

باسمه تعالی

دیابت و پیشگیری از آن

شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۶

دانشجوی گرامی سوالاتی که پیش روی شماست از مرکز بهداشت و درمان دانشگاه به مناسبت هفته‌ی خوابگاهها و هفته‌ی سلامت مطرح شده است، باشد که خود این پرسش‌ها و پاسخ‌ها به ارتقاء سلامت در جامعه دانشگاهی بیافزاید:

به ۱۰ نفر از کسانی که پاسخ صحیح به پرسش‌ها بدهند به قید قرعه جوایزی اهدا می‌شود.

۱- کدامیک از علل کم خونی فقر آهن در ایران است؟

الف) مصرف ناکافی مواد غذایی آهن دار و پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی (ب) آلودگی به انگل ژیاوردیا

ج) بیماری دستگاه گوارش مثل زخم معده یا اثنی عشر یا بواسیر (د) همه موارد

۲- حساسیت به شیرینی معمولا نشان دهنده پوشیدگی می‌باشد؟

الف) داخل مینا (ب) داخل عاج (ج) جزئی (د) نزدیک به عصب

۳- کدامیک از جملات زیر صحیح نمی‌باشد؟

الف) برای گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو، نوع و جنس ظرف مهم نمی‌باشد.

ب) بطری پلاستیکی آب را در فریزر برای انجماد قرار ندهید چون این کار باعث آزاد سازی سم دیوکسین می‌شود.

ج) برای گرم کردن غذا در مایکروویو از ظروف شیشه‌ای مانند پیرکس و چینی استفاده شود.

د) ماده شیمیایی دیو کسین (DIOXIN) حاصل از ترکیب چربی حرارت بالا و پلاستیک، یک سم بسیار قوی برای سلولهای بدن است که باعث بروز سرطان خصوصا "سینه می‌شود

۴- کدامیک از عوارض چاقی نمی‌باشد؟

الف) بیماری قلبی - عروقی - سکنه مغزی (ب) دیابت نوع ۱

ج) آپنه خواب و اختلال تنفسی (د) برخی سرطانها مانند پروستات، پستان، گوارش

۵- کدام بیماری در محیط‌های شلوغ به راحتی می‌تواند منتشر شود؟

الف) کم خونی (ب) گال و شپش (ج) سرماخوردگی و لوسمی (د) الف و ب

۶- کدامیک از خوراکیهای زیر برای درمان سرماخوردگی مفید نمی‌باشد؟

الف) زنجبیل و چای (ب) سیر و موز (ج) آب سبزیجات و چای گرم (د) شیرینی

۷- علایم شپش سر پیشرفته چیست؟

الف) احساس خارش در سر (ب) برجسته شدن غدد لنفاوی گردن (ج) الف و ب (د) هیچکدام

۸- چه مدتی بعد از رفتار خطرناک باید آزمایش HIV را انجام داد؟

الف) ۲ هفته تا ۶ ماه (ب) ۳ ماه بعد (ج) یک سال

د) ۳ ماه بعد در صورت تداوم رفتار هر ۶ ماه آزمایش تکرار شود.

۹- کدام مورد از علایم کم خونی فقر آهن است؟

الف) رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم (ب) خستگی زود رس

ج) بی تفاوتی (د) همه موارد

۱۰- کدام مورد از موارد پیشگیری از سرطان است؟

الف) خودداری از مصرف دخانیات و استفاده از غذای سالم (ب) محافظت در برابر نور آفتاب

ج) مصرف غذاهای پر چرب و دریایی (د) الف و ب