



أجب عن الأسئلة التالية:
اكتب رقم الشعبة ()

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

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

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

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



1. من مواصفات مسؤول السلامة المهنية كل ما يلي ما عدا:

1. القدرة على تنفيذ برامج الصحة المهنية
2. لديه المؤهلات المناسبة والمطوية
3. يقتصر عمله داخل المكتب للتخطيط لبرامج الصحة والسلامة المهنية
4. القدرة على الاشراف والمتابعة وتوفير متطلبات السلامة

2. كل ما يلي من أجهزة ومعدات مكافحة الحريق ما عدا:

1. معدات اطفاء الحريق المتنقلة
2. اسطوانات الاكسجين المحمولة
3. معدات اطفاء الحريق الثابتة (تلقائية)
4. الخرطوم المطاطية

3. كل ما يلي من معدات الوقاية الشخصية لعامل يعمل في مصنع للمواد الكيميائية ما عدا:

1. معدات حماية الجهاز التنفسي
2. معدات حماية اليدين
3. الملابس الواقية
4. احزمة الأمان

4. من الأمراض الناتجة عن عوامل كيميائية

1. سرطان الرئة
2. الفطريات
3. التسمم بالرصاص
4. التهاب الكبد الوبائي

5. من الأمراض الناتجة عن عوامل فيزيائية

1. الصمم أو ضعف السمع
2. التهاب العينين
3. التهاب الجلد المزمن
4. فقر الدم الحاد

6. تعليمات السلامة العامة تستخدم في:

1. في المنشآت الصناعية
2. في المنازل
3. في المستشفيات
4. جميع ما ذكر صحيح

7. كل ما يلي من عناصر صحة الزواج ضمن صحة الأسرة ما عدا:

1. اختيار الزوجة
2. الزواج المبكر
3. اختيار الزوج
4. فحص ما قبل الزواج



8. من الأمراض التي يمكن تجنبها من الفحص الطبي قبل الزواج في فلسطين

1. التهاب الكلى
2. أمراض القلب
3. مرض الثلاسيميا
4. ارتفاع ضغط الدم

9. كل ما يلي من فوائد فحص واختبارات ما قبل الزواج ما عدا:

1. منع انتقال الأمراض الوراثية غير الظاهرة للذرية
2. منع انتقال العدوى من طرف لآخر
3. الاكتشاف المبكر لأمراض السرطان
4. منع الحرج والخلافات في حالة الانفصال المبكر

10. كل ما يلي من أهم فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل ما عدا:

1. بنفس حرارة الجسم
2. يسرع في حدوث حمل جديد
3. يحتوي على كافة العوامل المناعية
4. خالي من الجراثيم

11. الهرمون الذي يعمل كعامل طبيعي لمنع الحمل

1. هرمون البرولاكتين
2. هرمون البروجستيرون
3. هرمون الأدرينالين
4. لا يوجد إجابة صحيحة

12. من الحالات والأمراض التي يمنعها أو يقلل حدوثها أثناء الرضاعة الطبيعية

1. حالات التشنج
2. أمراض الربو الشعبي
3. حالات الإسهال والنزلات المعوية
4. التهاب الكلى

13. من أسباب ولادة الطفل الخديج كل ما يلي ما عدا

1. تكرار الولادات وتواليها
2. العنصر الوراثي
3. التدخين والإدمان
4. الزيادة في وزن الأم



14. من المضاعفات التي يتعرض لها الطفل الخديج

1. انخفاض نسبة السكر في الدم
2. عدم ثبات درجة الحرارة
3. الاختناق نتيجة استنشاق السوائل
4. جميع ما ذكر صحيح

15. وزن الطفل عند الولادة يتراوح بين

1. 4000 - 4200 جرام
2. 3000-3500 جرام
2. أقل من 3000 جرام
4. 2500 جرام

16. عند أخذ تاريخ الحمل السابق من السيدة في أول زيارة للمركز الصحي يشمل على كل ما يلي ما عدا:

1. ولادة أطفال أحياء ثم توفوا
2. عدد مرات الإجهاض
3. طبيعة حالة الوحام الحالية
4. عدد مرات الحمل السابق

17. فحص البطن للسيدة أثناء زيارة المتابعة يشمل على كل ما يلي ما عدا:

1. فحص الثدي
2. معرفة وضع الجنين
3. تحسن حركة الجنين
4. سماع دقات قلب الجنين

18. من أهم فحوصات الدم الضرورية لمعرفةها لدي السيدة الحامل

1. نسبة الهيموجلوبين
2. نوع فصيلة الدم و فحص عامل ريزس (Rh ±)
3. عدد كريات الدم البيضاء
4. عدد الصفائح الدموية

19. اثناء التسوق السليم يج باتباع التالي ما عدا:

1. تنظيم عملية التسوق
2. البدء بالخضار و الفواكه واللحوم
3. التسوق قبل الاكل
4. عزل المنظفات و الكيماويات

20. كل ما يلي يعتبر من العوامل التي تجعل الحمل يعتبر حمل خطير ما عدا:

1. مرض السكري
2. وجود الزلال (البروتين) في البول
3. ارتفاع ضغط الدم أكثر من $\frac{160}{90}$
4. نسبة الهيموجلوبين 12 جم.

21. تكون تغذية السيدة الحامل في الأشهر الأولى "الثلاث الأول" كل ما يلي ما عدا:

1. تناول اطعمة سهلة الهضم كالنشويات
2. أطعمة غنية بالبروتين
3. تناول وجبتين في اليوم فقط
4. تناول اطعمة قليلة الدهون



22. تكون تغذية السيدة الحامل في الثلث الثاني من الحمل كل ما يلي ما عدا:

1. الاكثار من الحلويات
2. اطعمة غنية بالحديد
3. اطعمة غنية بفيتامين (ج) مثل الحمضيات
4. تناول كميات كافية من اللحوم

23. يزداد وزن السيدة الحامل في نهاية الحمل حوالي

1. 6-8 كجم.
2. 9-13 كجم.
3. 14-16 كجم.
4. 5-7 كجم

24. ويعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا كانت القراءة أكثر من أو أعلى.

1. 70/110
2. 80/120
3. 90/140
4. 90/130

25. من العلامات التحذيرية لمرض السكري كل ما يلي ما عدا:

1. العطش الشديد
2. التبول المتكرر
3. الإحساس بالجوع وكثرة الأكل
4. زيادة غير مبررة في الوزن

26. من العلامات التحذيرية لمرض سرطان الأمعاء كل ما يلي ما عدا:

1. الإمساك المتكررة
2. قيئ مدمم
3. خروج الدم عن طريق الشرج
4. الشعور بعدم تفريغ الأحشاء تمام

27. العوامل المساعدة على ازدياد معدل حدوث الإصابات عند المسنين

1. الأمراض المصاحبة للمسن.
2. العوامل البيئية المحيطة بالمسن.
3. الأنماط السلوكية والعادات الخطيرة.
4. جميع ما ذكر صحيح

28. من التغيرات البيولوجية المصاحبة للتقدم في السن كل ما يلي ما عدا:

1. تناول المخدرات والكحول
2. ارتفاع ضغط الدم
3. مرض السكري
4. ارتفاع ضغط الدم

29. من التغيرات المصاحبة للتقدم في السن كل ما يلي ما عدا:

1. ازدياد الحساسية للأصوات الحادة
2. تناقص قوة الإبصار
3. تزداد القدرة على السعال كرد فعل منعكس
4. سوء الهضم والإمساك



30. بعض الأدوية في حد ذاتها قد تشكل مصدرا آخر من مصادر الحوادث عند المسنين مثل

1. نسيان اخذ جرعة الدواء
2. التسمم الدوائي
3. حدوث بعض الأعراض الجانبية البسيطة
4. لا يوجد إجابة صحيحة

31. من أسباب ضعف النمو داخل الرحم وانخفاض الوزن عند الولادة كل ما يلي ما عدا:

1. غياب مكملات المغذيات الدقيقة
2. اعتلال صحة الأم
3. تناول المكملات والمغذيات الدقيقة
4. عمر السيدة الحامل أكبر من 35 عام

32. الصحة المهنية

1. هي الحفاظ علي اعل يدرجة من الحالة الجسدية للعاملين فقط
2. هي حماية العاملين بالمصانع ومنشآت العمل من الحوادث المحتملة
3. هي قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة
4. هي التطبيق الخاص بالمعلومات الجغرافية و وجهات النظر

33. إشارات السلامة العامة

1. تهدف الى لفت الانتباه بسرعة عن الحالات القادرة على إحداث أخطار
2. تستخدم كبديل عن إجراءات الحماية الضرورية.
3. عادة ما تحتوي جميع إشارات السلامة على نص أو عبارات خطية
4. جميعها علامات تحذيرية فقط

34. الرضاعة الطبيعية للطفل

1. يتغير حليب الأم على حسب حاجيات الرضيع
2. تساعد الأم على استعادة وزن ما قبل الحمل و ذلك باستهلاك مخزون الغذاء لديها
3. يحتوي على كافة العناصر الغذائية المطلوبة
4. جميع الإجابات صحيحة

35. الرضاعة الطبيعية تؤدي الى

1. وقاية الطفل من الامراض المعدية
2. ضعف صحة الام
3. زيادة امراض الثدي عند الام
4. زيادة وزنا لأطفال و إصابتهم بالسمنة

36. الهدف من رعاية المسنين هو

1. بقائهم في صحة جيدة حتى مراحل متقدمة من العمر
2. تقليل القلق والإحساس بالتوتر لدى المسنين
3. جمع البيانات عن صحة المسنين
4. جميع الإجابات صحيحة



37. تعتبر العوامل البيئية من اهم العوامل التي تؤدي الى الإصابات عند المسنين لذلك يجب الالتزام بالتالي ما عدا:

1. استخدام دورات المياه المزودة بوسائل منعا لانزلاق
2. تخفيف الإضاءة للمحافظة على عيون المسنين
3. اختيارا لأحذية الواسعة حتى لا تسبب في إصاباتا لقدم
4. عدم وضع السجاد في غرف المسنين

38. الاسباب الرئيسية للمرضة و الوفيات في حالات الطوارئ:

1. الامراض غير المعدية
2. الأمراض المعدية
3. امراض القلب
4. السكري والضغط

39. من العوامل المسببة للسمنة:

1. اتباع نظام غذائي سليم
2. نقص في النشاط الجسماني
3. اتباع نظام رياضي
4. تناول الفواكه و الخضروات بكثرة

40. يؤدي مرض ارتفاع ضغط الدم الى كل ما يأتي ما عدا:

1. أمراض القلب
2. السكتات الدماغية
3. فشل كلوي
4. سرطان البروستاتا



السؤال الثاني: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة (15 درجة)

1. () من اولويات الصحة المهنية تقليل والوقاية من المخاطر وتعزيز السلامة في اماكن العمل
2. () من أهداف الصحة المهنية الحفاظ على المنشآت وما تحتويه من أجهزة ومعدات فقط.
3. () بالفحص الطبي يتم الحد من انتشار الأمراض المعدية والتقليل من ولادة أطفال مشوهين أو معاقين
4. () أن إجراء الفحص الطبي قبل الزواج يعتبر شهادة ضمان من عدم إنجاب ذرية خالية من الأمراض الوراثية
5. () زواج الأقارب هو السبب المباشر لهذه للأمراض الوراثية
6. () لا بد أن توفر وجبة ما قبل المجهود البدني
7. () تسريب نتائج الفحص الطبي قبل الزواج قد يتضرر أصحابها، لا سيما المرأة
8. () حليب الأم يحتوي على كافة العناصر الغذائية المطلوبة لغاية العام الثاني من عمر الطفل
9. () الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم للحفاظ على صحتها ووقايتها من الامراض العضوية والنفسية
10. () الحليب الصناعي الذي مصدره من الأبقار التي تتغذى على البروتين الحيواني أفضل أنواع الحليب الصناعي
11. () الطفل الخديج هو الطفل الناتج عن فترة حمل اقل من 35 أسبوع وزنة يقل 2600 جم
12. () غذاء الطفل من سن 4 سنوات إلى 9 سنوات يشبه النظام الغذائي للكبار
13. () ولادة الطفل الخديج يعتبر من الأمراض الوراثية
14. () قبل ممارسة الرياضة للسيدة الحامل يجب استشارة الطبيب المشرف على الحمل
15. () مرض Kwashiorker يعتبر من أمراض سوء التغذية نتيجة النقص الحاد في البروتين
16. () تعتبر الزيارة الأولى التي تقوم بها السيدة الحامل للوحدة الصحية من أهم الزيارات التي تترك أثر نفسي طيباً
17. () السيدة التي لديها ولادات سابقة بعملية قيصرية تصنف كحمل خطر
18. () إذا كانت قامة الأم 160 سم يعتبر الحمل خطير
19. () علاج فقر الدم عند السيدة الحامل تعطى قرص حديد واحد 2 مج. يوميا لمدة 6 شهور
20. () حالة الحمل الخطر يتم متابعتها في المركز الصحي مرتين على الأقل شهريا
21. () يزداد وزن السيدة الحامل في الأسابيع الأولى من 3-4 كجم.
22. () ينصح للسيدة الحامل في الثلث الخير من الحمل بالابتعاد عن تناول المنبهات مثل القهوة والشاي
23. () يعد البروتين وقوداً مهماً للرياضيين لإبقاء مستوى جلوكوز الدم أثناء المجهود البدني
24. () ينصح للسيدة الحامل في الثلث الخير من الحمل الاكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب ومشتقاته
25. () التغذية المثلى تحسن النشاط البدني والأداء الرياضي
26. () تعتبر الشيخوخة مرضاً نظراً لحدوث مجموعة من العمليات البيولوجية ليس بمقدور أحد أن يتحاشاها
27. () ضعف البصر والسيان قد يؤدي إلى أخذ جرعات زائدة من الأدوية المقررة
28. () يمكن تناول الأدوية للمسنين بدون استشارة الطبيب ولكن تحت إشراف أحد أفراد الأسرة
29. () جرعة الأدوية للشخص المسن لا تختلف عن جرعة الأعمار الأخرى
30. () مرض Marasmus يعتبر من أمراض سوء التغذية نتيجة النقص الحاد في البروتين



اختر سؤال واحد فقط من السؤاليين التاليين (السؤال الثالث او الرابع)

السؤال الثالث: اجب عن الاسئلة التالية: (15 درجات)

1. أذكر 3 من واجبات ومهام مسؤول السلامة المهنية

2. تكلم عن اثنين من سلبيات متوقعة من الإلزام بفحص ما قبل الزواج

3. مساوي الرضاعة الصناعية (رضاعه القنينة)

4. أكتب ما تعرفه عما يلي مع الأمثلة:
أ- المرض المهني

ب- إصابة العمل

ت- إشارات السلامة العامة

5. من مخاطر نتائج نقص تغذية الأم على الطفل

6. اذكر/ي اهم العوامل المساعدة التي تؤدي الى زيادة معدل حدوث الإصابات عند المسنين

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

جامعة فلسطين



الامتحان النهائي
الفصل الصيفي
2018-2017
50 درجة

رقم المساق: UNI 3211
اسم المساق: صحة و تغذية
تاريخ الامتحان: 2018/09/5
عدد الأسئلة: () أسئلة
زمن الامتحان: ساعتين
استخدام الآلة الحاسبة (لا)

السؤال الرابع: اجب عن الاسئلة التالية: (15 درجات)

A: عرف

1. التهاب القولون التقرحي:

2. الطفل الخديج:

B: اذكر

1. أسوأ خمس أدوية تزيد الوزن؟

- 2 1
..... 4 3
..... 5
..... 2 2
..... 4 3
..... 5

C: علل

• يعتبر شرب الماء البارد في حالة العطش الشديد عادة سيئة؟

• يعتبر شرب الشاي قبل الطعام عادة سيئة؟

• أدوية منع الحمل قد تزيد الوزن؟

• يوصى بشرب ستة أكواب من الماء و بكثرة في حالة الاسهال؟



أسئلة إضافية للطلبة المقبولة اعدارهم النصفية فقط

A. يتكون الطعام من مجموعات غذائية بعضها رئيسية و بعضها ثانوية لكنها هامة و ضرورية. أذكر هذه المجموعات و اذكر فائدة كل مجموعة منها.
المجموعات الرئيسية:

1.

2.

3.

المجموعات الثانوية:

1.

2.

3.

B. تحتاج المرأة الحامل إلى خصوصية في تغذيتها مع التركيز على أنواع معينة من المجموعات الغذائية و على سبيل المثال لبعض هذه المجموعات فوائد خاصة, أذكرها:

-
-
-
-

C. اذكر طرق حفظ الطعام.

انتهت الاسئلة و نتمنى لكم التوفيق