



آزمون برنامه تربیت سفیر سلامت دانشجویی

اردیبهشت ۱۳۹۶



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

سوگندنامه سفیران سلامت دانشجو

من به عنوان سفیر سلامت دانشجو در پیشگاه خداوندی که یادش آرامش بخش قلب ما و شفای درد ماست، سوگند میدهم که قدر دان نعمت های بیکران الهی بوده و برای رشد و تعالی اخلاق و فضایل بشری تلاش نمایم؛ سبک زندگی سالم را رعایت کرده و به دیگران توصیه نمایم؛ در مراقبت از سلامت خود، دوستان، خانواده و جامعه ام کوشا باشم؛ برای توانمندسازی خانواده و دوستانم در زمینه خودمراقبتی اقدام نمایم؛ در حفاظت از محیط زیست خود کوشا باشم؛ مراقب سلامت افراد کم توان و بیمار باشم و برای ارتقای سلامت جامعه تلاش نمایم.

سوالات آزمون:

۱- مهم ترین منابع تامین انرژی برای بدن، کدام گروه مواد غذایی است؟

الف) هیدرات های کربن (ب) پروتئین ها (ج) چربی ها (د) ویتامین ها و مواد معدنی

۲- شناخته شده ترین منبع پروتئین چیست؟

الف) گوشت های سفید (ب) میگو، ماهی و تخم مرغ (ج) تخم مرغ، گوشت قرمز و سفید (د) گوشت بوقلمون و شتر

۳- برای "برقراری مسیرهای سوخت و ساز بدن" وجود کدام گروه از مواد غذایی در بدن ضروری است؟

الف) هیدرات های کربن (ب) پروتئین ها (ج) ویتامین ها و مواد معدنی (د) چربی ها

۴- کدام گروه مواد غذایی "منابع مهم تامین آهن و روی برای خون سازی" محسوب می شود؟

الف) گروه حبوبات و مغزها (ب) گروه شیر و لبنیات (ج) گروه میوه ها (د) گروه گوشت و تخم مرغ

۵- در مورد "پروتئین های با ارزش و یا با کیفیت بالا" کدام مورد صحیح است؟

الف) پروتئین های حیوانی تمام اسیدهای آمینه لازم برای بدن را دارا هستند

ب) پروتئین های موجود در تخم مرغ بالاترین کیفیت را دارد

ج) بعد از تخم مرغ، پروتئین موجود در شیر و گوشت، بالاترین کیفیت را دارد

د) همه موارد

۶- در مورد " روغن های جامد " کدام گزینه صحیح نیست؟

الف) در حقیقت همان روغن های مایع گیاهی هستند

ب) به منظور افزایش مدت زمان نگهداری، روغن تحت عمل هیدروژناسیون قرار گرفته و در نتیجه تولید اسیدهای چرب ترانس می نماید

ج) اسیدهای چرب ترانس، باعث رشد و تولید سلول های سرطانی و بیماری های قلبی عروقی می شوند

د) مصرف این روغن ها کاملاً مجاز است

۷- توصیه های خودمراقبتی در مصرف "گروه نان و غلات " کدام است؟

الف) تا جایی که مقدور است برنج را به صورت آب کش شده باید استفاده کرد

ب) نان تهیه شده از جوش شیرین، مانع جذب آهن، کلسیم و روی می شود

ج) برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات، می توان آن ها را با یک پروتئین حیوانی یا گیاهی دیگر میل کرد

د) ب و ج

۸- مهم ترین دوره زمانی برای "تغذیه انسان"، کدام دوره است؟

الف) دوره جنینی و ابتدای تولد ب) دوره کودکی ج) دوره نوجوانی د) دوره جوانی

۹- "شایع ترین اختلال تغذیه ای" در جهان کدام است؟

الف) کمبود ید ب) کمبود آهن ج) کمبود روی د) کمبود ویتامین های گروه ب

۱۰- کمبود کدام ریزمغذی باعث ایجاد "عقب ماندگی ذهنی و جسمی در کودکان یا کورتی نوزم" می شود؟

الف) کمبود آهن ب) کمبود ید ج) کمبود ویتامین آ د) کمبود روی

۱۱- علائم و نشانه های ناشی از "کمبود روی" کدامند؟

الف) کند شدن رشد، بی اشتها، دیر جوش خوردن و کندشدن بهبود زخم ها

ب) ریزش مو و اختلال در حس چشایی و بویایی و مشکل باروری مردان

ج) شب کوری و اختلال دید شدید

د) الف و ب

۱۲- معنی "اعتیاد" چیست؟

الف) وابستگی به مصرف مواد به گونه ای که کاملاً مضر به حال شخص باشد

ب) وابستگی به مصرف مواد به گونه ای که تاثیری در فرد ایجاد نکند

ج) وابستگی به مصرف مواد به گونه ای که به طور موقت در فرد اثر بگذارد

د) وابستگی به مصرف مواد به گونه ای که کاملاً مضر به حال شخص و اجتماع باشد

۱۳- در مبحث "وابستگی و اختلالات مصرف مواد" کدام مورد صحیح است؟

الف) وابستگی به یک ماده به معنی "تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف یک ماده، علیرغم اثرات مضر مصرف آن است"

ب) وابستگی به ماده دارای دو جنبه روانی و جسمی است

ج) اختلالات مصرف مواد، حالت خفیف تر از وابستگی به یک ماده است

د) همه موارد

۱۴- در مبحث اعتیاد "اصطلاح تحمل" به چه معنایی است؟

الف) سرخوشی متعاقب مصرف مواد و عدم تمرکز ناشی از آن

ب) حالت نئشگی متعاقب مصرف مواد

ج) فرد معتاد برای رسیدن به حالت دلخواه، به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد

د) فرد معتاد برای رسیدن به حالت دلخواه، به تدریج مقدار ماده مصرفی را کاهش دهد

۱۵- "از آثار مصرف مواد مخدر" در بدن نیست؟

الف) انواع اختلالات روانی "مانند: افسردگی، شیدایی یا مخلوطی از آن ها"

ب) بیماری‌های و خیمی مانند: ایدز، هپاتیت B، C و ...

ج) باعث کاهش میل جنسی و توانایی جنسی، به خصوص در مردان نمی شود

د) در زنان منجر به بی نظمی قاعدگی و کاهش قدرت باروری می شود

۱۶- مصرف طولانی مدت "حشیش و ماری جوانا" چه تاثیری در بدن به جا می گذارد؟

الف) آتروفی مغز و تشنج و اختلالات پایدار مانند سایکوز "روان پریشی"

ب) سندروم بی انگیزگی و دمانس "فراموشی"

ج) فقط در شرایط مصرف طولانی باعث اختلال قضاوت، حافظه، تمرکز، افسردگی و ... می شود

د) الف و ب

۱۷- در مورد "مواد محرک سیستم عصبی" کدام گزینه صحیح است؟

الف) عملکرد دستگاه عصبی مرکزی را کند می سازد و شامل: داروهای آرام بخش، خواب آور و الکل هستند

ب) دوزهای بالا و افزایش مصرف اکستازی می تواند باعث مشکلات تنفسی، کما و حتی مرگ شود

ج) این مواد آثار خواب آوری، آرام بخشی و ایجاد تسکین دارند

د) مصرف زیاد این مواد، منجر به نبض ضعیف، تنفس نامنظم، کما و مرگ می شود

۱۸- مصرف کدام گروه از مواد، فرد را به زندگی بی علاقه می کند؟

الف) مواد توهم زا ب) مواد استنشاقی ج) مواد کندکننده سیستم عصبی د) مواد محرک سیستم عصبی

۱۹- مصرف طولانی مدت کدام گروه از مواد، باعث "آسیب های پایدار به کبد، کلیه و مغز" می شود؟

الف) مواد توهم زا ب) مواد استنشاقی ج) مواد مخدر د) مواد محرک سیستم عصبی

۲۰- "عوامل زمینه ساز گرفتار شدن در دام اعتیاد"، کدام مورد/ موارد است؟

الف) سن بلوغ، ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران

ب) شکست اجتماعی و خانواده متزلزل

ج) مصرف سیگار و بیماری های روان پزشکی

د) همه موارد

۲۱- با توجه به گرایش به سمت مواد مخدر در سنین نوجوانی و جوانی، یکی از "مهم ترین عوامل در شروع مصرف" چیست؟

الف) ارضای حس کنجکاو

ب) ناآگاهی از خطرات ناشی از مصرف

ج) فشار گروه هم‌سن و سال "دوستان"

د) مقابله با استرس، احساس بزرگی، احساس تعلق و ریسک کردن

۲۲- در مورد "مواد دخانی" کدام مورد/ موارد صحیح است؟

الف) نیکوتین تمام معیارهای مشخص کننده یک ماده اعتیادآور را دارد

ب) استفاده از انواع مواد دخانی بدون دود اعم از جویدنی، انفیه‌ای و مکیدنی برای قلب خطری ندارد

ج) دود دخانیات محیطی برای فرد سیگاری، خطرناک تر از اطرافیان است

د) ب و ج

۲۳- بزرگ‌ترین عامل "مرگ قابل کنترل" جهان چیست؟

الف) بیماری‌های قلبی عروقی ب) حوادث و سوانح ج) دخانیات د) مواد مخدر

۲۴- آثار "زیانبار توتون" در بدن چیست؟

الف) افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، کاهش قابلیت تغذیه و اکسیژن رسانی ماهیچه قلب، کاهش توانایی دستگاه گردش خون در اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن

ب) کاهش ضربان قلب، افزایش فشارخون، کاهش قابلیت تغذیه و اکسیژن رسانی ماهیچه قلب

ج) کاهش ضربان قلب، افزایش فشارخون

د) افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، افزایش قابلیت تغذیه و اکسیژن رسانی ماهیچه قلب

۲۵- "خصوصیات دوران بلوغ" که در گرایش نوجوانان به مصرف سیگار موثرند، کدام است؟

الف) گذشته‌نگری، فرایند جدایی از والدین و کسب آزادی و احساس آسیب‌پذیری

ب) فرایند جدایی از والدین و کسب آزادی، حال‌نگری، گروه همسالان

ج) احساس آسیب‌پذیری، ستایش خود، کسب مهارت‌های بزرگسالان

د) ب و ج

۲۶- مشکل اصلی در "ترک دخانیات" چیست؟

الف) ترک یک باره مواد دخانی

ب) ترک مقطعی مواد دخانی

ج) کنار آمدن با عوارض کمبود نیکوتین در بدن

د) بدون مشورت با پزشک می‌توان از جایگزین‌های نیکوتین استفاده کرد

۲۷- در شیوه زندگی سالم برای "ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها"، چه اولویت/اولویت‌هایی مورد نظر است؟

الف) فعالیت بدنی منظم ب) تغذیه مناسب ج) کنترل استرس د) همه موارد

۲۸- مهم‌ترین عامل مرگ زودرس و ناتوانی در جهان " است.

الف) حوادث و سوانح ب) آلودگی هوا ج) بیماری‌های قلبی، عروقی د) بیماری‌های ریوی و انواع سرطان‌ها

۲۹- "توانایی بدن برای عملکرد موثر و با بازده" معنی کدام واژه است؟

الف) آمادگی جسمانی ب) ورزش متوسط تا شدید ج) فعالیت فیزیکی د) ورزش و تحرک زیاد

۳۰- "دوران سازندگی و بنا نهادن آمادگی جسمانی" در چه سنینی است؟

الف) دوران کودکی ب) ۱۸-۹ سال ج) ۳۰-۱۸ سال د) ۳۰-۲۰ سال

۳۱- در مورد "آمادگی جسمانی" کدام مورد صحیح است؟

الف) در هر سنی آمادگی جسمانی باعث افزایش سلامت و شور و نشاط نمی‌شود

ب) عادات زندگی سالم می‌توانند تاثیر زمینه‌های ژنتیکی و وراثتی را برای ابتلای به بیماری‌ها تغییر دهند

ج) تمامی افراد در هر گروه سنی به یک اندازه به آمادگی جسمانی، نیاز دارند

د) فقط به شرایط جسمانی مرتبط است و در حالات روانی تاثیرگذار نیست

۳۲- "توانایی ادامه‌دادن یک فعالیت بدنی نیازمند به اکسیژن، بدون خستگی زودرس"، معنی کدام واژه است؟

الف) آمادگی قلبی- تنفسی ب) آمادگی عضلانی ج) هماهنگی عصبی- عضلانی د) توان حرکتی

۳۳- در قاعده "هرم فعالیت بدنی"، کدام مورد قرار دارد؟

الف) زمان‌های استراحت و عدم فعالیت ب) تمرینات انعطاف پذیری و قدرتی

ج) فعالیت‌های ایروبیک پرتحرک د) فعالیت‌های بدنی روزانه

۳۴- در مورد "ورزش شنا" کدام گزینه صحیح است؟

الف) یکی از عالی ترین ورزش ها برای آمادگی قلبی- عروقی است

ب) شنا به اندازه ورزش هایی که در خشکی انجام می شود، در قوی ساختن استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان موثر نیست

ج) شدت ضربان قلب در داخل آب کمتر از خشکی است. پس میزان ضربان قلب، شاخص خوبی برای شدت ورزش نیست

د) همه موارد

۳۵- برای کنترل و محدود کردن میزان "تورم در آسیب های ورزشی"، چه باید کرد؟

الف) استراحت مطلق بدن و استفاده از یخ در محل آسیب دیده

ب) استفاده از یخ در محل تورم، و فشار محل آسیب دیده و بلندنگهداشتن عضو آسیب دیده

ج) استراحت عضو آسیب دیده، استفاده از یخ در موضع، اعمال فشار در محل و بلند نگه داشتن عضو

د) فشار عضو آسیب دیده و بلند نگه داشتن آن

۳۶- در مورد "ورزش بانوان"، کدام مورد/ موارد صحیح است؟

الف) فعالیت بدنی در حد متعادل، بر قاعدگی و حاملگی تاثیر مثبت دارد

ب) در زمان پریود و حاملگی به هیچ عنوان نباید ورزش کرد

ج) در دوران حاملگی و روزهای فعال پریود، انجام هر ورزشی مجاز نیست

د) الف و ج

۳۷- در مفهوم "حادثه"، کدام مورد/ موارد صحیح است؟

الف) رویداد غیرمنتظره ای است که باعث آسیب می شود

ب) تاکید عمده بر ویژگی های ناگهانی و غیر منتظره بودن و خارج از فرایندهای برنامه ریزی شده است

ج) به ۳ گروه: حوادث عمدی، حوادث غیرعمدی و بلاای طبیعی تقسیم می شود

د) همه موارد

۳۸- "آمادگی برای اتخاذ تدابیر مناسب در زمان وقوع حادثه به منظور کاهش شدت آن" در کدام سطح پیشگیری قرار دارد؟

الف) پیشگیری اولیه از حوادث

ب) پیشگیری ثانویه از حوادث

ج) در کلیه سطوح

د) پیشگیری ثالثیه از حوادث

۴۶- کدام مورد از "روش های غلبه بر اضطراب ناشی از امتحان" است؟

الف) استفاده از امتحانات فرضی
ب) آشنایی با روش مطالعه صحیح و مرور دروس

ج) انتخاب محل مناسب برای مطالعه
د) همه موارد

۴۷- اولین گام در "مقابله با اضطراب" چیست؟

الف) آرام سازی
ب) کنترل رژیم غذایی و انجام ورزش

ج) شناخت علایم اضطراب
د) بی توجهی به علایم اضطراب و استراحت کردن

۴۸- "عامل موثر اولیه بر سلامت روانی فرد" چیست؟

الف) اضطراب
ب) استرس یا تنش
ج) ترس
د) پرخاشگری و عصبانیت

۴۹- از "شیوه های مقابله با استرس" است؟

الف) توکل بر خدا و صبر و حوصله جهت مقابله با استرس

ب) ورزش کردن، ارتباط با "آب و طبیعت" و تقویت روابط بین فردی و اجتماعی

ج) پیش بینی، شناسایی و پیشگیری از استرس و بر اساس شرایط، سازگاری با استرس

د) همه موارد

۵۰- روشی است برای "بیماران با بیماری طولانی که به طور کامل بهبود نمی یابند و نمی توانند مستقل زندگی کنند".

الف) دارودرمانی
ب) روان درمانی
ج) کاردرمانی
د) درمان های اجتماعی "بازتوانی"

۵۱- "اصول اساسی بهداشت روان" است.

الف) احترام فرد به شخصیت خود و دیگران، شناخت نیازها و محرک ها در رفتار و اعمال خود

ب) شناخت محدودیت ها در خود و دیگران، آشنایی به این که رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست

ج) دانستن این که رفتار انسان، معلول عوامل زیادی است

د) همه موارد

۵۲- از مشخصه های "عفونت اولیه اچ آی وی" نیست.

الف) دوره نهفتگی یا دوره پنجره یک که می تواند بین ۶-۴ هفته تا ۶ ماه طول بکشد

ب) در این دوره علیرغم مبتلا بودن فرد، آزمایش او می تواند منفی باشد

ج) پس از ورود "اچ آی وی" به بدن، این ویروس در سلول های اصلی سیستم ایمنی بدن، شروع به تکثیر می کند

د) انواع عفونت ها مانند: برفک دهانی، سل و عفونت های ریوی در این مرحله دیده می شود

۵۳- خطر انتقال اچ آی وی از مادر بیمار به فرزند، در چه شرایطی بیشتر است؟

الف) زایمان زودرس و یا تاخیر در زایمان- بیش از ۹۰ درصد انتقال در دو ماه آخر بارداری است

ب) کمبود ویتامین آ در مادر و سن بالای مادر

ج) استعمال دخانیات و مواد مخدر

د) همه موارد

۵۴- مهارت های اساسی در "کاهش ابتلا به اچ آی وی" در افراد در معرض خطر، شامل چه مورد/ مواردی است؟

الف) آموزش رفتار جنسی سالم تر

ب) ارتقای مصرف کاندوم

ج) چگونگی مذاکره و گفتگو برای داشتن آمیزش جنسی ایمن

د) همه موارد

۵۵- عفونت های آمیزشی "STIs"، به چه عفونت هایی اطلاق می شود؟

الف) عفونت هایی که عموماً از طریق تماس جنسی انتقال می یابند و میتوانند موجب ایجاد بیماری های آمیزشی شوند

ب) این بیماری ها با تشخیص به موقع، با روش های ساده درمان می شوند

ج) در صورت عدم درمان به موقع، عوارضی مانند عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی، به دنیا آوردن فرزند معلول، ایجاد

صدمات قلبی و عصبی و حتی مرگ و میر ایجاد می شود

د) همه موارد

* لطفاً پس از تکمیل پاسخنامه، فایل یا عکس تهیه شده از آن را به نشانی زیر ایمیل کنید. ذکر نام و نام خانوادگی، نام دانشکده و دانشگاه محل تحصیل در قسمت موضوع/عنوان ایمیل ضروری است.

amoozeshtums@gmail.com

موفق باشید.