

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

أجب عن الأسئلة التالية:

اكتب رقم الشعبة ()

اسم المحاضر:

تنويه: لن يتم احتساب علامة السؤال الاول و الثاني اذا لم يتم نقل الاجابات الي ورقة الاجابة بالأسفل

إجابة السؤال الأول: ضع علامة صح (√) أو خطأ (x)

	31		21		.11		.1
	32		22		.12		.2
	33		23		.13		.3
	34		24		.14		.4
	35		25		.15		.5
	36		26		.16		.6
	37		27		.17		.7
	38		28		.18		.8
	39		29		.19		.9
	40		30		.20		.10

إجابة السؤال الثاني: ضع الإجابة الصحيحة (1 , 2 , 3 , 4)

الاجابة	رقم السؤال	الاجابة	رقم السؤال	الاجابة	رقم السؤال	الاجابة	رقم السؤال
	25		17		9		.1
	26		18		10		.2
	27		19		.11		.3
	28		20		.12		.4
	29		21		.13		.5
	30		22		.14		.6
			23		.15		.7
			24		.16		.8

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

السؤال الأول: (20 علامة)

ضع إشارة صح أمام العبارة الصحيحة وإشارة خطأ أمام العبارة الخاطئة:

1. () لا يعتبر الفحص الطبي قبل الزواج إجراءً ضرورياً وملزماً لبناء أسرة صحية.
2. () من الفحوصات الضرورية و الإلزامية قبل الزواج في فلسطين فحص الإيدز.
3. () الحليب البشري (حليب المرضعات) هو البديل للرضاعة الأمومية وليس الحليب البقري.
4. () الرضاعة الصناعية (رضاعة القنينة) مرتبطة بازدياد معدلات الإصابة بالتهابات الأمعاء و المسالك التنفسية.
5. () حليب البقر وخالئطه المصنعة منه قد تسبب الأمراض المناعية الذاتية لدى الأطفال الرضع ومنها.
6. () الطفل الخديج هو الطفل الناتج عن فترة حمل أقل من 39 أسبوع ووزن أقل من 3500 جرام.
7. () من المتابعة الدورية للطفل لقياس الطول و الوزن و محيط الرأس لمقارنتها مع منحنى النمو الطبيعي.
8. () حساب عدد السعرات الحرارية المستهلكة يوميا للشخص لا تتأثر أو تعتمد علي الجنس أو العمر.
9. () في الثلث الاول من الحمل يزداد وزن الحامل بشكل ملحوظ حيث تصل الزيادة من 3 إلى 4 كيلو جرام شهريا.
10. () يعتبر الأرز والبطاطس والموز من الأغذية التي تساعد علي علاج الإسهال مع الاستمرار في شرب الكثير من السوائل.
11. () المشي مهم للسيدة الحامل مع اقتراب موعد الولادة لأنه يساعد على ارتخاء العضلات وتهيئة الجنين للولادة.
12. () الطريقة الوحيدة لاكتشاف الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم تتم بالقياس.
13. () سرطان البروستاتا من أكثر الأنواع انتشاراً بين الرجال و يجب على من يزيد عمره عن 30 سنة فحص البروستاتا بشكل دوري ومنظم.
14. () يعد محيط الخصر مقياساً دقيقاً لكشف إمكانية التعرض لمخاطر صحية، لذا يجب أن لا يزيد عن 74 سم عند الرجال.
15. () من العلامات التحذيرية لسرطان الأمعاء خروج الدم مع البراز و حدوث حالات من الإسهال والإمساك المتكررة.
16. () إن تقليل استهلاك الطاقة لدى الرياضيين يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية وفقدان أو الاخفاق في زيادة كثافة العظام
17. () يزداد الاحتياج اليومي من البروتين لدى الرياضيين حيث يصل الموصى به 1.2 - 1.4 جرام بروتين/كيلو من وزن الجسم.
18. () تعد الشيخوخة مرضاً مزمناً وليس بمقدور أحد أن يتحاشاها.
19. () من العوامل المساعدة على ازدياد معدل حدوث الإصابات عند المسنين مشاكل السمع والبصر .
20. () على المستوى العالمي أكثر من 35% من وفيات الأطفال دون خمس سنوات يكون ناتج عن سوء التغذية.
21. () لايعتبر النظام الغذائي كأحد عوامل الخطر للإصابة بالأمراض غير السارية وبعض أنواع السرطانات.
22. () يتمثل النهج المتبع للوقاية من فقر الدم (عوز الحديد) بين النساء في سن الإنجاب وعلاجه، في تناول مكملات الحديد مع حمض الفوليك يومياً لمدة 3 أشهر .
23. () تناول جميع النساء في سن الإنجاب لمكملات الحديد وحمض الفوليك مرةً أو مرتين أو ثلاث مراتٍ أسبوعياً يوماً بعد يومٍ يُعد بديلاً فعالاً ومأموناً ومقبولاً لمكملات الحديد اليومية.
24. () تتصح منظمة الصحة العالمية باستخدام مكملات الحديد على نحو متقطع كتدخل للصحة العمومية من أجل الحد من مخاطر إصابة الأطفال بفقر الدم.

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

25. () يرتبط فقر الدم (عوز الحديد) لدى الأطفال ارتباطاً وثيقاً مع ضعف نموهم الإدراكي وأدائهم المدرسي.
26. () اعتماداً على الهرم الغذائي يجب تناول 3-4 حصص يومياً من مجموعة الخبز والأرز والحبوب والمعكرونة.
27. () عند حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص يومياً نعتد على العوامل التالية فقط الوزن، العمر، النوع.
28. () مؤشر كتلة الجسم (BMI) هي عملية حساب كتلة الجسم للشخص (ذكر/أنثى) بناءً على الطول و الوزن.
29. () يكون وزن الشخص طبيعياً إذا كان مؤشر كتلة الجسم له يتراوح بين 25-29.9
30. () الطريق إلى الصحة السليمة والتغذية المتوازنة يبدأ من السوق.
31. () ليس من المهم تخزين كل نوع من الفواكه أو الخضروات في كيس منفصل من أجل زيادة عمرها التخزيني.
32. () الموز يحفظ في وعاء الفاكهة خلال الأيام الثلاثة الأولى خارج الثلاجة، ثم يُحفظ في كيس ورقي ويبرد في الثلاجة.
33. () تحفظ الذرة بعد إزالة قشورها وذلك للمحافظة على جفافها.
34. () يجب تناول الطعام بسرعة وذلك لتجنب النفخة والغازات التي تصاحب الأكل ببطء.
35. () ينصح من يتبعون حمية غذائية بهدف إنقاص الوزن بعدم تناول وجبة الفطور.
36. () يعتبر إلتهاب البول من الامراض الشائعة والمنتشرة بكثرة بين النساء أكثر من الرجال.
37. () من الإجراءات الوقائية عدم مخالطة مريض الصدفية خوفاً من العدوى.
38. () يعد مرض الصدفية مرضاً جلدي حاد وهو غير مزمن في العديد من الحالات ويسهل علاجه.
39. () ثبت أن التكميل بالزنك يقلل مدة الإسهال وشدته ويحول دون الإصابة بنوبات منه لاحقاً.
40. () يجب أن يبدأ الأطفال بتناول الأغذية المكتملة شبه الصلبة عندما يبلغ الأطفال عمر ستة شهور.

السؤال الثاني: (15 علامة)

اختر الإجابة الصحيحة:

1. الفحوصات الإلزامية قبل الزواج في فلسطين هي:

1. التلاسيميا	2. الإيدز
3. التهاب الكبد الوبائي B	4. أمراض القلب

2. من السلبيات المتوقعة من الإلزام بفحص ما قبل الزواج هو:

1. قد يحدث تسريب لنتائج الفحص وتضرر أصحابها	2. يجعل هذا الفحص حياة بعض الناس يائسة ومكتئبة
3. التكلفة المادية التي يتعذر على البعض الالتزام بها	4. جميع ما ذكر صحيح

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

3. حسب توصيات منظمة الصحة العالمية فإنه يجب إرضاع الطفل رضاعة طبيعية خالصة ومطلقة من الولادة وحتى عمر:

1. ثلاث شهور	2. أربع شهور
3. خمسة شهور	4. ستة شهور

4. الرضاعة الطبيعية مانع حمل طبيعي نتيجة إفراز هرمون البرولاكتين الذي يعمل على:

1. إدرار الحليب	2. تثبيط المبيض
3. لا شيء مما ذكر	4. الإجابة 1 & 2

5. من الحالات الاستثنائية التي يسمح فيها بإعطاء الأطفال خلائط الرضع البقرية وتحت اشراف الطبيب هي:

1. Phenylketonuria and Galactossemia	2. التهابات الأمعاء والمسالك التنفسية
3. الأمراض الشديدة	4. لا شيء مما ذكر

6. من أكثر الأمراض انتشارا عند الأطفال حديثي الولادة :

1. الصفراء	2. التهاب السرة
3. الإسهال	4. جميع ما ذكر

7. يصنف الحمل على أنه حمل خطر بناء على العوامل التالية:

1. عمر الحامل أقل من 35 سنة	2. قصر قامة الحامل أقل من (150 سم) وضغط الدم أكثر من (90/140)
3. الحمل الأول	4. لا شيء مما ذكر

8. إن الزيادة الطبيعية في وزن الحامل خلال فترة الحمل كاملة يجب أن تكون:

1. 15- 17 كيلو جرام	2. 9- 13 كيلو جرام
3. 5- 6 كيلو جرام	4. لا شيء مما ذكر

9. من عوامل الخطورة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني:

1. زيادة الوزن	2. زيادة محيط الخصر
3. وجود تاريخ للمرض في العائلة	4. جميع ما ذكر

10. يصبح الذكور أكثر عرضة للإصابة بسرطان الخصية تحت سن:

1. 35	2. 45
3. 50	4. 55

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

11. من العلامات التحذيرية لسرطان الجلد:

1. تغير حجم ولون الشامات في الجلد	2. وعدم انتظام حوافها
3. الشعور بالحكة، ونزف الدم من الجلد	4. جميع ما ذكر

12. الجلوكوما هي:

1. ضغطاً متزايداً في العين و تسبب العمى إذا لم يتم علاجها	2. وتزيد فرص الإصابة بها عند الرجال بعد سن الثلاثين
3. تزيد فرص الإصابة بها وفي حالة الإصابة بأمراض القلب	4. جميع ما ذكر

13. من أكثر الحوادث والإصابات التي تحدث عند المسنين

1. حوادث السقوط والسيارات	2. الحروق
3. لا شيء مما ذكر	4. جميع ما ذكر

14. يؤدي مرض السكري عند المسنين إلى:

1. التهاب النهايات العصبية الحسية	2. فقدان القدرة على الإحساس في الأطراف
3. لا شيء مما ذكر	4. 1 & 2

15. من الأسباب الرئيسية للمراضة وحدوث الوفيات في حالات الطوارئ:

1. العدوى التنفسية الحادة	2. الإسهال وسوء التغذية
3. الأمراض الجلدية	4. 1 & 2

16. مرض مرازمس (Marasmus):

1. ينتج عن نقص حاد في البروتين	2. ينتج عنه تورم في الأرجل
3. ينتج عن نقص في الطاقة والبروتين	4. جميع ما ذكر

17. من أعراض مرض كواشوركور (Kwashiorkor):

1. تجمع السوائل في البطن والقدمين	2. سقوط الشعر وضعف العضلات
3. ملامح وجه الرجل العجوز	4. لا شيء مما ذكر

18. مساحيق المغذيات الزهيدة المقدار:

1. تشمل على جرعة أحادية من الحديد والفيتامينات والمعادن	2. تستخدم لتغذية الرضع وتغيير من عاداته الغذائية المعتادة
3. لا يمكن خلطها مع طعام الرضع	4. لا شيء مما ذكر

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

19. النظام الغذائي للطفل بحيث يشبه النظام الغذائي للكبار

1. من الولادة وحتى سن 12 شهر	2. من سن 12 شهر الي 18 شهر
3. من سن 18 شهر الي 3 سنوات	4. من سن 4 سنوات وما فوق

20. يعرّف سوء التغذية الحاد الوخيم لدى الأطفال البالغين من العمر من 6 أشهر إلى 59 شهراً بأنه

1. انخفاض كبير في نسبة الوزن إلى الطول	2. وجود العلامات السريرية للوذمة المنطبعة في كلا الجانبين
3. التذني الشديد في محيط العضد	4. جميع ما ذكر

21. من توصيات منظمة الصحة العالمية لعلاج نوبات الإسهال عند الأطفال إعطاء جرعات تكميلية من:

1. الحديد قدرها 20 ملليغراماً يومياً لمدة 10 إلى 14 يوماً	2. حمض الفوليك 20 ملليغراماً يومياً لمدة 10 إلى 14 يوماً
3. الزنك قدرها 20 ملليغراماً يومياً لمدة 10 إلى 14 يوماً	4. لا شيء مما ذكر

22. حسب الهرم الغذائي يجب على الشخص أن تناول من مجموعة الخضروات يومياً حصص بعدد:

1. 3- 5 حصص يومياً	2. 2- 3 حصص يومياً
3. 6- 11 حصة يومياً	4. 5- 9 حصص يومياً

23. الرضاعة الطبيعية تقي الطفل من الأمراض التالية ما عدا:

1. الوقاية من الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء الحاد	2. التهاب المسالك التنفسية العليا
3. الوقاية من السكر النوع الأول وزيادة الوزن	4. الأمراض الوراثية

24. يعتبر الشخص يعاني من البدانة (السمنة) إذا كان مؤشر كتلة الجسم له:

1. أقل من 18	2. أكثر من 30
3. 18.5 - 24.9	4. 25 - 29.9

25. يعتبر الكورتيزون من الأدوية التي تعمل على زيادة الوزن لأنه يعمل على:

1. زيادة نسبة الدهون تحت الجلد	2. زيادة كتلة العضلات
3. إحتباس الماء والأملاح تحت الجلد	4. لا شيء مما ذكر

26. أهم فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل:

1. معقم	2. يحتوي على كافة العناصر الغذائية
3. يحتوي على كافة العوامل المناعية	4. جميع ما ذكر

27. أسباب ولادة الطفل الخداج :

1. ولادات متكررة	2. سوء التغذية
3. انخفاض وزن الأم	4. كل ما ذكر

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين

الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

28. يعتبر ضغط الدم مرتفعاً في حال كان:

1. القراءة 120/80 أو أعلى	2. القراءة 140/90 أو أعلى
3. القراءة 150/100 أو أعلى	4. القراءة 100/60 أو أقل

29. داء السكري من النوع الأول يصيب:

1. الأطفال فقط	2. الكبار فقط
3. الكبار والصغار	4. الذكور فقط

30. من أعراض وعلامات داء السكري :

1. فقدان الوزن المفاجأة	2. تكرار التبول
3. العطش المتكرر والشديد	4. جميع ما ذكر

السؤال الثالث: (7 علامات)

علل لما يأتي:

1. تكون النساء في سن الإنجاب على وجه الخصوص عرضة للإصابة بعوز الحديد.

2. العدوى بالبلهارسية وبالديدان الطفيلية المنقولة بالتربة أكثر أنواع العدوى انتشاراً في البلدان النامية وفي إمكانها أن تضر بالحالة التغذوية.

3. تصاب الخضروات والفواكه بالتلف في وقت مبكر :

اسم المحاضر: جميع المحاضرين

رقم الطالب: _____

اسم الطالب: _____

الكلية: كلية

القسم / التخصص: _____

الشعبة: ()

استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي

الفصل الدراسي الأول

2018-2017

50 درجة

رقم المساق: UNI 3211

اسم المساق: صحة و تغذية

تاريخ الامتحان: 2018/01/04

عدد الأسئلة: (4) أسئلة

زمن الامتحان: ساعتان

استخدام الآلة الحاسبة (لا)

4. يجب ان لا يبدأ الشخص إفطاره بشرب الماء البارد:

5. ينصح بعدم شرب الشاي مباشرة بعد الأكل:

6. يعتبر استمرار الإسهال خطيراً على الأطفال:

7. تعد الكربوهيدرات وقوداً هاماً للرياضيين أثناء المجهود البدني.

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

السؤال الرابع: (8 علامة)

أجب عن الأسئلة الآتية:

1. ما هي عوامل التغذية المسببة للسمنة؟

2. ما هي أسباب عسر الهضم والإمساك؟

اسم المحاضر: جميع المحاضرين
رقم الطالب: _____
اسم الطالب: _____
الكلية: كلية
القسم / التخصص: _____
الشعبة: ()
استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الدراسي الأول
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/01/04
عدد الأسئلة: (4) أسئلة
زمن الامتحان: ساعتان
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

3. ما هي أهم فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل؟

4. ما هي أسباب ولادة الطفل الخديج؟

انتهت الأسئلة
مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق

اسم المحاضر: جميع المحاضرين

رقم الطالب: _____

اسم الطالب: _____

الكلية: كلية

القسم / التخصص: _____

الشعبة: ()

استخدام المعاجم أو القواميس (لا)

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي

الفصل الدراسي الأول

2018-2017

50 درجة

رقم المساق: UNI 3211

اسم المساق: صحة و تغذية

تاريخ الامتحان: 2018/01/04

عدد الأسئلة: (4) أسئلة

زمن الامتحان: ساعتان

استخدام الآلة الحاسبة (لا)