



مرحلة البكالوريوس

كلية الاقتصاد المنزلي

كود المقرر: H124 الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2021-2022

القسم	تغذية و علوم الأطعمة - شعبة عامة	اسم المقرر	صحة عامة و تريض
الفرقة - الشعبة	الأولى	تاريخ الامتحان	2020 / 6 / 18
عدد الطلاب	920	زمن الامتحان	ساعتان

أجب عن جميع الاسئلة التالية: (الدرجة الكلية 60 درجة) (الاسئلة في 5 صفحات)

السؤال الاول (كل فقرة بدرجة واحدة / 30 درجة)

- اختر الحرف الصحيح من بين الاقواس وقم بتظليله في ورقة الإجابة .
1. وهي الحالة النادرة الحدوث وتمثل درجة التكامل البدني والنفسي والاجتماعي وهو الهدف المنشود لبرامج الصحة العام
(A) الصحة الايجابية (B) السلامة المتوسطة (C) الصحة المثالية (D) غير ذلك
 2. من مكونات الصحة العامة.....
(A) صحة البيئة (B) الطب الوقائي للفرد و المجتمع (C) الصحة الشخصية (D) جميع ما سبق
 3. لكي تتحقق الصحة البدنية تتطلب العناصر التالية فيما عدا
(A) العلاقات الاجتماعية (B) التغذية (C) الراحة و النوم (D) النظافة الشخصية
 4. كل فرد في المجتمع لديه جوانب مختلفة للصحة و من هذه الجوانب
(A) الجانب البدني (B) الجانب النفسي (C) الجانب النفسي (D) جميع ما سبق
 5. هي عملية ترجمة المعلومات و الحقائق الصحية و تحويلها الى أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد و المجتمع.
(A) الثقافة الصحية (B) العوامل الاقتصادية (C) العوامل الحضارية (D) العوامل الثقافية و التعليمية
 6. هي الحالة التي يتمكن فيها الفرد من مواجهة المشاكل و المؤثرات البيئية و الضغوط النفسية
(A) الصحة المثالية (B) الصحة الايجابية (C) السلامة المتوسطة (D) المرض الغير ظاهر
 7. المستوى من الصحة يوجه الى الأشخاص المصابين بامراض و مشاكل صحية لا يمكن شفاؤها
(A) الأول (B) الثاني (C) الثالث (D) الرابع
 8. من أسباب تدهور البيئة ما يلي فيما عدا
(A) الزيادة في عدد السكان (B) الاهتمام بالأراضي الزراعية (C) التقدم التكنولوجي (D) جميع ما سبق
 9. تشمل مصادر تلوث الغذاء ما يلي
(A) كيماوى (B) فيزيائى (C) بيولوجى (D) جميع ما سبق
 10. يحتاج تجديد كرات الدم البيضاء الي ولذا نجد ان الغذاء الصحي يعمل علي تقوية المناعة .
(A) بروتينات و فيتامينات (B) دهون و فيتامينات (C) دهون و كربوهيدرات (D) جميع ما سبق

11. من اهم وظائف.....هو فلترة الدم و اكتشاف البكتريا و تخزين كرات الدم الحمراء و الصفائح الدموية .
(A) الجهاز الليمفاوي (B) الاجسام المضادة (C) الطحال (D) نخاع العظام

12. من علامات ضعف الجهاز المناعي ما يلي
(A) الضعف العام (B) العدوى المتكررة (C) فطر الفم (D) جميع ما سبق

13. من العواقب الصحية الناتجة عن نقص التغذية ما يلي
(A) ضعف جهاز المناعة (B) الرفاهية (C) امراض القلب (D) جميع ما سبق

14. من عوامل خطر الإصابة تزيد من احتمالية إصابة الأشخاص بأمراض القلب
(A) مرض السكر (B) الوزن (C) الضغوط (D) جميع ما سبق

15. يعتبر المسبب الأساسي لمعظم أمراض القلب والأوعية الدموية هو.....
(A) تصلب الشرايين (B) ضغط الدم (C) مرض السكري (D) السمنة

16. اي من الاختيارات التالية هي الهدف من تطبيق امالة الراس للخلف ورفع الذقن لشخص مصاب؟
(A) لتمكين وتسهيل خروج القيء
(B) لفتح مجرى الهواء
(C) للقيام بالضغط الصدرى
(D) لفحص وتقييم وعى المصاب

17. اذا حدث انسداد لمجرى الهواء بسبب جسم غريب لكن المصاب لا يزال يسعل ويتنفس بصعوبة فمما يعانى في هذه الحالة؟
(A) الغيبوبة
(B) انسداد كلى
(C) انسداد جزئي
(D) توقف التنفس

18. اي الاختيارات التالية التي تعد من علامات توقف القلب؟
(A) الحركة المفرطة للمصاب
(B) المصاب واعى
(C) عدم وجود نبضات القلب
(D) المصاب يتنفس بسرعة

19. ماذا يجب ان تفعل لاسعاف شخص يختنق ولا يستطيع التكلم؟
(A) شجعه على التنفس عن طريق الانف
(B) ساعده على شرب بعض الماء لازاحه الجسم
(C) ضربه بقوة على ظهره بين لوحى الكتف
(D) الضغط على البطن لاجراج الجسم

20. اذا وجدت كان شخص ما لا يستجيب ويتنفس كيف يمكنك المساعدة للحفاظ على مجرى الهواء مفتوحا؟
(A) لفه على جانبه وامالة راسه للخلف
(B) امالة الجبهة للخلف ورفع الراس
(C) تاكد من عدم وجود ما يعيق انفه

(D) امالة الجبهة للامام ورفع الراس
21. كيف تقلل من خطر انتقال المرض عند اسعاف النزيف من الجروح المفتوحة؟

- (A) غسل البدن فوراً بعد تقديم الإسعافات الأولية
(B) تجنب الاتصال المباشر بالدم
(C) استخدام حواجز واقية مثل القفازات او الاكياس البلاستيكية
(D) كل ما سبق

22. الشخص الفاقد الوعي ولا يتنفس ولديه نبض ضعيف يحتاج الى

- (A) الإنعاش القلبي الرئوي
(B) الضغوط الصدرية او مناورة hiemlich
(C) عملية التنفس الانقاذي
(D) ضربات الظهر وضغوط الصدر

23. عند فحصك لمكان حادث اتضح ان المصاب تعرض لصدمة كهربائية اول شيء ستفعله هو.....

- (A) تغطيه جميع الحروق مع خلع الملابس الجافة
(B) طلب من احد المارة مساعدتك في نقل المصاب
(C) تضع المصاب على جانبه مع امالة الراس للخلف
(D) تاكد من قطع التيار الكهربى

24. عند اسعاف مصاب بنزيف في الانف فانك لن

- (A) تضع كيس ثلج فوق الانف
(B) تضغط على فتحتى الانف التي تنزف
(C) تجلس المصاب مع امالة الراس للخلف قليلا اثناء الضغط على فتحتى الانف معا
(D) تجلس المصاب مع امالة الراس للامام اثناء الضغط على فتحتى الانف معا

25. ما هي الإسعافات الأولية؟

- (A) الرعاية العاجلة المقدمة الى اى شخص مصاب او مريض قبل وصول مساعدة طبية مؤهلة
(B) الرعاية الورية المقدمة فقط للافراد اللاواعى قبل وصول المساعدة الطبية المؤهلة
(C) الرعاية الفورية المقدمة فقط للافراد المرضى قبل وصول المساعدة الطبية المؤهلة
(D) الرعاية الفورية المقدمة فقط للافراد المصابين قبل وصول المساعدة الطبية المؤهلة

26. شخص فاقد للوعي و يرتدى ملابس كثيرة وبشرته محمرة جافة وساخنة ماذا يجب ان تفعل؟

- (A) اتصل برقم الطوارئ وابدأ الإنعاش القلبي الرئوي
(B) الاتصال بسيارة اسعاف و تخفيف الملابس الضيقة والتحقق من التنفس والنبض
(C) التحقق من التنفس والنبض واتصل برقم الطوارئ وتخفيف الملابس الضيقة وتبريده باى طريقه ممكنه
(D) لا شيء مما سبق

27. ما هي نسبة الضغط الصدرى مقابل التنفس الاصطناعى للبالغين؟

- (A) 30:3
(B) 30:2
(C) 15:2
(D) 20:3

28. عندما تصل الى مكان الحادث أولا ما هو اول شيء يجب عليك فعله؟

- (A) طلب المساعدة
- (B) التحقق من مستوى استجابة المصابين
- (C) تقييم الخطر
- (D) تحقق من تنفس المصابين

29. اى مما يلى ليس سببا لوضع مصاب غير واعى في وضع الافاقه؟

- (A) انه وضع امن ومريح
- (B) لا يصل الدم الى الدماغ
- (C) يسمح للسانه بعدم السقوط للخلف
- (D) اذا تقيا فانه يخرج بدلا من خنقه

30. كيف ستتعامل مع جرح عميق مصحوب بنزيف في راحة يدك؟

- (A) قم بالضغط المباشر على الجرح وارفع الذراع ثم ضمد اليد
- (B) ضع اليد المصابة تحت الماء الجارى
- (C) ضع ضمادة ضاغطة على الذراع
- (D) ضع ضمادة عاصبة على ذراع لقطع الدم

السؤال الثانى

(كل سؤال بدرجة واحدة / 30 درجة)

قم بتظليل العلامة المناسبة (T) أو (F) امام كل سؤال بورقة الاجابة.

1. من اهداف الصحة العامة السيطرة على تفشي الأمراض ومنع انتشارها ومنع حدوثها ، بالكشف المبكر وتنفيذ برامج الوقاية الخاصة بها.
2. تشمل الصحة العقلية عدة عناصر منها الرياضة البدنية .
3. من اهداف الثقافة الصحية كسب تأثير المجتمع و صناع القرار لصالح القضايا الصحية و تبني سياسة الصحة العامة.
4. ربط المناسبات و الاحتفالات بتقديم اشكال و انواع من الطعام من العادات الغير صحية .
5. من مجالات التثقيف الصحي التثقيف داخل المدارس و في مجال العمل و التثقيف الغذائى .
6. من اهم ملوثات الغذاء البكتيريا و الجراثيم الناتجة من تحلل النباتات و الحيوانات الميتة .
7. تعتبر مياه المجارى واحدة من اخطر المشاكل على الصحة العامة في معظم دول العالم الثالث لان اغب هذه الدول لديها شبكة صرف صحى متكاملة .
8. يجب على المؤسسات الدولية و الاقليمية المحلية التكاتف لوضع موثيق و بنود عقابية لكل المخالفين و المتسببين في احداث تلوث بالبيئة .
9. كثرة استخدام المعلبات و المضاف اليها مكسبات الطعم و الرائحة تؤدى الى الاصابة بالعديد من الامراض مثل السرطان
10. هناك علاقة وثيقة بين الحالة الغذائية للأفراد و مدى كفاءة الجهاز المناعى لديهم .

11. فيتامين هـ (E) من اقوى مضادات الاكسدة و يساعد على تقوية جهاز المناعة .
12. يزيد التدخين من خطر الاصابة بامراض القلب و الاوعية الدموية من خلال مكونين هما النيكوتين و ثانى اكسيد الكربون
13. الضغوط النفسية و المادية و الاجتماعية و التوتر العصبي الناتج عن الحياة العصرية يزيد من الاصابة بامراض القلب.
14. الالياف الغذائية لها تاثير وقائي في خفض مستوى السكر لدى المصابين بمرض كورونا COVID 19 .
15. تساعد فيتامينات A,D,C على التقليل من التهابات الجهاز التنفسي و بالتالي الوقاية من COVID 19 .
16. في حالة الحروق الحل هو وضع البيض واللبن على المنطقة المصابة .
17. في حالة النزيف من الأنف يجب إمالة الرأس للخلف وابتلاع الدم .
18. استخدم وزن جسمك للضغط على صدر المصاب بشدة بمعدل 100 الى 120 ضغطة في الدقيقة
19. حروق الدرجة الثانية يحتمل أن لا يشعر الإنسان بالألم
20. في حالة استرداد الغريق لوعيه فمن الممكن أن يتقيأ، وفي هذه الحالة ضعه في وضع الجلوس
21. المسعف الأولي هو أي شخص قام بالتدريب على طرق الإسعافات الأولى .
22. من الاشياء المهمة التي يجب أن يتذكرها المسعف وهو أن يتصل بالمساعدة هو اسم المصاب .
23. عند تقييم المصاب افحص مجرى الهواء عندما يكون المصاب مستجيب.
24. الهدف الاساسي للمسح الأولي لتقييم المشاكل النفسية التي تؤذي المصاب .
25. إذا كان المصاب لا يتنفس تلقائياً ، فابدأ بالتنفس الصناعي.
26. كسور العصب الأخضر هي كسور تصيب الرضع.
27. إيقاف النزيف يعتبر اقل أولوية من اسعاف الكسور في الإسعافات الأولية.
28. عند اسعاف الكسور ومن المستحسن أن توضع الجبائر فوق الملابس.
29. يستبعد المسعف حدوث نزيف داخلي إذا ظهر على المصاب أعراض الصدمة.
30. الصدمة العصبية هي التي تحدث نتيجة وجود حساسية خاصة ضد مواد معينة.

31. مع تمنياتي لكم بالنجاح و التوفيق

لجنة الممتحنين

ا.م. د/ ام الهنا كامل
 ا.م. د/ ام الهنا كامل

ا.د/ حنان رمزي عطاالله
 د/ حنان رمزي

ا.د/ عبير أحمد خضر
 ا.د/ عبير أحمد خضر

ا.د/ محمد صالح إسماعيل
 ا.د/ محمد صالح إسماعيل