

پیش آزمون و پس آزمون (آموزش دختران روستایی)

۱- کدامیک از جملات زیر صحیح می باشد؟

الف- بعلت کمی ذخایر بدن در سن پایین (بخصوص زیر ۱۸ سال) مادر نمی تواند مواد مغذی برای رشد جنین فراهم نماید و نوزاد کوچک و کم وزن متولد خواهد شد

ب- برای رشد جنین در دوران بارداری به مواد غذایی اضافی بصورت مکمل نیاز نیست

ج- جهت تامین ذخیره کافی املاح و ویتامین ها در بدن رعایت فاصله حداقل سه سال بین بارداریها لازم است

د- الف و ج

۲- در دوران بارداری از چه مواد غذایی باید بیشتر استفاده کنیم؟

الف- نان و غلات- میوه و سبزیجات- شیر و لبنیات - حبوبات و مغزها
ج- قند و چربی ها- شیر و لبنیات

ب- گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها - میوه و سبزی- لبنیات
د- قند و چربی ها- نان و غلات

۳- نحوه مصرف مکملها و املاح در دوران بارداری و شیردهی چگونه است؟

الف- آهن و مولتی ویتامین از شروع هفته ۱۶ تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد

ب- اسید فولیک از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری روزانه ۴۰۰ میکروگرم

ج- اسید فولیک از سه ماه قبل از بارداری تا پایان بارداری روزانه یک عدد

د- الف و ب

۴- برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن در بارداری چه اقداماتی باید انجام داد؟

الف- استفاده از گوشت ، مرغ ، ماهی، جگر ، حبوبات و سبزیهای سبز تیره ، سالاد ، آب لیمو و آب نارنج تازه

ج- در بیماران سن زیر ۳۵ سال که در معرض خطر نباشند اولین اقدام سونوگرافی است

د- هر سه مورد

۹- چه کسانی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم هستند؟

الف- زنانی که در سن بالا ازدواج می کنند و یا چند بار ازدواج می کنند

ب- زنانی که یا خودشان یا همسرشان بیش از یک شریک جنسی داشته یا دارند

ج- زنانی که دخانیات مصرف نمی کنند

د- زنانی که پاپ اسمیر انجام نمی دهند

۱۰- پاپ اسمیر برای چه کسانی و چگونه باید انجام شود؟

الف- کلیه زنان ۲۰-۶۵ ساله حداقل یکبار ازدواج کرده تا سه سال سالی یکبار و سپس هر ۳ سال یکبار

ب- کلیه زنان ۲۰-۶۵ ساله هر سال یکبار

ج- کلیه زنان ۱۵-۴۹ ساله همسر دار هر سه سال یکبار

د- کلیه زنان ۱۰-۴۹ ساله حداقل یکبار ازدواج کرده هر سال تا ۳ سال و بعد هر سه سال یکبار

۱۱- بهترین زمان انجام نمونه گیری از دهانه رحم چه وقت می باشد؟

الف- بعد از اتمام قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی

ج- قبل از شروع قاعدگی

ب- دو هفته بعد از اولین روز قاعدگی (روز دهم تا هیجدهم)

د- الف و ب

۱۲- نشانه های بلوغ در دختران در چه سنی ظاهر می شود؟

الف- ۸-۱۲ سالگی

ب- ۱۰-۱۶ سالگی

ج- ۱۲-۱۸ سالگی

د- ۹-۱۵ سالگی

۱۳- اولین تغییرات جسمی دوران بلوغ کدام است؟

الف- رشد سریع قد و وزن - رشد پستانها - رشد استخوانها

ج- شروع عادت ماهیانه

ب- رویدن مو در ناحیه شرمگاهی و زیر بغل - پیدایش جوش روی صورت

د- هر سه مورد

۱۴- مشخصات قاعدگی کدام است؟

الف- قاعدگی هر ۲۱-۳۵ روز یکبار (متوسط هر ۲۸ روز یکبار) تکرار می شود

ب- در زمان قاعدگی ۳-۷ روز خونریزی وجود دارد

ج- الف و ب

د- هیچکدام

۱۵- علائم همزمان و پیش از قاعدگی کدام است؟

الف- تغییرات خلق و خو - اختلال خواب و سردرد - سرگیجه - جوش صورت

ب- احساس سرما - سنگینی و درد پستانها - یبوست یا اسهال - بی اشتها

ج- درد ناحیه تحتانی شکم و کمر

د- هر سه مورد

۱۶- از مراقبتهای بهداشتی دوران قاعدگی کدام صحیح نیست؟

الف- شستشوی ناحیه تناسلی با آب پس از هر بار اجابت مزاج

ب- استفاده از نوارهای بهداشتی تمیز و یکبار مصرف

ج- استحمام بصورت ایستاده

د- استحمام بصورت نشسته

۱۷- کدامیک از جملات زیر در دوران قاعدگی صحیح نیست؟

الف- استفاده از شیر و لبنیات - سبزیجات و میوه جات متنوع

ب- در دوران قاعدگی بهتر است بجای مواد قندی از مواد نشاسته ای نظیر نان ، سیب زمینی و حبوبات استفاده

کرد

ج- برای جلوگیری از ابتلا به کم خونی فقر آهن از انواع گوشت (مرغ ، ماهی) تخم مرغ و ... و قرص آهن استفاده شود

د- عدم استفاده از میوه جات و سبزیجات

۱۸- کدامیک از جملات زیر صحیح نیست؟

الف- نرمشهایی که سبب کشش لگن و جنبش پذیری مفاصل لگن و شل شدن رباطها می شوند به رفع دردهای قاعدگی کمک نمی کند

ب- انجام ورزشهای عادی و سبک نه تنها هیچ منعی ندارد بلکه به حفظ شادابی و رفع کسالت و آرامش عضلات کمک می کند

ج- استحمام مرتب در دوران قاعدگی به زدودن بوی بد بدن و رفع درد و کسالت کمک کرده و موجب سلامتی و نشاط میشود

د- در دوران قاعدگی میزان خواب و استراحت کافی لازم است نه استراحت مطلق

۱۹- حاملگی های پرخطر کدام است؟

الف- حاملگی سن زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال

ب- تعداد فرزندان بیش از ۵

ج- فاصله زایمان تا بارداری بعدی کمتر از ۳ سال

د- هر سه مورد

۲۰- مرگ و میر کودکان با چه عواملی در ارتباط نیست؟

الف- سوء تغذیه ، امراض عفونی ، فقدان مراقبتهای بهداشتی

ب- فاصله زمانی کم بین دو تولد امکان زنده نماندن کودک و ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد

ج- فاصله کوتاه بین حاملگی ها ، از شیر گرفتن ناگهانی و بی موقع ، تشویش و فشارهای روحی مادر و خستگی والدین باعث بیماریهای جسمی و روانی افراد خانواده می شود

د- فاصله زیاد بین حاملگی ها ، امراض عفونی ، فقدان مراقبتهای بهداشتی

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.