

۱- کدام یک از عوامل اصلی ایجاد فشارخون بالا می باشد؟

الف- چاقی ب- استعمال دخانیات ج- دیابت د- آرث

۲- بیماری با سابقه ۳ سال بیماری فشارخون بالا به خانه بهداشت مراجعه نموده است فشارخون فرد ۱۳۰/۷۵ میلی متر جیوه می باشد . بیمار اظهار می دارد تا بحال چند نوبت فشارخون بالای ۱۷۰/۹۰ داشته و حالا که فشار خون کاهش یافته در مورد نحوه مصرف داروهای خود سوال می نماید . توصیه شما کدام است؟

الف- مصرف داروهای خود را کاملاً قطع کرده و فعلاً نیازی به مصرف دارو نیست.

ب- در مورد مصرف دارو اظهار نظر نکرده و توصیه م یکنیم در صورت نگرانی به پزشک مراجعه کند.

ج- مقدار داروی مصرفی بیمار را کاهش می دهیم

د- داروی مصرفی را کاهش داده و توصیه به رعایت رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت می کنیم

۳- فشارخون مطلوب در بیماران مبتلا به دیابت چند میلی متر جیوه است؟

الف- ۱۲۰/۸۰ ب- ۱۳۰/۸۰ ج- ۱۳۵/۸۵ د- ۱۴۰/۹۰

۴- پرفشاری ثانویه خون معمولاً به چه علتی ایجاد می شود؟

الف- استعمال دخانیات . کم تحرکی ب- مصرف بیش از حد غذاهای چرب و شور

ج- سابقه فامیلی و چاقی د- بیماری کلیوی، قلبی و عروقی

۵- کدام مورد از علتهای زمینه ساز فشارخون ثانویه نمی باشد؟

الف- بیماری کلیوی ب- آرث ج- بیماریهای غدد د- مصرف قرص ضد بارداری

۶- رژیم غذایی نامناسب جهت افراد مبتلا به فشارخون بالا کدام است؟

الف- سبزیجات ، میوه و حبوبات ب- لبنیات کم چرب ، گوشت کم چرب ، سبزیجات

ج- غذای سرخ کرده ، کله پاچه، جگر د- روغن مایع ، غذای کم نمک ، نان سبوس دار

۷- اختلاف طبیعی بین فشارخون دست راست و چپ چند میلی متر جیوه است؟

الف- ۵ تا ۱۰ ب- ۱۰ تا ۱۵ ج- ۱۰ تا ۲۰ د- ۱۵ تا ۲۰

۸- کدام یک از وظایف بهورز در برنامه پیشگیری و کنترل فشارخون نمی باشد؟

الف- ثبت اطلاعات ب- آموزش ج- نظارت بر درمان و تجویز دارو د- پیشگیری و مراقبت

۹- کدام یک از موارد اصلاح شیوه های زندگی به منظور کاهش فشارخون نمی باشد؟

الف- کاهش مصرف نمک ب- فعالیت بدنی منظم ج- مصرف دخانیات د- پرهیز از مصرف الکل

۱۰- کدام مورد زیر از عوارض داروهای کنترل فشار خون نمی باشد؟

الف- تهوع ب- تنگی نفس شدید ج- خواب آلودگی د- تغییر رنگ ادرار

۱۱- کدام گزینه در مورد عوارض دارویی فشارخون بالا صحیح نمی باشد؟

الف- فرد قبلاً این علائم را داشته باشد

ب- عوارض آن بیش از یک بار ظاهر شده باشد

ج- همزمان با مصرف دارو این عوارض ظاهر شده باشد

د- مصرف دارو طبق نظر پزشک به مدت طولانی برای بیماران ضروری است.

۱۲- کدام یک از گزینه های زیر جزء علائم فشارخون بالا است؟

الف- نارسایی کلیه ب- تب و لرز ج- سکته قلبی د- سردرد و تنگی نفس

۱۳- فردی با فشارخون ۱۷۰/۹۵ میلی متر جیوه به خانه بهداشت مراجعه نموده است و اظهار می نماید که سرگیجه و

اختلال دید دارد. اقدام مناسب کدام است؟

الف- آموزش در خصوص مصرف مرتب دارو ب- ارجاع فوری

ج- از عوارض مصرف داروست پس مصرف دارو را قطع می کنیم د- ارجاع غیر فوری

۱۴- ساده ترین و اولین اقدامی که بیماران مبتلا به فشارخون بایستی انجام دهند کدام است؟

الف- کاهش مصرف نمک ب- کاهش مصرف چربی

ج- افزایش مصرف سبزی و میوه د- مصرف مرتب دارو

۱۵- مصرف کدام غذای گوشتی سبب کاهش کلسترول LDL خون بیماران فشارخون بالا می شود؟

الف- ماهی ب- مرغ ج- بوقلمون د- شتر مرغ

۱۶- گزینه صحیح در مورد اندازه گیری فشارخون کدام است؟

الف- بیمار در ۱۵ دقیقه گذشته سیگار یا قلیان نکشیده باشد.

ب- بیمار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در حالت راحت و آرامش باشد.

ج- صفحه نشان دهنده میزان فشارخون نباید بیش از ۶۰ سانتی متر از چشم مشاهده گر دور باشد.

د- از دستی که دچار تورم است می توان فشارخون را اندازه گیری کرد.

۱۷- گزینه صحیح در مورد اندازه گیری فشارخون کدام است؟

الف- کسی که فشارخون را کنترل می کند می تواند در مورد نتیجه فشارخون پیش داوری کند.

ب- اگر بازوی فرد پایین تر از سطح قلب باشد فشارخون بالاتر از مقدار واقعی گزارش می شود.

ج- صحبت کردن بیمار حین اندازه گیری فشارخون اشکال ندارد.

د- بیمار باید به پشت تکیه داده و پاهایش آویزان باشد.

۱۸- کدام یک از عوامل ایجاد کننده افزایش فشارخون دارای اهمیت بیشتری است؟

الف- مصرف کافئین ب- استرس ج- مصرف سیگار د- چاقی

۱۹- فرد مبتلا به فشارخون بصورت روزانه چند سهم از میوه و سبزی بایستی مصرف نماید؟

الف - ۴-۵ سهم ب - ۱-۲ سهم ج - ۸ سهم د - ۲-۳ سهم

۲۰- تمام عوامل زیر سبب شکست در ترک سیگار می شود بجز؟

الف - لاغری ب- اعتیاد به نیکوتین ج- هراس از شکست د- عدم درک احساس سلامتی

۲۱- تمام گزینه ها صحیح است بجز؟

الف- بلافاصله بعد از تمرین ورزش می توانید غذا میل کنید .

ب- از جویدن آدامس حین تمرین ورزش خودداری کنید.

ج- بلافاصله بعد از غذا خوردن می توان حرکات ورزشی را انجام داد.

د- هنگام تب یا کسالت جلسه ورزشی را به تعویق بیندازید.

۲۲- مقدار طبیعی قند خون در افراد سالم چند میلی گرم بر دسی لیتر است؟

الف - ۹۰-۱۱۰ ب - ۷۰-۱۰۰ ج - ۱۰۰-۱۲۶ د - ۱۱۰-۱۲۶

۲۳- گزینه صحیح در مورد دیابت تیپ دو کدام است؟

الف- بیماری بیشتر در کودکان و نوجوانان دیده می شود.

ب- درصد کمی از افراد مبتلا به دیابت به دیابت تیپ دو مبتلا هستند.

ج- بیماران جهت ادامه زندگی خود نیاز به دریافت انسولین دارند.

د- اکثر افراد مبتلا به دیابت تیپ دو چاق هستند.

۲۴- FBS مطلوب در درمان بیماری دیابت کدام است؟ (میلی گرم بر دسی لیتر)

الف- ۷۰ تا ۱۲۰ ب- کمتر از ۱۴۰ ج- ۱۶۰ و بالاتر د- ۱۴۰ تا ۱۶۰

۲۵- افراد پره دیابتیک در چه فواصل زمانی بایستی جهت انجام آزمایش خون به پزشک ارجاع شوند؟

الف- سه ماه یکبار ب- شش ماه یکبار ج- سالانه د- دو ماه یکبار

۲۶- تمام گزینه ها سبب افت قند خون می شود بجز؟

الف- مصرف زیاد انسولین ب- حذف یک وعده غذایی ج- فعالیت بیش اندازه د- پر خوری

۲۷- کدام گزینه از علایم افت ناگهانی قند خون نمی باشد؟

الف- رنگ پریدگی ب- تپش قلب ج- تاری دید د- عرق سرد

۲۸- کدام گزینه از علایم افزایش ناگهانی قند خون نمی باشد؟

الف- ضعف عضلانی ب- تشنگی زیاد ج- عرق سرد د- اختلالات بینایی

۲۹- زمان صحیح تزریق انسولین کدام است؟

الف- نیم ساعت قبل از غذا خوردن ب- یک ساعت قبل از غذا خوردن

ج- الف- نیم ساعت بعد از غذا خوردن د- یک ساعت بعد از غذا خوردن

۳۰- سرعت جذب انسولین در کدام قسمت از بدن بیشتر است؟

الف- بازو ب- ران ج- شکم د- باسن

۳۱- بیمار دیابتی بطور متوسط در طی سال چند بار توسط پزشک مراقبت می شود؟

الف- سه بار ب- چهار بار ج- شش بار د- دو بار

۳۲- کدام یک از افراد زیر در معرض خطر دیابت نیستند؟

الف- BMI= 26 ب- سابقه دیابت در فامیل درجه دو

د- سابقه تولد نوزاد با وزن ۴/۱۰۰ گرم

ج- سابقه مرده زایی

۳۳- مهمترین عارضه ابتلا به بیماری دیابت کدام است؟

الف- کلیوی ب- فشارخون بالا ج- زخم پا د- مشکلات بینایی

۳۴- گزینه نادرست کدام است؟

الف- هیچ گونه ماده رقیق کننده نباید به مخلوط دو نوع انسولین اضافه شود.

ب- ابتدا انسولین کریستال در سرنگ کشیده شود و سپس انسولین NPH

ج- مخلوط انسولین کریستال و NPH را باید بلافاصله تزریق نمود.

د- انسولین را در دمای ۲+ تا ۳۰+ نگهداری نمایید.

۳۵- کدام یک از گزینه های زیر از عوامل موثر در بروز بیماری دیابت در بزرگسالی نیست؟

الف- وراثت، چاقی، کم تحرکی ب- مصرف سیگار، الکل، استرس

ج- زندگی شهری، مصرف زیاد چربی د- مصرف بیش از حد قند و شیرینی

۳۶- کدام یک از علایم زیر جزء بیماری دیابت نیست؟

الف- دیر التیام یافتن زخم ها ب- سقط مکرر و مرده زایی

ج- لاغری و خارش پوست د- درد عضلات و کمر

۳۷- افراد باید یکسال بعد از غربالگری مجدد جهت انجام آزمایش قند خون ارجاع شوند؟

الف- سالم ب- بیمار جدید ج- پره دیابتیک د- بیمار قدیم

۳۸- کدام یک از عوارض بیماری دیابت نیست؟

الف- زخم پا ب- اختلالات کلیوی ج- اختلالات قلب و عروقی د- چاقی

۳۹- کدام گزینه در دیابت نوع اول بیشتر دیده می شود؟

الف- پرخوری ب- پرادراری ج- پرنوشی د- کاهش شدید وزن

۴۰- افرادی که قند خون دوساعت پس از مصرف ۷۵ گرم گلوکز در آنها میلی گرم بر دسی لیتر است اختلال تحمل گلوکز دارند .

الف- ۱۴۰ تا ۱۹۹ ب- بیشتر از ۱۹۹ ج- بیشتر از ۱۲۶ د- ۱۱۰ تا ۱۲۵

۴۱- برای بیماری که نتوان تشخیص داد که دچار افزایش یا کاهش قند خون شده است اقدام مناسب کدام است؟

الف- انجام اقدامات مربوط به افزایش قند خون و ارجاع فوری

ب- انجام اقدامات مربوط به کاهش قند خون و ارجاع فوری

ج- انجام اقدامات مربوط به افزایش قند خون و ارجاع غیرفوری

د- انجام اقدامات مربوط به کاهش قند خون و ارجاع غیرفوری

پاسخنامه بیماریهای دیابت - فشار خون بالا

سوال	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	
گزینه	د	ب	الف	د	ب	ج	ج	ج	ج	د	الف	د	ب	الف	الف	ب	ب	ب	الف	الف	ب
سوال	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
گزینه	ج	ب	د	الف	ج	د	ج	ج	الف	ج	ب	ب	الف	ج	د	د	ج	د	د	الف	ب