

سوالات آزمون کتاب راه های پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی

فصل ۱

۱- کدامیک از موارد زیر از دلایل افزایش بیماری های غیرواگیر نسبت به بیماری های واگیر نمی باشد؟

الف- کشف و ساخت انواع واکسن ها و داروها

ب-افزایش امید به زندگی

ج-تغییرات سریع در سبک زندگی

د-تک عاملی بودن بیماری های غیرواگیر

۲- اولین علت مرگ در جهان و در ایران به ترتیب کدامیک از موارد زیر است؟

الف- سوانح و حوادث- بیماری های قلبی عروقی

ب-بیماری های عفونی- سوانح و حوادث

ج- بیماری های قلبی عروقی- بیماری های قلبی عروقی

د- بیماری های قلبی عروقی- سوانح و حوادث

۳- شریان اصلی تغذیه کننده عضله قلب چه نام دارد؟

الف- شریان کرونر راست

ب- شریان آئورت

ج-شریان کرونر چپ

د-موارد الف و ج

۴- کدامیک از موارد زیر جزء عوامل خطر ساز بیماری های قلبی عروقی نمی باشد؟

الف- چاقی

ب- مصرف دخانیات

ج- HDL بالا

د- دیابت

۵- ایجاد پلاک های چربی در جدار عروق که منجر به سفت و سخت شدن دیواره رگ می شود چه نام دارد؟

الف- ایسکمی قلب

ب- آنژین قلبی

ج- تصلب شرائین

د- ترومبوز

۶- در کدام حالت زیر احتمال بروز سکته قلبی بیشتر است؟

الف- ایجاد پلاک های چربی در جدار عروق کرونر قلب

ب- خون رسانی ناکافی به قلب

ج- تصلب شرائین

د- پارگی پلاک چربی ایجاد شده در جدار عروق کرونر و ایجاد لخته

۷- کدامیک از موارد زیر مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی می باشد؟

الف- احساس درد ناگهانی در قفسه سینه و ادامه آن بیش از چند ثانیه

ب- تنگی نفس

ج- سرگیجه شدید

د- احساس درد ناگهانی در قفسه سینه و ادامه آن بیش از چند دقیقه

۸- در سکته قلبی **Gold Time** انجام خدمات درمانی چه مدت است؟

الف- ۳۰ دقیقه اول بعد از شروع سکته قلبی

ب- ۴۰ دقیقه اول بعد از شروع سکته قلبی

ج- ۱ ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی

د- ۲ ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی

۹- موثرترین اقدام در سکته قلبی:

الف- احیای قلبی

ب- واکنش سریع برای درمان

ج- استفاده از بالون

د- استفاده از استنت

۱۰- در صورت بروز درد قلبی در افرادی که بیماری عروق کرونر دارند حداکثر میزان مجاز مصرف قرص های نیتروگلیسیرین چه

مقدار است؟

الف- ۱ عدد

ب- ۲ عدد

ج- ۳ عدد

د- ۴ عدد

۱۱- کدامیک از موارد زیر جزء دردهای قلبی که نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا تماس با فوریت ها می باشد محسوب نمی شود؟

الف- درد قلبی بیش از ۱۵- ۱۰ دقیقه

ب- درد قلبی با عرق سرد و رنگ پریدگی پوست

ج- درد قلبی که با استراحت و گذاشتن قرص ساکت شود

د- درد قلبی که برای اولین بار در حالت استراحت رخ دهد

۱۲- کدامیک از موارد زیر شایع ترین علت سکته مغزی می باشد؟

الف- ترومبوز مغزی

ب- آمبولی مغزی

ج- خون ریزی مغزی

د- هیچ کدام

۱۳- کدامیک از موارد زیر از شایع ترین علل خون ریزی مغزی می باشد؟

الف- اختلال در ضربان قلب

ب- فشارخون بالا

ج- آنوریسم

د- همه موارد

۱۴- کدامیک از موارد زیر معمول ترین نتیجه سکته مغزی می باشد؟

الف- از دست دادن حافظه

ب- اختلال در صحبت کردن

ج- فلج یک طرف بدن

د- اختلال در درک صحبت دیگران

۱۵- کدامیک از موارد زیر از شایع ترین علائم سکته مغزی می باشد؟

الف- ضعف یا بی حسی ناگهانی در صورت، بازو و یا پا

ب- سنگین شدن زبان

ج- سردرد شدید و ناگهانی

د- تلوتلو خوردن یا افتادن ناگهانی

۱۶- کدامیک از موارد زیر جزء عوامل خطر قابل اصلاح در بروز سکته مغزی محسوب می شود؟

الف- بیماری های قلبی و سایر عروق بدن

ب- غلظت خون

ج- زمینه خانوادگی یا ژنتیکی

د- موارد الف و ب

۱۷- کدامیک از موارد زیر مهم ترین عامل خطر ساز در بروز سکته مغزی می باشد؟

الف- مصرف دخانیات

ب- اختلال چربی های خون

ج- فشارخون بالا

د- بیماری های قلبی

۱۸- فشارخون طبیعی عبارت است از:

الف- فشارخون سیستولی کمتر از ۱۲۰ و دیاستولی کمتر از ۸۰

ب- فشارخون سیستولی کمتر از ۱۳۰ و دیاستولی کمتر از ۹۰

ج- فشارخون سیستولی کمتر از ۱۲۰ و دیاستولی کمتر از ۹۰

د- فشارخون سیستولی کمتر از ۱۳۰ و دیاستولی کمتر از ۸۰

۱۹- کدامیک از موارد زیر از عوامل مهم کاهش کلسترول خون می باشد؟

الف- عدم استعمال دخانیات و فعالیت بدنی

ب- کم کردن وزن و فعالیت بدنی

ج- رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی

د- رژیم غذایی مناسب و کم کردن وزن

۲۰- کدامیک از موارد زیر اقدام لازم در فشارخون بالای اولیه (۱۴۰/۹۰) می باشد؟

الف- اندازه گیری فشارخون ۴ روز در هفته و هر روز یکبار

ب- اندازه گیری فشارخون ۴ حداقل روز در هفته و هر روز یکبار

ج- اندازه گیری فشارخون ۴ حداقل روز در هفته و هر روز دو بار

د- درمان دارویی

فصل ۲

۱- کدامیک از گزینه های زیر مواد انرژی زای اصلی برای بدن انسان محسوب می شوند؟

الف- چربی و پروتئین

ب- کربوهیدرات و پروتئین

ج- چربی و کربوهیدرات

د- چربی و ویتامین

۲- می دانیم که انرژی ۲/۵ قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان چای معادل یک تکه ۳۰ گرمی گوشت با چربی متوسط است. به منظور بهره مندی از تغذیه سالم مصرف کدامیک را پیشنهاد می کنید؟ چرا؟

الف- ۲/۵ قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان چای- چون چربی ندارد

ب- ۲/۵ قاشق مرباخوری شکر در یک لیوان چای- چون در تمام طول روز امکان مصرف آن وجود دارد

ج- گوشت- چون در وعده های غذایی اصلی مصرف می شود

د- گوشت- چون مواد غذایی بیشتری دارد

۳- کدامیک از گزینه های زیر جزء مواد غذایی گروه نان و غلات می باشد که بایستی گهگاه مصرف شود؟

الف- غلات سبوس دار

ب- شیرینی با چربی متوسط

ج- برنج

د- نان ذرت

۴- مقدار مورد نیاز سبزیجات در گروه های سنی مختلف چه مقدار است؟

الف- ۳-۲ واحد در روز

ب- ۵-۳ واحد در روز

ج- ۳-۲ واحد در هفته

د- ۵-۳ واحد در هفته

۵- کدامیک از موارد زیر مراحل شستشوی سبزیجات را به درستی بیان می کند؟

الف- تمیز کردن گل و لای، ضدعفونی کردن، انگل زدایی، آبکشی

ب- تمیز کردن گل و لای، انگل زدایی، ضدعفونی کردن، آبکشی

ج- آبکشی، تمیز کردن گل و لای، انگل زدایی، ضدعفونی کردن

د- تمیز کردن گل و لای، آبکشی، انگل زدایی، ضدعفونی کردن

۶- کدامیک از موارد زیر باعث کاهش کیفیت و ارزش غذایی سبزیجات می شود؟

الف- خرد کردن

ب- نور

ج- حرارت

د- همه موارد

۷- کدامیک از موارد زیر از روش های مناسب نگهداری سبزیجات می باشد؟

الف- خشک کردن

ب- منجمد کردن

ج- کنسرو کردن

د- همه موارد

۸- حداکثر مدت زمانی که می توان سبزی ها را در فریزر نگهداری کرد چه مقدار است؟

الف- ۱۴ روز

ب- ۳۰-۴۵ روز

ج- ۳ ماه

د- ۶ ماه

۹- کدام اقدام زیر جهت نگهداری سبزیجات در فریزر مناسب تر است؟

الف- سبزیجات را به صورت خام فریز کنیم

ب- سبزیجات را به صورت پخته فریز کنیم

ج- سبزیجات را پس از ۱۰-۵ دقیقه حرارت دادن غیرمستقیم روی بخار آب فریز کنیم

د- موارد الف و ب

۱۰- آب میوه ها حاوی کدامیک از موارد زیر نمی باشند؟

الف- ویتامین

ب- املاح

ج- فیبر

د- قند

۱۱- میزان توصیه شده روزانه برای میوه چه مقدار می باشد؟

الف- ۳-۵ سهم در روز

ب- ۲-۴ سهم در روز

ج- ۲-۵ سهم در روز

د- ۱-۳ سهم در روز

۱۲- به کدام دلیل میوه های خشک شده میان وعده های مناسبی محسوب می شوند؟

الف- دارای طعم ها و خصوصیات متفاوت هستند

ب- دارای مواد مغذی زیادی می باشند

ج- دارای غلظت بالایی از قندها می باشند

د- همه موارد

۱۳- کدامیک از مواد زیر در گروه شیر و لبنیات قرار می گیرد؟

الف- خامه

ب- سرشیر

ج- کشک

د- همه موارد

۱۴- کدامیک از موارد زیر علت بالاتر بودن جذب کلسیم در شیر نسبت به سایر مواد غذایی را بیان می کند؟

الف- وجود مقادیر بالای کلسیم در شیر

ب- وجود لاکتوز در شیر

ج- هضم راحت تر شیر

د- همه موارد

۱۵- حداکثر مدت زمانی که می توان شیر را در یخچال نگهداری نمود چه مدت است؟

الف- ۳ روز

ب- ۵ روز

ج- ۲ روز

د- ۴ روز

۱۶- کدامیک از موارد زیر علت توصیه شدن مصرف مقادیر بالای ماست را بیان می کند؟

الف- رشد میکروب های مفید در روده

ب- پیشگیری از بروز سرطان

ج- پیشگیری از بالا رفتن فشارخون

د- همه موارد

۱۷- زیاده روی در مصرف شیر منجر به کدام عارضه می شود؟

الف- کاهش جذب آهن

ب- تاخیر در رشد

ج- دفع خون از راه روده

د- موارد الف و ج

۱۸- کدامیک از موارد زیر از مزایای مصرف گوشت و جانشین ها می باشد؟

الف- پیشگیری از کم خونی فقر آهن

ب- پیشگیری از توقف رشد

ج- کاهش هزینه های غذایی

د- همه موارد

۱۹- کدامیک از مواد زیر در گروه گوشت و جانشین ها قرار می گیرد؟

الف- حبوبات

ب- تخم مرغ

ج- مغزها

د- همه موارد

۲۰- جهت تکمیل خواص تغذیه ای، بهتر است پروتئین های گیاهی با چه موادی ترکیب و پخته شوند؟

الف- غلات

ب- لبنیات

ج- گوشت

د- همه موارد

۲۱- مصرف گوشت همراه با سبزیجات به جذب کدام ماده کمک می کند؟

الف- پروتئین

ب- آهن

ج- روی

د- موارد ب و ج

۲۲- گوشت پخته یا غذاهای حاوی گوشت پخته را حداکثر برای چه مدت زمانی می توان در یخچال نگهداری نمود؟

الف- ۱۲ ساعت

ب- ۲۴ ساعت

ج- ۳۶ ساعت

د- ۴۸ ساعت

۲۳- کدام ماده در ماهی خاصیت ضد چربی خون داشته و و خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد؟

الف- امگا ۳

ب- امگا ۶

ج- امگا ۹

د- همه موارد

۲۴- عوارض کمبود کلسیم و ویتامین د در سنین نوجوانی و سنین بالا به ترتیب کدامیک از موارد زیر است؟

الف- کاهش رسوب املاح در استخوان- شب کوری

ب- اختلال در رشد- بیماری کلیوی

ج- اختلال در رشد- پوکی استخوان

د- کاهش رسوب املاح در استخوان- بری بری

۲۵- فیبر غذایی حبوبات کنترل کننده کدامیک از موارد زیر است؟

الف- قندخون

ب- فشارخون

ج- چربی خون

د- موارد الف و ج

۲۶- بهترین روش جهت نگهداری تخم مرغ کدام است؟

الف- به صورت شسته شده در ظرف های درب دار در یخچال نگهداری شود

ب- به صورت شسته شده در ظرف های درب دار در دمای اتاق نگهداری شود

ج- به صورت شسته نشده در ظرف های درب دار در یخچال نگهداری شود

د- به صورت شسته نشده در ظرف های درب دار در دمای اتاق نگهداری شود

۲۷- کدام گزینه بیان کننده چربی هایی است که حتما بایستی در رژیم غذایی روزانه مورد استفاده قرار گیرند؟

الف- امگا ۳- امگا ۹

ب- امگا ۶- امگا ۹

ج- امگا ۳- امگا ۶

د- امگا ۳- امگا ۶- امگا ۹

۲۸- حداکثر مصرف روزانه روغن بهتر است چه مقدار باشد؟

الف- ۱-۲ قاشق غذاخوری

ب- ۱-۲ قاشق سوپ خوری

ج- ۳-۴ قاشق غذاخوری

د- ۳-۴ قاشق سوپ خوری

۲۹- روغن های مایع در برابر کدامیک از موارد زیر سریعاً تجزیه می شوند؟

الف- حرارت

ب- نور

ج- رطوبت

د- همه موارد

۳۰- از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر چند بار می توان استفاده نمود؟

الف- فقط یکبار

ب- ۲- ۱ بار

ج- ۳- ۲ بار

د- ۴- ۳ بار

۳۱- در هرم غذایی کدام گروه بیشترین سهم را به خود اختصاص داده است؟

الف- نان و غلات

ب- سبزی ها و میوه ها

ج- شیر و لبنیات

د- چربی ها

۳۲- در هرم غذایی میزان کمترین سهم توصیه شده هر گروه غذایی مربوط به چه افرادی است؟

الف- زنان فعال

ب- بزرگسالان کم تحرک

ج- پسران نوجوان

د- مردان فعال

۳۳- وجود حداقل چند گروه غذایی در میان وعده ها الزامی است؟

الف- ۲- ۱

ب- ۳- ۲

ج- ۴- ۳

د- همه ۴ گروه

۳۴- کارشناسان تغذیه میزان دریافت کلسترول روزانه را چه مقدار توصیه می کنند؟

الف- کمتر از ۳۰۰ mg/dl

ب- ۳۰۰ mg/dl

ج- ۳۰۰ - ۴۰۰ mg/dl

د- ۴۰۰ mg/dl

۳۵- افزایش کدام نوع چربی با بروز بیماری های قلبی عروقی رابطه معکوس دارد؟

الف- LDL

ب- کلسترول

ج- HDL

د- لیپوپروتئین با چگالی پایین

۳۶- کدامیک از موارد زیر باعث افزایش HDL می شود؟

الف- چاقی

ب- ورزش

ج- مصرف سیگار

د- افزایش تری گلیسیرید

۳۷- به کدام نوع چربی کلسترول بد اطلاق می گردد؟

الف- HDL

ب- LDL

ج- لیپوپروتئین با چگالی بالا

د- تری گلیسیرید

۳۸- افزایش در کدامیک از موارد زیر مشخصه یک رژیم غذایی سالم است؟

الف- چربی اشباع

ب- چربی غیر اشباع

ج- اسیدهای چرب ترانس

د- تری گلیسیرید

۳۹- کدامیک از موارد زیر از منابع غنی اسیدهای چرب اشباع نمی باشد؟

الف- روغن نباتی جامد

ب- فرآورده های لبنی پرچرب

ج- چربی های گوشت

د- روغن زیتون

۴۰- کدامیک از موارد زیر مهم ترین منبع اسیدهای چرب ترانس می باشد؟

الف- مارگارین

ب- روغن های جامد

ج- چربی گوشت

د- روغن آفتاب گردان

۴۱- چربی های موجود در رژیم غذایی خطر بروز کدامیک از بیماری های مزمن زیر را افزایش می دهند؟

الف- دیابت

ب- سرطان پستان

ج- سرطان پروستات

د- همه موارد

۴۲- کدامیک از موارد زیر مناسب ترین نوع روغن جهت پخت و پز می باشد؟

الف- نیمه جامد

ب- مایع

ج- جامد

د- هیدروژنه

۴۳- کدامیک از موارد زیر از منابع غنی آنتی اکسیدان ها می باشد؟

الف- گوجه فرنگی

ب- اسفناج

ج- روغن آفتاب گردان

د- همه موارد

۴۴- کدامیک از موارد زیر از دلایل نادرست بودن روش سرخ کردن مواد غذایی است؟

الف- تولید مواد مضر در نتیجه سرخ شدن مواد غذایی

ب- کاهش مواد مفید ماده غذایی در نتیجه سرخ شدن

ج- افزایش خطر چاقی و بیماری های قلبی عروقی در نتیجه استفاده از مواد سرخ شده

د- همه موارد

۴۵- کدامیک از موارد زیر جهت حفظ مواد مغذی در هنگام پخت غذا بایستی کمتر استفاده شود؟

الف- آب

ب- زمان

ج- روغن

د- همه موارد

۴۶- کدامیک از موارد زیر جزء بهترین روش های پخت غذا محسوب می شود؟

الف- آب پز کردن

ب- بخار پز کردن

ج- کباب کردن

د- همه موارد

۴۷- کدامیک از موارد زیر بایستی در روش آب پز کردن رعایت شود؟

الف- استفاده از مقادیر کم آب

ب- کمتر خرد کردن مواد غذایی

ج- استفاده از ظروف سر بسته

د- همه موارد

۴۸- کدامیک از موارد زیر سالم ترین روش پخت غذا محسوب می شود؟

الف- آب پز کردن

ب- سرخ کردن

ج- بخار پز کردن

د- تفت دادن

۴۹- رعایت کدامیک از موارد زیر در افرادی که شب کاری دارند لازم است؟

الف- مصرف وعده اصلی غذایی در نیمه شیفیت

ب- مصرف غذاهای چرب و پر ادویه

ج- مصرف مواد پروتئینی

د- همه موارد

۵۰- نمایه توده بدنی (BMI) عبارت است از:

الف- حاصل تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر

ب- حاصل تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب سانتی متر

ج- حاصل تقسیم مجذور قد بر حسب متر به وزن بر حسب کیلوگرم

د- حاصل تقسیم مجذور قد بر حسب سانتی متر به وزن بر حسب کیلوگرم

۵۱- در چاقی سیبی شکل چربی بیشتر در کدام ناحیه جمع می شود و در چه جنسی شایع تر است؟

الف- ران و باسن- مرد

ب- ران و باسن- زن

ج- شکم و دور کمر- مرد

د- شکم و دور کمر- زن

۵۲- میزان کاهش وزن با رژیم و با ورزش به ترتیب بایستی حداکثر چه مقدار در هفته باشد؟

الف- ۰/۵ و ۱ کیلوگرم در هفته

ب- ۰/۵ و ۲ کیلوگرم در هفته

ج- ۱ و ۲ کیلوگرم در هفته

د- ۱ و ۳ کیلوگرم در هفته

۵۳- میزان ورزش روزانه بایستی حداقل چه مقدار باشد؟

الف- ۳۰ دقیقه در روز

ب- ۳۰-۴۵ دقیقه در روز

ج- ۴۵ دقیقه در روز

د- ۶۰ دقیقه در روز

فصل ۳

۱- کدامیک از موارد زیر عامل خطر ساز ۶ مورد از ۸ دلیل اصلی مسبب مرگ در جهان می باشد؟

الف- چاقی

ب- استعمال دخانیات

ج- فشارخون

د- تغذیه نامناسب

۲- میزان مواد سمی و سرطان زا موجود در دود سیگار به ترتیب عبارتند از:

الف- ۴۰۰ و ۸۰۰

ب- ۱۰۰۰ و ۲۰۰۰

ج- ۴۰ و ۳۰۰۰

د- ۸۰ و ۴۰۰۰

۳- حجم دودی که از طریق قلیان وارد بدن می شود چند برابر دود ناشی از مصرف سیگار است؟

الف- ۵-۱۰ برابر

ب- ۱۰-۲۰ برابر

ج- ۲۰-۲۵ برابر

د- ۲۰-۳۰ برابر

۴- خطر انتقال کدامیک از بیماری های زیر از طریق استفاده مشترک از قلیان افزایش می یابد؟

الف- سل

ب- هپاتیت

ج- بیماری های گوارشی

د- موارد الف و ب

۵- دودهای حاصل از سوختن بخش انتهایی محصول دخانی را چه می نامند؟

الف- دود اولیه

ب- دود دست دوم

ج- دود دست سوم

د- دود ناخواسته

۶- سموم موجود در دود دست سوم دخانیات از چه طریق منتقل می شود؟

الف- لباسی

ب- بالش

ج- دیوار

د- همه موارد

۷- قرار گرفتن در معرض دود سیگار، خطر بیماری‌های تنفسی را در بچه‌ها چند درصد افزایش خواهد داد؟

الف- ۲۰-۲۵ درصد

ب- ۲۵-۵۰ درصد

ج- ۵۰-۷۵ درصد

د- ۵۰-۱۰۰ درصد

۸- مصرف دخانیات بطور متوسط چند سال طول عمر مورد انتظار افراد را کاهش می‌دهد؟

الف- ۴-۵ سال

ب- ۵-۷ سال

ج- ۸-۱۰ سال

د- ۱۰-۱۲ سال

۹- سیگار کشیدن به تنهایی عامل بروز چند درصد سرطان‌های ریه می باشد؟

الف- ۲۵ درصد

ب- ۹۰ درصد

ج- ۵۰ درصد

د- ۷۰ درصد

۱۰- کدامیک از موارد زیر از اثرات مصرف سیگار می باشد؟

الف- تصلب شرایین

ب- ریزش مو

ج- ایجاد لکه‌های پوستی

د- همه موارد

۱۱- کدامیک از موارد زیر از عوارض سیگار کشیدن در طول حاملگی نمی باشد؟

الف- سقط خود بخود

ب- مرگ در دوران نوزادی

ج- مرده زایی

د- افزایش وزن نوزاد

۱۲- کدامیک از موارد زیر از اثرات استعمال دخانیات بر سلامت دهان و دندان نمی باشد؟

الف- سرطان دهان و حنجره

ب- پوسیدگی دندان

ج- تشکیل پلاک باکتریایی

د- تسریع در روند ترمیم بافتی لثه‌ها

۱۳- مؤثرترین راهکارهای پیشگیری از دخانیات باید در چه گروهی برنامه‌ریزی و اجرا شوند؟

الف- دانشجویان

ب- افراد زیر ۱۸ سال

ج- کارمندان شیفت شب

د- کودکان

۱۴- کدامیک از موارد زیر جزء مهم‌ترین عوامل در شروع مصرف مواد دخانی محسوب می شود؟

الف- مصرف دخانیات توسط والدین و یا دوستان صمیمی

ب- فقدان مهارت «نه گفتن»

ج- وجود احساس اضطراب و یا خلق افسرده

د- همه موارد

۱۵- کدامیک از موارد زیر از راهکارهای پیشگیری از مصرف مواد دخانی در نوجوانان نمی باشد؟

الف- افزایش آگاهی در خصوص مضرات و عوارض مصرف دخانیات

ب- تصحیح باورهای غلط در خصوص جذابیت مصرف دخانیات از طریق الگوسازی مثبت در بین هنرمندان و ورزشکاران

ج- افزایش مالیات و قیمت سیگار

د- اخراج دانش آموزان سیگاری از مدرسه

۱۶- خطر ابتلا به کدامیک از بیماری های شغلی زیر با سیگار کشیدن افزایش می یابد؟

الف- پنوموکونیوز

ب- آسم شغلی

ج- بیماری های فیبروز دهنده نسج ریه

د- همه موارد

۱۷- سیگار کشیدن غیرفعال عبارت است از:

الف- سیگار کشیدن به صورت نامنظم

ب- سیگار کشیدن کمتر از ۲ نخ در روز

ج- در معرض دود سیگار قرار گرفتن افراد غیر سیگاری

د- موارد الف و ب

۱۸- کدامیک از موارد زیر از راهکارهای کاربردی برای مقابله با مصرف سیگار در محیط کار نمی باشد؟

الف- تخصیص امکانات مالی و رفاهی برای ترک دخانیات

ب- اعمال جرایم نقدی افراد سیگاری به ازای هر بار مصرف دخانیات

ج- استفاده از حسگرهای دود

د- تعبیه محل هایی در محل کار جهت استعمال دخانیات

۱۹- به ترتیب چه مدت پس از ترک سیگار ضربان قلب و مونواکسید کربن در خون تا حد طبیعی کاهش می یابد؟

الف- ۱ ساعت- ۱ روز

ب- ۳۰ دقیقه- ۱۲ ساعت

ج- ۲۰ دقیقه- ۱۲ ساعت

د- ۱ ساعت- ۱۲ ساعت

۲۰- کدامیک از موارد زیر جزء رویدادهای مثبت اجتماعی به دنبال ترک دخانیات محسوب نمی شود؟

الف- به دست آوردن حس آزادی و کنترل دوباره رفتار با رهایی از زندان اعتیاد

ب- ایجاد الگوی مناسبی برای فرزندان و اطرافیان

ج- افزایش طول عمر

د- کاهش اعتماد به نفس به علت ترک عادت

۲۱- کدامیک از موارد زیر از علائم اعتیاد به نیکوتین نمی باشد؟

الف- وجود علامت‌های ترک که در طول تلاش برای ترک قبلی وجود داشته است.

ب- کشیدن اولین سیگار در صبح کمتر از ۳۰ دقیقه بعد از بیدار شدن

ج- کشیدن بیش از ۱۵ سیگار در روز

د- هیچ کدام

۲۲- در روند ترک سیگار، چه مدت زمانی پس از ترک از اهمیت خاصی برخوردار است؟

الف- ۷ روز اول پس از ترک

ب- ۱۰ روز اول پس از ترک

ج- ۱۴ روز اول پس از ترک

د- ۳۰ روز اول پس از ترک

۲۳- در کدام مرحله از ترک سیگار فرد سعی می‌کند یکبار به مدت ۴۸ ساعت سیگار نکشد؟

الف- گام اول

ب- گام دوم

ج- گام سوم

د- گام چهارم

۲۴- کدامیک از موارد زیر روش صحیح مصرف آدامس نیکوتین را بیان می‌کند؟

الف- حداکثر یک قطعه در هر ۱-۲ ساعت حداقل بمدت ۳ ماه

ب- حداقل یک قطعه در هر ۱-۲ ساعت حداقل بمدت ۳ ماه

ج- حداکثر یک قطعه در هر نیم ساعت حداقل بمدت ۶ ماه

د- حداقل یک قطعه در هر نیم ساعت حداقل بمدت ۶ ماه

۲۵- استفاده از برجسب نیکوتین تقریباً در طول چه مدت زمانی میزان موفقیت ترک را دو برابر می‌کند؟

الف- ۳-۶ ماه

ب- ۶-۹ ماه

ج- ۹-۱۲ ماه

د- ۶-۱۲ ماه

۲۶- کدامیک از گزینه‌های زیر از موارد منع مصرف داروهای ترک سیگار می‌باشد؟

الف- افراد مبتلا به بیماری قلبی

ب- واکنش پوستی شدید

ج- نوجوانان

د- موارد الف و ب

۲۷- کدامیک از موارد زیر از ویژگی های داروهای ترک سیگار نمی باشد؟

الف- باید با نظر پزشک و مشاور تجویز و مصرف شوند

ب- احتمال ترک موفق را افزایش می دهند

ج- وابستگی به نیکوتین با آنها شایع نیست

د- باید به صورت مادام العمر مصرف شوند

۲۸- برای حل مشکلات ناشی از ترک سیگار کدامیک از اقدامات زیر مفید است؟

الف- خودداری از خوردن مواد کافئین دار

ب- انجام فعالیت بدنی

ج- مصرف میوه و سبزی

د- همه موارد

فصل ۴

۱- کدامیک از موارد زیر از کم هزینه ترین راه ها برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر است؟

الف- تغذیه مناسب

ب- فعالیت بدنی

ج- عدم استعمال دخانیات

د- اجتناب از محیط ها و شرایط استرس زا

۲- فعالیت بدنی عبارت است از:

الف- هرگونه فعالیتی که با هدف بازی، تندرستی و تناسب بدنی انجام شود

ب- هرگونه حرکتی که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است

ج- حرکتی که به صورت منظم، مکرر و یا برنامه ریزی شده انجام می شود

د- همه موارد

۳- کدام نوع فعالیت بدنی در رابطه با بیماری های قلبی عروقی بیشترین تاثیر را دارد؟

الف- فعالیت بدنی با شدت کم و به صورت منظم حداقل سه بار در هفته

ب- فعالیت بدنی با شدت متوسط و به صورت منظم حداقل سه بار در هفته

ج- فعالیت بدنی با شدت کم و به صورت منظم حداقل پنج بار در هفته

د- فعالیت بدنی با شدت متوسط و به صورت منظم حداقل پنج بار در هفته

۴- کدامیک از موارد زیر شناخته شده ترین اثرات فعالیت بدنی مناسب و ورزش در سیستم گوارشی بدن است؟

الف- افزایش حرکات روده

ب- پیشگیری از یبوست مزمن

ج- پیشگیری از سرطان روده بزرگ

د- موارد الف و ب

۵- ورزش و فعالیت بدنی مناسب از چه طریق موجب جلوگیری از افزایش وزن نمی شود؟

الف- افزایش مصرف انرژی

ب- کاهش میزان توده عضلانی

ج- افزایش میزان سوخت و ساز بدن

د- هیچ کدام

۶- کدامیک از موارد زیر از عوامل خطر آرتروز مفصل ران و زانو محسوب نمی شود؟

الف- چاقی

ب- بالا و پایین رفتن از پله ها

ج- پیاده روی

د- موارد ب و ج

۷- کدامیک از موارد زیر جزء اثرات ورزش منظم محسوب نمی شود؟

الف- کاهش فشار روانی و بار عصبی

ب- بهبود اختلالات خواب

ج- افزایش فعالیتهای پیچیده مغزی

د- تسهیل در روند به خواب رفتن

۸- کدامیک از موارد زیر جزء اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن محسوب نمی شود؟

الف- پیشگیری از ابتلاء به بیماری قند

ب- استحکام استخوان ها شده و پیشگیری از ابتلاء به پوکی استخوان

ج- پیشگیری از ابتلاء به سرطان سینه و رحم در زنان

د- افزایش LDL

۹- فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیت است که :

الف- منجر به افزایش ضربان قلب در محدوده ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ماکزیمم شود

ب- منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می شود ولی مانع صحبت کردن فرد نمی شود

ج- در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند

د- موارد الف و ب

۱۰- کدام نوع فعالیت بدنی برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست؟

الف- فعالیت هایی با شدت متوسط

ب- فعالیت های هوازی

ج- فعالیت های بی هوازی

د- همه موارد

۱۱- براساس نظر سازمان بهداشت جهانی، میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای بزرگسالان چه مقدار می باشد؟

الف- ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ بار در هفته

ب- ۲۵ دقیقه فعالیت شدید حداقل ۳ بار در هفته

ج- ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۳ بار در هفته

د- موارد الف و ب

۱۲- میزان مطلوب ورزش های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می شوند) چه مقدار است؟

الف- ۱- ۲ بار در هفته

ب- ۲ تا ۳ بار در هفته

ج- ۲-۳ بار در ماه

د- ۳-۴ بار در ماه

۱۳- برای این که فعالیت بدنی برای بیمار قلبی ایجاد خطر نکند رعایت همه موارد زیر لازم است به جز :

الف- از پزشک خود مدت زمان و شدت مناسب ورزش برای خود را بپرسد.

ب- سعی کند حداقل ۵ روز در هفته تمرین کند

ج- در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح حتما ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه پیمایی در ابتدا اقدام به گرم کردن خود نماید

د- اگر پیاده روی جزء تمرین است، در مسیر مستقیم انجام شود

۱۴- میزان فعالیت فیزیکی مطلوب برای افراد مسن سالم بر حسب تعداد قدم هایی که باید در طول یک روز برداشته شود چه میزان است؟

الف- ۷۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ قدم در روز

ب- ۶۰۰۰ تا ۸۵۰۰ قدم در روز

ج- ۳۵۰۰ تا ۵۵۰۰ قدم در روز

د- ۵۵۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم در روز

۱۵- به ترتیب چه مدت زمانی قبل و بعد از غذا نباید فعالیت شدید انجام داد؟

الف- حداقل نیم ساعت قبل از غذا و تا یک ساعت بعد از غذا

ب- حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا

ج- حداقل دو ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا

د- حداقل دو ساعت قبل از غذا و تا یک ساعت بعد از غذا

۱۶- کدامیک از فعالیت های زیر در قاعده هرم فعالیت بدنی قرار می گیرد؟

الف- فعالیتهای ورزشی و برنامه ریزی شده هوازی

ب- ورزش های تفریحی تامین کننده کشش، قدرت و استقامت

ج- کارهای روزمره با تشویق و التزام به فعالیت بدنی بیشتر

د- فعالیتهایی مانند دیدن تلویزیون ، کار با کامپیوتر و شطرنج

۱۷- برای تقویت عضلات، میزان بار مناسب وارد بر یک عضله مقداری است که شخص بتواند مرتبه آن بار یا وزنه را در تمام طول محور حرکتی مفصلی که آن عضله مربوط به آن است جابجا کند.

الف - ۴-۸ مرتبه

ب- ۶-۱۰ مرتبه

ج- ۸-۱۲ مرتبه

د- ۶-۱۲ مرتبه

۱۸- حداکثر مدت زمانی که باید صرف فعالیت‌هایی مانند دیدن تلویزیون، کار با کامپیوتر و شطرنج شود چه میزان است؟

الف - ۱ ساعت در روز

ب- ۲ ساعت در روز

ج- ۳ ساعت در روز

د- ۴ ساعت در روز

۱۹- کدامیک از موارد زیر جزء مرحله گرم کردن یک جلسه ورزشی محسوب می شود؟

الف- استفاده شخص از حداکثر توان قلبی عروقی و عضلانی خود

ب- کوفتگی عضلات

ج- کشیدگی تدریجی رشته های عضلانی قلب

د- اتساع عروق خونی موجود در عضلات حرکتی

۲۰- کوفتگی عضلات ناشی از کدامیک از موارد زیر است؟

الف- اتساع عروق خونی موجود در عضله

ب- استفاده از حداکثر توان عضلانی

ج- توقف فعالیت ورزشی بدون گذراندن مرحله سرد کردن

د- هیچ کدام

۲۱- در یک جلسه تمرین ورزشی مطلوب بطور معمول هر یک از مراحل گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن به ترتیب چند دقیقه طول می کشد؟

الف- ۱۰-۵، ۳۰-۲۰، ۱۰-۵

ب- ۱۵-۱۰، ۴۰-۳۰، ۱۵-۱۰

ج- ۱۰-۵، ۴۰-۳۰، ۱۰-۵

د- ۱۵-، ۱۰، ۳۰-، ۲۰، ۱۵-، ۱۰

۲۲- ضربان قلب ماکزیمم عبارت است از:

الف- افزودن سن شخص به عدد ۱۲۰

ب- کم کردن سن شخص از عدد ۱۲۰

ج- کم کردن سن شخص از عدد ۲۲۰

د- افزودن سن شخص به عدد ۲۲۰

۲۳- ضربان قلب ماکزیمم برای یک فرد ۳۰ ساله چه مقدار است؟

الف- ۱۵۰

ب- ۹۰

ج- ۱۹۰

د- ۲۵۰

۲۴- حدأقل فعالیت بدنی لازم برای جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه چه مقدار و با چه شدتی است؟

الف- ۱۲۰ دقیقه فعالیت کم تا متوسط

ب- ۹۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید

ج- ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید

د- ۹۰ دقیقه فعالیت کم تا متوسط

۲۵- کدامیک از موارد زیر مهمترین عامل ناتوانی و معلولیت در سالمندان بوده و از چه طریق کاهش می یابد؟

الف- بیماری های قلبی عروقی- فعالیت فیزیکی

ب- افتادن و سقوط- فعالیت فیزیکی

ج- سرطانهها- تغذیه مناسب و عدم استعمال دخانیات

د- موارد الف و ب

۲۶- کدامیک از بیماری های زیر با عدم انجام فعالیت بدنی در زنان ارتباط دارد؟

الف- دیابت

ب- پوکی استخوان

ج- سرطان پستان

د- همه موارد

۲۷- کدامیک از موارد زیر ویژگی کفش مناسب جهت پیاده روی و ورزش را بیان می کند؟

الف- کفش های فاقد پاشنه

ب- کفشهای دارای پاشنه حداقل ۳ سانتیمتری

ج- کفشهای ورزشی دارای پاشنه نسبتا نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج

د- موارد ب و ج

فصل ۵

۱- اضطراب چیست؟

الف- فشاری بیش از حد تحمل فرد است که به علت استرسورها بروز می کند

ب- احساس عدم تسلط بر خود

ج- تداوم فشار روانی و واکنش های مربوط به آن بعد از رفع استرسور

د- موارد الف و ب

۲- کدام گزینه تغییراتی را که به هنگام فشار روانی در بدن اتفاق می افتد به درستی بیان می کند؟

الف- کاهش ضربان قلب- کاهش فشار خون- افزایش تعریق- گشاد شدن مردمک چشم- افزایش حس درد

ب- افزایش ضربان قلب- افزایش فشار خون- کاهش تعریق- تنگ شدن مردمک چشم- کاهش حس درد

ج- افزایش ضربان قلب- افزایش فشار خون- افزایش تعریق- گشاد شدن مردمک چشم- کاهش حس درد

د- کاهش ضربان قلب- کاهش فشار خون- افزایش تعریق- تنگ شدن مردمک چشم- کاهش حس درد

۳- کدامیک از موارد زیر از علائم فکری و ذهنی می باشد که تحت تاثیر فشار روانی بروز می کند؟

الف- افسردگی

ب- اضطراب

ج- احساس ناامیدی

د- افکار وسواسی و منفی

۴- کدامیک از موارد زیر جزء عوامل مولد فشار روانی شایع محسوب نمی شود؟

الف- پذیرش مسئولیت های بیش از حد

ب- مرگ عزیزان

ج- گرما یا سرمای شدید

د- نور کم

۵- کدامیک از موارد زیر جزء واکنش های مناسب در برابر عامل مولد فشار روانی محسوب نمی شود؟

الف- پذیرفتن عامل مولد فشار روانی

ب- تغییر دادن عامل مولد فشار روانی

ج- دوری از عامل مولد فشار روانی

د- انکار عامل مولد فشار روانی

۶- یادگیری مهارت " نه گفتن به دیگران " مربوط به کدام واکنش در برابر عامل مولد فشار روانی است؟

الف- پذیرفتن عامل مولد فشار روانی

ب- تغییر دادن عامل مولد فشار روانی

ج- دوری از عامل مولد فشار روانی

د- سازگار کردن خود با عامل مولد فشار روانی

۷- کدامیک از موارد زیر جزء روش های پیشگیری از فشار روانی محسوب نمی شود؟

الف- تنظیم وقت

ب- انجام فعالیت بدنی

ج- استفاده از روش های تمدد اعصاب

د- تعیین اهداف برای خود

۸- کدامیک از موارد زیر جزء مزایای ورزش های هوازی برای مقابله با فشار روانی محسوب نمی شود؟

الف- دستگاه ایمنی را که ممکن است تحت تأثیر فشار روانی ضعیف شده باشد، تقویت می کند.

ب- تعادل شیمیایی بدن را بعد از آزاد شدن هورمون های فشار روانی به حالت عادی باز می گرداند

ج- انرژی اضافه حاصل از پاسخ های جنگ یا گریز که در بدن ایجاد شده است را ذخیره می کند

د- با آزاد شدن اندورفین ها (ضد دردهای طبیعی بدن) احساس خوشایندی در شما ایجاد می کند.

۹- روش های تمدد اعصاب از طریق و..... و..... و به مهار پاسخ های مضر بدن نسبت به فشار روانی کمک می کنند.

الف- کاهش تعداد ضربان قلب و تنفس، افزایش فشارخون و انقباض ماهیچه ها

ب- افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس، افزایش فشارخون و شل کردن ماهیچه ها

ج- کاهش تعداد ضربان قلب و تنفس، کاهش فشارخون و شل کردن ماهیچه ها

د- افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس، افزایش فشارخون و انقباض ماهیچه ها

۱۰- کدام گزینه جزء ویژگی های اهداف تعیین شده جهت کنترل فشار روانی محسوب نمی شود؟

الف- معلوم و مشخص بودن

ب- قابل لمس و قابل اندازه گیری بودن

ج- دست یافتنی بودن

د- زمان داشتن

۱۱- کدام گزینه جزء روش های توصیه شده برای فائق آمدن بر موانع موجود در مسیر اداره فشار روانی محسوب نمی شود؟

الف- شناسایی عامل مولد فشار روانی و واکنش مناسب به آن

ب- کنترل فشار روانی هر روز به مدت پنج دقیقه

ج- انجام تمدد اعصاب هر روز در زمان مختلف

د- کمک گرفتن از دوستان در انجام برنامه کنترل فشار روانی

۱۲- ترس از ناامنی شغلی در کدام گروه از تنش های شغلی قرار می گیرد؟

الف- حمایت از فرد

ب- تقاضاهای شغلی

ج- تغییرات

د- آزادی

۱۳- کدام گزینه جزء نشانه های زودرس تنش شغلی محسوب نمی شود؟

الف- اختلال های خواب و خلق

ب- شکم درد

ج- اختلال های ماهیچه ای حرکتی

د- مشکل در تمرکز حواس

۱۴- کدام گزینه جزء پیامدهای سازمانی تنش شغلی محسوب نمی شود؟

الف- تصمیم های ضعیف

ب- خوش رفتاری با مشتریان

ج- بدر رفتاری با مشتریان

د- سوانح

۱۵- هزینه مراقبت های درمانی کارکنانی که میزان زیادی از تنش را گزارش می کنند چند درصد بیشتر از دیگران است؟

الف- تقریبا ۴۰ درصد

ب- تقریبا ۵۰ درصد

ج- بیش از ۶۰ درصد

د- تقریبا ۶۰ درصد

فصل ۶

۱- طبق برآورد سازمان بهداشت جهانی کدام گزینه سومین عامل کشنده در دنیا می باشد؟

الف- چاقی

ب- بیماری های قلبی عروقی

ج- دیابت

د- فشارخون

۲- شیوع فشارخون بالا در افراد بالای ۶۰ سال به چند درصد می رسد؟

الف- ۸۰٪

ب- ۷۰٪

ج- ۶۰٪

د- ۵۰٪

۳- کدام گزینه شایعترین علت مرگ در مبتلایان به فشار خون بالا می باشد؟

الف- سکته مغزی

ب- نارسایی کلیه

ج- بیماری قلبی

د- دیابت

۴- در چند درصد از مبتلایان به فشارخون بالا، فشارخون تحت کنترل کافی در آمده است؟

الف- کمتر از ۶۰ درصد

ب- کمتر از ۳۰ درصد

ج- بیش از ۵۰ درصد

د- کمتر از ۵۰ درصد

۵- به طور معمول میزان برون ده قلب (مقدار خونی که در هر دقیقه به وسیله قلب به درون شریان آئورت پمپ می شود) چه مقدار است؟

الف- ۲-۳ لیتر

ب- ۴-۵ لیتر

ج- ۳-۵ لیتر

د- ۵-۶ لیتر

۶- تغییر در کدامیک از موارد زیر منجر به تغییر در میزان فشار خون می شود؟

الف- غلظت خون

ب- برون ده قلب

ج- مقاومت رگ

د- موارد ب و ج

۷- کدام گزینه روند فشارخون سیستول را به درستی بیان می کند؟

الف- استراحت قلب، ورود خون به شریان ها، افزایش فشار خون به حداکثر میزان خود

ب- استراحت قلب، خروج خون از شریان ها، کاهش فشار خون به حداقل میزان خود

ج- انقباض قلب، ورود خون به شریان ها، افزایش فشار خون به حداکثر مقدار خود

د- انقباض قلب، خروج خون از شریان ها، کاهش فشار خون به حداقل مقدار خود

۸- در کدامیک از بیماری های زیر فشارخون در محدوده پیش فشار خون بالا به عنوان فشار خون بالا محسوب نمی شود؟

الف- بیماری قلبی

ب- بیماری کلیوی

ج- دیابت

د- بیماری گوارشی

۹- مهم ترین علت فشارخون بالای نوع اول چیست؟

الف- تغییردر ترشح هورمون ها

ب- مصرف زیاد نمک

ج- سابقه خانوادگی

د- هیچ کدام

۱۰- کدامیک از موارد زیر مهمترین عامل بروز فشارخون بالای ثانویه است؟

الف- سن بالا

ب- جنس مرد

ج- دیابت

د- بیماری های زمینه ای

۱۱- کدامیک از موارد زیر جزء شایع ترین عوامل فشارخون بالای ثانویه محسوب نمی شود؟

الف- مصرف قرص جلوگیری از بارداری

ب- افزایش قدرت کلیه در دفع مواد زائد

ج- افزایش فعالیت تیروئید

د- تنگی شریان های کلیوی

۱۲- کدام اقدام زیر در افرادی که سابقه خانوادگی فشارخون بالا دارند برای پیشگیری و کنترل این بیماری موثرتر است؟

الف- اندازه گیری منظم فشارخون

ب- رژیم غذایی حاوی مقادیر کم نمک و چربی

ج- مشاوره ژنتیک

د- فعالیت بدنی منظم

۱۳- شیوع فشارخون بالا قبل و بعد از سن ۵۰ سالگی به ترتیب در کدام جنس بیشتر است؟

الف- زن- مرد

ب- مرد- زن

ج- مرد- مرد

د- زن- زن

۱۴- کدامیک از عوامل خطر زمینه ساز بیماری فشارخون بالای اولیه به طور مستقیم در ایجاد این بیماری دخیل نیست؟

الف- کم تحرکی

ب- اختلال چربی های خون

ج- مصرف دخانیات

د- موارد ب و ج

۱۵- هر ۱۰ کیلو گرم افزایش وزن موجب افزایش فشار سیستولی میلی متر جیوه و فشار دیاستولی میلی متر جیوه می شود؟

الف- ۳-۱، ۳-۲

ب- ۲-۱، ۳-۲

ج- ۳-۲، ۳-۱

د- ۲-۱، ۳-۱

۱۶- کدام مورد در کاهش احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی از اهمیت زیادی برخوردار است؟

الف- کنترل فشار خون در افراد مبتلا به دیابت

ب- تنظیم قند خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا

ج- کنترل فشار خون در افراد کم تحرک

د- موارد الف و ب

۱۷- کدامیک از موارد زیر مهم ترین علامت بالینی فشارخون بالای اولیه است؟

الف- سردرد

ب- سرگیجه

ج- طپش قلب

د- هیچ کدام

۱۸- کدامیک از موارد زیر جزء عوارض شایع فشارخون بالا محسوب نمی شود؟

الف- ضخیم شدن دیواره عضلانی بطن چپ

ب- تسریع تشکیل تصلب شرائین

ج- کاهش مقاومت عروق کوچک در برابر جریان خون

د- نارسایی کلیه ها

۱۹- در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می کنند بروز سکته قلبی و بیماری کرونر قلب چند برابر افراد سالم است؟

الف- ۲- ۱

ب- ۳- ۲

ج- ۳- ۱

د- ۴- ۳

۲۰- کدامیک از موارد زیر از علل اصلی ناکامی در درمان فشارخون بالا می باشد؟

الف- بی علامت بودن بیماری

ب- آگاهی ناکافی نسبت به بیماری و عوارض آن

ج- عدم مصرف منظم دارو

د- موارد الف و ب

۲۱- کدامیک از موارد زیر هم در پیشگیری اولیه و هم در کنترل فشارخون در بیماران نقش مهمی دارد؟

الف- مشاوره ژنتیک

ب- مصرف منظم دارو

ج- تغییرات شیوه زندگی

د- همه موارد

۲۲- درمان دارویی فشار خون بالا برای چه کسانی تجویز می شود؟

الف- کلیه بیمارانی که فشارخون بالا دارند.

ب- افرادی که عوامل خطرناک بیشتری همراه با فشار خون بالا دارند.

ج- افرادی که بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه های زندگی هم چنان فشارخون بالا دارند.

د- موارد ب و ج

۲۳- رعایت کدامیک از موارد زیر از نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون لازم است؟

الف- عدم مصرف غذا و نوشیدنی

ب- عدم استعمال دخانیات

ج- عدم انجام فعالیت بدنی

فصل ۷

۱- عمده ترین نوع دیابت کدام نوع بوده و چند درصد بیماران دیابتی را در بر می گیرد؟

الف- دیابت نوع ۱، ۸۵- ۸۰

ب- دیابت نوع ۲، ۸۵- ۸۰

ج- دیابت نوع ۱، ۹۰- ۸۵

د- دیابت نوع ۲، ۹۰- ۸۵

۲- بیشتر افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ را به ترتیب چه کسانی تشکیل می دهند؟

الف- افراد چاق- کودکان

ب- بزرگسالان- نوجوانان

ج- افراد چاق- بزرگسالان

د- نوجوانان- بزرگسالان

۳- کدامیک از موارد زیر علت دیابت نوع ۱ و نوع ۲ را به ترتیب بیان می کند؟

الف- افزایش ترشح انسولین- کاهش ترشح انسولین

ب- عدم حساسیت نسبت به انسولین- عدم ترشح انسولین

ج- کاهش ترشح انسولین- مقاومت به انسولین

د- عدم حساسیت نسبت به انسولین- افزایش ترشح انسولین

۴- کدامیک از موارد زیر جزء علائم دیابت نوع ۱ محسوب نمی شود؟

الف- خستگی

ب- کاهش وزن

ج- تاخیر در بهبود زخم ها و بریدگی ها

د- پر ادراری

۵- کدامیک از موارد زیر مربوط به دیابت نوع ۲ نمی باشد؟

الف- علائم غیر اختصاصی

ب- پی بردن به ابتلای چندساله به دیابت بعد از ظهور عوارض

ج- ابتلای بیمار دیابتی به عفونت های مکرر

د- علائم شدید و ناگهانی

۶- کدامیک از موارد زیر جزء عوامل موثر در بروز دیابت نوع ۱ محسوب می شود؟

الف- اختلال در سیستم ایمنی

ب- اضافه وزن و چاقی

ج- برخی ویروس ها

د- موارد الف و ب

۷- کدامیک از موارد زیر اصلی ترین روش درمان بیماران دیابتی است؟

الف- تزریق انسولین

ب- استفاده از داروهای کاهنده قندخون

ج- رژیم غذایی و محدود کردن انرژی دریافتی

د- هیچ کدام

۸- کدامیک از موارد زیر جزء اقدامات کمک کننده در دیابت نوع ۲ محسوب نمی شود؟

الف- رژیم غذایی

ب- فعالیت بدنی

ج- خودمراقبتی

د- تزریق انسولین

۹- کدامیک از موارد زیر در وضعیت کتواسیدوز مشاهده نمی شود؟

الف- تشنگی

ب- خشکی دهان

ج- کاهش حجم ادرار

د- درد شکم

۱۰- کدام گزینه بیان کننده کاهش قندخون در بدن می باشد؟

الف- دیابت

ب- کتواسیدوز

ج- هیپوگلیسمی

د- هایپرگلیسمی

۱۱- کدامیک از اقدامات زیر در فردی که دچار هیپوگلیسمی شده انجام می گیرد؟

الف- خوردن قند یا شکلات

ب- تزریق انسولین

ج- تزریق محلول گلوکز

د- موارد الف و ج

۱۲- کدام حالت زیر در دیابت نوع ۲ رخ نمی دهد؟

الف- ناتوانی انسولین در تسهیل ورود گلوکز به سلول

ب- عدم شناسایی انسولین توسط گیرنده های سلول

ج- تغییرشکل گیرنده انسولین

د- هیچ کدام

۱۳- کدام گزینه مهم ترین عامل محیطی دخیل در بروز دیابت نوع ۲ می باشد؟

الف- ژنتیک

ب- چاقی

ج- بی تحرکی

د- فشار روانی

۱۴- کدامیک از علائم زیر در کمای هیپراسمولار مشاهده نمی شود؟

الف- کم آبی بدن

ب- تشنگی

ج- کاهش حجم ادرار

د- اختلال هوشیاری

۱۵- کدامیک از موارد زیر شایع ترین علت بروز کمای هیپراسمولار می باشد؟

الف- عدم دسترسی کافی به آب

ب- مصرف برخی داروها

ج- عدم مصرف قرص های کاهنده قندخون

د- عفونت ریوی

۱۶- کدامیک از موارد زیر جزء عمده ترین اندام هایی که به شکل دیررس در دیابت مشکل پیدا می کنند محسوب نمی شود؟

الف- کلیه

ب- چشم

ج- شریان کرونر قلب

د- دستگاه گوارش

۱۷- در عارضه پای دیابتی، ایجاد زخم و عدم بهبودی به ترتیب ناشی از کدامیک از عوارض دیابت می باشد؟

الف- بی حسی- اختلال در سیستم ایمنی

ب- ویروس ها- اختلال در سیستم ایمنی

ج- عوارض عصبی- اختلال در عروق و خون رسانی عضو

د- ویروس ها- اختلال در عروق و خون رسانی عضو

۱۸- کدامیک از موارد زیر مقدار طبیعی قندخون ناشتا را به درستی بیان می کند؟

الف- کمتر از ۷۰ mg/dl

ب- ۷۰ - ۱۰۰ mg/dl

ج- ۱۰۱ - ۱۲۵ mg/dl

د- بیشتر از ۱۲۶ mg/dl

۱۹- کدام گزینه به قند خون بین ۱۰۱ تا ۱۲۵ mg/dl اطلاق می شود؟

الف- مقدار طبیعی قندخون

ب- دیابت قطعی

ج- هیپوگلیسمی

د- هیپرگلیسمی

۲۰- غربالگری در کدام نوع دیابت و به چه دلیل اهمیت دارد؟

الف- نوع ۱- به دلیل درگیر کردن کودکان و نوجوانان

ب- نوع ۲- به دلیل سیر پیشرونده و پنهان دیابت

ج- نوع ۱- به دلیل امکان کنترل و پیشگیری از پیشرفت آن

د- نوع ۲- به دلیل درگیر کردن کودکان و نوجوانان

۲۱- کدامیک از افراد زیر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار ندارد؟

الف- افراد چاق

ب- افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت

ج- افرادی با فشارخون حداقل ۱۴۰/۹۰

د- زنانی با سابقه تولد نوزاد با وزن کمتر از ۴ کیلوگرم

۲۲- نمایه توده بدنی بین ۲۴/۹ - ۲۰ چه وضعیتی را نشان می دهد؟

الف- اضافه وزن

ب- چاقی درجه ۱

ج- وزن طبیعی

د- چاقی درجه ۲

۲۳- کدامیک از موارد زیر در برنامه غذایی افراد دیابتی بایستی افزایش یابد؟

الف- میوه‌های غیرشیرین و سبزی‌ها

ب- مواد نشاسته ای

ج- حبوبات

د- موارد الف و ج

۲۴- کدامیک از موارد زیر اقدام نادرستی در زمینه حفظ بهداشت پای افراد مبتلا به دیابت می باشد؟

الف- عدم استفاده از کفش راحتی و دمپایی در منزل

ب- شستشوی روزانه پاها با آب و صابون

ج- گرفتن ناخن ها به صورت غیرمستقیم همراه با گوشه های آن

د- موارد الف و ج

۲۵- کدامیک از اقدامات زیر باعث کاهش قدرت انسولین نمی گردد؟

الف- یخ زدگی

ب- کدر شدن

ج- دمای بالاتر از ۲ درجه سانتی گراد و کمتر از ۳۰ درجه سانتی گراد

د- موارد الف و ب

۲۶- رعایت کدامیک از اقدامات زیر در هنگام تهیه مخلوط انسولین کریستال و NPH الزامی نیست؟

الف- خودداری از افزودن ماده رقیق کننده به مخلوط

ب- رعایت ترتیب کشیدن انسولین ها در سرنگ (ابتدا انسولین کریستال سپس انسولین NPH)

ج- تزریق فوری مخلوط تهیه شده

د- موارد الف و ج

۲۷- کدام گزینه زمان مناسب تزریق انسولین را به درستی بیان می کند؟

الف- نیم ساعت قبل از غذا خوردن

ب- نیم ساعت بعد از غذا خوردن

ج- یک ساعت قبل از غذا خوردن

د- یک ساعت بعد از غذا خوردن

۲۸- کدام گزینه نحوه صحیح تزریق انسولین را بیان می کند؟

الف- تزریق عضلانی و چرخشی

ب- تزریق زیرجلدی و چرخشی

ج- تزریق در بافت چربی و چرخشی

د- موارد ب و ج

۲۹- کدام گزینه محل های تزریق انسولین را به ترتیب سرعت جذب بیان می کند؟

الف- ران- شکم- بازو- باسن

ب- باسن- ران- شکم- بازو

ج- شکم- بازو- ران- باسن

د- بازو- شکم- ران- باسن

فصل ۸

۱- چاقی چیست؟

الف- تجمع غیر طبیعی چربی در بدن

ب- ذخیره انرژی اضافی بدن در بافت عضلانی

ج- عدم تعادل بین مصرف و سوخت انرژی

د- موارد ب و ج

۲- وزن ثابت به تعادل میان کدام دو عامل بستگی دارد؟

الف- خوردن- ورزش کردن

ب- مصرف انرژی- ذخیره انرژی

ج- دریافت انرژی- مصرف انرژی

د- موارد الف و ج

۳- در کدام وضعیت زیر دو سوم انرژی دریافتی مصرف می شود؟

الف- سوخت و ساز غذا

ب- فعالیت بدنی

ج- استراحت

د- مطالعه

۴- خطراتی که با چاقی همراه هستند و نوع بیماری هایی که از چاقی ناشی می شوند به کدامیک از عوامل زیر بستگی دارند؟

الف- درجه چربی ذخیره شده در بدن

ب- نحوه توزیع چربی در بدن

ج- زمینه ژنتیک

د- موارد الف و ج

۵- کدام گزینه ویژگی های چاقی زنانه را به درستی بیان می کند؟

الف- سببی شکل- تجمع چربی عمدتاً در شکم و دور کمر- خطر بیشتر نسبت به نوع مردانه

ب- گلابی شکل- تجمع چربی عمدتاً در شکم و دور کمر- خطر کمتر نسبت به نوع مردانه

ج- سیبی شکل- تجمع چربی عمدتاً در ران و باسن - خطر بیشتر نسبت به نوع مردانه

د- گلابی شکل- تجمع چربی عمدتاً در ران و باسن- خطر کمتر نسبت به نوع مردانه

۶- کدامیک از موارد زیر جز عوامل موثر در بروز چاقی می باشد؟

الف- کم کاری تیروئید

ب- عادات غذایی نامناسب

ج- اختلالات خلقی

د- همه موارد

۷- کدامیک از موارد زیر جزء روش های اندازه گیری اضافه وزن و چاقی محسوب نمی شود؟

الف- تعیین نمایه توده بدنی

ب- تعیین نسبت دور کمر به دور باسن

ج- تن سنجی

د- اندازه گیری وزن

۸- کدام روش زیر ساده ترین و رایج ترین راه تعیین اضافه وزن و چاقی محسوب می شود؟

الف- تعیین نسبت دور کمر به دور باسن

ب- تعیین نمایه توده بدنی

ج- اندازه گیری وزن

د- تن سنجی

۹- کدامیک از روش های تعیین اضافه وزن و چاقی نحوه توزیع چربی در بدن را مشخص می کند؟

الف- اندازه گیری وزن

ب- تعیین نمایه توده بدنی

ج- تعیین مقدار دور کمر

د- موارد ب و ج

۱۰- فردی ۴۰ ساله دارای $BMI=32$ ، در جدول طبقه بندی وزن در کدام طبقه قرار گرفته و خطر بیماری های همراه (مرتبط) با چاقی در وی چه میزان است؟

الف- وزن طبیعی- در حد معمول

ب- اضافه وزن- خفیف

ج- چاقی درجه ۱- متوسط

د- چاقی درجه ۲- شدید

۱۱- نمایه توده بدنی در بزرگسالان را اضافه وزن می نامند؟

الف- کمتر از ۱۸/۵

ب- ۱۸/۵ - ۲۴/۹

ج- کمتر از ۲۵

د- ۲۵ و بالاتر

۱۲- در مردان و زنان به ترتیب نمایه توده بدنی تا چه سنی افزایش می یابد؟

الف- ۵۰ و ۵۰

ب- ۷۰ و ۵۰

ج- ۷۰ و ۵۰

د- ۷۰ و ۷۰

۱۳- کدامیک از موارد زیر جزء دوره های پرخطر برای افزایش وزن زنان نمی باشد؟

الف- در شروع قاعدگی

ب- بعد از دوران بارداری

ج- قبل از یائسگی

د- موارد الف و ج

۱۴- در چه افرادی نباید از نمایه توده بدنی برای ارزیابی و درمان چاقی استفاده کرد؟

الف- خانم های باردار یا شیرده

ب- افراد بالای ۱۸ سال

ج- افراد بالای ۶۰ سال

د- موارد الف و ج

۱۵- اندازه دور کمر در زنان و در مردان تجمع چربی شکمی زیاد محسوب می شود؟

الف- ۱۰۲ سانتی متر - ۸۸ سانتی متر

ب- ۸۸ سانتی متر - ۱۰۲ سانتی متر

ج- بیش از ۱۰۲ سانتی متر- بیش از ۸۸ سانتی متر

د- بیش از ۸۸ سانتی متر- بیش از ۱۰۲ سانتی متر

۱۶- چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی قرار دارند؟

الف- افرادی با نمایه توده بدنی در حد اضافه وزن و دور کمر کم

ب- افرادی با نمایه توده بدنی در حد چاقی درجه ۱ و دور کمر کم

ج- افرادی با نمایه توده بدنی طبیعی و دور کمر زیاد

د- موارد الف و ب

۱۷- کدامیک از عوامل زیر در توزیع چربی بدن نقش دارد؟

الف- سن

ب- جنس

ج- نژاد

د- موارد الف و ج

۱۸- کدام نسبت دور کمر به دور باسن به ترتیب در مردان و زنان نشانه تجمع چربی در شکم می باشد؟

الف- ۱ سانتی متر- ۰/۸ سانتی متر

ب- ۰/۸ سانتی متر- ۱ سانتی متر

ج- بیش از ۱ سانتی متر- بیش از ۰/۸ سانتی متر

د- بیش از ۰/۸ سانتی متر- بیش از ۱ سانتی متر

۱۹- کدامیک از موارد زیر جزء بیماری های همراه با چاقی نمی باشد؟

الف- بیماری عروق کرونر قلب

ب- سنگ کیسه صفرا

ج- دیابت نوع ۱

د- وقفه تنفسی در خواب

۲۰- کدامیک از افراد زیر به صورت موقت در برنامه کاهش وزن نباید شرکت داشته باشد؟

الف- زنان باردار یا شیرده

ب- افراد دارای شرایط پزشکی ناپایدار

ج- بیماران سرطانی

د- موارد الف و ب

۲۱- هدف از کاهش اولیه وزن چه مقدار کاهش وزن و طی چه مدتی است؟

الف- کاهش به میزان ۱۰٪ وزن بدن بیمار طی ۳ ماه

ب- کاهش به میزان ۱۰٪ وزن بدن بیمار طی ۶ ماه

ج- کاهش به میزان ۱۵٪ وزن بدن بیمار طی ۶ ماه

د- کاهش به میزان ۱۵٪ وزن بدن بیمار طی ۵ ماه

۲۲- پیشگیری از اضافه وزن در چه افرادی یک اقدام اولیه مناسب محسوب می شود؟

الف- افراد دارای اضافه وزن

ب- افراد دارای چاقی درجه ۱

ج- افراد دارای چاقی درجه ۲

د- همه موارد

۲۳- در بیماران دارای نمایه توده بدنی ۳۰ و بیشتر که سابقه طولانی اضافه وزن دارند بطور متوسط کاهش چند درصدی وزن اولیه از نظر پزشکی مؤثر است؟

الف- ۵٪

ب- ۱۰٪

ج- ۱۵٪

د- ۲۰٪

۲۴- در درمان با رژیم غذایی، آموزش در کدامیک از زمینه های زیر بایستی صورت می گیرد؟

الف- ارزش و انرژی مواد غذایی

ب- ترکیب غذاهای مختلف

ج- عادت به خرید مواد غذایی جدید و نحوه آماده کردن آن ها

د- همه موارد

۲۵- فردی که قصد دارد ۴۵۰ گرم در هفته وزن خود را کاهش داد بایستی میزان دریافت انرژی خود را چند کالری در روز کاهش دهد؟

الف- ۳۰۰ کالری

ب- ۵۰۰ کالری

ج- ۷۰۰ کالری

د- ۱۰۰۰ کالری

۲۶- مقدار کالری مورد نیاز به ازای هر ۴۵۰ گرم وزن بدن به کدامیک از عوامل زیر بستگی ندارد؟

الف- سن

ب- جنس

ج- وزن

د- مقدار فعالیت

۲۷- کدام گزینه هدف از رژیم غذایی به درستی بیان می کند؟

الف- کاهش وزن

ب- کاهش میزان انرژی دریافتی

ج- کنترل عوامل خطر ساز بیماری های همراه با چاقی

د- همه موارد

۲۸- در صورت کاهش انرژی دریافتی به میزان ۱۰۰۰-۵۰۰ کالری در روز معمولاً چه مقدار کاهش وزن رخ می دهد؟

الف- ۲۴-۱۲ کیلوگرم

ب- ۱۲-۱۰ کیلوگرم

ج- ۱۱/۵-۹ کیلوگرم

د- ۸-۶ کیلوگرم

۲۹- در صورتی که بازگشت دوباره وزن در طول ۲ سال و کاهش دور کمتر..... باشد می توان گفت که حفظ وزن کاهش یافته با موفقیت انجام شده است.

الف- کمتر از ۲ کیلوگرم- حداقل ۴ سانتی متر

ب- کمتر از ۳ کیلوگرم- حداقل ۴ سانتی متر

ج- کمتر از ۴ کیلوگرم- بیشتر از ۶ سانتی متر

د- کمتر از ۲ کیلوگرم- بیشتر از ۶ سانتی متر

۳۰- در رژیم غذایی پروتئین و کربوهیدرات به ترتیب چند درصد کل کالری روزانه را تشکیل می دهند؟

الف- ۱۰٪- ۶۰٪

ب- ۱۵٪- ۵۵٪

ج- ۲۰٪- ۵۰٪

د- ۳۰٪- ۴۰٪

۳۱- کدامیک از گزینه های زیر جزء عوارض جانبی رژیم های غذایی سخت محسوب نمی شود؟

الف- تهوع

ب- سنگ کیسه صفرا

ج- نامنظمی قاعدگی

د- عدم تحمل گرما

۳۲- جهت سود بردن از فعالیت بدنی متوسط بایستی حداقل بدون توقف و در مجموع حداقل در روز انجام شود.

الف- ۱۰ دقیقه- ۳۰ دقیقه

ب- ۲۰ دقیقه- ۶۰ دقیقه

ج- ۱۵ دقیقه- ۴۵ دقیقه

د- ۲۰ دقیقه- ۴۵ دقیقه

۳۳- فعالیت بدنی منظم عبارت است از:

الف- ۳ بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل ۶۰ دقیقه

ب- ۳ بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل ۳۰ دقیقه

ج- ۲ بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل ۶۰ دقیقه

د- ۴ بار یا بیشتر در هفته هر بار حداقل ۳۰ دقیقه

۳۴- کاهش وزن عمدتاً به علت بوده و در پیشگیری از بازگشت وزن مفیدتر می باشد.

الف- کاهش دریافت انرژی- کاهش دریافت انرژی

ب- فعالیت بدنی- کاهش دریافت انرژی

ج- کاهش دریافت انرژی- فعالیت بدنی

د- فعالیت بدنی- فعالیت بدنی

۳۵- کدام گزینه جزء عوامل خطر برای انجام فعالیت بدنی محسوب نمی شود؟

الف- سن بالای ۴۵ سال در زنان و بالای ۵۵ سال در مردان

ب- فشارخون بالا

ج- HDL بیشتر از ۰/۹ میلی مول در لیتر

د- بیماری دیابت ملیتوس

۳۶- کدامیک از موارد زیر از توصیه های درمان رفتاری برای کاهش وزن نمی باشد؟

الف- ایجاد نگرش و عقاید مثبت و واقعی برای کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و فعالیت بدنی

ب- جلب حمایت اجتماعی از طرف کسانی که می توانند مشوق برای کاهش وزن باشند

ج- مقابله باموانع روانی ومشکلات اجتماعی و فیزیکی برای انجام ورزش

د- توجه به مقدار وزن از دست داده

۳۷- دارو درمانی جهت کاهش وزن برای کدامیک از افراد زیر صورت می گیرد؟

الف- افراد دارای نمایه توده بدنی ۳۰ و بیشتر و دارای عامل خطر مرتبط با چاقی

ب- افراد دارای نمایه توده بدنی ۳۰ و بیشتر و فاقد عامل خطر مرتبط با چاقی

ج- افراد دارای نمایه توده بدنی ۲۷ و بیشتر و دارای دو عامل خطر مرتبط با چاقی

د- همه موارد

۳۸- کدامیک از موارد زیر از اثرات داروهای کاهش وزن عمل کننده در خارج از سیستم اعصاب مرکزی می باشد؟

الف- کاهش اشتها

ب- افزایش HDL

ج- افزایش فشارخون

د- یبوست

۳۹- کدامیک از موارد زیر از معیارهای انتخاب بیماران چاق برای جراحی نمی باشد؟

الف- نمایه توده بدنی بیش از ۳۵ همراه با بیماری های همراه با چاقی

ب- کسانی که لازم است در طی ۳ تا ۵ سال وزن مناسب داشته باشند

ج- اعتیاد به الکل یا مواد دیگر

د- ابتلاء به بیماری های اعصاب و روان

۴۰- کدامیک از موارد زیر از معیارهای موفقیت یک برنامه کاهش وزن و تغییر رفتار می باشد؟

الف- کاهش وزن

ب- بهبود عادات رفتاری

ج- بهبود احساس رفاه و افزایش سطح انرژی بدن

د- همه موارد

۴۱- کدامیک از موارد زیر جزء دلایل بازگشت وزن محسوب می شود؟

الف- عدم پیروی از فعالیت بدنی

ب- عدم پذیرش مصرف غذای مناسب توسط خانواده

ج- عدم حمایت از فعالیت بدنی منظم توسط دوستان

د- همه موارد

۴۲- کدامیک از موارد زیر از توصیه های تغذیه ای لازم جهت اصلاح شیوه زندگی نمی باشد؟

الف- مصرف غذاهای متنوع

ب- خودداری از قرار دادن نمکدان بر سر سفره

ج- مصرف کمتر گوشت، امعاء و احشاء

د- خودداری از مصرف زرده تخم مرغ