

❗ لا ينبغي للمرأة الحامل ممارسة تمارين بدنية مرتفعة الشدة لأكثر من (٢٠ - ١٥ - ٣٠) دقيقة

❗ على المرأة الحامل تجنب اجراء التمارين في وضع الأستلقاء خاصة بعد الشهر (٤ - ٦ - ٢) الرابع

❗ على الحامل تجنب اجراء التمارين في وضع الأستلقاء لأن زيادة حجم الرحم تضغط على (الوريد الأجوف السفلي- الوريد الأجوف العلوي - الشريان الاجوف العلوي- الشريان الاجوف السفلي) الوريد الأجوف السفلي

❗ يمكن أستئناف النشاط البدني الاعتيادي بعد الولادة العادية والقيصرية بحوالي ٤-٦ ✓❗ خطأ القيصرية بعد ١٠ اسابيع

❗ تصبح الضغوط مشكلة يصعب التكيف معها اذا تكررت باستمرار ✓❗ صح

❗ الضغوط النفسية هي كلمة مرادفة للتوتر ✓❗ صح

❗ من مسببات الضغوط النفسية الأقارب ✓❗ صح

❗ الإسهال -وأنتم بكراثة- ليس من ضمن التأثيرات للضغوط النفسية ✓❗ خطأ

❗ من المشاكل الصحية للضغوط النفسية الشراهة بالأكل ✓❗ خطأ مشاكل سلوكية

❗ للتقليل من الدهون في الطعام أثر على التحكم بالضغوط النفسية ✓❗ صح

❗ ترك الأمر في الضغوط النفسية عادة سيئة يجب الأبتعاد عنها ✓❗ خطأ

❗ من الامراض المزمنة التي تسببها السمنة السكري من النوع الأول ✓❗ خطأ الثاني

❗ إذا كان الوالدان سمينان فأحتمالات السمنة لدى الطفل (٦٠٪ - ٨٠٪ - ٧٠٪) ٨٠٪

❗ الام البدينة لها تأثير أكبر في حدوث السمنة للأبناء مقارنة بالأب ✓❗ خطأ العكس

❗ تراكم الشحوم حول الجذع والبطن أكثر خطورة من تراكمها في الفخذين ✓❗ صح

❗ ان الخلايا الشحمية الموجودة في الأبط لدى الذين لديهم سمنة مفرطة تقوم بإطلاق دهونها في (الكبد - البنكرياس - الأمعاء الدقيقة)
الكبد

❗ مرض السكري من النوع الاول ناتج عن (اضطراب خلايا بيتا - تحطم خلايا بيتا)
تحطم خلايا بيتا

❗ غدة البنكرياس مسؤولة عن إفراز هرمون (ريلاكسن - أنسولين - بروجسترون)
الأنسولين

❗ المصابين بالنوع الثاني للسكري يلزمهم أخذ هرمون الانسولين ليقوا على قيد الحياة ❗
خطأ النوع الأول

❗ أن من مسببات الحساسية: الغبار ، الدهون والبيوتات ، الرائحة الكريهة ❗
خطأ

❗ تعد ممارسة السباحة أفضل من ممارسة الجري لمرضى الربو نظراً ل (استهلاك اقل للطاقة - الرطوبة أكثر من الهواء - تركيزها على التحمل)
لوجود الرطوبة في الماء اكثر من الهواء

❗ من المعروف ان امراض القلب التاجية لا تحدث الا في السنوات المتأخرة من قلب الإنسان ❗
صح

❗ النقص المزمن من فيتامين أ من أسباب امراض القلب التاجية ❗
خطأ فيتامين ج

❗ من أسباب التخين الشعور بالنقص ❗
صح

❗ من المعادن الموجودة في السجارة (الكوبالت- النيكل - الزنك)
النيكل

❗ معدن سائل موجود في السجارة (النيكل - الزرنيخ - الكامديوم)
الكامديوم

❗ من مخاطر المسكرات الاصابة بسرطان (الكبد والفم - الرئة والمريء - البنكرياس و المعدة)
الكبد والفم

❗ العته الدماغية هي (الخرف -السكتة- الاختلال)
الخرف

❗ اكثر المخدرات خطورة التي تكون عبر (الحبوب - الحقن - المستنشقة بالأنف)
الحقن لأنها تنتقل بالأمراض باستعمالها من اكثر من شخص

❗ من طرق علاج المدمنين تفريقهم عن بعضهم البعض ❗
صح

❗ قلة النوم تزيد من الشعور بالجوع ❗

صح

❗ الخلايا التي تشكل الساعة البيولوجية هي (القلبية - العصبية - الدماغية) العصبية

❗ ان تعريض الجسم للضوء في حال الأستيقاظ تساعد على ضبط الساعة البيولوجية ❗

صح

❗ ضجعة أهل النار هي (الاضطجاع على البطن - على الظهر - على الجنب الأيسر) الاضطجاع على البطن

❗ الرضاعة الطبيعية تعطي الفرصة اكبر للحصول على طفل سليم معافى ❗

صح

❗ ينقطع الطمث عن المرأة في سن (٤٠ - ٥٠ ، ٥٠ - ٦٠ ، ٣٠ - ٤٠) من سن ٤٠ - ٥٠

❗ إجراء فحص لسماكة العظم من طرق المحافظة على صحة المرأة بعد الأربعين ❗

صح

❗ من القواعد الأساسية العامة في الإسعاف الأولي ادخال لسان المصاب لداخل فمه واغلاقه لكي لا يدخل اليه اي جسم غريب ❗

خطأ أخرجه لكي لا يختنق

❗ على المسعف التصرف ببطئ وهدوء وترتيب ❗

خطأ التصرف بسرعة

❗ مرهم الكالامين يعالج (للجروح السطحية - الحروق ومشاكل الجلد - ألام العضلات)

الحروق ومشاكل الجلد

❗ في العصابة المثلية بعد إدخال طرفي المعلاق بين صدر المصاب وساعده نضع الطرف العلوي للمعلاق في (الجهة السليمة إلى ان يصل إلى الناحية الأمامية للجانب المصاب - الجهة المصابة إلى أن يصل إلى الناحية الأمامية للجانب السليم) الجهة السليمة إلى الجانب المصاب

❗ الحروق هي ثالث سبب بعد الحوادث في الموت ❗

خطأ الثاني

❗ من أهم الأسعافات بالنسبة للمصاب بحرق وضع معجون على المنطقة المحروقة لتهدئتها ❗

خطأ يجب عدم وضعه

❗ في الحروق الحرارية (غسل المنطقة المصابة بالماء لمدة ١٠-٢٠ د - تبليها بالماء البارد أو بالفوطة)

تبليها بالماء البارد أو بالفوطة المبللة بالماء البارد

✘ من أسباب الحروق الكيميائية للعين تلوثها بمادة قاعدية ✓✘
خطأ مادة قلوية أو حمضية

✘ الحروق الكهربائية من أسبابها البرق والصواعق ✓✘
صح

✘ الحروق من الدرجة الثانية يحدث الشفاء فيها في خلال (١٠-١٤ ، ٢٠-٢٥ ، ٢٥-٣٠) يوم من ٢٥ الى ٣٠ يوم

✘ في ضربة الشمس يكون النبض ضعيف و بطيء ✓✘
خطأ ضعيف وسريع

✘ في حالات النزيف يعطى المريض الطعام لكي يمدده بالطاقة ولا يغمى عليه ✓✘
خطأ يجب منعه فرما يحتاج إلى تخدير عام

✘ خلع الكتف يحدث عندما يتعرض (العظم- الغضروف-المفصل)
لكدمة قوية. المفصل

✘ عند دخول جسم غريب للعين اخرجه بسرعه لكي لا تتلوث ✓✘
خطأ يجب عدم إخرجه