می باشد ؟

الف)6تا11 واحد ب)3 تا5 واحد ج)2 تا4 واحد د)1 تا 2 واحد

20-گروه شیر ولبنیات شامل منبع کدام مواد معدنی و ویتامین ها می باشد؟

الف)کلسیم-پروتیین-فسفر-ویتامین B2-B12 ب)کلسیم –پروتیین-آهن-روی ویتامین های A-B

ج)کلسیم-فسفر-آهن-ویتامینهای E-K د)پروتیین-آهن-روی-ویتامینهای A-D

21- نقش فیبرهای غذایی در پیشگیری از کدام بیماریها مهم است؟

الف)بیماریهای واگیر میکروبی –ویروسی وقارچی ب)بیماریهای غیر واگیر پوکی استخوان-فشار خون وگوارشی

ج)بیماریهای غیر واگیر دیابت-قلبی عروقی-چاقی وسرطان د) بیماریهای واگیرایدز-هپاتیت-پولیو

22-کدام مورد نشانه عدم کفایت شیر مادر در6ماهه اول تغذیه کودکان می باشد؟

الف)خواب راحت برای 2تا4ساعت بعد ازشیرخوردن ب)افزایش وزن مطلوب شیر خواربراساس منحنی رشد

ج)الف و ب هردو صحیح میباشد د)منطبق نبودن منحنی رشدکودک بامنحنی استاندارد

23- دیرشروع کردن غذای کمکی برای کودکان چه خطراتی می تواند داشته باشد؟

الف)کندی یا توقف رشد کودک ب)مشکل پذیرش غذا توسط کودک ج)به تعویق افتادن عمل جویدن کودک د)هر سه مورد صحیح است

24- فاصله زمانی مناسب بین وعده های اصلی ومیان وعده ها درکودکان 3 تا 5ساله چند ساعت می باشد؟

الف)1 - 2 ساعت ب) 2 -3 ساعت ج) نیم -2 ساعت د) 3 – 4 ساعت

25- در دوران بلوغ بدن نوجوانان به دلیل رشد بیشتر به چه موادی نیازمند می باشد؟

الف)پروتیین به دلیل رشد زیاد ب)ویتامین های A - B – D ج)مواد معدنی کلسیم –فسفر –آهن –روی د)مواد غذایی انرژی زا مانند چربی ها

26- جذب آهن از منابع غذایی حیوانی حدود چند درصد می باشد؟

الف) 10 -20 درصد ب) 20 -30 درصد ج) 2 -3 درصد د) 5 -8 درصد

27- محدوده مجاز افزایش وزن برای مادران باردار که از نظر رنگ ناحیه BMI در رده نارنجی و از نظر وضعیت تغذیه در رده اضافه وزن قرار دارند چند کیلو گرم می باشد؟

الف)12.5 – 18 کیلوگرم ب)11.5 – 16 کیلوگرم ج)7 – 11.5 کیلوکرم د)5 – 9 کیلوگرم10

28- مادران شیرده کم وزن با (BMI کمتر از 18.5 )درصورت تداوم شیردهی ممکن است دچار چه عوارضی گردند؟

الف)بیماریهای شدید عفونی ب)بیماریهای پوکی استخوان-مشکلات دندانی-کم خونی

ج)بیماریهای قلبی وعروقی-دیابت –فشار خون د)بیماریهای ریوی وآسم

29- میزان افت هورمون استروژن در 50 سالکی چند درصد می باشد؟

الف) 30 درصد ب) 40 درصد ج) 50 درصد د) 60 درصد

30- در صورتی که علت افزایش وزن در سالمندان احتباس آب در بدن باشد چه توصیه تغذیه ای باید به عمل آید؟

الف)کاهش میزان پروتیین مصرفی ب)افزایش مصرف میوه های تازه ج)کاهش مصرف نمک د)افزایش مصرف ویتامینها

31- میزان فعالیت بدنی مناسب برای زنان یایسه چه مقدار و با چه شدتی در روز مناسب میباشد؟

الف)30 دقیقه با شدت متوسط ب) 30دقیقه با شدت پایین ج) 30دقیقه باشدت بالا د) 150 دقیقه باشدت متوسط

32- ویتامینهای گروه B وروی در کدام دسته از غذاهای زیر بیشتر یافت میشود؟

الف)میوه ها ،سبزیها ، تخم مرغ و چربیها ب)انواع گوشت ،جگر ، شیر ،حبوبات و غلات

ج)انواع مرکبات تازه ،اسفناج ،هویج وگوجه فرنگی د)کشک ،ماست ،مغز گردو وفندق

33- بیشترین سهم در تا مین انرژی مربوط به کدام گروه موادغذایی می باشد ؟

الف : گوشت وحبوبات. ب : سبزی ومیوه ها. ج : شیر ولبنیات. د : نان وغلات ومواد نشاسته ای .

34- بهترین راه تشخیص سوءتغذیه در خانمهای باردار چیست ؟

الف:معاینه فیزیکی مادرباردار. ب:تفسیر یافته های بالینی وشرح حال وسابقه بیماری مادر

ج: وزن گیری نامناسب در طول بارداری. د: همه مواردفوق.

35-کدام بیماری ناشی از کمبود ویتامین Dدر کودکان و بزرگسالان می باشد؟

الف)راشی تیسم ب)استئومالاسی ج)استئوپروز د)هر سه مورد صحیح است

36- بیشترین سهم در پروتئین مربوط به کدام گروه مواد غذایی میباشد؟

الف)گوشت و حبوبات ب)سبزی ومیوه جات ج)شیر و لبنیات د)نان و غلات و مواد نشاسته ای

37-کدام مورد از علایم بالینی کمبود روی دربدن می باشد؟

الف)بلوغ جنسی زودرس ب)تاخیر در بلوغ ج)رشد قدی مناسب د)استحکام دندانها

38- هایپر کلسترولمی یعنی چه ؟

الف)بالا بودن میزان قند خون ب)پایین بودن میزان قند خون ج)بالا بودن LDL د)پایین بودن HDL

39- میزان نیاز روزانه افراد بزرگسال به ید چه مقدار می باشد؟

الف)150 میکروگرم ب)150 میلی گرم ج)500 میکروگرم د)500 میلی گرم

40-کدامیک از موارد زیر جذب آهن مواد غذایی را کاهش می دهد؟

الف)تانن موجود در چای ب)استفاده از جوش شیرین ج)مصرف 100 گرم کلم خام د)الف و ب صحیح است

41-یک لیوان شیر حاوی چه مقدار کلسیم می باشد؟

الف)400 میلی گرم ب)300 میلی گرم ج)500 میلی گرم د)1000 میلی گرم

42- چند واحد ویتامین D و چند درصد ویتامین A به ترتیب برای کودکان از3 تا 5 روزگی باید داده شود؟

الف)1000 واحدD ،1500واحد A ب)400 واحدD ،500 واحدA ج)400 واحدD ،1500 واحد A د)هیچکدام

43- میزان کلسیم موجود در کدام ماده غذایی بیشتراست ؟

الف-شیر نیمه چرب ب-شیر کم چرب ج-شیر گوسفند د-ماست ساده

44- چنددرصد از ویتامینD مورد نیاز بدن ،از قرار گرفتن در معرض نور خورشید تامین میشود؟

الف-70-80درصد ب-50-60درصد ج-صد درصد د-تاثیر خیلی کمی دارد.

45- چه کسانی باید مکمل ویتامین Dمصرف کنند؟

الف-افراد لاغر، افرادی که اختلال سوء جذب دارند. ب- کسانی که پوست روشن دارند ، افرادی که دارو ضد صرع مصرف میکنند .

ج-افرادی که در خانه میمانند وافرادی که شکستگی ناشی از ضربه خفیف دارند. د-همه موارد صحیح میباشند.

46-کاهش قد تا چند سانتی متر میتواند نشانه ای از ابتلا به پوکی استخوان باشد؟

الف- تا 1 سانتی متر ب-تا 2 سانتی متر ج-بیشتر از4 سانتی متر د-1تا10سانتی متر

47-کدام ماده غذایی ، در توانایی جذب کلسیم در بدن دخالت و تاثیر جذب را کم میکند؟

الف-اسید لاکتیک ب-فیتات ج-اگزالات د-هر سه مورد درست میباشد.

48- سنجش سلامت استخوان یا (تراکم استخوان)در افرادی که در معرض پوکی استخوان قرار دارند از چه طریقی میباشد؟

الف-اسکن تراکم استخوان ب-سنجش میزان جذب اشعه ایکس ج-میزان تراکم استخوان در ناحیه لگن و ستون فقرات د-همه موارد

49-کدام گزینه درست میباشد؟

الف- استخوان های سالم یا متخلخل شبیه کندوی عسل هستند که تراکم خود را حفظ کرده اند.

ب- حدو 30درصد زنان در ایران مبتلا به پوکی استخوان هستند و این بیماری در افراد 45سال به بالا شایع میباشد.

ج- عوامل غیر قابل کنترل از قبیل : نژاد – سن- جنسیت – اندازه بدن در مبتلا به پوکی استخوان یا استئوپروز نقش دارند.

د- همه موارد درست میباشد.

50- در پرسشنامه بررسی خطر پوکی استخوان ، کدام یک از عوامل خطر بررسی نمیشوند؟

الف- سن فرد – وزن یا نمایه توده بدنی – کاهش قد ب- سابقه بیماری های خاص و داروهای مصرفی

ج- قرار گرفتن در معرض نور خورشید د-مصرف الکل و سیگار

51-کدام یک به عنوان بیماری خاموش نامیده میشود؟

الف-استئوپروز ب- MMS ج-بیماری های عصبی د-بیماری های دستگاه تنفسی

52-کدام یک جزء اهداف اصلی در کمپین 2022 پیشگیری از پوکی استخوان ، قرار دارد؟

الف-ایجاد آگاهی، تغییر در نگرش – توجه به عوامل خطر دخیل در پوکی استخوان،کاهش عوارض ناشی از پوکی استخوان

ب- ایجاد آگاهی ،شنیده شدن در سراسر جهان ، جلب توجه به بار بیماری پوکی استخوان، تغییر در نگرش

ج-ترغیب به اقدام،ایجاد انگیزه،جلب مشارکت مردم و بیماران ، کاهش عوارض ناشی از پوکی استخوان د-همه موارد درست است.

53-عوامل خطر پوکی استخوان در سالمندان کدام یک از موارد ذیل نمیباشد؟

الف-مصرف الکل یا سیگار ب- مصرف کم لبنیات و موادغذایی کلسیم دار

ج-یائسگی زودرس قبل از 45سالگی د-پیاده روی و فعالیت بدنی روزانه

54- عوامل خطر پوکی استخوان در سالمند زن 65 سالع یا کمترو سالمند مرد 70 ساله یا کمتر کدام یک از موارد ذیل میباشد؟

الف-یائسگی زودرس قبل از 45سالگی ب-مصرف کورتون یا سابقه آن

ج- سابقه شکستگی پس از 40سالگی به دنبال ضربه های کوچک یا متوسط د-همه موارد

55- فعالیت جسمانی چیست ؟

الف- مجموعه ای از خصوصیات ذاتی یا اکتسابی افراد در ارتباط با توانایی انجام فعالیت جسمانی میباشد.

ب- مجموعه ای از حرکات بدنی برنامه ریزی شده، ساختار مند و مستمر است که برای بهبود یا حفظ یک یا چند جزءآمادگی جسمانی انجام میشود.

ج- حرکت بدنی که در نتیجۀ انقباض عضلات ارادی ایجاد شود و با افزایش قابل ملاحظه ای انرژی همراه باشد.

د-همه موارد

56- دوز مصرفی ویتامین د در میانسالان چند واحد است؟

الف-5هزار واحد ب-50هزار واحد ج-10هزار واحد د-100هزار واحد

57-اگر فردی در حین انجام فعالیت با هر 1-2 کلمه یک بار نفس بکشد فعالیت او از نظر شدت در چه گروهی طبقه بندی میشود؟

الف-فعالیت خفیف ب-فعالیت شدید ج-فعالیت متوسط د-هیچکدام

58- کدام یک از تعاریف زیر فعالیت جسمانی مطلوب محسوب میشود؟

الف-فعالیت با شدت متوسط روزانه 30 دقیقه ، 3روز یا 150دقیقه در هفته و فعالیت شدید 75دقیقه در هفته

ب-فعالیت با شدت متوسط روزانه 60دقیقه،3روز در هفته یا 180دقیقه در هفته و فعالیت شدید 75 دقیقه در هفته

ج-فعالیت باشدت متوسط 30 دقیقه ،5روز یا 150دقیقه در هفته یا فعالیت شدید 75دقیقه در هفته

د-فعالیت با شدت متوسط روزانه 50دقیقه،5روز یا 250دقیقه در هفته یا فعالیت شدید 75 دقیقه در هفته

59- تست Par-Q چیست؟

الف-تست غربالگری تغذیه ب-تست آمادگی فعالیت بدنی ج-تست شدت فعالیت بدنی د-همه موارد

60- ترتیب اجزای یک جلسه ورزش شامل کدام یک از بخش های زیر میباشد؟

الف-گرم کردن (10 دقیقه) –فاز محرک یا استقامتی 30 دقیقه - سرد کردن (5-10 ثانیه)

ب-سرد کردن (5دقیقه )- فاز محرک یا استقامتی 20-60 دقیقه – سرد کردن (2-4 دقیقه)

ج-فاز استقامتی یا محرک 20-30 دقیقه – فاز گرم کردن (5-10 دقیقه) – فاز سرد کردن (5-10 دقیقه)

د-گرم کردن (10 دقیقه) – فاز محرک یا استقامتی 20-60 دقیقه – سرد کردن (5-10 دقیقه)

61- تمرینات یا فعالیت هایی که تنفس و ضربان قلب را بالا میبرد و تمریناتی که باعث افزایش دامنه حرکتی و گرم کردن عضلات و افزایش گردش خون می شوند، در کدام دسته بندی قرار دارند؟

الف- تمرینات استقامتی یا هوازی – تمرینات کششی و انعطاف پذیری ب- تمرینات قدرتی - تمرینات استقامتی یا هوازی

ج- تمرینات انعطاف پذیری یا کششی – تمرینات هوازی یا استقامتی د- تمرینات هوازی یا استقامتی - تمرینات قدرتی

62- کدام یک جزء فعالیتهای متوسط میباشد؟

الف – تنیس-والیبال- بدمینتون –تمرینات کششی – ورزش های ایروبیک با شدت بالا

ب – دوچرخه زدن در آب – تمرینات کششی – والیبال – فوتبال –کاراته – جابجایی مبلمان منزل

ج-والیبال – تنیس – پیاده روی در مسیر سربالایی – دوچرخه سواری 8-14 کیلومتر در ساعت –یوگا

د- همه موارد درست میباشد.

63- در صورت بروز کدام یک از موارد ذیل در سالمند یا میانسال ، ورزش و فعالیت بدنی باید قطع و به پزشک ارجاع داده شود؟

الف-سردرد و سرگیجه ب-تورم یا درد شدید در یکی از مفاصل یا عضلات، درد تیر کشنده به یکی از اندام ها

ج - احساس بی نظمى در ضربان قلب و تپش قلب غیر طبیعی د-همه موارد

64 - هر گونه تنگی نفس در حالت استراحت و در وضعیت خوابیده كه با نشستن یا ایستادن به سرعت برطرف میشود چه نام دارد؟

الف-سرگیجه یاسنکوپ ب- ارتوپنه ج-تنگی نفس حمله ای شبانه د-تنگی نفس در حالت استراحت با فعالیت کم

65- موارد منع شروع ورزش در میانسالان کدام مورد نمیباشد؟

الف -فشار خون بالا در ورز شهای هوازی: فشار سیستولی بیش از 180 و/یا دیاستولی بیش از 110 میلی متر جیوه

ب- فشار خون بالا در ورز شهای قدرتی: فشار خون سیستولی بیش از 160/یا دیاستولی بیش از 100 میلی متر جیوه

ج –فشار خون بالا در ورزشهای هوازی :فشار سیستولی بیش از 140یا دیاستولی بیش از 90میلی متر جیوه

د-الف و ب

66- ورزش های پرشی برای کدام گروه از افراد مناسب نیستند؟

الف– این ورزش ها در افراد مبتلا به پوکی استخوان )استئوپوروز( متوسط تا شدید و افراد دچار شکستگی اخیر در استخوان مناسب نیستند.

ب-در صورتی که بیمار یک سال فعالیت جسمانی با شدت متوسط و شدید را تجربه نکرده است.

ج- در صورتی که بیمار مبتلا به بیماری عروق کرونر قلب و یا بیماری پرفشار خون میباشند.

د- همه موارد

67- توصیه های عمومی به بیمار مبتلا به فشار خون و دیابت قبل و حین ورزش چگونه است؟

الف - فرد قبل و پس از فعالیت ورزشی حتماً قند خون و فشار خون را اندازه گیری کند و به دریافت مایعات و کربوهیدرات در حین ورزش دقت شود.

ب - از نیم تا یک ساعت قبل از ورزش به میزان 2 تا 3 لیوان مایعات مصرف نمایید به طور کلی به قدری آب بنوشد که احساس تشنگی نکند.

ج-فشارخون خود را قبل از شروع ورزش چک کنید و در صورتی که در محدوده توصیه شده در دستورالعمل بود )فشارخون کمتر از

160/100میلی متر جیوه و قند بین 100 تا 180 ورزش را شروع کنید).

د-همه موارد فوق صحیح میباشد.

68- اصل برگشت پذیری در انجام فعالیت های جسمانی یعنی:

الف-بهبود آمادگی جسمانی حاصله بسته به نوع ورزش انجام شده و عضلات اختصاصی درگیر در ورزش، ویژه میباشد .

ب-بهبود آمادگی جسمانی حاصله در صورتی که برنامه ورزشی در یک دوره زمانی طولانی متوقف شود،به سرعت از دست خواهد رفت.

ج- شدت و زمان اولیه در فردی که تازه یک برنامه ورزشی را آغاز میکند، باید معرف سطح آمادگی آن فرد در آغاز باشد.

د- هنگام افزایش اضافه بارهمیشه ابتدا زمان را افزایش دهید وسپس شدت را زیاد کنید.

69-کدام گزینه در مورد بیماری تب کریمه کنگو نادرست است؟

الف)شدیدا مسری است ب) مشترک بین انسان و حیوان است ج)دارای واکسن است د) یک بیماری ویروسی است

70- کدام گزینه راه انتقال بیماری CCHF نیست؟

الف) گزش کنه ب) تماس با ترشحات فرد مبتلا ج) پوست یا لاشه حیوانات بیمار د) از طریق تنفس

71-مناسب ترین مدت زمان نگهداری گوشت تازه ذبح شده در یخچال برای پیشگیری از برخی بیماریهای مشترک دام و انسان از جمله تب کریمه کنگو کدام است؟

الف) 6 ساعت ب) 12 ساعت ج) 24 ساعت د)48 ساعت

72- تعریف مظنون به CCHF کدام است؟

الف) تب ، دردهای عضلانی و خونریزی به همراه موارد اپیدمیولوژیک

ب) تب ، دردهای عضلانی و خونریزی به همراه موارد تماس با حیوانات و فراورده های آن و مسافرت به مناطق آندمیک به همراه آزمایش خون مثبت

ج) تب ، دردهای عضلانی و خونریزی به همراه موارد تماس با حیوانات و فراورده های آن و مسافرت به مناطق آندمیک به همراه آزمایش خون مثبت و کشت خون مثبت د) همه موارد

73-در کدام گروه از مشاغل احتمال بروز تب کریمه کنگو بالاتر است؟

الف) پزشکان و پرستاران ب) کشاورزان و دامداران ج) آرایشگران د) کارگاههای بسته بندی مواد غذایی

74- در موارد شک بالینی به مالاریای شدید....

الف) ابتدا حتما نتیجه نمونه لام خون محیطی یا کیت مشخص می شود سپس درمان شروع می شود.

ب) ابتدا درمان شروع می شود سپس تهیه و پیگیری لام خون محیطی انجام میشود.

ج ) شک به مالاریا به صورت بالینی ممکن نیست چون علایم خاصی ندارد.

د) در شک بالینی به مالاریای شدید توصیه به استراحت به مدت 3 روز سپس مراجعه به پزشک انجام می شود.

75- مورد مشکوک مالاریا

الف) هربيمار با علائمی از قبيل تب، لرز، ضعف عمومي ، سردرد، تهوع و استفراغ ودرد عضلاني و نیز زردی به همراه سابقه مسافرت به مناطق داراي انتقال محلي موارد مالاريا طي هیجده ماه گذشته مورد مشكوك تلقی مي‌شود.

ب) اتباع کشورهای بومی بدون علامت که اخیرا وارد شده اند.

ج) هر بیمار یا سابقه ابتلا به مالاریا در گذشته مورد مشكوك تلقی مي‌شود.

د) همه موارد

76-گزینه صحیح در اقدامات مربوط به افراد دارای سابقه مسافرت به مناطق آندمیک وانتقال محلی مالاریا یا ورود اتباع افغانی و پاکستانی در دوسال گذشته دارد کدام است؟

الف) این افراد تحت مراقبت وپیگیری قرار میگیرند و فقط در صورت مشاهده علایم تب متناوب ، لرز ، تعریق باید اقدام به تهیه لام خون محیطی گردد

ب) این افراد تحت مراقبت وپیگیری قرار میگیرند و فقط در صورت مشاهده علایم شدید نظیر ناتوانی در خوردن آشامیدن ایستادن نشستن و استفراغ مکرر و اختلال هوشیاری ، اختلال تنفسی و تشنج باید اقدام به تهیه لام خون محیطی گردد

ج) در این افراد حتی هیچ علایمی چه بصورت خفیف یا شدید هم دیده نشود باید اقدام به یک یا چند بار تهیه لام خون محیطی گردد

د) تا علایمی مشاهده نشود هیچ اقدامی ضرروت ندارد

77- شدیدترین علایم بالینی و کلینیکی بیماری که به سرعت در عرض حتی 24 ساعت میتواند در صورت عدم درمان به موقع منجر به اغماء و حتی مرگ شود در کدام نوع مالاریا مطرح است؟

الف) ویواکس ب) فالسیپارم ج) مالاریه د) اووال

78- نحوه گزارش دهی موارد مالاریا به چه صورت می باشد؟

الف) گزارش فوری کمتر از 24 ساعت ب) گزارش غیرفوری

ج) الزام به گزارش صفر اجباری همه واحدهای دولتی و خصوصی د) همه موارد

79- جایی یا کانونی از مناطق مالاریا خیز که در طی 12 ماه گذشته موردی از مالاریا گزارش نشده است را چه نوع کانونی می گویند؟

الف) فعال جدید ب) غیرفعال قدیمی ج) محتمل د) فعال قدیمی

80-در کانون های فعال جدید و فعال قدیمی حداقل چند درصد از جمعیت تحت پوشش باید مورد آزمایش یا تهیه لام خونی قرار بگیرد؟

الف) 3% ب) 10% ج) 50% د) 95%

81- برای بررسی اثر بخشی درمان در هرکدام از بیماری فالسیپارم و ویواکس چند لام خونی بعنوان لام تعقیب و در چه زمانی تهیه میشود؟

الف ) در فالسیپارم دو لام تعقیب در روزهای 40 و 60 بعد از درمان ب) در ویواکس دو لام تعقیب در روزهای 21 و 28

ج) در هردو بیماری یک لام تعقیب در هفته دوم د) الف و ب

82- استراتژی کنترل ناقلین در کانون روستایی به چه صورت است؟

الف) سمپاشی با پوشش کامل روستا ب) توزیع پشه بند به کل خانوار و لارو کشی با پوشش 100درصد

ج) مه پاشی 50 خانوار اطراف خانه بیمار در سه نوبت در زمان های کمتر از 24 ساعت ، روز سوم و یک هفته د) همه موارد

83- کدام گزینه از موارد گزارش فوری عارضه پس از واکسیناسیون نمی باشد ؟

الف) آبسه باکتریال ب) مرگ ناشی از واکسیناسیون ج ) جیغ زدن مداوم بیش از 3ساعت د) لنفادنیت زیر بغل

84- پس از تزریق واکسن معمولا چند دقیقه بهتر است واکسینه شده در محل واکسیاسیون تحت نظر باشد

الف) 5 دقیقه ب) 5تا10دقیقه ج) نیم ساعت تا یک ساعت د) 24ساعت

85- گروه هدف در تلقیح واکسن هپاتیت ب کدام است؟

الف) کودکان زیر5سال و کودکان زیریکسال ب) کلیه افرادجامعه ج) کودکان زیر5سال و گروههای در معرض خطر د) کودکان زیریکسال و گروههای در معرض خطر

86- ابزار اصلی پایش دمای یخچال واکسن کدام است ؟

الف) VVM ب) Log-Tag ج) دماسنج جیوه ای د) دماسنج عقربه ای

87- درصورت مشاهده ورم دستها وصورت و ورم ودرد یک طرفه ساق وران،لازم است مادر:

الف-ارجاع فوری ب- ارجاع غیرفوری ج-- نیازی به ارجاع ندارد د-هیچکدام

88- مادری که 35روز پیش سزارین شده است مراجعه میکند ونتیجه شرح حال بشرح زیر است کدام موارد غیر طبیعی است؟

الف-سرگیجه ب-تب خفیف ج-یبوست د-اندوه پس از زایمان

89-کدامیک ازموارد زیر در زمان پس از زایمان نیازمند ارجاع فوری به پزشک دارد؟

الف-بواسیر ب-اندوه پس اززایمان ج-دفع لخته درهفته اول پس اززایمان د-رنگ پریدگی

90- موارد غیر طبیعی را در مادری که 10 روز پیش زایمان کرده مشخص کنید:

الف-خونریزی درحد قاعدگی ب- نخ بخیه برش زایمان (اپی زیاتومی) هنوز دیده می شود

ج- اندوهگین است وکهنه نوزادش راعوض نمیکند بطوریکه سوختگی شدید ناشی ازادرار روی باسن نوزاد دیده میشود

د- مصرف قرص آهن را شروع کرده است

91-تست گراویندکس برای تشخیص بارداری درکدامیک ازفاصله زمانی زیر ارزش دارد؟

الف-درفاصله زمانی بیش از دوهفته وکمتراز8هفته ب- درفاصله زمانی بیش ازدوهفته وبیش از8هفته

ج- درفاصله کمترازدوهفته وکمتراز8هفته د-درفاصله بیش از4هفته وکمتراز8هفته

92- خانمی 2 روزپیش زایمان کرده است کدام یک ازعلایم زیردراین خانم طبیعی است؟

الف- سوزش ادرار ب- دردهنگام ادرارکردن ج- ترشحات خونی تادوهفته درحدقاعدگی پس اززایمان د-تب به میزان 38 درجه

93- مادري كه گروه خونش B منفي و شوهرش B مثبت است و زايمان پنجمش را انجام داده است، 48 ساعت پس از زايمان، وي را ملاقات مي كنيد. با توجه به اين وضعيت كداميك از حالات زير صحيح است؟

الف- به مادر مي گوييد كه چون او ديگر بچه نمي خواهد، نيازي به انجام كار خاصي نيست.

ب- چون گروه خوني زوجين يكسان است و گروه خوني هر دو نفر B است، نياز به انجام كار خاصي نيست.

ج- به مادر مي گوييد كه آمپول روگام را هرچه سريعتر خريداري كند و براي تزريق آن مراجعه كند.

د- به مادر مي گوييد كه در صورت بروز زردي نوزاد، براي تزريق آمپول روگام مراجعه كند.

94- درصورت غیرطبیعی بودن علائم حیاتی درهرزمان ازبارداری،لازم است مادر:

الف-ارجاع فوری ب- ارجاع غیرفوری ج- نیازی به ارجاع ندارد د-هیچکدام

95-هدف از مراقبت ویژه در برنامه مادران چیست؟

الف- نصف کردن زمان مراقبتها ب- مراقبت هر 15 روز مادرباردار

ج- مراقبت روزانه مادر باردار د- با توجه به نظر پزشک و نوع بیماری مادرباردار وتا رفع مشکل باید مراقبت ویژه گردد.

96- کدام مورد در خصوص غربالگری ناهنجاری جنین صحیح می باشد؟

الف- مشاوره در هفته 16تا 20بارداری انجام میشود.

ب- به مادر پیشنهاد کنید جهت انجام غربالگری به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

ج - به مادر پیشنهاد کنید جهت انجام غربالگری به متخصص زنان مراجعه نماید،غربالگری پس از هفته 18بارداری توصیه نمی شود.

د- غربالگری تاپایان هفته 18بارداری توصیه می شود.

97- در صورتي كه مادر باردار در اولين ملاقات بارداري دچار استفراغ شديد يا خوني و يا تعداد نبض و تنفس بيش از حد طبيعي باشد، اقدام شما چيست؟

الف – حساس كردن مادر و همراهان در مورد در معرض خطر بودن جان مادر و ارجاع غيرفوري

ب - حساس كردن مادر و همراهان در مورد در معرض خطر بودن جان مادر و ارجاع فوري

ج – آموزش مادر و ارجاع غير فوري براي آزمايش هاي معمول و معاينه توسط پزشك در صورت لزوم

د – همه موارد فوق

98 – در صورتي كه مادر در ملاقات اول بعد از زايمان دچار سرگيجه، افت فشارخون و افزايش نبض از حالت خوابيده به نشسته باشد، اقدام شما چيست؟

الف – كنترل فشارخون و نبض نيم ساعت ديگر ب - حساس كردن مادر و همراهان در مورد در معرض خطر بودن جان مادر و ارجاع غير فوري

ج – حساس كردن مادر و همراهان در مورد در معرض خطر بودن جان مادر و ارجاع فوري د – ارجاع غير فوري به مركز بهداشتي و درماني

99 - آزمایش کومبس غیرمستقیم( نوبت اول و دوم)رادرچه مواردی وچه زمانی انجام می دهید ؟

الف)نوبت اول در مادر RH منفی در هر زمان و نوبت دوم در هفته 31 تا 34 بارداری

ب)نوبت اول در مادر RH منفی در هر زمان و نوبت دوم در هفته 34 بارداری

ج)نوبت اول در مادر RH منفی در هر زمان پس از اطلاع از مثبت بودن RH همسر و نوبت دوم در هفته 34 بارداری

د)نوبت اول در مادر RH منفی در هر زمان پس از اطلاع از مثبت بودن RH همسر و نوبت دوم در هفته 24 تا 30 بارداری

2 100 -کدام اقدام زیر را برای خانمی که پس اززایمان به شما مراجعه می نماید وازسرگیجه شکایت دارد انجام می دهید ؟

الف) ارجاع در اولین فرصت به متخصص زنان

ب) کنترل فشارخون ونبض در حالت خوابیده – ارجاع غیرفوری به متخصص زنان

ج) کنترل فشارخون ونبض در دو حالت خوابیده و نشسته –درصورت غیر طبیعی بودن ارجاع در اولین فرصت به متخصص

د) کنترل فشارخون ونبض در دو حالت خوابیده و نشسته –درصورت غیر طبیعی بودن ارجاع فوری به متخصص

موفق باشید