



مرکز بهداشت شهرستان اصفهان ۱
واحد مبارزه با بیماریها

سوالات مسابقه شناخت و پیشگیری از بیماری پوکی استخوان

۱- کدام یک از عوامل زیر از علل زمینه ای بیماری پوکی استخوان نمی باشد ؟

(۱) مصرف فست فود

(۲) استفاده از آفتاب روزانه بمدت ۵ دقیقه

(۳) عدم مصرف روزانه ۲-۳ واحد لبنیات

(۴) مصرف روزانه ۲۰۰ گرم کنجد

۲- حداکثر تراکم استخوان درچه سنی می باشد ؟

(۲) نوجوانی

(۱) ۳۵-۴۵ سالگی

(۴) قبل از یائسگی بانوان

(۳) سن زیر ۵۰ سال

۳- کاهش تراکم استخوان درچه سنی تشدید می شود ؟

(۲) ۳۵-۴۵ سالگی

(۱) ۲۰ سالگی

(۴) سالمندی

(۳) کودکی

۴- کدامیک از عوامل ذیل برسرعت کاهش تراکم استخوانی تاثیری ندارد ؟

(۲) بیماری های غدد تیروئید و پاراتیروئید

(۱) وزن متعادل

(۴) مصرف سیگار و بی حرکتی

(۳) اختلالات ساخت و ساز ویتامین D

۵- میزان کلسیم در کدامیک از مواد غذایی زیر بیشتر است ؟

(۲) شیر گاو

(۱) جعفری و کلم بروکلی

(۴) ماهی ساردین

(۳) کنجد

۶- میزان مورد نیاز کلسیم روزانه در کدامیک از گروههای سنی بیشتر است ؟

(۱) زنان باردار و شیرده که در سنین ۱۴ تا ۱۸ سال قرار دارند.

(۲) مردان و زنان بالای ۵۰ سال

۳ (سنين ۹ تا ۱۸ سال

۴) گزينه ۱ و ۳

۷- نياز بدن به ويتامين D در چه شرايطي بخوبي تامين مي گردد؟

۱) مصرف زرده تخم مرغ، جگر و ماهي

۲) قرار گرفتن صورت، دست ها و بازوها در معرض نور خورشيد بمدت ۱۰ تا ۲۰ دقيقه

در ساعات ۱۰ صبح الي ۲ بعدالظهر

۳) مصرف مكمل ويتامين D بصورت روزانه

۴) هر سه مورد

۸- در كداميك از گروههاي سني نياز به ويتامين D بيشتر است ؟

۲) افراد بالای ۷۰ سال

۱) نوجوانان

۴) ۱ تا ۳ سالگي

۳) زنان باردار و شيرده

۹- منابع غني پروتئين كدامند ؟

۲) آجيل و مغزها

۱) گوشت مرغ و ماهي

۴) هر سه مورد

۳) دانه ها و عدس

۱۰) كداميك از بيماريهاي زير برروي جذب كلسيم از روده تاثير گذار است ؟

۲) عدم تحمل گلوتن (سلياك)

۱) عدم تحمل لاکتوز

۴) هر سه مورد

۳) كرون

۱۱- اولين علامت واضح پوكي استخوان چيست ؟

۱) درد استخوان ها

۲) سرگيجه و ضعف

۳) شكستگی دردناك با كوچكترين ضربه در مچ دست ، استخوان ران ، ستون فقرات

۴) گزگز و مورمور دستها و پاها

۱۲- كداميك از ورزشهاي زير مي تواند به ساخت و ترميم بافت استخواني كمك كند ؟

۱) كوهنوردي

۲) تندراره رفتن

۳) شنا

۴) گزينه ۱ و ۲