

سوالات مربوطه به مسابقه سراسری به مناسبت هفته سلامت 89
(ویژه مجتمع های پتروشیمی منطقه پارس)

1- مشکلات ناشی از نوبت کاری برای افراد شامل :

- 1) خستگی مفرط و اختلالات بهداشتی نظیر ناراحتیهای گوارشی و عصبی روانی و احتمالاً شیوع بیماریهای قلبی - عروقی
- 2) نوبت کاری تنها باعث کاهش بهره وری در کارهای فکری میشود.
- 3) نوبت کاری باعث اختلال در زندگی اجتماعی با خانواده و دوستان می شود.
- 4) همه موارد فوق الذکر صحیح می باشد.

2- کدام یک از گزینه های زیر باعث ایجاد اختلال در خواب می شود؟

- 1) خوردن غذاهای حاوی پروتئین و چربی پایین قبل از خواب
- 2) خوردن غذاهای حاوی پروتئین و چربی بالا قبل از خواب
- 3) تنظیم زمان استراحت و خود داری از فعالیت دو ساعت مانده به زمان خواب
- 4) گزینه های الف و ج

3- کار با رایانه بایستی توام با استراحت بوده و مدت استراحت در هر یک ساعت باشد.

- 1) 30 دقیقه
- 2) 45 دقیقه
- 3) 5 دقیقه
- 4) 15 دقیقه

4- آیا مصرف مواد پروتئینی نظیر گوشت قرمز در بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه باید تعدیل شود؟

- 1) خیر به مقدار دل خواه می تواند مصرف کند.
- 2) بله چون مصرف پروتئین در این بیماران آسیب زننده می باشد.
- 3) بله به مقدار متعادل
- 4) بله، تعیین مقدار گوشت توسط متخصص تغذیه محاسبه می شود.

5- کدام افراد در معرض خطر بیماری های قلبی قرار خواهند گرفت ؟

- 1) زنانی که دور کمر آنها بالاتر از 88 باشد
- 2) مردانی که دور کمر آن ها از 102 بالاتر است
- 3) زنانی که دور کمر آن ها بالاتر از 80 و مردانی که دور کمر آن ها بالاتر از 102 باشد.
- 4) زنانی که دور کمر آن ها بالاتر از 88 و مردانی که دور کمر آن ها بالاتر از 102 باشد.

6- چه مواردی باعث آلودگی ثانویه از تخم مرغ می گردد؟

- 1) عدم شستشوی تخم

سوالات مربوطه به مسابقه سراسری به مناسبت هفته سلامت 89
(ویژه مجتمع های پتروشیمی منطقه پارس)

- (2) عدم استفاده از بستنی و مایونز پاستوریزه
- (3) عدم شستشوی دست ، عدم استفاده از بستنی و مایونز پاستوریزه، تخم مرغ را نباید شست.

(4) موارد 1 و 3

7- توجه به مراقبت های بهداشتی در حوادث و بلایای طبیعی چه اهمیتی دارد؟

- (1) جلوگیری از کمبودهای مواد غذایی ناشی از فساد میکروبی
- (2) جلوگیری از مسمومیت غذایی
- (3) کاهش خطر عفونت و جلوگیری از سو تغذیه
- (4) همه موارد

8- کمبود کدام ویتامین ها و املاح اثر سوء بر تشکیل دندان ها دارند؟

- (1) ویتامین D و فسفر
- (2) ویتامین A و C
- (3) ویتامین B₆
- (4) فسفر و کلسیم

9- کدام مواد غذایی دارای قندی است که کمترین پوسیدگی را ایجاد می کند؟

- (1) میوه های خشک
- (2) عسل
- (3) کارامل و شکلات
- (4) میوه

10- بهترین دما برای نگهداری گوشت چرخ کرده کدام است؟

- (1) 4 تا 5 درجه 2 روز
- (2) 4 و کمتر 1 روز
- (3) 4 تا 18- درجه 2 روز
- (4) 2 درجه 2 روز

11- کدام افراد در بحران ها از نظر تغذیه ای آسیب پذیرتر می باشند؟

- (1) کودکان ، زنان باردار و سالمندان

سوالات مربوطه به مسابقه سراسری به مناسبت هفته سلامت 89
(ویژه مجتمع های پتروشیمی منطقه پارس)

2) سالمندان ، زنان ، مجروحی

3) شیرخواران، زنان باردار، سالمندان و مجروحین

4) همه افراد در منطقه آسیب دیده

12- در حوادث و بلایا طبیعی مصرف آب برای کدام گروه سنی اهمیت دارد؟

1) همه افراد آسیب دیده

2) کودکان و سالمندان

3) سالمندان و مجروحین

4) توزیع عادلانه آب برای همه گروه ها

13- کدام افراد از نظر BMI دارای وزن سالم می باشند؟

1) 18/5 تا 24/9

2) 18/5 تا 30

3) 18/5 تا 25

4) 18/5 تا 25

14- کدامیک از موارد زیر منجر افزایش HDL خون می گردد؟

1) پرهیز از غذاهای پرچرب مصرف میوه و سبزی

2) مصرف روغن زیتون و شربت های پاکتی

3) مصرف گردو و ته دیگ

4) پیاده روی

15- میزان مصرف روزانه روغن برای یک فرد بالغ چه مقدار است و کدام آن بهتر است؟

1) 3 قاشق غذاخوری، روغن زیتون، روغن کانولا

2) 2 قاشق غذاخوری، روغن زیتون، روغن ماهی و روغن حیوانی

3) 3 قاشق غذاخوری، روغن کانولا، روغن زیتون، روغن ماهی

4) 2 قاشق غذاخوری، روغن کانولا، روغن زیتون، روغن ماهی

16- کدام نگهدارنده غذایی است که در بدن تبدیل به نیتروزآمین می شود؟

1) سوربات سدیم

2) بنزوآت سدیم

سوالات مربوطه به مسابقه سراسری به مناسبت هفته سلامت 89
(ویژه مجتمع های پتروشیمی منطقه پارس)

3) نیتريت و نيترات

4) اسيد سيتريك

17- عوارض ناشی از مصرف غذاهای آماده کدامند؟

1) چاقی و اضافه وزن، قلبی عروق

2) چاقی و اضافه وزن، قلبی عروقی، سرطان سوماضمه، بیماری های مزمن

3) چاقی، سرطان، دیابت، قلبی عروقی

4) سرطان، دیابت، چاقی، سوماضمه

18- راه انتقال کدام گروه از بیماریها از طریق آشامیدن آب آلوده می باشد؟

1) فلج اطفال، وبا، اسهال خونی، آنفولانزا

2) اسهال خونی، فلج اطفال، آنفولانزا، هپاتیت B

3) وبا، هپاتیت B، اسهال خونی، فلج اطفال

4) فلج اطفال، اسهال خونی، وبا، هپاتیت A

19- برای اینکه از خواب عمیق و آرام بهره مند شوید و لذت آن را درک نمائید و قادر باشید در

ساعات بیداری کارهای جسمی و فکری خود را به خوبی انجام دهید لازم است:

1) قبل از خوابیدن حدود نیم ساعت در هوای آزاد پیاده روی نموده و همه شب در ساعت معین به خواب بروید.

2) از مصرف غذاهای سنگین در شب خودداری نموده و بین صرف غذا و خوابیدن حداقل ساعت فاصله باشد.

3) گرفتن دوش آب ولرم و صرف یک لیوان شیر قبل از خواب به راحت خوابیدن کمک بسیار زیادی می کند.

4) هر سه مورد

20- کدام گروه از مواد غذایی زیر لازم نیست حتماً همگی در یخچال نگهداری شود؟

1) نان، سبزیجات، عسل

2) محصولات گوشتی، لبنیات، لبنیات

3) میوه جات، لبنیات، فراورده های دامی،

4) نان، فراورده های دامی، سبزیجات

21- کدام یک از محصولات غذایی ذیل را نباید در فریزر نگهداری کرد؟

سوالات مربوطه به مسابقه سراسری به مناسبت هفته سلامت 89
(ویژه مجتمع های پتروشیمی منطقه پارس)

1) کالباس

2) دل و جگر تازه مرغ

3) مرغ سرخ کرده

4) ماهی و غذاهای دریایی

22- کدام مورد جزو بیماری های شغلی نیست؟

1) فشارخون

2) سیلیکوز

3) بیمارشنوایی ناشی از صوت

4) مسمومیت باسرب

23- مهمترین معایناتی که برای تشخیص زودرس بیماریهای شغلی مورد استفاده قرار میگیرد؟

1) برگشت به کار

2) دوره ای

3) قبل از استخدام

4) ویژه

24- برای جبران تعریق زیاد کدام محلول توصیه میشود؟

1) آب و نمک

2) جوش شیرین

3) گلوکز

4) قند و نشاسته

25- روشهای بهداشتی دفع زباله در کدام یک از گزینه های اشاره کامل شده است؟

1) دفن بهداشتی، سوزاندن، کودسازی

2) کودسازی، تلنبار، بازیافت

3) بازیافت، دفن بهداشتی، تلنبار

4) دفن بهداشتی، سوزاندن، چال کردن