أسئلة الفصل الثاني

السؤال الأول:

وضح المقصود بضغط الدم.

السؤال الثاني:

علل ما يأتي:

أ- الوزن المناسب للجسم من العوامل الوقائية لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ب- يتعين على المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم التقليل من تناول بعض الأغذية المعلبة.

ج- يُنصح مريض ارتفاع ضغط الدم تجنب تناول الدهون المشبعة.

السؤال الثالث:

لماذا تُعد ممارسة الرياضة مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم؟

السؤال الرابع:

عدد خمساً من الممارسات الصحية التي تُساعد على تجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

السؤال الخامس:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

1. يبلغ ضغط الدم الطبيعي عند البالغين:

أ- 80 / 120 مم زئبق.

ب- 120 / 80 مم زئبق.

ج- 80 / 120 زئبق مم.

د- 120 / 80 زئبق مم.

2. يعد الشخص مصاباً بارتفاع ضغط الدم إذا ارتفع:

أ- الضغط الانقباضي إلى 140 ملم زئبق فأكثر، والضغط الانبساطي إلى 90 ملم زئبق فأكثر.

ب- الضغط الانبساطي إلى 140 ملم زئبق فأكثر، والضغط الانقباضي إلى 90 ملم زئبق فأكثر.

ج- الضغط الانقباضي إلى 140 زئبق ملم فأكثر، والضغط الانبساطي إلى 90 زئبق ملم فأكثر.

د- الضغط الانبساطي إلى 140 زئبق ملم فأكثر، والضغط الانقباضي إلى 90 زئبق ملم فأكثر.

3. من العوامل التي تؤدي إلى التحكم في ارتفاع ضغط الدم:

أ- تقليل تناول الملح والأطعمة المملحة؛ مثل المخللات.

ب- تقليل تناول السكريات والحلويات لتجنب زيادة الوزن.

ج- الإكثار من تناول الخضراوات.

د- التوقف عن التدخين والابتعاد عنه.