

سوالات امتحانات نهایی مبحث محور

درس سلامت و بهداشت – درس ۴ – کنترل وزن و تناسب اندام

گردآورنده: نازنین قریب رتبه ۳۸۸ منطقه یک کنکور انسانی ۱۴۰۴

(۱) از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلیکیستیک به مشکلات (کلیوی / غددی / روانی) مربوط می باشد

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۴)

(۲) در ارتباط با تغذیه سالم به پرسش های زیر پاسخ بدهید. ۰/۷۵ نمره

الف) بر اساس الگوهای چاقی، تجمع چربی در کدام ناحیه بدن موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی میشود؟

ب) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۴)

(۳) عبارت های زیر را با واژه مناسب پر کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) بر خورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به..... نیز کمک میکند.

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۴)

(۴) از بین موارد داخل پرانتز گزینه صحیح را انتخاب کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) فردی با شاخص توده بدنی ۲۸/۳ در وضعیت (تناسب اندام/اضافه وزن/چاقی درجه یک) قرار دارد.

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۴)



@bartarhakanoon

ب) در نوعی الگوی چاقی که احتمال بیماری قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه (باسن / شکم / ران) متمرکز هستند.

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۳)

ج) عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی-عروقی / عضلانی-استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۲)

د) کم‌کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماری‌های جسمی / عامل روانی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود.

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۲)

۵) درستی و نادرستی عبارات زیر را مشخص کنید

الف) افراد دارای اضافه وزن برای کاهش وزن، لازم است میزان کالری دریافتی و فعالیت بدنی خود را افزایش دهند

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۳)

ب) هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه‌ی توده‌ی چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۲)

ج) از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدید کننده‌ی تمامی گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۲)

د) چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۱)

۶) جدول زیر بخشی از طبقه‌بندی نمایه توده بدنی را نشان می‌دهد. آن را کامل کنید ۰/۷۵ نمره



@bartarhakanoon

وضعیت فرد	BMI
الف	۱۸/۵ – ۲۴/۹
چاقی درجه ۳	ب

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۳)

۷) در پرسش‌های چهار گزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید. هر کدام ۰/۲۵ نمره

الف) در مورد عوارض جانبی کاهش سریع وزن، کدام گزینه از نظر درستی یا نادرستی با سایرین متفاوت است؟

۱) پوسیدگی دندان

۲) چین و چروک پوست

۳) افت فشار خون

۴) دیابت نوع دو

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۳)

۸) جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط بیشتری دارد. شماره آن‌ها را پیدا کنید. (یک مورد در ستون «ب» اضافه است) ۱ نمره

«ستون ب»	«ستون الف»
۱) عامل ژنتیک	الف) کوشینگ
۲) داروها	ب) کورتون
۳) عامل روانی	ج) خانواده پدری چاق
۴) بیماری‌های جسمی	د) عادت به مصرف فست‌فود
۵) عامل محیطی	



@bartarhakanoon

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۳)

۹) فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد) ۰/۵ نمره

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۲)

۱۰) هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟ ۱ نمره

الف) کاهش اعتماد به نفس ب) عدم تحمل فعالیت بدن

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۲)

۱۱) بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین‌تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می‌کند؟ ۰/۲۵ نمره



(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۲)

۱۲) بر اساس جدول شاخص توده بدنی اگر بی ام آی فردی ۳۳ باشد درجه چاقی او را تعیین کنید. ۰/۲۵ نمره

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۲)

۱۳) در ارتباط با کاهش وزن بدن به پرسش‌های زیر پاسخ دهید ۱ نمره



@bartarhakanoon

الف) دو روش زود بازده کاهش وزن را نام ببرید

ب) در طبقه‌بندی نمای توده بدنی، افرادی با بی ام آی محدوده (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۱)

۱۴) در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود

ب) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی، برای چه افرادی کاربرد ندارد؟ (یک مورد)

ج) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب، به چه عواملی بستگی دارد؟

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۱)

۱۵) در رابطه با کنترل وزن و تناسب اندام، به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟

ب) دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید

ج) یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۱)

۱۶) درباره کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. ۱ نمره

الف) به چه افرادی توصیه می‌شود، هرچه سریع‌تر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟

ب) طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۴۰۰)



@bartarhakanoon

۱۷) هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ ۰/۵ نمره

الف) افسردگی

ب) کم کاری تیروئید

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۴۰۰)

۱۸) در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید ۱/۲۵ نمره

الف) الگوی چاقی سیب در زنان شایع‌تر است یا در مردان؟

ب) وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)

ج) دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید.

(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۴۰۰)

۱۹) در مورد کنترل وزن و تناسب اندام به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. ۰/۵ نمره

الف) پرخوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟

ب) براساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می‌کند؟

(امتحان نهایی سلامت دی ۱۳۹۹)

۲۰) بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ ۰/۵

نمره

(امتحان نهایی سلامت خرداد ۱۳۹۹)



@bartarhakanoon

۲۱) چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل «افراط نکردن در کاهش وزن» را رعایت کنند؟ ۰/۵ نمره
(امتحان نهایی سلامت شهریور ۱۳۹۹)

پاسخنامه

(۱)

الف) غددی

(۲) الف) ناحیه شکم

ب) فعالیت بدنی و تغذیه

(۳) الف) سلامت روان



@bartarhakanoon

(۴)

الف) اضافه وزن

ب) شکم

ج) تنفسی

د) بیماری های جسمی

(۵)

الف) نادرست

ب) نادرست

ج) درست

د) درست

۶) الف) معمولی

ب) مساوی و بالاتر از ۴۰

۷) الف) گزینه ۴ دیابت نوع دو

۸) الف) بیماری های جسمی

ب) داروها

ج) عامل ژنتیک

د) عامل محیطی



@bartarhakanoon

(۹) ورم و زخم معده

(۱۰) الف) مشکلات روانی ب) مشکلات تنفسی

(۱۱) وزن افزایش می‌یابد.

(۱۲) چاقی درجه ۱

(۱۳)

الف) درمان دارویی و جراحی
ب) اضافه وزن و چاقی درجه دو

(۱۴) الف) کورتون

ب) افراد دارای استخوان‌بندی درشت و ورزشکار
ج) به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد

(۱۵)

الف) الگوی سیب

ب) وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی
ج) دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدود کننده، درمان دارویی



@bartarhakanoon

(۱۶)

- الف) افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.
- ب) چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد. وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.

(۱۷)

- الف) عامل روانی
- ب) بیماری های جسمی

(۱۸)

- الف) مرد
- ب) وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است
- ج) ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن

(۱۹)

- الف) مشکلات روانی
- ب) وزن افزایش می یابد

(۲۰) تغذیه و فعالیت بدنی



@bartarhakanoon

(۲۱) زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه‌ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد



@bartarhakanoon