

السؤال الأول: املأ الفراغ بالجملة المناسبة:

١. من فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:
تساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي وتقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
٢. المطعوم هو:
مادة تحتوي على جزء من ميكروب ميت أو ضعيف تنشط جهاز المناعة.
٣. يهدف التطعيم إلى:
تكوين مناعة ضد الأمراض.
٤. من الأمراض التي تعطى للطفل في عمر ٥ ٤ يومًا:
الدفتيريا، السعال الديكي، الكزاز.
٥. من المطاعيم التي تعطى في الشهر الخامس:
مطعوم شلل الأطفال، المطعوم الثلاثي.
٦. مرض السكري هو:
ارتفاع نسبة السكر في الدم بسبب خلل في إفراز الأنسولين.
٧. تتراوح نسبة السكر الطبيعية في الدم:
بين ٧٠ - ١١٠ ملغ/دسل.
٨. من وسائل تشخيص مرض السكري:
فحص السكر الصيامي، فحص السكر التراكمي.
٩. من العوامل المهيئة للإصابة بمرض السكري:
الوراثة، قلة النشاط البدني.
١٠. من أعراض مرض السكري:
كثرة التبول، العطش الشديد.

السؤال الثاني: علل ما يلي:

١. تعد الرضاعة الطبيعية من أفضل طرائق تغذية الطفل:
لأنها تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل وتقوي مناعته.
٢. ضرورة ممارسة النشاط البدني لمرضى السكري:
لأنه يساعد على خفض مستوى السكر في الدم وتحسين حساسية الأنسولين.
٣. ضرورة الإكثار من شرب الماء لمرضى السكري:
لتعويض السوائل التي يفقدها الجسم بسبب كثرة التبول.
٤. يجب على مرضى السكري تخفيض الوزن الزائد:
لأن الوزن الزائد يزيد من مقاومة الجسم للأنسولين.

السؤال الثالث: ضع إشارة (✓) أو: (X)

١. إن التغذية السليمة وممارسة الرياضة من العوامل الهامة للوقاية من الإصابة بمرض السكري ✓ .
٢. إن أول خطوة لمريض السكري هي استشارة الطبيب وأخصائي التغذية ✓ .
٣. يجب على الأم عدم إرضاع الطفل مباشرة بعد الولادة X .
٤. من فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل عدم إكساب الطفل مناعة ضد الأمراض المعدية X .
٥. توفر المطاعيم الوقاية من المرض بشكل قصير المدى فقط X .
٦. يجب على المرضى المصابين بمرض السكري الالتزام بتناول الأطعمة الغنية بالألياف ✓ .
٧. الحماية الغذائية هي الخطة الغذائية التي تهدف إلى اختيار الأطعمة الصحية المتوازنة والمتنوعة ✓ .

السؤال الرابع:

أ) مضاعفات مرض السكري على جسم الإنسان:

(المفروض تحديدها على صورة، لكن نصًا تشمل):

- مشاكل في العين (مثل اعتلال الشبكية).
- مشاكل في الكلى.
- تلف الأعصاب.
- أمراض القلب والأوعية الدموية.
- تقرحات القدم وضعف التئام الجروح.

ب) أنواع السكري:

١. النوع الأول (السكري المعتمد على الأنسولين):
 - يصيب الأطفال والشباب.
 - ينتج عن توقف البنكرياس عن إنتاج الأنسولين.
 - يشكل حوالي ٥-١٠% من الحالات.
٢. النوع الثاني (السكري غير المعتمد على الأنسولين):
 - يصيب البالغين وكبار السن غالبًا.
 - يحدث بسبب مقاومة الجسم للأنسولين أو نقص في إفرازه.
 - يشكل ٩٠-٩٥% من الحالات.

ج) الفرق بين غيبوبة الأنسولين وغيبوبة السكري:

- غيبوبة السكري:
 - ناتجة عن ارتفاع شديد في مستوى السكر في الدم، ويصاحبها عطش، جفاف، ورائحة أسيتون في النفس.
- غيبوبة الأنسولين:
 - ناتجة عن انخفاض شديد في مستوى السكر في الدم بسبب زيادة الأنسولين، وتظهر على المريض أعراض مثل التعرق والدوخة وفقدان الوعي.