

سوالات امتحانات نهایی مبحث محور

درس سلامت و بهداشت - درس 8 - بهداشت فردی

گردآورنده: نازنین قریب رتبه 388 منطقه یک کنکور انسانی 1404

1) درستی یا نادرستی گزاره های زیر را با (ص/غ) مشخص کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) رعایت بهداشت فردی علاوه بر حفظ آراستگی فرد، از انتقال عوامل بیماری زا به دیگران جلوگیری میکند.

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1404)

ب) شکل مقابل مربوط به بیماری دوربینی است



(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

پ) حدث بینایی یا دید نامطلوب، میزان سلامت چشم ها و سطح توانایی حس بینایی را نشان میدهد

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

ت) پوسیدگی دندان یک روند پیشرونده ولی نسبتاً کوتاه است و معمولاً با یک تغییر رنگ آغاز میشود

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

ث) خطر ابتلا به دیابت نوع یک و کاهش دمای بدن از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1402)

ج) استفاده از پخش کننده های قابل حمل موسیقی، میتواند سلول های موئی مژکدار گوش میانی را تخریب کند

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)

چ) آستیگماتیسم نوعی عیب انکساری چشم است که تنها بر دید نزدیک تأثیر میگذارد.



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

ج) همه افراد، به ۷ یا ۸ ساعت خواب در طول شب نیاز دارند.

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

2) عبارت های زیر را با کلمات مناسب تکمیل کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) عیوب انکساری چشم را میتوان با لنز طبی، جراحی و اصلاح کرد

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1404)

ب) اتوسکوپ ابزار دستی با نور و عدسی بزرگ نمایی برای معاینه ی است.

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

پ) در صورت ورود گرد و غبار یا آلودگی هوا به چشم از خودداری کنید

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

ت) جوش غرور جوانی آکنه نوعی اختلال پوستی است که در آن، غدههای چربی پوستی و ملتهب میشوند

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

ث) بوی نامطبوع بدن، میتواند به علت..... مواد موجود در عرق و پوست توسط باکتریها باشد

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1402)

ج) یکی از عوارض قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه فرابنفش نور خورشید..... است.

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

چ) زیادگوش کردن به موسیقی از طریق پخش کننده های قابل حمل موسیقی، احتمال ابتلا به کم شنوایی..... را افزایش میدهد

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1400)

ح) استفاده زیاد از ابزارهای شنیداری و هدفون، احتمال ابتال به کم شنوایی را افزایش میدهد

(امتحان نهایی سلامت دی 1399)



@bartarhakanoon

3) گزینه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) کدام یک از آثار و عوارض ناشی از کم خوابی است؟

1) خطر آلزایمر

2) افزایش دمای بدن

3) افزایش تغییرات ضربان قلب

4) خطر ابتلا به دیابت نوع یک

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1404)

ب) در بیماری،..... پوسته عدسی چشم سخت میشود

1) پیرچشمی

2) آستیگماتیسم

3) دوربینی

4) نزدیک بینی

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

پ) کدام گزینه در مورد آکنه درست نیست؟

1) معمولاً در حوالی بلوغ پدیدار میشود.

2) درمان قطعی دارد

3) تعریق باعث تشدید آن میشود.

4) معمولاً با افزایش سن از بین میرود

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1400)

ت) در هنگام کار با رایانه، فاصله مانیتور با چشمان باید در حدود چند سانتیمتر باشد؟

1) 50 تا 60



@bartarhakanoon

(2) 20 تا 30

(3) 70 تا 80

(4) 30 تا 40

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1399)

4) از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام 0/25 نمره

الف) از اثرات پرتوهای زیان بار نور خورشید (لکه های پوستی / التهاب / آسیب مستقیم بر دی ان ای) مربوط به نوعی پرتوهای فرابنفش است که بیشتر به زمین میرسد.

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1404)

ب) در چشم های افراد نزدیک بین، معمولا کره چشم (بزرگتر / کوچکتر) از حد طبیعی است

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1404)

پ) عوارض آلودگی هوا بر پوست، بینی و گلو میتواند به شکل ایجاد جوش های (سرباز / سرسیاه / زیرپوستی) نمایان شود

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1403)

ت) انسان ها در مرحله (نوزادی / نوجوانی / بزرگسالی)، در طول شبانه روز، نیاز کمتری به خواب دارند

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

ث) عواملی چون (قاعدگی-کمخوابی) باعث تشدید آکنه میشوند.

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)

ج) فاصله بین رفتن به رختخواب با خوابیدن نباید بیشتر از (۶۰/۳۰) دقیقه باشد.

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1399)

5) در ارتباط با بهداشت فردی به پرسشهای زیر پاسخ دهید. 1 نمره

الف) چرا باید از ورود اجسام خارجی و نوک تیز به گوش جلوگیری کرد؟ ذکر دو مورد



@bartarhakanoon

ب) آبنسه دندانی می‌تواند با چه علائمی همراه باشد؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1404)

6) در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. هر کدام 0/25 نمره

الف) در برق زدگی کدام بخش از چشم جوشکاران دچار سوختگی میشود؟

ب) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟

ج) در نوع اکتسابی کم شنوایی، کدام نوع سلولها تخریب میشوند؟

د) تورم لوزهها، از عوارض آلودگی کدام عامل محیطی بر روی پوست میباشد؟

ه) یکی از مشکلات شایع تعریق که با تخمیر مواد موجود در عرق ایجاد میشود، کدام است؟

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1404)

7) در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. هر کدام 0/25 نمره

الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، پوسته عدسی چشم سخت میشود؟

ب) در استفاده از ابزارهای شنیداری هدفون، عدم رعایت قانون ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه میتواند منجر به کدام یک انواع کم شنوایی شود؟

ج) در هنگام خواب کافی، کدام هورمون میتواند به رشد و تکامل کودکان و نوجوانان کمک کند؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1403)

8) در مورد بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. هر کدام 0/25 نمره

الف) عامل اصلی تحریک غده‌های چربی در حوالی بلوغ، که زمینه ساز بروز آکنه میشود، چیست؟

ب) از اثرات اشعه ماورای بنفش خورشید بر پوست، آسیب غیر مستقیم به دی ان ای بیشتر اتفاق می افتد یا آفتاب سوختگی؟



@bartarhakanoon

پ) علاوه بر افزایش تخمیر شبانه، چه عاملی باعث تنفس بدبوی صبحگاهی در حین بیدار شدن از خواب می‌باشد؟

(امتحان نهایی سلامت دی 1403)

9) حفظ آراستگی که به رعایت بهداشت فردی مرتبط است، چگونه بر بهداشت روان نیز تاثیر می‌گذارد؟ 0/5
نمره

(امتحان نهایی سلامت دی 1402)

10) به سوالات زیر پاسخ دهید. 0/75 نمره
الف) با توجه به شکل زیر، کدام یک از عوامل مؤثر بر پوسیدگی دندان را میتوان به جای علامت سؤال قرار داد؟



ب) پیرچشمی به چه علت ایجاد میشود.

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1402)

11) در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. هر کدام 0/25 نمره
الف) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ نوجوانی را نام ببرید
ب) به چه دلیل در افرادی که از خواب کافی برخوردار نیستند، خطر ابتلا به بیماری افزایش می‌یابد؟



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1401)

12) در رابطه با بهداشت فردی، به پرسش های زیر پاسخ دهید. 1نمره

الف) تنها راه قطعی تشخیص کم شنوایی چیست؟

ب) از اثرات اشعه یو وی ای نور خورشید، بر روی پوست دو مورد را بنویسید

ج) چه هنگامی در پوسیدگی دندان دردهای شدید شبانه و مداوم به وجود می آید؟

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1401)

13) در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. 2 نمره

الف) دو مورد از راه های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید.

ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید

ج) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست و شوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟

د) چرا همه افراد، به ویژه جوانان و نوجوانان، به خواب کافی نیاز دارند؟

ه) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1400)

14) درباره بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. 2 نمره

الف) در صورت آلوده شدن چشم با مواد شیمیایی، اولین اقدام فرد چه باید باشد؟

ب) عوارض ناشی از آلودگی صوتی را نام ببرید

ج) از روش های معمول برای رفع بوی نامطبوع بدن و پا دو مورد بنویسید

د) دو مورد از عوامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان که نقش دارند را نام ببرید.

(امتحان نهایی سلامت دی 1400)



@bartarhakanoon

15) بوی نامطبوع بدن چگونه ایجاد میشود؟ 0/5 نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد 1399)

16) در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. 0/75 نمره

الف) هنگام کار با رایانه، در صورتی که خشکی چشم شدید باشد، از چه قطره های میتوان استفاده کرد؟

ب) برای رفع افکار مزاحم در رختخواب که مانع خواب ما میشوند، چه اقدامی باید انجام داد؟

(امتحان نهایی سلامت شهریور 1399)

17) در مورد بهداشت فردی به پرسش های زیر پاسخ دهید. 1/25 نمره

الف) در کدام یک از انواع عیوب انکساری، شکل غیرعادی قرنیه باعث تاری دید میشود؟

ب) از عوامل ایجادکننده آکنه دو مورد را بنویسید

ج) دو مورد از عوامل اصلی مؤثر بر پوسیدگی دندان را بنویسید.

(امتحان نهایی سلامت دی 1399)

پاسخنامه

1)

الف) درست

ب) نادرست

پ) نادرست



@bartarhakanoon

ت) نادرست

ث) نادرست

ج) نادرست

چ) نادرست

ح) نادرست

2

الف) اشعه لیزر

ب) گوش

پ) مالش چشم

ت) پیاز مو

ث) تخمیر

ج) سرطان پوست و پیری زودرس پوست

چ) اکتسابی

ح) اکتسابی

3

الف) گزینه 3

ب) گزینه 1

پ) گزینه 2

ت) گزینه 1



@bartarhakanoon

(4)

الف) لکه های پوستی

ب) بزرگ تر

پ) جوشهای سرسیاه

ت) بزرگسالی

ث) قاعدگی

ج) 30

(5)

الف) زیرا گاهی باعث میشود پرده گوش آسیب ببیند - احتمال ایجاد برخی عفونت ها افزایش یابد - میتواند به کاهش شنوایی منجر شود

ب) تورم بر روی لثه - تورم در صورت

(6)

الف) قرنیه

ب) آزمایش شنوایی با شنوایی سنجی

ج) سلولهای مژکدار یا موئی

د) آلودگی هوا

ه) ایجاد بوی نامطبوع



@bartarhakanoon

(7)

الف) پیرچشمی

ب) اکتسابی

ج) هورمون رشد

(8)

الف) تغییرات هورمونی

ب) آسیب غیرمستقیم به دی ان ای

پ) کاهش جریان بزاق

9) افراد سالم و آراسته به راحتی نظر دیگران را جلب میکنند و این امر باعث تقویت حس خودارزشمندی یا عزت نفس در آن ها میشود

(10)

الف) زمان

ب) به دلیل سخت شدن پوسته عدسی چشم به وقوع میپیوندد.

(11)

الف) جوش غرور جوانی یا آکنه

ب) زیرا سیستم ایمنی ضعیف تری دارند



@bartarhakanoon

(12)

الف) آزمایش شنوایی توسط شنوایی سنج

ب) نفوذ به لایه های زیرین پوست، آسیب غیر مستقیم بر دی ان ای پیریزودرس و چروک در پوست و ایجاد لکه های پوستی

ج) هنگامی که پوسیدگی به مرکز دندان عصب برسد

(13)

الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر

ب) قانون اول، نصف میزان حد اکثر - قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه

ج) چون ماساژ میتواند غدد چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود

د) خواب کافی و مطلوب عالوه بر بازیابی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت های جسمی و ذهنی، به رشد و تکامل وی، بالاخص در دوران کودکی و نوجوانی، نیز کمک میکند

ه) زیرا پوسیدگی به الیه زیرین دندان رسیده است

(14)

الف) لازم است چشم را با آب فراوان به طور پی در پی شست و شو دهد

ب) کم شنوایی، بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد

ج) استحمام حداقل دو بار در هفته، تعویض منظم لباس ها به خصوص لباس های زیر، شست و شوی روزانه پاهای و جوراب ها، خشک کردن پاهای پس از شست و شو، قرار دادن کفش ها در معرض جریان هوا پس از استفاده روزانه، شست و شوی مو و پیرایش آن، حذف موهای زائد

د) میکروب ها، مواد قندی، مقاومت شخیص و دندان، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی



@bartarhakanoon

15) همراه با خروج مواد زائد از پوست، باکتری هایی که در نقاط مختلف پوست، خصوصا در نواحی گرم و مرطوب زندگی میکنند، سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست شده و ایجاد بوی نامطبوع میکنند

16)

الف) اشک مصنوعی

ب) از رختخواب خارج شویم و افکار خود را بازگو کنیم به زبان بیاوریم یا روی یک کاغذ بنویسیم و سپس به رختخواب برویم

17)

الف) آستیگماتیسم

ب) افزایش ناگهانی هورمون ها و تحریک غده های چربی، استرس، برخی از داروها، قاعدگی، قرار گرفتن در معرض خورشید، تعریق و دستکاری جوش ها

ج) میکروبها ، مواد قندی ، مقاومت شخص و دندان ، زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی



@bartarhakanoon