باسمه تعالی

**مسابقه پیامکی روز جهانی قلب (8مهر ماه 1395/ 29 سپتامبر2016)**

1- عمده ترین علت مرگ ومیر وناتوانی در جهان و در ایران بترتیب کدامیک از موارد زیر است**؟**

الف-قلبی عروقی- سوانح و حوادث ب-سوانح وحوادث - سرطانها ج- قلبی عروقی –قلبی وعروقی د- سرطانها- سوانح وحوادث

2- کدامیک از موارد زیر مهم ترین علامت بالینی سکته قلبی می باشد؟

الف- احساس درد ناگهانی در قفسه سینه و ادامه آن بیش از چند ثانیه ب- تنگی نفس

ج- سرگیجه شدید د- احساس درد ناگهانی در قفسه سینه و ادامه آن بیش از چند دقیقه

3- کدامیک از موارد زیر جزء دردهای قلبی که نیازمند مراجعه فوری به پزشک یا تماس با فوریت ها می باشد محسوب نمی شود؟

الف- درد قلبی بیش از 15- 10 دقیقه ب- درد قلبی با عرق سرد و رنگ پریدگی پوست

ج- درد قلبی که با استراحت و گذاشتن قرص ساکت شود د- درد قلبی که برای اولین بار در حالت استراحت رخ دهد

4- حداکثر کالری دریافتی روزانه از گروه چربیها برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی چقدر باید باشد؟

الف- 10 درصد ب- 20 درصد ج- 30 درصد د- 40 درصد

5- کدام گزینه از عوامل خطرابتلا به بیماریهای قلبی عروقی نمی باشد؟

الف- اضافه وزن وچاقی ب- جنس مرد ج-HDL بالا و LDL پایین د-سابقه فشارخون وچربی خون بالا درخانواده

6- برای پیشگیری از کم تحرکی حداکثر زمانی که باید صرف فعالیتهای چون دیدن تلویزیون،کاربا کامپیوتر ویا شطرنج شود ..................می باشد.

الف- 1 ساعت در روز ب- 2 ساعت در روز ج- 3 ساعت در روز د- 4 ساعت در روز

7- کدام نوع فعالیت بدنی در رابطه با بیماری های قلبی عروقی بیشترین تاثیر را دارد؟

الف- فعاليت بدني با شدت کم و به صورت منظم 30 دقیقه در روز حداقل سه بار در هفته

ب- فعاليت بدني با شدت متوسط و به صورت منظم3حداقل0 دقیقه در روز حداقل سه بار در هفته

ج- فعاليت بدني با شدت کم و به صورت منظم 30 دقیقه در روز حداقل پنج بار در هفته

د- فعاليت بدني با شدت متوسط و به صورت منظم حداقل 30 دقیقه در روز حداقل پنج بار در هفته

8- کدام گزینه جزء عوامل خطر سندرم متابولیک نیست؟

الف- فشارخون مساوی وبیشتر از 85/130 ب – تری گلیسرید مساوی وبیشتر از 150

ج- چاقی دور شکمی بیشتر از 90 د – سن بالا

9-ايجاد پلاك هاي چربي در جدار عروق كه منجر به سفت و سخت شدن ديواره رگ ها مي شود.............. نام دارد.

الف - تصلب شرايين يا آترواسكروز ب- آنژين قلبي

ج- ايسكمي قلب د- ترومبوز

10-زمان طلايي براي درمان بيماران دچار سكته قلبي كدام است؟

الف 1- ساعت اول بعد از شروع سكته قلبي ب 2- ساعت اول بعد از شروع سكته قلبي

ج- 4 ساعت اول بعد از شروع سكته قلبي د 6- ساعت اول بعد از شروع سكته قلبي

**☺راهنمای نحوه ارسال پیامک: مثال: 1.الف 2.ب 3.ج ... شماره پیامک ) 09333550131 ( مهلت ارسال پیامک: تا روز شنبه 10مهر ماه**

**واحد پیشگیری ومراقبت از بیماریهای غیرواگیر**

 **معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی گراش**