

# نمونه سوالات : بهداشت ورزش

۱- کدام شاخص می تواند بازگو کننده وضع سلامتی در جامعه به شمار آید؟

۱. کند شدن افزایش جمعیت
۲. افزایش پلکانی رشد جمعیت
۳. متوسط طول عمر در هر جامعه
۴. کم شدن مرگ ناشی از بیماری

۲- نیاز به توسعه بهداشت عمومی در اروپا حدوداً در چه سالی احساس شد؟

۱. ۱۲۰۰ میلادی
۲. ۱۴۰۰ میلادی
۳. ۱۸۰۰ میلادی
۴. ۱۵۰۰ میلادی

۳- اولین کنگره بین المللی عمومی در چه سالی و در کدام شهر تشکیل شد؟

۱. ۱۸۵۱، پاریس
۲. ۱۸۰۰، لندن
۳. ۱۵۶۱، پاریس
۴. ۱۶۰۰، لندن

۴- کدام یک از موارد ذیل جزء مهم ترین موارد نهاد های اجتماعی در جوامع انسانی است؟

۱. مدرسه
۲. خانواده
۳. جامعه
۴. مراکز بهداشتی

۵- جهت برخورداری از بهداشت خوب، به کدامیک از موارد ذیل باید توجه نمود؟

۱. بهداشت هوا
۲. ورزش و تفریح
۳. دفع بهداشتی فاضلاب
۴. پیشگیری از سوانح و حوادث

۶- کدام یک از موارد ذیل در عصر ماشین و تکنولوژی از عوامل بسیار مهم محسوب می شود؟

۱. زمان
۲. پیشگیری
۳. درمان مناسب
۴. دانش پزشکی

۷- کدام یک از موارد ذیل از عوامل مهم در بروز و ظهور بیماری های روانی محسوب می شود؟

۱. اقتصاد
۲. جامعه
۳. دانش ناکافی
۴. پیشامد های ناگوار

۸- کدام یک از موارد ذیل جزء عوامل بیماری زای فیزیکی محسوب می شود؟

۱. پایین آمدن شدید دما و فشار هوا
۲. انگل ها و ضایعات محیطی
۳. ویروس ها و پادزهر ها
۴. میکروب ها و باکتری ها

۹- میکروب ها که عامل بیماری های عفونی اند، جزء کدام یک از موارد عوامل محیطی به شمار می آیند؟

۱. محیط فیزیکی
۲. محیط زنده یا بیولوژیک
۳. محیط اجتماعی
۴. عوامل ناشناخته

۱۰- اسهال خونی و تب راجعه، جزء کدام دسته از بیماری ها هستند؟

۱. بیماری های انگلی      ۲. بیماری های ویروسی      ۳. بیماری های میکروبی      ۴. بیماری های دانه پاش

۱۱- در برخی از بیماری های مسری دانه پاش، دانه هایی مانند سرخک و آبله بر روی بدن پدیدار می شود، این دوره چه نام دارد؟

۱. دوره کمون یا نهان      ۲. دوره بروز یا حمله      ۳. دوره استقرار بیماری      ۴. دوره نقاهت

۱۲- کدام دستگاه شامل استخوان ها، مفاصل و ماهیچه ها است و با ایفای اعمال فیزیولوژیک بسیار مهم جهت ادامه حیات انسان ضروری است؟

۱. دستگاه کلیوی      ۲. دستگاه میکروسکوپی      ۳. دستگاه حرکتی      ۴. دستگاه رشد

۱۳- کدام یک از موارد ذیل نوعی بیماری ارثی و اختلال در خون رسانی محسوب می شود؟

۱. قند خون      ۲. تالاسمی      ۳. هپاتیت      ۴. ایدز

۱۴- در صورتی که یکی از والدین، ناقل ژن تالاسمی خفیف و دیگری سالم باشد، در این صورت احتمال این که فرزندان به تالاسمی خفیف مبتلا شوند چند درصد است؟

۱. ۳۰٪      ۲. ۴۰٪      ۳. ۵۰٪      ۴. ۶۰٪

۱۵- سازمان های منظمی که در بافت استخوانی متراکم در زیر میکروسکوپ مشاهده می شود چه نام دارد؟

۱. برآمدگی ها      ۲. فرو رفتگی ها      ۳. زردپی ها      ۴. سیستم هاورس

۱۶- مهم ترین قسمت ساختمانی دیواره رگ های خونی، مجاری و احشای بدن مانند مری و روده از کدام یک از موارد ذیل تشکیل می شود؟

۱. ماهیچه قلبی      ۲. ماهیچه صاف      ۳. ماهیچه مخطط      ۴. ماهیچه اسکلتی

۱۷- کدام یک از موارد ذیل در خصوص فلج ماهیچه ای صحیح است؟

۱. زایل شدن حرکات ارادی یک ماهیچه      ۲. انقباض شدید و ناگهانی و غیر ارادی یک ماهیچه  
۳. انقباض دائم و همیشگی یک ماهیچه      ۴. التهاب و کشیدگی بیش از حد یک ماهیچه

۱۸- التهاب لایه های قلبی جزء کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. تصلب شرایین      ۲. اختلال در دریچه ها و بطن های قلب  
۳. انفارکتوس یا سکته قلبی      ۴. آنژین صدری

۱۹- معمولاً قسمت اعظم بیماری های قلبی که در گروه های سنی پایین تر رخ می دهد به چه دلیل است؟

۱. تغذیه و رژیم های نادرست
۲. آب و هوای سرد و خشک
۳. ورزش و فعالیت های ناکافی
۴. مادرزادی یا تب روماتیسمی

۲۰- علت مرگ بسیاری از افراد بالای ۳۰ سال کدام است؟

۱. پوکی استخوان
۲. ناراحتی های قلبی
۳. هیپاتیت
۴. ایدز

۲۱- غذایی که مصرف می نماییم، حدوداً چند ماده مهم به عنوان عوامل مغذی دارد؟

۱. ۲۰ ماده
۲. ۳۰ ماده
۳. ۴۰ ماده
۴. ۵۰ ماده

۲۲- این که اگر در انتخاب غذا دقت کافی به عمل نیاید ممکن است انسان دچار بیماری گردد، جزء کدام یک از عوامل ذیل محسوب می شود؟

۱. بهداشت تغذیه ورزش
۲. تامین نیازهای فیزیولوژیک
۳. تامین نیازهای روانی
۴. تامین نیازهای اجتماعی

۲۳- مقدار انرژی مورد نیاز تقریبی روزانه برای خانم ها و آقایان با فعالیت معمولی به ترتیب چند کالری است؟

۱. ۲۲۰۰-۲۵۰۰ ، ۱۸۰۰-۲۲۰۰
۲. ۲۰۰۰-۲۶۰۰ ، ۱۶۰۰-۲۲۰۰
۳. ۱۸۰۰-۲۰۰۰ ، ۱۶۰۰-۱۸۰۰
۴. ۱۶۰۰-۱۸۰۰ ، ۱۴۰۰-۱۶۰۰

۲۴- یونانیان باستان از کدام ماده محرک به منظور دوپینگ استفاده می کردند؟

۱. برگ کاکائو
۲. دانه رازیانه
۳. آب و عسل
۴. برگ کوکائین

۲۵- مهم ترین علت خستگی ورزشکاران به دنبال یک تمرین و مسابقه سنگین کدام است؟

۱. تخلیه سریع اسید لاکتیک
۲. افزایش جریان خون
۳. زیاد شدن سوخت و ساز
۴. تجمع مواد زائد

۲۶- اشباع بدن از قرص های نمک قبل از فعالیت بدنی موجب تخلیه شدید کدام یک از موارد ذیل می شود؟

۱. منیزیم
۲. کلسیم
۳. سدیم
۴. پتاسیم

۲۷- تنفس اکسیژن از جو و رساندن آن به کیسه های هوایی چه نام دارد؟

۱. تهویه ریوی
۲. وام اکسیژن
۳. ظرفیت هوازی
۴. حداکثر اکسیژن مصرفی



| نمبر<br>سوال | ياسخ صحيح |
|--------------|-----------|
| 1            | ج         |
| 2            | د         |
| 3            | الف       |
| 4            | ب         |
| 5            | ب         |
| 6            | الف       |
| 7            | ب         |
| 8            | الف       |
| 9            | ب         |
| 10           | الف       |
| 11           | ج         |
| 12           | ج         |
| 13           | ب         |
| 14           | ج         |
| 15           | د         |
| 16           | ب         |
| 17           | الف       |
| 18           | ج         |
| 19           | د         |
| 20           | ب         |
| 21           | ج         |
| 22           | ب         |
| 23           | الف       |
| 24           | ب         |
| 25           | د         |
| 26           | د         |
| 27           | الف       |

۱- این تفکر مربوط به چه کسی است؟ "بهداشت حافظ سلامتی و طبابت ترمیم کننده آن است".

۱. ابوعلی سینا      ۲. امام علی (ع)      ۳. گرامت      ۴. توماس مور

۲- اولین کنگره بین المللی در مورد بهداشت در کدام شهر و در چه سالی صورت پذیرفت؟

۱. واشنگتن، 1943      ۲. لندن، 1854      ۳. پاریس، 1851      ۴. تهران، 1331

۳- جبرئیل، پیامبر را به کدام کار امر می نمود؟

۱. استحمام      ۲. مسواک زدن      ۳. دفع موی زائد      ۴. ناخن گرفتن

۴- بهداشت روانی کدام یک از افراد جامعه را در بر می گیرد؟

۱. بیماران روانی      ۲. کلیه افراد جامعه      ۳. روان شناسان      ۴. مسئولین راس جامعه

۵- با رعایت بهداشت فردی، کدام یک از موارد ذیل حاصل می شود؟

۱. سلامت فردی      ۲. وسواس      ۳. سلامت روانی      ۴. بهداشت همگانی

۶- یکی از مهم ترین مقدمات نماز کدام است؟

۱. طهارت      ۲. غسل      ۳. تشهد      ۴. سلام

۷- دسته از جانداران بسیار ریزی که در پیرامون ما زندگی می کنند، جزء کدام عوامل بیماری زای زنده محسوب می شوند؟

۱. کپک سفید      ۲. قارچ      ۳. فاووس      ۴. میکروب ها

۸- محل زندگی آمیب ها در کدام یک از قسمت های بدن انسان است؟

۱. خون      ۲. روده      ۳. عضله      ۴. مخاط بینی

۹- کدام یک از بیماری های ذیل در بچه های شیرخوار کشنده است؟

۱. اریون      ۲. سیاه سرفه      ۳. سرخک      ۴. فلج اطفال

۱۰- کدام یک از موارد ذیل مواد آلی استخوان را تشکیل می دهد؟

۱. آدولر      ۲. فلورین      ۳. اوستئین      ۴. سلنیوم

۱۱- کدام یک از اتصال های مفصلی زیر مانع حرکت استخوان ها می شود؟

۱. مفصل بین استخوان های سر      ۲. مفصل بین بازو و ساعد      ۳. مفصل بین ران و لگن      ۴. مفصل بین مهره های گردن

۱۲- ماهیچه صاف مربوط به کدام یک از قسمت های بدن اسان است؟

۱. قلب      ۲. چهار سر ران      ۳. روده      ۴. صورت

۱۳- کدام یک از عوامل ذیل سبب گشاد شدن آئورت می شود؟

۱. سیفلین آئورت      ۲. دریچه آئورت      ۳. انفارکتوس      ۴. هایپرتروفی قلبی

۱۴- کدام یک از موارد ذیل از دلایل عمده مرگ و میر بسیاری از افراد بالای 30 سال است؟

۱. گواتر      ۲. ناراحتی قلبی      ۳. ملانوما      ۴. هیپاتیت آ

۱۵- با ترشح کدام هورمون از غدد فوق کلیوی به هنگام ناراحتی روحی و هیجانات شدید، فعالیت قلب کاهش می یابد؟

۱. آلدوسترون      ۲. استروئید      ۳. آدرنالین      ۴. هیپوفیز

۱۶- غذایی که میل می کنیم، تقریباً حاوی چند ماده مهم از عوامل مغذی است؟

۱. 43      ۲. 45      ۳. 40      ۴. 42

۱۷- کربوهیدرات ها به چه شکلی در بدن ذخیره می شوند؟

۱. گلیکوژن      ۲. نشاسته      ۳. قند      ۴. گلوکز

۱۸- مقدار حرارتی که برای افزایش یک کیلوگرم آب به میزان یک درجه سانتی گراد نیاز است چه نام دارد؟

۱. کربوهیدرات      ۲. کاتالیزور      ۳. ارتعاش      ۴. کالری

۱۹- انسان پس از نوشیدن مقداری الکل چه احساسی کسب می نماید؟

۱. افسردگی      ۲. رفع نگرانی      ۳. اضطراب      ۴. شادابی

۲۰- ابتدایی ترین محل تماس الکل، دهان با کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. دندان      ۲. لثه      ۳. زبان      ۴. استخوان

۲۱- از متداول ترین داروهای مورد استفاده ورزشکاران کدام است؟

۱. رانیتیدین      ۲. آمفتامین ها      ۳. کلونازپام      ۴. نورودیلیل

۲۲- یکی از بهترین روش های تمرین جهت رسیدن به آمادگی عمومی کدام است؟

۱. دویدن      ۲. شنا کردن      ۳. پیاده روی      ۴. ایروبیک

۲۳- کدام یک از موارد ذیل از نظر اندازه در زنان بیشتر از مردان است؟

۱. حفره شکم      ۲. سطح مفصل      ۳. طول استخوان      ۴. شانه

۲۴- رشد قدی مردان تا چه سنینی ادامه دارد؟

۱. 20 تا 23 سالگی      ۲. 18 تا 20 سالگی      ۳. 19 تا 24 سالگی      ۴. 13 تا 15 سالگی

۲۵- یکی از مواردی که در هنگام فعالیت ورزشی باید به آن توجه نمود، تناسب نوع فعالیت با کدام یک از ویژگی های افراد است؟

۱. قد      ۲. وزن      ۳. سن      ۴. استخوان

۲۶- بهداشت اماکن ورزشی به چند اصل استوار است؟

۱. یک اصل      ۲. پنج اصل      ۳. چهار اصل      ۴. دو اصل

۲۷- کدام یک از موارد ذیل جزء استاندارد های لازم جهت بهداشت اماکن ورزشی محسوب می شود؟

۱. لباس ورزشی      ۲. فضای باز      ۳. رشته مورد علاقه      ۴. آب آشامیدنی

۲۸- در ساختن یک استخر، کدام یک از موارد ذیل صحیح است؟

۱. کف و دیواره استخر      ۲. صافی و شفافیت آب      ۳. دمای آب و هوا      ۴. میزان کلر در آب

۲۹- کدام یک از بیماری های ذیل از طریق آب قابل انتقال است؟

۱. خون شاش      ۲. مسمومیت حاد      ۳. هپاتیت      ۴. کچلی

۳۰- مولد بیماری کزاز کدام است؟

۱. باسیل کخ      ۲. باسیل نیکلایر      ۳. باسیل ابریت      ۴. کولی باسیل



| شماره<br>سوال | پاسخ صحیح |
|---------------|-----------|
| ۱             | د         |
| ۲             | ج         |
| ۳             | ب         |
| ۴             | ب         |
| ۵             | د         |
| ۶             | الف       |
| ۷             | د         |
| ۸             | ب         |
| ۹             | ب         |
| ۱۰            | ج         |
| ۱۱            | الف       |
| ۱۲            | ج         |
| ۱۳            | الف       |
| ۱۴            | ب         |
| ۱۵            | ج         |
| ۱۶            | ج         |
| ۱۷            | الف       |
| ۱۸            | د         |
| ۱۹            | الف       |
| ۲۰            | الف       |
| ۲۱            | ب         |
| ۲۲            | ج         |
| ۲۳            | الف       |
| ۲۴            | الف       |
| ۲۵            | ج         |
| ۲۶            | ج         |
| ۲۷            | د         |
| ۲۸            | الف       |
| ۲۹            | الف       |
| ۳۰            | ب         |



۱- مهمترین عاملی که باعث شده است بهداشت در جامعه آنگونه که باید بطور شایسته ای رعایت نشود، چیست؟

۱. اختصاص کم بودجه دولتی به امر بهداشت
۲. عدم رعایت حرمت نفس توسط اشخاص
۳. عدم کاربرد نتایج تحقیقات در اجتماع
۴. کثرت زیاد جمعیت و عدم نظارت دقیق

۲- کدام مورد از جمله اهداف آموزش بهداشت در یک جامعه نیست؟

۱. دفاعی
۲. اجتماعی
۳. سیاسی
۴. اقتصادی

۳- ..... مقدمه ی بهداشت همگانی است و انتظار می رود که همگان دستورهای بهداشتی را یاد بگیرند و آنها را رعایت کنند.

۱. بهداشت روانی
۲. بهداشت فردی
۳. بهداشت اجتماعی
۴. بهداشت عمومی

۴- کدام گزینه داخلی ترین لایه پرده ضریع استخوان است که سلول های استخوان ساز نیز نام دارند؟

۱. استئوکلاست ها
۲. استئوبلاست ها
۳. استئوسیت ها
۴. استئو میل ها

۵- چه حالتی از بدن را کنتراکتور می گویند؟

۱. انقباض ناگهانی شدید و غیرارادی
۲. زایل شدن حرکات ارادی یک ماهیچه
۳. قطع عصب ماهیچه
۴. انقباض دائم ماهیچه ها

۶- قسمت اعظم بیماری های قلبی عروقی که در گروه های سنی پایین اتفاق می افتد، ناشی از چه عاملی است؟

۱. انفارکتوس میوکارد
۲. آنژین صدری
۳. سیفلیس آتورت
۴. تب روماتیسمی

۷- مقدار انرژی مورد نیاز برای خانمها با فعالیت معمولی چقدر است؟

۱. 1800 – 2200 کالری
۲. 2200 – 2500 کالری
۳. 1600 – 2000 کالری
۴. 2500 – 3000 کالری

۸- کدامیک از شاخصهای بهداشتی زیر تا حد زیادی معرف واقعی بهداشت هر جامعه است؟

۱. امید به زندگی
۲. میزان مرگ و میر خام
۳. میزان رشد طبیعی جمعیت
۴. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال

۹- "ب- ث- ژ" اختصار کدام کلمات است و واکسن کدام بیماری می باشد؟

۱. باسیل کالمت گرن- سل
۲. باسیل کالمت گرن- فلج اطفال
۳. باسیل سوبلیمه مننژیت- آبله
۴. باسیل سوبلیمه مننژیت- سل

۱۰- اسهال، تب (بیش از یک ماه)، کاهش وزن بدن بیشتر از 10 درصد، عرق ریزی شبانه و بی حالی از علائم کدام بیماری است؟

۱. آبله      ۲. ایدز      ۳. سل      ۴. هپاتیت

۱۱- ویروس کدام بیماری علت و عامل 80 درصد سرطان های اولیه کبدی است؟

۱. سل      ۲. ایدز      ۳. هپاتیت A      ۴. هپاتیت B

۱۲- تریسموس از علائم کدام بیماری است؟

۱. کزاز      ۲. سل      ۳. اوریون      ۴. سیاه سرفه

۱۳- منظور از دوره استقرار در برخی از بیماری های مسری مانند آبله، کدام مرحله است؟

۱. مرحله ای که بیماری با پوسته ریزی پایان می یابد.  
۲. مرحله ای که دانه هایی روی بدن بیمار ظاهر می شود.  
۳. مرحله ای که در آن بیمار بهبودی یافته ولی ضعیف است.  
۴. مرحله ای که در آن میکروب وارد بدن شده ولی آن قدر قدرت پیدا نکرده است.

۱۴- باسیلی که در خاک و فضولات حیوانات و در مدفوع انسان زندگی می کند و از راه آلوده شدن زخم انسان به خاک و کثافت وارد بدن انسان می شود، چه نام دارد؟

۱. باسیل کخ      ۲. باسیل ابرت      ۳. باسیل سیاه زخم      ۴. باسیل نیکلایر

۱۵- تعبیه حوضچه کوچکی برای ضد عفونی کردن پای شناگران قبل از ورود به استخر به منظور پیشگیری از ابتلا به کدام بیماری است؟

۱. عفونت پوستی      ۲. زرد زخم      ۳. کچلی پوست      ۴. خارش لای انگشتان پا

۱۶- کدامیک از تعاریف زیر بهداشت کفش ورزشی را بدرستی بیان می کند؟

۱. کفش ورزشی باید دارای جنس، اندازه، وزن مناسب و از لایه های حمایتی و محافظتی برخوردار باشد.  
۲. کفش ورزشی باید دارای جنس، پاشنه اسفنجی، وزن سبک، قیمت ارزان و از لایه های حمایتی برخوردار باشد.  
۳. کفش ورزشی باید بگونه ای باشد که وزن سبکی داشته باشد و کمی در ناحیه مچ بندها شل یا گشاد باشد.  
۴. کفش ورزشی باید یک لایه ارتجاعی مناسب در نوک و پاشنه پا داشته باشد و در عین حال از ساق های بلندی جهت حفاظت برخوردار باشد.

۱۷- کدام باکتری بوجود آورنده ی چرک در مایع نخاع و مننژیت است؟

۱. مننگوکک      ۲. کولی باسیل      ۳. استرپتوکوک      ۴. گونوکوک

## ۱۸- کدامیک از ویژگی های فیزیولوژیکی مردان و زنان نادرست است؟

۱. مردان دارای ضربان قلب کمتری نسبت به زنان در حالت استراحت هستند.
۲. مردان بطور متوسط دارای 15 درصد هموگلوبین بیشتر نسبت به زنان هستند.
۳. در مردان درجه متابولیسم پایه 5 تا 10 درصد پایینتر از همتایان زن در تمام سنین است.
۴. فشار خون سیستولی و دیاستولی برای زنان معمولا حدود 5 تا 10 میلیمتر جیوه پایینتر از مردان است.

## ۱۹- حداکثر دمای آب استخر کدام گزینه است؟

۱. 25 درجه
۲. 34 درجه
۳. 38 درجه
۴. 31 درجه

## ۲۰- باکتریهایی که در طبیعت وجود دارند و روی نباتات زندگی می کنند و برای انسان بیماری زا نیستند، چه نام دارند؟

۱. ساپروفیت ها
۲. کومانسالاها
۳. استافیلوکوک
۴. بیماری زاها

## ۲۱- مردان و زنان بترتیب چند درصد چربی زیر پوستی دارند؟

۱. 25 درصد- 10 درصد
۲. 15 درصد- 25 درصد
۳. 10 درصد- 20 درصد
۴. 20 درصد- 10 درصد

## ۲۲- طبق نظریه گولدینگ، تنها توجیه منطقی استفاده ورزشکاران از آمفتامینها چیست؟

۱. افزایش تمرکز
۲. کاهش خستگی
۳. افزایش آمادگی روانی
۴. افزایش قدرت و قوای جسمی

## ۲۳- عمل فیزیولوژیکی کدام هورمون مشابه اثر آمفتامین هاست؟

۱. تیروئید
۲. رشد
۳. تستوسترون
۴. اپی نفرین

## ۲۴- دلیل استفاده از نمک های اسید اسپارتیک برای رفع خستگی ناشی از فعالیت های ورزشی چیست؟

۱. تسریع در دفع لاکتات خون
۲. افزایش دفع یون بی کربنات از کلیه
۳. کاهش محیط اسیدی بدن بعنوان تامپون
۴. افزایش توانایی چرخه اوره در تبدیل آمونیاک اضافی به اوره

## ۲۵- درباره آثار مصرف اکسیژن در ارتباط با ورزش کدام گزینه نادرست است؟

۱. کاهش ظرفیت تبادل ریه ها
۲. کاهش فشار خون
۳. افزایش وام اکسیژن در ازای کار ثابت
۴. افزایش مقدار اکسیژن مصرفی عضلات تنفسی



**۲۶- اگر یک زن باردار سیگار بکشد چه عارضه ای برای جنین در پی دارد؟**

۱. موجب اختلالات باصره ای در جنین می شود.
۲. موجب مسمومیت جنین و کندی رشد می شود.
۳. موجب اختلالات در هوش و حافظه و عمل فراگیری می شود.
۴. موجب تحریک مخاطات مجاری هوایی و التهاب در حنجره جنین می شود

**۲۷- مهمترین آثار ترکیبات اعتیاد آور چیست؟**

۱. تمایل اجباری برای تکرار مصرف
۲. وابستگی بدنی
۳. تحمل دارویی
۴. وابستگی روانی

**۲۸- کدامیک از عبارات زیر نادرست است؟**

۱. تزریق خون باعث بهبود عملکرد ورزشی می شود.
۲. مصرف الکل باعث بهبود فعالیت های ورزشی هوازی نمی شود.
۳. استفاده از آمفتامین ها باعث افزایش اشتها و کاهش خستگی می شود.
۴. استفاده از ماسک اکسیژن در فعالیت های زیر دو دقیقه تاثیر چندانی ندارد.

**۲۹- سیروز کبدی در اثر کدام گزینه ممکن است، ایجاد شود؟**

۱. مصرف تریاک
۲. مصرف آمفتامین ها
۳. مصرف الکل
۴. مصرف داروهای آنابولیکی اندروژنی

**۳۰- وجود چند درصد الکل در مشروب موجب مرگ می شود؟**

۱. 3 الی 5 درصد
۲. 2 الی 4 درصد
۳. 6 الی 7 درصد
۴. فراتر از 10 درصد



| پاسخ صحیح | شماره سوال |
|-----------|------------|
| ج         | ۱          |
| ج         | ۲          |
| ب         | ۳          |
| ب         | ۴          |
| د         | ۵          |
| د         | ۶          |
| الف       | ۷          |
| د         | ۸          |
| الف       | ۹          |
| ب         | ۱۰         |
| د         | ۱۱         |
| الف       | ۱۲         |
| ب         | ۱۳         |
| د         | ۱۴         |
| د         | ۱۵         |
| الف       | ۱۶         |
| الف       | ۱۷         |
| ج         | ۱۸         |
| د         | ۱۹         |
| الف       | ۲۰         |
| ب         | ۲۱         |
| ج         | ۲۲         |
| د         | ۲۳         |
| د         | ۲۴         |
| ب         | ۲۵         |
| ب         | ۲۶         |
| د         | ۲۷         |
| ج         | ۲۸         |
| ج         | ۲۹         |
| ج         | ۳۰         |

۱- کدام مورد از اهداف آموزش بهداشت نمی باشد؟

۱. دفاعی      ۲. سیاسی      ۳. اجتماعی      ۴. اقتصادی

۲- ..... عبارت است از تعداد سالهایی که افراد یک جامعه توقع دارند که زنده بمانند.

۱. میزان زاد و ولد      ۲. میزان رشد طبیعی جمعیت  
۳. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال      ۴. امید به زندگی

۳- کدام گزینه نشان می دهد که در مدت یک سال، با توجه به مرگ و میر و زاد و ولد به هزار نفر چه تعدادی افزوده شده است؟

۱. امید به زندگی      ۲. میزان رشد طبیعی جمعیت  
۳. میزان مرگ و میر خام      ۴. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال

۴- پدید آورنده بیماری چرک در مایع نخاع و مننژیت چه نام دارد؟

۱. مننگوکک      ۲. پنموکک      ۳. استافیلوکک      ۴. استرپتوکک

۵- عامل پدیدآورنده تیفوئید کدام گزینه است؟

۱. باسیل کخ      ۲. باسیل نیکلایر      ۳. استرپتوکک      ۴. باسیل ابرت

۶- کدام مورد مولد بیماری اسهال و عفونت روده می باشد؟

۱. باسیل ابرت      ۲. باسیل کخ      ۳. کولی باسیل      ۴. باسیل نیکلایر

۷- کدام یک از بیماری های ذیل، بسیار خطرناک و با تشنجات شدید و دردناک همراه بوده و مولد آن باسیل نیکلایر می باشد؟

۱. اگزما      ۲. سیاه زخم      ۳. ذات الریه      ۴. کزاز

۸- کدام یک از موارد ذیل جاندارنی هستند که برای ادامه زندگی تن انسان یا جاندار دیگری را انتخاب می کنند؟

۱. ویروس ها      ۲. کومانسالها      ۳. ساپروفیتها      ۴. انگلها

۹- کدام گزینه جزو عوامل محیط بیولوژیک در مثلث بیماریزا یی محسوب می شود؟

۱. حرارت      ۲. انسان بیمار      ۳. نور      ۴. آداب و رسوم

۱۰- مفهوم کدام گزینه سترون سازی می باشد؟

۱. استریلیزاسیون      ۲. ایزولمان کردن      ۳. گندزدایی      ۴. ضدعفونی کردن

۱۱- روماتیسم مفصلی حاد جزو کدام گروه از بیماریها می باشد؟

۱. انگلی      ۲. بشوری      ۳. میکروبی      ۴. ویروسی

۱۲- دوره ای که میکروب وارد بدن شده اما آن قدر قدرت پیدا نکرده که سبب بیماری شود، چه نامیده می شود؟

۱. استقرار      ۲. نقاهت      ۳. کمون      ۴. بروز

۱۳- غده هایی در بناگوش آدمی وجود دارد که در اثر ویروس مخصوص آماس و تولید بیماری بسیار مسری ..... را سبب می شود.

۱. سل      ۲. مننژیت      ۳. سیاه سرفه      ۴. اریون

۱۴- کاشف میکروب سل چه کسی است؟

۱. راموند کاخال      ۲. رابرت کخ      ۳. زکریای رازی      ۴. پاستور

۱۵- عارضه قارچی که در سر و پوست بدن و ناخن بروز می کند، چه نام دارد؟

۱. کچلی      ۲. اگزما      ۳. پولیو      ۴. کزاز

۱۶- کدام نوع از هپاتیت عفونتی است با منشا خونی و از لحاظ سرایت شبیه ایدز و 50 تا 100 بار آلوده کننده تر از ایدز می باشد؟

۱. D      ۲. B      ۳. E      ۴. A

۱۷- کدام یک از بیماری ها ذیل در اثر نقص دستگاه ایمنی به وجود می آید و اکتسابی می باشد؟

۱. هپاتیت      ۲. تیفوئید      ۳. اوریون      ۴. ایدز

۱۸- کدام گزینه شایعترین بیماری در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن که در آن مواد نشاسته ای به علت نارسایی و کمبود انسولین به طور کامل در بدن مصرف نمی شود ، می باشد؟

۱. دیابت      ۲. هپاتیت A      ۳. حصه      ۴. لوسمی

۱۹- بیماری ..... ارثی و نوعی اختلال در خونسازی است.

۱. کچلی      ۲. ای بی      ۳. تالاسمی      ۴. دیابت

۲۰- ماده عالی موجود در استخوان چه نام دارد ؟

۱. اوستئین      ۲. استئوبلاست      ۳. استئوپروست      ۴. استئومالاسی

۲۱- تغییرات و تکامل استخوانی در حدود چند سالگی به پایان می رسد؟

۱. 15      ۲. 18      ۳. 21      ۴. 24

۲۲- کدام بیماری در اثر کمبود ویتامین D به تغییرات فیزیولوژیکی در استخوان منجر می شود؟

۱. راشی تیسیم      ۲. پولیو      ۳. روماتوئید آرتريت      ۴. آرتروز

۲۳- پوکی استخوان کدام گزینه است؟

۱. استئومالاسی      ۲. راشی تیسیم      ۳. آرتريت      ۴. استئوپوروز

۲۴- کدام مورد عارضه غیر التهابی مفاصل متحرک است و با اضمحلال غضروف مفصلی مشخص می شود؟

۱. استئومالاسی      ۲. آرتروز      ۳. راشی تیسیم      ۴. آرتريت

۲۵- کدام گزینه بیشتر دچار اسپاسم می شود؟

۱. عضلات کمر بند شانه ای      ۲. عضلات سینه ای  
۳. عضلات شکمی      ۴. عضلات ساق پا

۲۶- نرسیدن خون کافی به عضله قلب و در نتیجه سفت شدن سرخرگهای قلب منجر به ..... می شود.

۱. انفارکتوس      ۲. آنژین صدری  
۳. سیفلیس آئورت      ۴. اختلال در دریچه ها و بطن های قلب

۲۷- کدام گزینه در خصوص سهم انرژی تولید شده توسط پروتئین ها توصیه شده است؟

۱. 35 درصد      ۲. 15 درصد      ۳. 40 درصد      ۴. 25 درصد

۲۸- ضروری ترین ماده حیاتی که حتی مهمتر از انرژی است و در تعادل انرژی نقش مهمی دارد ، چه نامیده می شود؟

۱. ویتامین      ۲. پروتئین      ۳. لیپد      ۴. آب

۲۹- کدام یک از موارد ذیل از قربانیان دائمی الکل محسوب می شود؟

۱. مثانه      ۲. کبد      ۳. کلیه      ۴. مغز

۳۰- کدام گزینه محرک فیزیکی می باشد؟

۱. آمفتامین      ۲. ماساژ      ۳. الکل      ۴. تزریق خون و اکسیژن



| نمبر<br>سوال | جواب صحيح |
|--------------|-----------|
| ١            | ب         |
| ٢            | د         |
| ٣            | ب         |
| ٤            | الف       |
| ٥            | د         |
| ٦            | ج         |
| ٧            | د         |
| ٨            | د         |
| ٩            | ب         |
| ١٠           | الف       |
| ١١           | د         |
| ١٢           | ج         |
| ١٣           | د         |
| ١٤           | ب         |
| ١٥           | الف       |
| ١٦           | ب         |
| ١٧           | د         |
| ١٨           | الف       |
| ١٩           | ج         |
| ٢٠           | الف       |
| ٢١           | ج         |
| ٢٢           | الف       |
| ٢٣           | د         |
| ٢٤           | ب         |
| ٢٥           | د         |
| ٢٦           | ب         |
| ٢٧           | ب         |
| ٢٨           | د         |
| ٢٩           | ب         |
| ٣٠           | ب         |

۱- اولین کنگره بین المللی بهداشت عمومی در سال 1851 در کدام شهر تشکیل شد؟

۱. ژنو      ۲. پاریس      ۳. لندن      ۴. برلین

۲- جهت محاسبه امید به زندگی به طور اساسی از کدام معیار استفاده می شود؟

۱. میزان مرگ و میر جامعه      ۲. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال  
۳. میزان رشد طبیعی جمعیت      ۴. میزان موالید در جامعه

۳- کدام گزینه از عوامل مهم در بروز و ظهور بیماری های روانی محسوب نمی شود؟

۱. خانواده      ۲. مدرسه      ۳. سازمان بهداشت      ۴. جامعه

۴- باکتری های موجود در روده که ویتامین K مورد نیاز بدن را تهیه می کنند، جزء کدام دسته از باکتری ها هستند؟

۱. کومانسال ها      ۲. ساپروفیت ها      ۳. بیماری زا ها      ۴. پنموکک ها

۵- کدام انگل در آب و روده انسان زندگی می کند و موجب بیماری اسهال خونی یا دیسانتری می شود؟

۱. ریسی فیلر      ۲. اسکاریس      ۳. سارکوپت      ۴. آمیب

۶- کدام یک از عوامل زیر از جمله عوامل موجود در سه رأس مثلث بیماری زایی نمی باشد؟

۱. عوامل بیماری زا      ۲. عوامل دفاعی      ۳. عوامل محیطی      ۴. عوامل میزبان

۷- کدام بیماری جزء بیماری های بثور یا دانه پاش می باشد؟

۱. وبا      ۲. اریون      ۳. مخملک      ۴. اسهال خونی

۸- در کدام دوره از یک بیماری مسری، میکروب وارد بدن شده اما آن قدر قدرت پیدا نکرده است که بتواند سبب بروز علائم بیماری شود؟

۱. دوره نقاهت      ۲. دوره استقرار بیماری      ۳. دوره بروز      ۴. دوره کمون

۹- ویروس کدام بیماری است که اگر به غدد تناسلی پسران حمله کند، آنها را عقیم خواهد کرد؟

۱. آبله مرغان      ۲. اریون      ۳. سیاه سرفه      ۴. سل

۱۰- باسیل نیکلایر، میکروب مولد کدام بیماری می باشد؟

۱. کزاز      ۲. فلج اطفال      ۳. سرخک      ۴. مخملک

۱۱- کدام یک از عوامل زیر در ابتلا به بیماری گریپ موثر نمی باشد؟

۱. سرمای مرطوب      ۲. تغییر ناگهانی دما      ۳. کمبود ویتامین D      ۴. خستگی مفرط

۱۲- کدام نوع از انواع هپاتیت بیشتر در کودکان شایع است و راه انتقال آن از طریق غذا و آب آلوده است؟

۱. E      ۲. C      ۳. B      ۴. A

۱۳- کدام گزینه از جمله روش های پیشگیری از هپاتیت نوع B می باشد؟

۱. استفاده از وسایل استریل در آرایشگاه و دندانپزشکی      ۲. احتراز از خوردن سبزی ضدعفونی نشده  
۳. جوشاندن آب آشامیدنی      ۴. تزریق گاماگلوبین

۱۴- ویروس HIV عامل به وجود آورنده کدام بیماری می باشد؟

۱. کچلی      ۲. ایدز      ۳. وبا      ۴. سیاه سرفه

۱۵- اگر یکی از والدین ناقل ژن تالاسمی خفیف و دیگری سالم باشد، کدام گزینه در مورد آنها صحیح می باشد؟

۱. فرزندان آنها ممکن است تالاسمی خفیف یا شدید داشته باشند.  
۲. هیچ یک از فرزندان آنها نمی تواند تالاسمی شدید داشته باشند.  
۳. احتمال این که فرزندان مبتلا به تالاسمی خفیف داشته باشند، 50 درصد است.  
۴. موارد 2 و 3

۱۶- کم شدن تراکم استخوان ها که ناشی از نقص در ماده بنیادی بافت استخوانی می باشد و با از دست دادن مواد معدنی استخوان همراه است، چه نامیده می شود؟

۱. استئومالاسی      ۲. راشی تیسیم      ۳. استئوپروز      ۴. آرتروز

۱۷- در میان غدد مترشحه داخلی، کدام غده نقش اصلی را در رشد استخوان ها بر عهده دارد؟

۱. هیپوفیز      ۲. تیروئید      ۳. پارا تیروئید      ۴. تیموس

۱۸- حالتی که در آن ماهیچه به انقباض دائم دچار می شود، چه نامیده می شود؟

۱. آرتريت      ۲. کنتراکتور      ۳. فلج ماهیچه ای      ۴. اسپاسم

۱۹- کدام بیماری ناشی از نرسیدن خون کافی به عضله قلب است و در نهایت منجر به سفت شدن سرخرگ های قلب می شود؟

۱. تصلب شرایین      ۲. انفارکتوس قلبی      ۳. آنژین صدری      ۴. سیفلیس آئورت

۲۰- کدام یک از بیماری های زیر جزء بیماری های قلبی ناشی از ساختمان قلب به شمار نمی رود؟

۱. تپش نامنظم یا شدید قلب
۲. روماتیسم قلبی
۳. بیماری سرخرگ کرونر قلب
۴. فشار خون قلبی

۲۱- تأمین چند درصد انرژی مورد نیاز روزانه از پروتئین ها، توصیه می شود؟

۱. 50-60 درصد
۲. 25-30 درصد
۳. 30 درصد
۴. 15 درصد

۲۲- از سوختن یک گرم چربی چند کیلو کالری انرژی آزاد می شود؟

۱. 4
۲. 9
۳. 5
۴. 7

۲۳- بدن انسان با چند عامل مغذی به عنوان عوامل اولیه آغاز به کار می کند؟

۱. 25
۲. 30
۳. 40
۴. 50

۲۴- وجود چند درصد الکل در خون فرد، منجر به بیهوشی وی می شود؟

۱. 4 درصد
۲. 5 درصد
۳. 6 درصد
۴. 3 درصد

۲۵- کدام اندام بدن از قربانیان دائمی و اصلی مصرف الکل به شمار می رود؟

۱. کلیه
۲. کبد
۳. پانکراس
۴. قلب

۲۶- فردی که مبادرت به نوشیدن مشروبات الکلی می کند، به چه میزان از نیروی جسمانی او کاسته می شود؟

۱. 5 اونس
۲. 10 اونس
۳. 6 اونس
۴. 12 اونس

۲۷- کدام گزینه از جمله شاخص های مهم اعتیاد می باشد؟

۱. ایجاد مقاومت
۲. وابستگی بدنی
۳. وابستگی روانی
۴. همه موارد

۲۸- ترکیبات باربیتوریکی در کدام گروه از ترکیبات اعتیاد آور قرار می گیرند؟

۱. مواد خواب آور
۲. مسکن ها
۳. محرک های روانی
۴. مشروبات الکلی

۲۹- کدام گزینه جزء تأثیرات مصرف کافئین نمی باشد؟

۱. افزایش کارایی استقامتی
۲. بر طرف شدن سریع خستگی
۳. افزایش ظرفیت کارهای غیر هوازی
۴. افزایش میزان متابولیسم



| نمبر<br>سوال | جواب صحیح |
|--------------|-----------|
| ۱            | ب         |
| ۲            | الف       |
| ۳            | ج         |
| ۴            | الف       |
| ۵            | د         |
| ۶            | ب         |
| ۷            | ج         |
| ۸            | د         |
| ۹            | ب         |
| ۱۰           | الف       |
| ۱۱           | ج         |
| ۱۲           | د         |
| ۱۳           | الف       |
| ۱۴           | ب         |
| ۱۵           | د         |
| ۱۶           | ج         |
| ۱۷           | الف       |
| ۱۸           | ب         |
| ۱۹           | ج         |
| ۲۰           | الف       |
| ۲۱           | د         |
| ۲۲           | ب         |
| ۲۳           | ج         |
| ۲۴           | الف       |
| ۲۵           | ب         |
| ۲۶           | ج         |
| ۲۷           | د         |
| ۲۸           | ب         |
| ۲۹           | ج         |

۱- ..... عبارت است از دوره ای که میکروب وارد بدن شده اما آن قدر قدرت پیدا نکرده که سبب بیماری شود؟

۱. نقاهت      ۲. کمون      ۳. استقرار      ۴. بروز

۲- کدام نوع هپاتیت عفونتی است با منشا خونی و از لحاظ سرایت شبیه ایدز است ، اما 50 تا 100 بار آلوده کننده تر از آن است؟

۱. B      ۲. C      ۳. A      ۴. E

۳- کدام بیماری در اثر نقص دستگاه ایمنی به وجود می آید و اکتسابی می باشد؟

۱. هپاتیت      ۲. گریپ      ۳. اگزما      ۴. ایدز

۴- کدام گزینه باکتری هایی هستند که در طبیعت وجود دارند و اکثرا برای انسان بیماریزا نیستند و فقط روی نباتات زندگی می کنند؟

۱. انگلها      ۲. ویروسها      ۳. ساپروفیتها      ۴. کومانسالاها

۵- پدید آورنده بیماری ذات الریه چه نام دارد؟

۱. پنموکک      ۲. مننگوکک      ۳. گونوکک      ۴. استرپتوکک

۶- کدام مورد پدید آورنده بیماری سوزاک می باشد؟

۱. پنموکک      ۲. مننگوکک      ۳. استرپتوکک      ۴. گونوکک

۷- عامل ایجاد کننده حصبه چه نام دارد؟

۱. باسیل کخ      ۲. باسیل ابرت      ۳. باسیل نیکلایر      ۴. کولی باسیل

۸- کدام گزینه جاندارانی هستند که برای ادامه زندگی تن انسان یا جاندار دیگری را انتخاب می کنند؟

۱. انگلها      ۲. ویروسها      ۳. کومانسالاها      ۴. باکتریها

۹- کدام گزینه از اهداف آموزش بهداشت نمی باشد؟

۱. نظامی      ۲. دفاعی      ۳. اجتماعی      ۴. اقتصادی

۱۰- کدام مورد عبارت است از تعداد سالهایی که افراد یک جامعه توقع دارند که زنده بمانند؟

۱. امید به زندگی      ۲. میزان زاد و ولد      ۳. میزان مرگ و میر خام      ۴. میزان رشد طبیعی جمعیت

۱۱- کدام عضو بدن از قربانیان دائمی الکلی می باشد؟

۱. قلب      ۲. ریه      ۳. کبد      ۴. مغز

۱۲- ماساژ چه نوعی از دوپینگ است؟

۱. محرک غذایی      ۲. محرک دارویی      ۳. محرک فیزیکی      ۴. محرک روانی

۱۳- کدام گزینه ضروری ترین ماده حیاتی بوده حتی مهمتر از انرژی است و در تعادل انرژی نقش مهمی دارد؟

۱. ویتامین      ۲. کربوهیدرات      ۳. پروتئین      ۴. آب

۱۴- کدام گزینه التهاب مفصلی می باشد؟

۱. آرتريت      ۲. استئومالاسی      ۳. راشی تیسیم      ۴. استئوپوروز

۱۵- حالتی که در آن ماهیچه به انقباض دائم می رسد ، چه می گویند؟

۱. اسپاسم      ۲. کنتراکتور      ۳. کزاز      ۴. کرامپ

۱۶- نرسیدن خون کافی به عضله قلب و در نتیجه سفت شدن سرخرگهای قلب منجر به کدام عارضه می شود ؟

۱. آنژین صدری      ۲. تصلب شرایین      ۳. انفارکتوس      ۴. سیفلیس آئورت

۱۷- سهم کالری تولید شده توسط چربیها نباید بیش از ..... کل کالری مصرفی باشد.

۱. 55-60 درصد      ۲. 15-20 درصد      ۳. 40-45 درصد      ۴. 25-30 درصد

۱۸- کدام بیماری عامل پدید آورنده آن ویروس HIV بوده و در دسته ای از گلبولهای سفید خون رشد می کند؟

۱. هپاتیت A      ۲. ایدز      ۳. تیفوئید      ۴. اوریون

۱۹- شایعترین بیماری در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن که در آن مواد نشاسته ای به علت نارسایی و کمبود انسولین به طور کامل در بدن مصرف نمی شود ، چه نام دارد؟

۱. دیابت      ۲. هپاتیت D      ۳. تالاسمی      ۴. ایدز

۲۰- کدام گزینه بیماری ارثی بوده و نوعی اختلال در خونسازی است؟

۱. تالاسمی      ۲. دیابت      ۳. حصه      ۴. گریپ

۲۱- کدام نوع از هپاتیت بیشتر در کودکان شایع بوده و اکثر افراد در مناطق محروم و با بهداشت نامناسب تا سن 10 سالگی به این بیماری مبتلا می شوند؟

۱. E      ۲. D      ۳. B      ۴. A

۲۲- ماده عالی استخوان چه نام دارد ؟

۱. استئوبلاست      ۲. استئوپروسیت      ۳. اوستئین      ۴. استئومالاسی

۲۳- تغییرات و تکامل استخوانی در چه سنی به پایان می رسد؟

۱. 18 سالگی      ۲. 15 سالگی      ۳. 21 سالگی      ۴. 24 سالگی

۲۴- بیماری که در اثر کمبود ویتامین D به تغییرات فیزیولوژیکی در استخوان منجر می شود ، چه نام دارد؟

۱. آرتریت      ۲. راشی تیس      ۳. آرتروز      ۴. روماتوئید آرتریت

۲۵- کدام گزینه جزو مثلث بیماریزایی محسوب نمی شود؟

۱. عوامل محیطی      ۲. عوامل میزبان      ۳. عوامل سیاسی      ۴. عوامل بیماریزا

۲۶- کدام گزینه همان استریلیزاسیون است؟

۱. ایزولمان کردن      ۲. گندزدایی      ۳. سترون سازی      ۴. ضدعفونی کردن

۲۷- فلج اطفال جزو کدام گروه از بیماریها می باشد؟

۱. انگلی      ۲. بشوری      ۳. میکروبی      ۴. ویروسی

۲۸- مولد کزاز که بی هوازی بوده و محیط زندگی آن خاک و فضولات حیوانات می باشد ، کدام گزینه است؟

۱. باسیل کخ      ۲. باسیل ابرت      ۳. باسیل نیکلایر      ۴. کولی باسیل

۲۹- کاشف میکروب سل چه کسی بود؟

۱. راموند کاخال      ۲. زکریای رازی      ۳. پاستور      ۴. ربرت کخ

۳۰- کدام گزینه نوعی عارضه قارچی است که در سر و پوست بدن و ناخن بروز می کند؟

۱. اگزما      ۲. کچلی      ۳. کزاز      ۴. آبله



| سوال | نمبر | پاسخ صحیح |
|------|------|-----------|
| ۱    | ۱    | ب         |
| ۲    | ۲    | الف       |
| ۳    | ۳    | د         |
| ۴    | ۴    | ج         |
| ۵    | ۵    | الف       |
| ۶    | ۶    | د         |
| ۷    | ۷    | ب         |
| ۸    | ۸    | الف       |
| ۹    | ۹    | الف       |
| ۱۰   | ۱۰   | الف       |
| ۱۱   | ۱۱   | ج         |
| ۱۲   | ۱۲   | ج         |
| ۱۳   | ۱۳   | د         |
| ۱۴   | ۱۴   | الف       |
| ۱۵   | ۱۵   | ب         |
| ۱۶   | ۱۶   | الف       |
| ۱۷   | ۱۷   | د         |
| ۱۸   | ۱۸   | ب         |
| ۱۹   | ۱۹   | الف       |
| ۲۰   | ۲۰   | الف       |
| ۲۱   | ۲۱   | د         |
| ۲۲   | ۲۲   | ج         |
| ۲۳   | ۲۳   | ج         |
| ۲۴   | ۲۴   | ج         |
| ۲۵   | ۲۵   | ب         |
| ۲۶   | ۲۶   | ج         |
| ۲۷   | ۲۷   | ج         |
| ۲۸   | ۲۸   | د         |
| ۲۹   | ۲۹   | ج         |
| ۳۰   | ۳۰   | د         |
| ۳۱   | ۳۱   | ب         |

۱- کدام گزینه از عوامل مهم در بروز و ظهور بیماری های روانی محسوب نمی شود؟

۱. سازمان بهداشت      ۲. خانواده      ۳. مدرسه      ۴. جامعه

۲- اصلی ترین عامل کند بودن رشد جمعیت از سال 8000 قبل از میلاد چه بوده است؟

۱. شیوع بیماری های همه گیر      ۲. آداب و رسوم  
۳. جنگ بین قبایل      ۴. بیماری های روانی

۳- اولین کنگره بین المللی عمومی در چه سالی و در کجا تشکیل شد؟

۱. 1943-برزیل      ۲. 1662-لندن      ۳. 1851-پاریس      ۴. 1946-چین

۴- اهداف آموزش بهداشت در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟

۱. اجتماعی-سیاسی-اقتصادی      ۲. اقتصادی-دفاعی-فرهنگی  
۳. دفاعی-اجتماعی-اقتصادی      ۴. دفاعی-سیاسی-اقتصادی

۵- کدام گزینه از مهمترین شاخص های ارزیابی بهداشت یک جامعه نیست؟

۱. امید به زندگی      ۲. میزان مرگ و میر خام  
۳. میزان رشد طبیعی جمعیت      ۴. بهداشت هوا

۶- باکتری هایی که در طبیعت وجود دارند و اکثرا برای انسان بیماری زا نیستند و فقط بر روی نباتات زندگی می کنند، چه نام دارند؟

۱. کومانسال ها      ۲. انگل ها      ۳. ساپروفیت ها      ۴. پنوموکک ها

۷- کدام گزینه مولد بیماری حصه یا تیفوئید است؟

۱. باسیل ابرت      ۲. باسیل کخ      ۳. کولی باسیل      ۴. باسیل نیکلایر

۸- کدامیک از عوامل بیماری زا موجب بیماری قند می شود؟

۱. شیمیایی      ۲. فیزیکی      ۳. ناشناخته      ۴. روحی - روانی

۹- کدام گزینه از عوامل فردی موثر در استعداد ابتلا به بیماری ها در انسان ها نیست؟

۱. نژاد و قومیت      ۲. وضع اقتصادی و اجتماعی  
۳. شغل      ۴. محیط

۱۰- کدام گزینه صحیح است؟

۱. بیماری ریه در زنان بیشتر از مردان دیده می شود.
۲. بیماری سل در ژاپن شیوع بیشتری دارد.
۳. آبله مرغان اکثراً در کودکان دیده می شود.
۴. بیماری مزمن ریه در خانواده های کم جمعیت شیوع بیشتری دارد.

۱۱- بیماری سرخک جزء کدام دسته از بیماری ها می باشد؟

۱. دانه پاش یا بثورى
۲. میکروبی
۳. ویروسی
۴. انگلی

۱۲- از بین بردن کامل میکروب ها در یک شیء یا ماده چه نام دارد؟

۱. ضد عفونی کردن
۲. استریلیزاسیون
۳. ایزولمان
۴. گندزدایی

۱۳- بهترین راه ضد عفونی کردن لباس ها و وسایل بیمار چیست؟

۱. ضد عفونی کردن به وسیله دارو
۲. ضد عفونی کردن به وسیله نور آفتاب
۳. جوشانیدن در آب
۴. ایزولمان کردن

۱۴- میکروب مولد کزاز چه نام دارد و در کجا زندگی می کند؟

۱. باسیل نیکلایر- خاک و فضولات
۲. مننگوکوک- آب
۳. استافیلوکوک- دهان
۴. گونوکوک- پوست بدن

۱۵- برای پیشگیری از بروز بیماری آبله در کدام سنین اقدام به مایه کوبی می شود؟

۱. 7-14-21
۲. 7-10-40
۳. 8-11-15
۴. 8-10-12

۱۶- در کدامیک از بیماری های زیر اگر درمان صورت نگیرد، بیمار به علت خفگی یا ایست قلبی جان خود را از دست می دهد؟

۱. سیاه سرفه
۲. ساریونل
۳. کزاز
۴. اریون

۱۷- کدام گزینه از عوامل ابتلا به بیماری گریپ نیست؟

۱. کمبود ویتامین ب
۲. تغییر ناگهانی دما
۳. تشویش خاطر
۴. بی خوابی

۱۸- «هپاتیت ب» به چه معناست و کدام نوع آن شایع تر است؟

۱. التهاب روده- C,D
۲. التهاب کبد- A ، B
۳. التهاب معده- E,D
۴. سرطان کبد- C,E

۱۹- در کدامیک از مراحل بیماری ایدز، فرد مبتلا ممکن است دچار تب و کاهش وزن شود؟

۱. مرحله حاد      ۲. دوره پنهانی      ۳. ظاهر شدن غدد لنفاوی      ۴. مرحله جنون ایدز

۲۰- کدامیک از بیماری های زیر مقدار هموگلوبینی را که بدن می تواند بسازد، کاهش می دهد؟

۱. هیپاتیت      ۲. کزاز      ۳. سیاه زخم      ۴. تالاسمی

۲۱- ماده آلی استخوان چه نام دارد؟

۱. اوستئین      ۲. کلسیم      ۳. فلوریدکلسیم      ۴. منیزیم

۲۲- به سازمان های منظم در بافت استخوانی متراکم چه گفته می شود؟

۱. پرده ضریع      ۲. سیستم هاروس      ۳. رباط      ۴. زردپی

۲۳- کمبود کدام ویتامین در بدن موجب بیماری راشیتیزم می شود؟

۱. A      ۲. B      ۳. D      ۴. C

۲۴- کدام غده نقش اصلی را در رشد استخوان ها بر عهده دارد؟

۱. فوق کلیوی      ۲. هیپوتالاموس      ۳. تیروئید      ۴. هیپوفیز

۲۵- در کدامیک از بیماری های زیر ماهیچه دچار انقباض دائمی می شود؟

۱. آرتروز      ۲. کنتراکتور      ۳. لج ماهیچه ای      ۴. آرتريت

۲۶- بزرگترین عامل در ایجاد بیماری های عروقی چیست؟

۱. سیگار      ۲. عدم تحرک

۳. خستگی های عصبی و روانی      ۴. کهولت سن

۲۷- کدام گزینه منبع اصلی تامین کننده انرژی بدن می باشد؟

۱. چربی      ۲. پروتئین      ۳. کربوهیدرات      ۴. ویتامین

۲۸- مهمترین اثر ترکیبات اعتیادآور چیست؟

۱. وابستگی بدنی      ۲. تمایل اجباری برای تکرار مصرف

۳. وابستگی روانی      ۴. ایجاد مقاومت



| نمبر رد<br>سواب | ياسخ صحيح |
|-----------------|-----------|
| ١               | الف       |
| ٢               | الف       |
| ٣               | ج         |
| ٤               | ج         |
| ٥               | د         |
| ٦               | ج         |
| ٧               | الف       |
| ٨               | ج         |
| ٩               | د         |
| ١٠              | ج         |
| ١١              | الف       |
| ١٢              | ب         |
| ١٣              | ج         |
| ١٤              | الف       |
| ١٥              | الف       |
| ١٦              | ج         |
| ١٧              | الف       |
| ١٨              | ب         |
| ١٩              | الف       |
| ٢٠              | د         |
| ٢١              | الف       |
| ٢٢              | ب         |
| ٢٣              | ج         |
| ٢٤              | د         |
| ٢٥              | ب         |
| ٢٦              | ج         |
| ٢٧              | ج         |
| ٢٨              | ج         |

۱- بروز دانه ها در بدن بیمار به کدام یک از دوره های بیماری های مسری اشاره دارد؟

۱. دوره کمون
۲. دوره بروز یا حمله
۳. دوره استقرار بیماری
۴. دوره اختتام بیماری

۲- جمعیت شناسان در توجیه رشد کند جمعیت کدام عامل جانبی را مهم می شمارند؟

۱. طاعون- آبله
۲. شیوع بیماری های همه گیر
۳. سقط عمدی جنین
۴. سل و مالاریا

۳- مهمترین دلیل تکوین بهداشت عمومی در قرن نوزدهم در اروپا چه بود؟

۱. تلاش متخصصان
۲. آرایه خدمات رایگان
۳. پیشرفت علم و احساس مسئولیت اجتماعی
۴. فقرزدایی و توجه دولت ها

۴- اصلی ترین عامل کند بودن آهنگ رشد جمعیت در جوامع گذشته کدام است؟

۱. شیوع بیماریهای همه گیر
۲. کشتن نوزادان
۳. سقطهای عمدی
۴. فقر فرهنگی

۵- اهداف آموزش بهداشت در کدام گزینه درست بیان شده است؟

۱. اجتماعی - اقتصادی - سیاسی
۲. دفاعی - سیاسی - اقتصادی
۳. دفاعی - اجتماعی - اقتصادی
۴. اقتصادی - فرهنگی - دفاعی

۶- برای تامین بهداشت روانی و پیشگیری از ناراحتی های روانی، کدام عامل را اساسی تر می دانید؟

۱. از بین بردن فشارهای درونی افراد
۲. محیطی عاری از تنشهای روانی در خانواده و جامعه
۳. کنترل عوامل و فشارهای محیطی
۴. رعایت بهداشت عمومی و فردی

۷- باسیل ابرت پدیدآورنده کدام نوع بیماری است؟

۱. حصبه و تیفوئید
۲. سوزاک و مننژیت
۳. ذات الریه و حصبه
۴. باد سرخ و تیفوئید

۸- دوره نهان کدام بیماری 10 روز تا دو هفته، و دوره خطر سرایت آن تا 40 روز می باشد؟

۱. آبله
۲. کزاز
۳. سل
۴. کچلی

۹- گروهی از میکروبها که در آب زندگی میکنند و آنها را جزو گیاهان بشمار می آورند چه نام دارند؟

۱. باکتری
۲. انگل
۳. ویروس
۴. کومانسالاها

۱۰- افزایش فشارخون و سرطانها جزء کدام یک از عوامل بیماری زا هستند؟

۱. روحی روانی      ۲. ناشناخته      ۳. شیمیایی      ۴. شیمیایی ناشناخته

۱۱- راههای مختلف ورود میکروب سل به بدن کدام است؟

۱. از راه زخم و مخاط      ۲. از طریق شیر آلوده و تماس مستقیم  
۳. تماس پوستی      ۴. از راه تنفس، گوارش و زخم و خراش

۱۲- مولد بیماری کزاز چیست؟

۱. باسیل نیکلایر      ۲. گونوکک      ۳. استرپتوکک      ۴. باسیل کخ

۱۳- بهترین راه ضدعفونی و سترون کردن لباس ها، ملحفه و ظروف بیمار کدام است؟

۱. جوشانیدن آنها در آب      ۲. بوسیله نور آفتاب      ۳. بوسیله داروها      ۴. گندزدایی با الکل

۱۴- راه سرایت کدام بیماری شبیه به بیماری ایدز (خون آلوده و تماس جنسی) می باشد؟

۱. هپاتیت نوع A      ۲. انواع هپاتیت      ۳. سل استخوانی      ۴. هپاتیت نوع B

۱۵- مهمترین آثار ترکیبات اعتیادآور، کدام مورد است؟

۱. تمایل به تکرار مصرف      ۲. وابستگی بدنی      ۳. ایجاد مقاومت      ۴. وابستگی روانی

۱۶- مدت زمانی که بیماری شدت پیدا می کند، تعریف چه دوره ای است؟

۱. استقرار      ۲. کمون      ۳. بروز      ۴. نقاحت

۱۷- کمبود ویتامین آ و ث باعث بوجود آمدن کدام بیماری در افراد می شوند؟

۱. سیاه سرفه      ۲. گریپ      ۳. سل      ۴. آبله

۱۸- داخلی ترین لایه پرده ضریع استخوان که استخوان سازی می کند، چه نام دارد؟

۱. استئوبلاست      ۲. استئوسیت      ۳. یاخته های استخوانی      ۴. اوستین

۱۹- از شایعترین بیماریها در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن، کدام گزینه است ؟

۱. دیابت      ۲. هپاتیت      ۳. گریپ      ۴. ایدز

۲۰- برای پیشگیری از ناراحتی های قلبی عروقی چه نوع فعالیت بدنی و ورزشی مناسب است؟

۱. ورزش حرفه ای و فعالیتهای سنگین
۲. فعالیتهای ورزشی ویژه متناسب با سن و بطور منظم
۳. انجام چندین نوع فعالیت مختلف در روز
۴. بهبود آمادگی عضلانی با تمرینات منظم و خاص

۲۱- تغییر شکل جمجمه، بروز مشکلات روانی و بزرگی طحال از علایم کدام بیماری است؟

۱. هیپاتیت
۲. تالاسمی
۳. کزاز
۴. سیاه زخم

۲۲- در کدامیک از اختلالات گردش خون، به عضله قلب، خون کافی نمی رسد؟

۱. آنفارکتوس
۲. تصلب شرایین
۳. آنژین صدری
۴. سیفلیس آئورت

۲۳- بر اساس نظر متخصصان رشد، چگونه ممکن است فعالیت های ورزشی بر رشد تاثیر منفی بگذارند؟

۱. موجب خستگی و کسالت گردد.
۲. تخصصی و مهارتی باشد.
۳. شدید و تکراری و با فشار بالا باشد.
۴. رقابتی باشد.

۲۴- زیاد شدن نسوج همبندی که سلولهای ظریف کبد را از بین برده و جانشین آنها می شوند را چه می نامند؟

۱. سیروز
۲. اختلالات باصره ای
۳. پارانویا
۴. اولسر

۲۵- کدام گزینه از بیماری های مربوط به ورزشهای آبی بویژه در استخر نمی باشد؟

۱. حصیه و اسهال
۲. تیفوئید و بیماریهای ریوی
۳. برخی بیماریهای انگلی
۴. بیماریهای پوستی و عفونتهای چشم و گوش

۲۶- کلمه "دوپ" در واژه دوپینگ به چه معنا است؟

۱. دانه رازیانه
۲. توانایی روانی و جسمانی فوق انتظار
۳. نیروی کاذب
۴. جوشانده ای قدیمی در مراسم مذهبی

۲۷- کدام یک از ویژگی های مثبت روش های بهداشتی در برابر روش های درمانی می باشد؟

۱. هزینه و سختی زیاد
۲. درد و تشویش خاطر
۳. وسایل و امکانات اختصاصی
۴. دستورات همگانی و رایگان

۲۸- ترکیب شیمیایی و عمل فیزیولوژیکی آفتامین ها شبیه کدام هورمون می باشد؟

۱. هورمون رشد
۲. اپی نفرین
۳. فوق کلیوی
۴. تستوسترون(هورمون جنسی)



| شماره<br>سوال | پاسخ صحیح |
|---------------|-----------|
| ۱             | ج         |
| ۲             | ج         |
| ۳             | ج         |
| ۴             | الف       |
| ۵             | ج         |
| ۶             | ب         |
| ۷             | الف       |
| ۸             | الف       |
| ۹             | الف       |
| ۱۰            | ب         |
| ۱۱            | د         |
| ۱۲            | الف       |
| ۱۳            | الف       |
| ۱۴            | د         |
| ۱۵            | د         |
| ۱۶            | ج         |
| ۱۷            | ب         |
| ۱۸            | الف       |
| ۱۹            | الف       |
| ۲۰            | ب         |
| ۲۱            | ب         |
| ۲۲            | ج         |
| ۲۳            | ج         |
| ۲۴            | الف       |
| ۲۵            | ب         |
| ۲۶            | د         |
| ۲۷            | د         |
| ۲۸            | ب         |

۱- کدام گزینه از عوامل مهم در بروز و ظهور بیماری های روانی محسوب نمی شود؟

۱. سازمان بهداشت      ۲. مدرسه      ۳. خانواده      ۴. جامعه

۲- تزریق خون (دوپینگ خون) در ورزشکاران به چه منظور انجام می شود؟

۱. بهبود قدرت عمومی ورزشکار      ۲. بهبود استقامت و کارایی ورزشکار  
۳. بهبود قدرت عضلانی      ۴. بهبود سرعت

۳- کدام یک از موارد زیر باید رکن اصلی و پایه اساسی هر نوع اقدام بهداشتی باشد؟

۱. امید به زندگی      ۲. بهداشت در اجتماع      ۳. آموزش      ۴. هیچکدام

۴- باکتری کولی باسیل مولد کدام بیماری است؟

۱. اسهال و عفونت روده      ۲. سیاه زخم  
۳. حصبه یا تیفوئید      ۴. کزاز

۵- ایزولمان به چه معناست ؟

۱. ضد عفونی کردن لوازم از طریق حرارت است.  
۲. معدوم کردن عوامل بیماری زا.  
۳. جدا و دور کردن بیمار از دیگران.  
۴. از بین بردن کامل میکروب ها در یک محیط.

۶- نخستین نشانه ای که در بیماری کزاز ظاهر می شود کدام است؟

۱. تورم استخوان      ۲. تریسموس      ۳. کبودی      ۴. ورم حنجره

۷- میکروب سل از چه راهی وارد بدن می شود؟

۱. تنفس      ۲. خراش و زخم      ۳. گوارش      ۴. هر سه مورد

۸- کدام گزینه شایع ترین بیماری ها در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن می باشد؟

۱. ایدز      ۲. گریپ      ۳. دیابت      ۴. تالاسمی

۹- ماده آلی استخوان چه نام داشته و بیشترین درصد مواد معدنی استخوان کدام است؟

۱. اوسئین - فسفات منیزیم      ۲. استئوبلاست - فسفات کلسیم  
۳. اوسئین - فسفات کلسیم      ۴. اوسئین - فلورید کلسیم

۱۰- تکامل و نمو استخوان ها در چه سالی به پایان می رسد؟

۱. تا میانسالی      ۲. ۲۱ سالگی      ۳. ۱۸ سالگی      ۴. پایان بلوغ

۱۱- کدام یک از موارد زیر باعث می شود که سوخت چربی در بدن بهتر صورت گیرد؟

۱. مصرف همزمان با قندها      ۲. مصرف همزمان با ویتامین ها  
۳. مصرف همزمان با پروتئین ها      ۴. مصرف همزمان با کربوهیدرات و ویتامین

۱۲- توتون و حشیش جزو کدامیک از ترکیبات اعتیاد آور می باشند؟

۱. محرک های روانی      ۲. مسکن ها      ۳. مواد مخدر      ۴. مواد خواب آور

۱۳- دمای آب استخر باید چند درجه باشد؟

۱. ۳۱ درجه      ۲. ۳۵ درجه      ۳. ۳۷ درجه      ۴. ۴۰ درجه

۱۴- تکوین بهداشت عمومی در کدام قرن ناشی از پیشرفت علم و احساس مسئولیت اجتماعی جوامع اروپایی بود؟

۱. قرن ۲۱      ۲. قرن ۲۰      ۳. قرن ۱۹      ۴. قرن ۱۸

۱۵- اهداف آموزش بهداشت در کدام گزینه درست بیان شده است؟

۱. اجتماعی - اقتصادی - سیاسی  
۲. دفاعی - سیاسی - اقتصادی  
۳. دفاعی - اجتماعی - اقتصادی  
۴. اقتصادی - فرهنگی - دفاعی

۱۶- کدام گزینه مربوط به کرم روده نیست ؟

۱. اسکاریس      ۲. پیوک      ۳. اکسپور      ۴. تنیا

۱۷- کدام گزینه جزو بیماری های ویروسی محسوب می شود ؟

۱. دیفتری - مننژیت - وبا  
۲. اریون - رماتیسم مفصلی - طاعون  
۳. تب راجعه - تب ویروسی کبدی - اریون  
۴. رماتیسم مفصلی حاد - فلج اطفال - اریون

۱۸- بهترین راه ضد عفونی کردن لباس ها و ظروف بیمار چیست؟

۱. سترون سازی      ۲. استریزه کردن  
۳. ضد عفونی به وسیله دارو      ۴. جوشاندن در آب

۱۹- کمبود ویتامین آ و ث باعث بوجود آمدن کدام بیماری در افراد می شوند؟

۱. سیاه سرفه      ۲. گریپ      ۳. سل      ۴. آبله

۲۰- تغییر شکل جمجمه، بروز مشکلات روانی و بزرگی طحال از علایم کدام بیماری است؟

۱. تالاسمی      ۲. هیپاتیت      ۳. کزاز      ۴. سیاه زخم

۲۱- التهاب لایه های قلبی به چه معناست؟

۱. تصلب شرایین      ۲. آنژین صدری      ۳. انفارکتوس      ۴. سیفیلیس آئورت

۲۲- عامل مهم تداوم مصرف ترکیبات اعتیاد آور کدام است؟

۱. تمایل اجباری برای تکرار مصرف      ۲. وابستگی بدنی  
۳. ایجاد مقاومت      ۴. وابستگی روانی

۲۳- اصلی ترین عامل کند بودن آهنگ رشد جمعیت در جوامع گذشته کدام است؟

۱. فقر فرهنگی      ۲. کشتن نوزادان  
۳. سقط های عمدی      ۴. شیوع بیماری های همه گیر

۲۴- برای کدام بیماری واگیردار هیچ نوع واکسن یا سرم پیشگیری وجود ندارد؟

۱. سیاه سرفه      ۲. آبله      ۳. اریون      ۴. سل

۲۵- راه سرایت کدام بیماری شبیه به بیماری ایدز (خون آلوده و تماس جنسی) می باشد؟

۱. هیپاتیت نوع A      ۲. هیپاتیت نوع B      ۳. گریپ      ۴. سل استخوانی

۲۶- کدام گزینه از مشکلات و ضایعات دستگاه عضلانی اسکلتی نیست؟

۱. دیابت و انفارکتوس      ۲. راشیتیزم و استئوپروز  
۳. کنتراکچر و کرامپ      ۴. آرتروز و آرتريت

۲۷- کدام گزینه از بیماری های شایع مربوط به ورزش های آبی بویژه در استخر نمی باشد؟

۱. حصبه و اسهال      ۲. ایدز و سوزاک  
۳. برخی بیماری های انگلی      ۴. بیماری های پوستی و عفونت های چشم و گوش



| شماره سوال | پاسخ صحیح |
|------------|-----------|
| 1          | الف       |
| 2          | ب         |
| 3          | ج         |
| 4          | الف       |
| 5          | ج         |
| 6          | ب         |
| 7          | د         |
| 8          | ج         |
| 9          | ج         |
| 10         | ب         |
| 11         | الف       |
| 12         | الف       |
| 13         | الف       |
| 14         | ج         |
| 15         | ج         |
| 16         | ب         |
| 17         | د         |
| 18         | د         |
| 19         | ب         |
| 20         | الف       |
| 21         | ج         |
| 22         | د         |
| 23         | د         |
| 24         | ج         |
| 25         | ب         |
| 26         | الف       |
| 27         | ب         |

۱- « بهداشت عبارت است از علم و هنر پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر، ارتقای سطح سلامتی در انسان از طریق فعالیت های جمعی در جهت مهار بیماریهای واگیر دار است » این تعریف بهداشت از دیدگاه کیست؟

۱. پروکینگتون ۲. پروفیسور وینسلو

۳. سازمان بهداشت جهانی ۴. سازمان ملل

۲- متوسط عمر انسان در امریکا در قرن شانزدهم ..... سال و در قرن هفدهم ..... سال بوده است؟

۱. ۲۱ - ۲۵ ۲. ۲۱ - ۳۳ ۳. ۵۴ - ۶۰ ۴. ۳۳ - ۵۴

۳- کدامیک از شاخص های زیر تا حد زیادی معرف واقعی بهداشت در هر جامعه است ؟

۱. امید به زندگی ۲. میزان مرگ و میر خام

۳. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال ۴. میزان رشد طبیعی جمیت

۴- کدام گروه از باکتریها را فاسد کننده نباتات می نامند که برای انسانها بیماری زا نیستند؟

۱. کومانسالاها ۲. استافیلوکک ها ۳. گونوکک ۴. ساپروفیتها

۵- عامل تولید کننده بیماری گال کدام انگل است؟

۱. اکسپور ۲. پیوک ۳. تنیا ۴. سارکوپت

۶- بیماریهای ..... در مردها بیشتر از زنها دیده می شود و بیماری ..... در زنها بیشتر از مردهاست.

۱. ریه - قند ۲. قند - ریه

۳. ریه - سل ۴. سل - قند

۷- ویروس کدام هپاتیت زمینه ساز بیش از ۸۰ درصد سرطانهای اولیه کبد است؟

۱. A ۲. B ۳. C ۴. D

۸- دوره اولیه یا کمون هپاتیت B معمولا چه مدت طول می کشد ؟

۱. ۱۴ تا ۱۵ روز ۲. ۲۰ تا ۳۰ روز

۳. ۲ تا ۳ ماه ۴. ۳ تا ۵ ماه

۹- کدام عامل به وجود آورنده بیماری قند نیست؟

۱. عوامل محیطی ۲. چاقی

۳. حاملگی ۴. سوء تغذیه

۱۰- آب استخر معمولا هر چند روز یک بار باید عوض و یا تصفیه شود؟

۱. ۶ تا ۸ روز
۲. ۱۰ تا ۱۲ روز
۳. ۳ تا ۵ روز
۴. ۱۴ تا ۱۶ روز

۱۱- عضلات مری و معده و روده در کدام دسته از عضلات قرار می گیرند؟

۱. عضلات مخطط
۲. عضلات صاف
۳. عضلات ارادی
۴. عضلات قلبی

۱۲- حالتی است که در آن ماهیچه ها به انقباض دائم دچار می شوند تعریفی است از .....

۱. اسپاسم
۲. آتروز
۳. فلج ماهیچه ای
۴. کنتراکتور

۱۳- کدام مورد جز وظایف استخوان ها نیست؟

۱. استوار نگاهداشتن بدن و شکل دادن به آن
۲. محافظت از اعضای بدن
۳. تامین ویتامینها
۴. شرکت در تولید یاخته های خونی

۱۴- بیشترین مرگ و میر ناشی از بیمارهای قلبی مربوط به کدام گروه های سنی است؟

۱. ۴۵ تا ۶۴
۲. ۲۵ تا ۴۴
۳. ۸۰ تا ۹۰
۴. ۷۰ تا ۸۰

۱۵- تامین ۵۰ تا ۵۵ درصد از انرژی دریافتی بدن توسط کدام منبع انرژی است؟

۱. چربی
۲. کربوهیدرات
۳. پروتئین
۴. ویتامین

۱۶- در مورد کدام گروه سنی باید به چهار عامل شدت، مدت، تکرار و نوع تمرین در برنامه های ورزشی دقت بیشتری کرد؟

۱. جوانان
۲. بزرگسالان
۳. نوجوانان
۴. سالمندان

۱۷- استفاده از ماساژ و دادن شماره خاصی به بازیکن جز کدامیک از انواع محرکهاست؟

۱. فیزیکی - دارویی
۲. روانی - روانی
۳. فیزیکی - روانی
۴. فیزیکی - فیزیکی

۱۸- جدا کردن بیمار از اشخاص سالم را چه می گویند؟

۱. مصونیت
۲. ایزولمان
۳. فرامحیطی
۴. استریلیزاسیون

۱۹- دوره ای که میکروب وارد بدن شده، اما آن قدر قدرت پیدا نکرده که سبب علائم بیماری شود را چه می گویند؟

۱. دوره کمون

۲. دوره نقاهت

۳. دوره حمله بیماری

۴. دوره استقرار بیماری

۲۰- کدام مورد جز راه های انتقال بیماری ایذر است؟

۱. خون آلوده

۲. ظروف مشترک غذا خوری

۳. استخرهای شنا

۴. نیش حشرات

۲۱- نرسیدن خون کافی عضله قلب و در نتیجه سفت شدن سرخرگها را ..... می گویند

۱. تصلب شرایین

۲. آنژین صدری

۳. سیفلیس آئورت

۴. انفارکتوس

۲۲- کدام گزینه از عوارض مصرف سیگار بر فعالیت های ورزش می باشد؟

۱. اختلالات گوارشی

۲. اختلالات باصره ای

۳. اختلالات هوش و حافظه

۴. کاهش کارایی قلب

۲۳- ترکیب شیمیایی و عمل فیزیولوژیکی کدام دارو به هورمون اپی نفرین شباهت دارد؟

۱. آمفتامین

۲. گرینی

۳. آمفتامین سولفات

۴. متاآمفتامین هیدروکلرید

۲۴- کدام گزینه در مورد تالاسمی درست نیست؟

۱. تالاسمی یک بیمار ارثی و نوعی اختلال در خونرسانی است

۲. بعد از ازدواج می توان با ژن درمانی از بروز بیماری جلوگیری کرد

۳. از علائم آن عفونت های پوست، مجاری ادراری و خارش است

۴. اگر یکی از والدین ناقل ژن تالاسمی خفیف و دیگری سالم باشد هیچ کدام از فرزندان آنها تالاسمی شدید نخواهند داشت

۲۵- اضمحلال غضروف مفصلی در افراد بالای ۴۵ سال و سنگین وزن چه نام دارد؟

۱. آرتروز

۲. روماتوئید

۳. کلونوس

۴. استئوپوروز



۲۶- کفش های ورزشی کدام رشته ها باید دارای پنجه نرمتری نسبت به سایر کفش های ورزشی باشند؟

۱. والیبال و بسکتبال
۲. کشتی و والیبال
۳. بسکنبال و فوتبال
۴. کوهنوردی و دو و میدانی

۲۷- کدام عبارت در مورد ویژگی های ساختمانی زنان و مردان صحیح نیست؟

۱. اندازه قطر افقی قلب مردان از زنان بزرگتر است
۲. چربی زیر پوستی زنان معمولاً نسبت به مردان بیشتر است
۳. اندازه دور سینه مردان بجز سنین ۱۲ و ۱۳ سالگی از دور سینه زنان کمتر است
۴. مردان دارای سطح مفصلی بیشتر در نتیجه دارای دامنه حرکتی بهتری نسبت به زنان هستند

۲۸- مقدار انرژی مورد نیاز تقریبی برای مردان در طول روز چه قدر است؟

۱. ۱۸۰۰ - ۲۲۰۰
۲. ۱۸۰۰ - ۲۰۰۰
۳. ۱۵۰۰ - ۱۷۰۰
۴. ۲۲۰۰ - ۲۵۰۰

۲۹- ابتدائی ترین عارضه الکلی در کدام قسمت بدن ظاهر می شود؟

۱. دستگاه گوارش
۲. دهان و دندان
۳. قلب
۴. کبد

۳۰- کدام عبارت صحیح است؟

۱. راشی تیسم در اثر کمبود ویتامین E به وجود می آید
۲. راشی تیسم در اثر شدت نور آفتاب به وجود می آید
۳. راشی تیسم در کمبود ویتامین D به وجود می آید
۴. راشی تیسم یک نوع سفتی عضلانی است

| شماره<br>سوال | پاسخ صحیح |
|---------------|-----------|
| 1             | ب         |
| 2             | الف       |
| 3             | ج         |
| 4             | د         |
| 5             | د         |
| 6             | الف       |
| 7             | ب         |
| 8             | ج         |
| 9             | د         |
| 10            | الف       |
| 11            | ب         |
| 12            | د         |
| 13            | ج         |
| 14            | الف       |
| 15            | ب         |
| 16            | د         |
| 17            | ج         |
| 18            | ب         |
| 19            | الف       |
| 20            | الف       |
| 21            | ب         |
| 22            | د         |
| 23            | ب         |
| 24            | ج         |
| 25            | الف       |
| 26            | الف       |
| 27            | ج         |
| 28            | د         |
| 29            | ب         |
| 30            | ج         |

۱- در قرن نوزدهم در اجرای برنامه های بهداشتی به خصوص بهداشت..... در جوامع اروپایی تلاش کردند .

۱. شخصی      ۲. محیط      ۳. اداری      ۴. عمومی

۲- نتیجه آزمایشهای پاستور در زمینه میکروشناسی چه بود؟

۱. نحوه انتقال بیماریهای عفونی      ۲. نحوه مبارزه با بیماریهای عفونی  
۳. نحوه انتقال بیماریهای مزمن و واگیردار      ۴. نحوه مبارزه با بیماریهای مزمن و واگیردار

۳- مهمترین شاخص بهداشتی از بین شاخصهای زیر کدام است؟

۱. امید به زندگی      ۲. میزان مرگ و میر خام  
۳. میزان رشد جمعیت      ۴. میزان مرگ و میر کودکان کمتر از یک سال

۴- بر اساس تحقیقات کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در کشورهای صنعتی، حدود چند درصد از افراد جامعه به اختلال روانی مبتلایند؟

۱. ۵ درصد      ۲. ۱۰ درصد      ۳. ۱۵ درصد      ۴. ۲۰ درصد

۵- این سخن از کدام ائمه معصوم (ع) می باشد؟ «خود را از بوی بدی که مردم از آن متأذی می شوند با آب پاکیزه کنید.»

۱. حضرت محمد (ص)      ۲. امام صادق (ع)  
۳. امام علی (ع)      ۴. امام حسین (ع)

۶- انگلی که موجب بیماری اسهال خونی یا دیسانتری میشود چه نام دارد؟

۱. سارکوپت      ۲. پارازیت      ۳. اسکاریس      ۴. آمیب

۷- کدامیک از انگلهای زیر باعث بروز بیماری گال میشود؟

۱. کرم کدو      ۲. اکسپور      ۳. آسکاریس      ۴. سارکوپت

۸- کوچکترین موجودات ذره بینی که میتوانند در انسان، حیوان و گیاه موجب بیماری خطرناک شوند، کدام است؟

۱. انگلها      ۲. ویروسها      ۳. باکتریها      ۴. میکروب

۹- گروهی از میکروبها که در آب زندگی میکنند و آنها را جزو گیاهان بشمار می آورند چه نام دارند؟

۱. باکتری      ۲. انگل      ۳. ویروس      ۴. کومانسالها

۱۰- مولد بیماری کزاز چیست؟

۱. باسیل نیکلایر      ۲. گونوکک      ۳. استرپتوکک      ۴. باسیل کخ

۱۱- هوای محیط استخر باید چه ویژگی داشته باشد؟

۱. ۴ درجه گرمتر از آب باشد
۲. ۲ درجه سردتر از آب باشد
۳. ۴ تا ۲ درجه گرمتر یا ۲ درجه سردتر از آب باشد
۴. ۶ تا ۸ درجه گرمتر از آب باشد

۱۲- مقدار مصرف پزشکی کافئین چند میلی گرم است؟

۱. ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم
۲. ۱۵۰ میلی گرم
۳. ۲۵ تا ۵۵ میلی گرم
۴. ۱۲۰ میلی گرم

۱۳- مهمترین آثار ترکیبات اعتیادآور، کدام مورد است؟

۱. تمایل به تکرار مصرف
۲. وابستگی بدنی
۳. ایجاد مقاومت
۴. وابستگی روانی

۱۴- کدام یک از ویروسهای زیر به شکل دایره ای بوده و پاهای کوچکی شبیه میخ دارد؟

۱. سرخچه
۲. گریپ
۳. نیوکاسل
۴. قمر مصنوعی

۱۵- بیماریهای دیفتری، وبا و مننژیت از کدام دسته از بیماریهای واگیردار زیر میباشد؟

۱. بیماریهای بشوری
۲. بیماریهای انگلی
۳. بیماریهای ویروسی
۴. بیماریهای میکروبی

۱۶- مدت زمانی که بیماری شدت پیدا میکند تعریف چه دوره ایی است ؟

۱. استقرار
۲. کمون
۳. بروز
۴. نقاوت

۱۷- وقتی در بیماریهای دانه پاش واگیردار، دانه ها روی بدن بیمار پدید می آید و در ادامه با پوسته ریزی پایان می یابد، کدام دوره های بیماری به ترتیب رخ داده است؟

۱. استقرار - کمون
۲. بروز - نقاوت
۳. بروز - استقرار
۴. استقرار - اختتام

۱۸- کچلی چه نوع عارضه ای است؟

۱. ویروسی
۲. باکتری
۳. قارچی
۴. میکروبی

۱۹- از شایعترین بیماریها در زمینه اختلال در سوخت و ساز بدن، کدام گزینه است ؟

۱. دیابت
۲. هیپاتیت
۳. گریپ
۴. ایدز

۲۰- ساق پای قوس دار از تغییرشکلهای مربوط به کدام بیماری است؟

۱. تالاسمی
۲. استئوپروز
۳. راشیتسم
۴. آرتريت



۲۱- ازدیاد غیرعادی رشد در تمامی استخوانها چه از لحاظ طولی و چه از لحاظ عرضی چه نام دارد؟

۱. ژیگانتیسم      ۲. آرتريت      ۳. راشیتیسم      ۴. استئوپروز

۲۲- در کدامیک از اختلالات گردش خون، به عضله قلب، خون کافی نمی رسد؟

۱. آنفارکتوس      ۲. تصلب شرایین      ۳. آنژین صدری      ۴. سیفلیس آنورت

۲۳- قسمت اعظم بیماری های قلبی که در گروه های سنی پایین پیش می آید معمولاً به چه دلیلی بروز می کنند؟

۱. مادرزادی و تب روماتیسمی      ۲. کم تحرکی و فشار خون  
۳. بیش فعالی و دیابت      ۴. پرخوری، فشار روحی و چاقی

۲۴- بهتر است حداکثر، چند درصد انرژی های دریافتی بدن از چربی ها تامین گردد؟

۱. ۵۵-۵۰      ۲. ۲۰      ۳. ۱۰      ۴. ۳۰-۲۵

۲۵- به طور تقریبی، مقدار انرژی روزانه مورد نیاز برای خانم ها با فعالیت معمولی چند کیلوکالری می باشد؟

۱. ۲۵۰۰-۲۲۰۰      ۲. ۲۲۰۰-۱۸۰۰      ۳. ۲۵۰۰-۱۸۰۰      ۴. ۲۰۰۰-۱۵۰۰

۲۶- کدام قسمت بدن، از قربانیان دائمی مصرفی الکل می باشد؟

۱. قلب      ۲. کبد      ۳. کلیه      ۴. صفرا

۲۷- کلمه "دوپ" در واژه دوپینگ به چه معنا است؟

۱. دانه رازیانه      ۲. توانایی روانی و جسمانی فوق انتظار  
۳. نیروی کاذب      ۴. جوشانده ای قدیمی در مراسم مذهبی

۲۸- ترکیب شیمیایی و عمل فیزیولوژیکی آفتامین ها شبیه کدام هورمون می باشد؟

۱. هورمون رشد      ۲. ایپی نفرین  
۳. فوق کلیوی      ۴. تستوسترون (هورمن جنسی)

۲۹- کدام گزینه از توصیه های ارایه شده درباره پیاده روی است؟

۱. در هفته اول ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با گام تند پیاده روی کنید  
۲. بیش از ۵ بار در هفته پیاده روی کنید  
۳. باید بتوانید در هنگام پیاده روی حرف بزنید  
۴. پس از چند هفته تمرین، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با گام آهسته بروید



| شماره<br>سوال | پاسخ صحیح |
|---------------|-----------|
| 1             | ب         |
| 2             | الف       |
| 3             | د         |
| 4             | ب         |
| 5             | ج         |
| 6             | د         |
| 7             | د         |
| 8             | ب         |
| 9             | الف       |
| 10            | الف       |
| 11            | ج         |
| 12            | الف       |
| 13            | د         |
| 14            | ب         |
| 15            | د         |
| 16            | ج         |
| 17            | د         |
| 18            | ج         |
| 19            | الف       |
| 20            | ج         |
| 21            | الف       |
| 22            | ج         |
| 23            | الف       |
| 24            | د         |
| 25            | ب         |
| 26            | ب         |
| 27            | د         |
| 28            | ب         |
| 29            | ج         |