

«Жалпы гигиена» пәні бойынша тест сұрақтарының бақылау данасы
III курс (54 сағат), семестр V, мамандық 030100 0 «Емдеу ісі», «Фельдшер» және
«Акушер» біліктіліктері.

Пән циклдік әдістемелік комиссиясының отырысында қаралды / Рассмотрен и одобрен
на заседании цикловой методической комиссии: № 1 жалпы кәсіптік пәндер
Хаттама / Протокол № «___» _____ 2016 ж
ЦӘК төрайымы / Председатель ЦМК: Айдаралиева А.Б. _____

I бөлім. Гигиенаға кіріспе

1. Денсаулық және оны алдын-алу шаралары арқылы нығайту туралы ғылым:

- а) терапия
- б) гигиена
- в) хирургия

г) педиатрия

2. Санитарлық-гигиеналық зерттеудің негізгі әдісі:

а) сауалнама жүргізу

б) математикалық талдау

в) санитарлық тексеру

г) радиометриялық бақылау

3. Санитария – бұл:

а) гигиеналық ережелер мен нормаларды тәжірибе жүзінде іске асыру

б) ауруларды емдеу

в) токсикалық заттардың әсер ету механизмін зерттеу

г) өндірістік қарым – қатынасты зерттеу

4. Алғашқы гигиеналық трактат «Салауатты өмір салты туралы», «Су, ауа және жергілік жер туралы» жазған ежелгі Грецияның ұлы дәрігер ғалымы:

а) Геспер

б) Авиценна

в) Гиппократ

г) Платон

5. «Гигиена» термині Асклепия құдайдың аңызға айналған денсаулық құдайы деп санаған қызының есімімен байланысты:

а) Юнона

б) Венера

в) Гигиен

г) Афродита

II бөлім. «Атмосфералық ауа гигиенасы»

1. Ауаның ылғалдылығын анықтау үшін қолданады:

а) Ассман психрометрін

б) термометрді

в) Кротов аспабын

г) калориметрді

2. Ағзадағы жасушалар мен ұлпалардағы оттегі жетіспеушілігі аталады:

а) дистрофия

б) гипоксия

в) атаксия

г) гериатрия

3. Ауаның қалыпты химиялық құрамына кіреді:

а) көміртегі тотығы

б) 3, 4 бензпирен

в) оттегі

г) күкірт газы

4. Жабық бөлмелердегі ауаның тазалығын бағалайтын гигиеналық критерий:

а) күл

б) смог

- в) азот
г) көмірқышқыл газы
5. Ультра-күлгін сәулелердің әсерінен теріде пайда болатын витамин:
- а) Д
б) С
в) РР
г) В₂
6. Жоғары температура және жоғары ылғалдылық кезінде денеден жылудың берілу жолы:
- а) үсу арқылы
б) булану(тер бөліну)
в) конвекция
г) сәулелену
7. Ультра-күлгін сәулелердің абиогенді әсері:
- а) қатерлі ісікті өсіреді
б) иммунитетті нығайтады
в) жараны тез жазады
г) орталық жүйке жүйесінің тонусын жоғарылатады
8. Геомагнитті дауылдарға өте сезімтал:
- а) асқазан-ішек жолының аурулары бар адамдар
б) жүрек тамыр жүйесінде аурулары бар адамдар
в) тіректік қимыл аппаратында аурулары бар адамдар
г) иммунитеті төмен адамдар
9. Тау, биіктік аурулары туындайды:
- а) төменгі атмосфералық қысым кезінде
б) жоғарғы атмосфералық қысым кезінде
в) көмірқышқыл газының мөлшері жоғарылағанда
г) азоттың мөлшері жоғарылаған кезде
10. Кессон ауруы туындайды:
- а) жоғарғы атмосфералық қысым кезінде
б) төменгі атмосфералық қысым кезінде
в) СО₂-көмірқышқыл газы болмаған кезде
г) көмірқышқыл газының мөлшері жоғарылағанда
11. Бөлмелердің микроклиматы сипатталады:
- а) түтін, күлдің болуымен
б) температура, ылғалдылық, ауаның қозғалу жылдамдығымен
в) химиялық заттардың болуымен
г) радиобелсенді заттардың болуымен
12. Көміртегі тотығымен уланғанда:
- а) сарысу енгізеді
б) антибиотиктермен емдейді
в) гипербариялық оксигенация әдісін қолданады
г) асқазанды жуады
13. Ауада оттегінің мөлшері қаншаға жеткенде адам өлуі мүмкін:
- а) 28%
б) 17%
в) 11%
г) 7-8 %
14. Көмірқышқыл газы көбейген сайын жабық бөлмелердегі ауаның параметрлері:

- а) атмосфералық қысым төмендейді
 - б) желдің бағыты өзгереді
 - в) температура және ылғалдылық жоғарылайды
 - г) желдің күші жоғарылайды
15. Емдеу профилактикалық мекемелерде кварц шамдары қолданылады:
- а) ауа температурасын жоғарылату үшін
 - б) желдің күшін төмендету үшін
 - в) бөлмелерді желдету мақсатында
 - г) ауадағы микробтарды жою
16. Бөлмелердегі ауаның температурасын анықтайтын аспап:
- а) термометр
 - б) барометр
 - в) анемометр
 - г) дозиметр
17. Төменгі температура кезінде жоғары ылғалдылық алып келеді:
- а) ағзаның қызуына
 - б) адамның басынан күннің өтуіне
 - в) дененің күйіне
 - г) ағзаның суықтануына, иммунитеттің төмендеуіне
18. Атмосфералық ауаға оттегінің түсуінің негізгі көзі:
- а) автокөліктердің шығарыс газдары
 - б) жасыл желекті өсімдіктер
 - в) шіру және ашу процесстері
 - г) өнеркәсіп кәсіпорындарының қалдықтары
19. Жасыл желекті өсімдіктердің маңызы:
- а) ауаның газды құрамын нашарлатады
 - б) шуды жоғарылатады
 - в) температураны жоғарылатады
 - г) оттегіні бөліп, көмірқышқыл газын сіңіреді
20. Күн сәулесінің жетіспеуінен:
- а) еңбекке қабілеттілік жоғарылайды
 - б) ОЖЖ тонусы жоғарылайды
 - в) иммунитет төмендейді
 - г) ағза қозады.

III-бөлім. «Су және сумен қамтамасыз ету гигиенасы».

1. Ерекше химиялық құрамы бар суды пайдаланғаннан туындайтын ауру:
- а) сулы-нитратты метгемоглобинемия
 - б) ревматизм
 - в) қант диабеті
 - г) мешел
2. Адамның денесінде су мөлшерін құрайды:
- а) 90%
 - б) 10%
 - в) 65-75%
 - г) 15%
3. Тіс флюорозының туындау себебі:
- а) құрамында кальций көп суды пайдаланғаннан
 - б) кондитерлік өнімдерді қолдағаннан

- в) құрамында фторы көп суды ұзақ пайдаланғаннан
г) құрамында фторы аз суды ұзақ пайдаланғаннан.
4. Үй жағдайында суды залалсыздандырудың сенімді әрі қарапайым әдісі:
а) сәулелендіру
б) ультра-күлгін сәулемен сәулелендіру
в) суды тұндыру
г) қайнату
5. Шаруашылық – ауыз сумен қамтамасыз етуде сапалы су көзі ретінде қолданады:
а) ашық суаттарды
б) грунт суларын
в) пластаралық (артезиан) суларын
г) атмосфералық жауын-шашын суларын
6. Ауыз суындағы хлордан арылу үшін:
а) суды дәке арқылы сүземіз
б) суды шыны ыдыста 3 сағаттай тұндырамыз
в) қайнатамыз
г) химиялық заттар қосамыз
7. Суды коагуляциялау дегеніміз:
а) суды тұндыруды жылдамтату
б) суды сүзу
в) суды залалсыздандыру
г) судың иісін кетіру
8. Сүзгіш материал ретінде суды сүзу үшін қолданады:
а) зарарсыздандырылған құмды
б) химиялық реагенттерді
в) ультра-күлгін сәулелерді
г) озонды
9. Суды зарарсыздандыру:
а) судың майлылығын кетіру
б) патогенді микроденелерді жою
в) судың иісін кетіру
г) фторсыздандыру
10. Су арқылы берілетін ауру:
а) қызылша
б) тұмау
в) тырысқақ
г) сары сулы гепатит В
11. «Ауыз суды» Сан Е мен Н бойынша ауыз судың иісі мен дәмі:
а) 3-4 балл
б) 4-5 балл
в) 3-5 балл
г) 2 баллдан аспау керек
12. Кермекті су төмендегідей қасиеттерге ие:
а) шәйдің дәмін жақсартады
б) теріні құрғатып, тітіркендіреді
в) еттің дәмін жақсартады
г) бұршақтың пісірілуін тездетеді
13. Фторсыздандыру:
а) судағы фтор мөлшерін азайту

- б) судағы нитраттар мөлшерін азайту
в) судағы темір мөлшерін азайту
г) хлорлы әк мөлшерін азайту
14. «Ауыз су» Сан Е мен Н бойынша судың органолептикалық көрсеткіштері:
а) темірдің болуы
б) фтордың болуы
в) нитраттардың болуы
г) судың иісі мен дәмі
15. Суды фторлаудың мақсаты:
а) суды түссіздендіру
б) тістегі кариесті алдын-алу
в) жұқпалы ауруларды алдын-алу
г) судағы жағымсыз иісті кетіру
16. Ауыз суындағы хлордың қалдық мөлшері:
а) 2-3мг/л
б) 5-6 мг/л
в) 0,3-0,5 мг/л
г) 1-1,5 мг/л
17. Суды түссіздендірудің мақсаты:
а) патогенді микроденелерді жою
б) судың түсін кетіру
в) судың иісін жақсарту
г) суды химиялық заттардан арылту
18. Флюороздың негізгі белгілері:
а) жүрек және қан тамырларының зақымдануы
б) бүйректің зақымдануы
в) тісте қоңыр дақтардың пайда болып, ауырсынусыз олардың қирауы
г) ОЖЖ зақымдануы
19. Ауыз суында темір мөлшерінің көп болуы:
а) органолептикалық көрсеткіштерін өзгертеді
б) микроб санын өзгертеді
в) фтор мөлшерін жоғарылатады
г) коли-индекс өзгереді
20. Фтор қандай эпидемиялық аурудың себебі болып табылады:
а) темір жетіспеушілік анемия ауруының
б) стронцилі мешел ауруының
в) флюороз, кариес ауруларының
г) молибденді подагра ауруының

IV-бөлім Топырақ гигиенасы

1. Химиялық заттардың артуы немесе жеткіліксіз топырақтағы мөлшері нәтижесінде туындайтын аурулар:
а) жұқпалы
б) эндемиялық
в) паразитарлық
г) соматикалық

2. Топырақта ұзақ уақыт сақталатын спора түзетін микроденелер:
 - а) тұмау, паратұмау қоздырғыштары
 - б) сібір жарасы, сіреспе қоздырғыштары
 - в) оба, сарып, қоздырғыштары
 - г) қызылша, желшешек қоздырғыштары
3. Тазартылмаған іркінді суларды су қойнауына жібергенде:
 - а) су қойнауына патогенді микроденелер түседі
 - б) еріген оттегі мөлшері артады
 - в) органикалық заттардың ыдырауына әкеледі
 - г) су қойнауы флорасының көбеюіне әкеледі
4. Емдеу мекемелерінің құрылысын салу үшін қандай топырақ тиімді:
 - а) кара шірік
 - б) ұсақ түйіршікті
 - в) грунт сулары жоғары топырақ
 - г) ірі түйіршікті топырақ
5. Фтор қандай эндемиялық аурулар себебі болып табылады:
 - а) молибденді подагра
 - б) стронцилі мешел
 - в) флюороз, кариес
 - г) эндемиялық зоб
6. Жараға түскен ластанған топырақ төмендегі аурулардың себебі болуы мүмкін:
 - а) тырысқақ, қантысқақ
 - б) сіреспе, газды гангрена
 - в) тұмау, паратұмау
 - г) қызылша, қызамық
7. Топырақта спора түзетін микроденелер ұзақ уақыт тіршілігін сақтайды:
 - а) *Cl.tetani*
 - б) *E.coli*
 - в) *S.aureus*
 - г) *M.tuberculosis*
8. Гумус- бұл:
 - а) топырақтың патогенді микроденелері
 - б) пестицидтер
 - в) нитраттар
 - г) жер қыртысының өнім беретін қабаты
9. Топырақтағы йод мөлшерінің төмен болуы:
 - а) флюорозға әкеледі
 - б) кариеске әкеп соқтырады
 - в) эндемиялық зобқа шалдықтырады
 - г) уролитиназға әкеледі
10. Биохимиялық провинциялар-бұл:
 - а) эндемиялық аурулар кездесетін (территория) аймақ
 - б) тұрғын үй ғимаратын салуға жарамсыз аймақ
 - в) жер шарының белгілі бір климаттық ауданы
 - г) жұқпалы ауру науқастылығы жоғары аймақ
11. Топырақтың өздігінен тазартылуын пайдаланады:
 - а) микроденелердің көбеюі үшін
 - б) санитарлық жағдайының нашарлауы үшін
 - в) қатты және сұйық қоқыстарды зарарсыздандыру үшін

г) жұмыр құрттар жұмыртқалары санының көбеюі үшін

12. Эндемиялық флюороз ауруының белгілері: тіс эмалының дақтанып, ауырсынбай қирауы байланысты:

- а) ағзаға йодтың жеткіліксіз түсуіне
- б) ағзаға кобальттың артық түсуіне
- в) ағзаға фтордың артық түсуіне
- г) фтордың ағзаға жеткіліксіз түсуіне

13. «Таза» топырақ болуы керек:

- а) ірі түйіршікті, құрғақ, грунт сулары төмен орналасқан
- б) ұсақ түйіршікті, дымқыл
- в) ұсақ түйіршікті сазды
- г) ұсақ түйіршікті, ылғалды, грунт сулары жоғары орналасқан

14. Ғимараттардың сыз тартып тұру себептеріне жатпайды:

- а) ми батпақты топырақ
- б) грунт сулары жоғары болуы
- в) ұсақ түйіршікті топырақ
- г) топырақта химиялық заттардың шамадан тыс болуы

15. Сұйық іркінді суларды табиғи жолмен тазарту әдісі негізделген:

- а) термофилді бактериялар әсеріне
- б) нитраттарды қосуға
- в) топырақ арқылы іркінді сулардың сүзілуіне
- г) азот құрамды заттарды қосуға

16. Гумус – өздігінен тазартудың соңғы сатысы:

- а) топырақтың
- б) судың
- в) атмосфераның
- г) майлар мен көмірсулардың аэробты ыдырауының

17. Гумустың синтезделу процесі аталады:

- а) минералдану деп
- б) гумуфикациялану деп
- в) нитрификация деп
- г) денитрификация деп

18. Термофилді бактерияларды қатты қоқыстарды зарарсыздандырудың қай әдісінде қолданады:

- а) биотермиялық
- б) механикалық
- в) химиялық
- г) радиациялық

19. Жетілдірілген қоқыс тастайтын жерлерді тұрғын кварталдарынан қандай қашықтықта орналастырады:

- а) 100 метр
- б) 50 метр
- в) 1 км жақын емес
- г) 500 метр

20. Сұйық және қатты қалдықтарды елді мекендерден кешенді жинау, тазарту, зарарсыздандыру шараларын атайды:

- а) елді мекендерді санитарлық тазарту деп

- б) биогеохимиялық провинциялар деп
- в) топырақтың табиғы жолмен өздігінен тазартылуы деп
- г) химиялық тазарту деп

V-бөлім. Тұрғын үй гигиенасы

1. Желдету- бұл:

- а) бөлмедегі лас ауаны сырттағы таза ауамен алмастыру
- б) күн сәулесімен жарықтандыру
- в) бөлмені жылыту
- г) бөлмені ылғалды жинастыру

2. Тұрғын үй терезелерін оңтайлы орналастыру бағыты:

- а) солтүстік
- б) батыс
- в) оңтүстік, оңтүстік-шығыс
- г) солтүстік-шығыс

3. Орталықтандырылған жылытудың артықшылығы:

- а) түтінмен бөлменің ластануы
- б) көміртегі тотығының бөлінуі
- в) өрт жағынан қауіпсіз
- г) температураның өзгерістері

4. Көмірқышқыл газының бөлме ауасында болуына байланысты айқындайды:

- а) ауаның желдетілуінің жеткіліксіз болуын
- б) күн сәулесімен бөлменің жақсы жарықтануын
- в) бөлме температурасының күрт өзгерістерін
- г) бөлме температурасының біркелкі болуын

5. Инсоляцияны күшейту үшін:

- а) бөлмені жиі желдету қажет
- б) терезелерді шаң, кірден үнемі тазартып тұру керек
- в) әдемі жарықтанғыштар ілу керек
- г) бірқалыпты ауа температурасын сақтау керек

6. Тұрғын үй бөлмелеріндегі ылғалдың оңтайлы гигиеналық нормасы:

- а) 20%
- б) 90 %
- в) 80 %
- г) 40-60 %

7. Жергілікті жылытудың кемшілігі:

- а) көміртегі тотығының, күл, түтін, өрттің шығуы
- б) бірқалыпты температураның сақталуы
- в) ауаның ластанбауы
- г) тұрғындар от жақпайды

8. Тұрғын үй болуы керек:

- а) дымқыл
- б) жазда ыстық, қыста суық

- в) ұйқы мен тыныштықты сақтау керек
г) табиғи жарықпен жеткіліксіз жарықтануы керек
9. Тұрғын үйдегі (пәтердегі) бір адамға нормаланған бөлме ауданы:
- а) $5,5\text{м}^2$
б) $9-12\text{м}^2$
в) 6м^2
г) 4м^2
10. Бөлменің шандануымен күресу үшін:
- а) құрғақ жинастыру жүргізу керек
б) құрғақ жинастырып, желдету қажет
в) ылғалды жинастырып, желдету қажет
г) қабырғаға және еденге көп кілем төсеген жөн
11. Бөлмедегі табиғи жарықтың рөлі:
- а) адамның өмірлік тонусын төмендетеді
б) еңбекке қабілеттілікті төмендетеді
в) көру қызметін нашарлатады
г) бөлменің санитарлық жағдайын жақсартады
12. Инсоляция-бұл:
- а) бөлменің жобалануы
б) бөлменің жылытылуы
в) күн сәулесімен жарықтануы
г) бөлменің салу тереңдігі
13. Тұрғын үй бөлмесінің биіктігінің гигиеналық нормасы:
- а) $2,7-3\text{м}^2$
б) $1,7\text{м}^2$
в) 2 м^2
г) $2,2\text{м}^2$
14. Жазды күндері бөлменің шамадан тыс ысып кетуі:
- а) жүрек-тамыр жүйесі ауруларының асқынуына, ағзаның сусыздануына алып келеді
б) өкпеде ауа алмасу жиілігін жақсартады
в) эндокриндік жүйенің қызметін күшейтеді
г) асқазан ішек жолының перистальтикасын күшейтеді
15. Бөлме микроклиматы сипатталады:
- а) ауа температурасы, ылғалдылығы, ауа қозғалысымен
б) түтін, күл, шаңның болуымен
в) көміртегі тотығының көп мөлшерде болуымен
г) ионды радиацияның анықталуымен
16. Жабық бөлмедегі ауаның тазалығын бағалаудағы гигиеналық көрсеткіш:
- а) күкірт газы
б) азот
в) көмірқышқыл газы
г) 3,4 бензпирен
17. Тұрғын үй бөлмелеріндегі ауа ылғалдылығын анықтайтын аспап:
- а) Кротков аппараты
б) Ассман психрометрі
в) термометр
г) Роберг аппараты
18. Бөлмелердегі төмен температурада ылғалдылықтың жоғары болуынан:
- а) ағза ысып кетеді

- б) ағза суықтанып, иммунитет төмендейді
 - в) тер көп бөлінеді
 - г) басынан күн өтеді
19. Тұрғын үйлердегі сыз тартып тұру себебі:
- а) жылытудың жеткілікті болуы
 - б) желдетудің тиімділігі
 - в) ұсақ түйіршікті (сазды) топырақты жерлерде орналастырылуы
 - г) терезелердің тиімсіз орналастырылуы
20. Бөлмелердегі табиғи жарықтанудың деңгейі байланысты:
- а) қызу шамдарының санына
 - б) жарықтағыштардың түріне
 - в) жарықтағыштарды ілу биіктігіне
 - г) терезелердің қай бағытқа қаратылуына

VI-бөлім. Тамақтану гигиенасы

1. Көмірсулардың негізгі рөлі:
- а) пластикалық
 - б) энергетикалық
 - в) қорғаныш
 - г) каталикалық
2. Темір жетіспегенде ағзада пайда болатын ауру:
- а) эндемиялық зоб
 - б) темір жетіспеушілік анемия
 - в) пеллагра
 - г) мешел
3. Астағы кальций көзі:
- а) сүт және сүт өнімдері
 - б) картоп
 - в) жарма
 - г) ұн
4. А және Д витаминдерге бай азық-түліктер:
- а) жұмыртқаның сарысы, балық майы, сары май
 - б) дәнді дақылдар
 - в) жеміс-жидектер
 - г) жармалар
5. Көмірсулардың адамның ағзасына артық түсуі:
- а) бұлшық ет массасының үлкеюіне алып келеді
 - б) тіндегі белоктарды ыдыратады
 - в) семіздікке шалдықтырады
 - г) қандағы қанттың мөлшерін төмендетеді
6. Ботулизмнің себебі:
- а) сүт өнімдерін пайдалану
 - б) үй жағдайында дайындалған саңырауқұлақ консервілерін пайдалану
 - в) кремі бар кондитер өнімдерін жеу
 - г) салаттарды пайдалану

7. Гиповитаминоздар- бұл:

- а) аста витаминдердің мүлде болмауы
- б) витаминдердің қалыпты сіңірілуі
- в) витаминдердің аспен ағзаға шамадан тыс түсуі
- г) витаминдердің аспен ағзаға жеткіліксіз түсуі немесе олардың сіңірілуінің бұзылуы

8. Авитаминоздар-бұл:

- а) аста витаминдердің мүлде болмауы
- б) ас арқылы витаминдердің көптеп түсуі
- в) ас арқылы витаминдердің жеткіліксіз түсуі
- г) су-тұз алмасуының бұзылуы

9. Белоктардың тамақтық зат ретінде негізгі функционалды рөлі:

- а) пластикалық
- б) энергетикалық
- в) каталикалық
- г) калориялық

10. Д витаминінің жетіспеушілігі кезінде ересектерде:

- а) тыныс алуы бұзылады
- б) ас қорытуы нашарлайды
- в) сүйектері сынғыш келеді
- г) зәр-нәжіс жүйесінің қызметі бұзылады

11. Кулинарлық өндеуде С витамині:

- а) толық сақталады
- б) 100%
- в) 50%
- г) шамалы ғана бұзылады

12. Кальций ағзаға жетіспесе бұзылады:

- а) фосфорлы – кальций алмасуы
- б) белок, май және минералды заттар алмасуы
- в) майлар алмасуы
- г) көмірсулар алмасуы

13. Толық бағалы белоктар құрамында бар азық-түліктер:

- а) дәнді-дақыл өнімдері
- б) жұмыртқа,сүт өнімдері,ет,балық
- в) көкөністер,жемістер
- г) жармалар

14.Каротин көзі болатын азық-түліктер:

- а) ет, балық
- б) күріш
- в) сүт, сүт өнімдері
- г) сәбіз, абрикос, қызанақ

15. Итмұрын тұндырмасы қандай витамин көзі ретінде қолданылады:

- а) А
- б) Д
- в) С
- г) В₁₂

16. Тамақтан уланулар байланысты:

- а) ағзаға витаминдердің жетіспеушілігінен
- б) ағзаға минералды заттардың шамадан тыс түсуіне

- в) көп тамақ жегенге
г) микробтармен ластанған немесе микроденелер токсиндері бар немесе микробты емес асты пайдаланған
17. Тамақтанудағы клетчатканың рөлі:
а) ішек перистальтикасын күшейтеді және нәжіс массасының тез түзілуін қамтамасыз етеді
б) майлардың сіңірілуін жақсартады
в) ағзада белок синтезін атқарады
г) май қышқылдарын түзеді
18. Бери-бери ауруы туындайды:
а) сапасы төмен суды пайдаланғаннан
б) патогенді микроденелері бар асты пайдаланғаннан
в) ас құрамында йод, темірдің болмауынан
г) тазартылған (нан, күріш) дәнді азық-түліктермен тамақтанғаннан
19. Негізгі тамақтық заттардың толық тізімі:
а) белоктар, майлар, көмірсулар, витаминдер, минералды заттар
б) белоктар, ксенобиотиктер, пептондар
в) аминқышқылдары, нитратты қосылыстар, көмірсулар
г) тамақтық қосымшалар, ферменттер, гормондар
20. Үйлесімді тамақтануда қарастырылады:
а) белоктар, майлар, көмірсулар, витаминдер, минералды заттардың оптималды сандық және сапалық қатынасы
б) тамақтан улануды болдырмайтын тамақтану
в) жоғарғы энергетикалық заттары бар азық-түліктер
г) көп мөлшерде витаминдерді пайдалану
21. Көк (жасыл) картоптың құрамында кездеседі:
а) соланин
б) амигдалин
в) фазин
г) афлатоксин
22. Тұрғындар арасында йод жетіспеушілігін жаппай алдын алу жүзеге асады:
а) йодталған суды беру арқылы
б) йодталған тұзды қолдану арқылы
в) йод препараттарын жеке пайдалану арқылы
г) жармаларды йодтау арқылы
23. Астың құрамында қандай ультрамикроэлемент жетіспеушілігі эндемиялық зоб ауруын тудырады:
а) мыс
б) мырыш
в) йод
г) темір
24. Ангулярлы стоматит, тіл емізікшелерінің үлкеюі «географиялық тіл» белгілері қандай витаминнің жетіспеушілігінде байқалады:
а) Д витамині
б) А витамині
в) Е витамині
г) В₂ витамині

25. Микробты емес тамақтан улануға жатады:

- а) ботулизм
- б) стафилококты токсикоз
- в) саңырауқұлақтармен улану (табиғатынан улы)
- г) сальмонеллез

VII-бөлім. Балалар және жасөспірімдер гигиенасы.

1. Мектеп жиһазына қойылатын талаптар:

- а) қошқыл түсті бояулармен сырлау
- б) ашық түсті бояулармен сырлау
- в) оқушылар бойына сәйкес болуы керек
- г) жуғыш заттармен өңделуі мүмкін емес болуы керек

2. Сынып бөлмесінің табиғи жарықтануы болу керек:

- а) жарық оң жақтан түсуі керек
- б) жарық арқа жақтан түсуі керек
- в) жарық алдыңғы жақтан түсуі керек
- г) жарық сол жақтан түсуі керек

3. Бастауыш сыныптарында сабақтың жүргізілу ерекшеліктері:

- а) үнемі жазу жұмыстарының болуы
- б) қол және иық бұлшық еттерін босаңсыту үшін дене жаттығуларын жасау міндетті
- в) сабақта біртүрлі іс-әрекеттермен айналысу
- г) көрнекті құралдардың болмауы

4. 6 күндік оқу барысында сабақ кестесінде жеңілдетілген күн:

- а) сейсенбі
- б) сәрсенбі
- в) бейсенбі
- г) сенбі, дүйсенбі

5. Балалар киімдеріне қойылатын талаптар:

- а) сәнді әрі әдемі болуы керек
- б) кірден нашар тазалануы керек
- в) синтетикалық матадан жасалған болуы керек
- г) мақтадан жасалған болуы керек

6. Балалар және жасөспірімдерде гиподинамияның пайда болуы:

- а) иммунитетті жоғарылатады
- б) мүшелер мен ұлпалардың функционалды қызметін төмендетеді
- в) өкпедегі ауа алмасуын жақсартады
- г) мүшелер мен ұлпаларға қанның келуін күшейтеді

7. Шынықтырудың балалардың ағзасына әсері:

- а) иммунитетті жоғарылатады
- б) орталық жүйке жүйесінің тонусын төмендетеді
- в) қанайналым нашарлайды
- г) өкпеде газ алмасу бұзылады

8. Балалар және жасөспірімдердің физикалық даму көрсеткіштеріне жатпайды:

- а) морфологиялық белгілері
- б) хронологиялық белгілері
- в) функционалды белгілері
- г) биологиялық даму белгілері

9. «Денсаулық» ұғымы дегеніміз:

- а) аурудың болмауы
 - б) даму ақауларының болмауы
 - в) аурудың және даму ақауларының болмауы ғана емес сонымен қатар толық физикалық психикалық және әлеуметтік жағдайының жақсаруы
 - г) физикалық дамуының ауытқуы
10. Биологиялық даму деңгейіне қарай анықтайды:
- а) бұлшық ет күшін
 - б) кеуде өлшемін
 - в) бас өлшемін
 - г) екіншілік жыныс белгілерінің айқындалу дәрежесін
11. Балалар мекемелерінің қолайлы орналасуы:
- а) оңтүстік, оңтүстік-шығыс
 - б) солтүтік
 - в) батыс
 - г) солтүстік-батыс
12. Балалар мен жасөспірімдердің морфологиялық белгілеріне жатпайды:
- а) бойдың ұзындығы
 - б) өкпенің өмірлік сыйымдылығы
 - в) дене салмағы
 - г) тыныштық жағдайы
13. Шынығу – бұл кешенді шаралар:
- а) ағзаның мүмкіндік қорын төмендетуге бағытталған
 - б) жүйке жүйесінің қозуын күшейтуге бағытталған
 - в) ағзаның қорғаныш күшін жаттықтыруға бағытталған
 - г) ағзаның қорғаныш мүмкіндіктерін төмендетуге бағытталған
14. Оқу бөлмелерінің оңтайлы қаратылу бағыты:
- а) батыс
 - б) солтүстік-батыс
 - в) солтүстік-шығыс
 - г) оңтүстік, оңтүстік-шығыс
15. «Мектеп ауруының» себебі:
- а) оқу сабақтарының көп болуы
 - б) бөлменің жеткіліксіз жарықтануы
 - в) оқушылар бойына сәйкес емес жиһазды таңдау
 - г) барлығы дұрыс жауап
16. Мектеп ғимаратының қабаты аспау керек:
- а) 5қабаттан
 - б) 4қабаттан
 - в) 3 қабаттан
 - г) қабат саны шектелмейді
17. Мектептегі медициналық пунктке кірмейді:
- а) дәрігер бөлмесі
 - б) егу бөлмесі
 - в) тіс дәрігерінің бөлмесі
 - г) физикалық емдеу бөлмесі
18. Мектептегі спорт залға қойылатын талаптарға кірмейді:
- а) мектептің кез-келген қабатында орналастырылады

- б) тек Іші қабатта және қосымша ғимаратқа орналастырылады
 - в) спорт залының биіктігі 6 м кем болмау керек
 - г) құрамында душ, шешінетін бөлме т. б. болады
19. Күн тәртібін сақтамағандықтан оқушылар:
- а) иммунитеті жоғарылайды
 - б) шаршап, жүйкелі-психикалық ауруларға шалдығады
 - в) еңбекке деген қабілеті жоғарылайды
 - г) оқуға және тәрбиеленуіне жағымды жағдай жасалады
20. Баланың бойының және ағзасының дамуының жылдамдауы аталады:
- а) акселерация деп
 - б) гипокинезия деп
 - в) гиподинамия деп
 - г) бейімделгіштік деп

VIII-бөлім. Еңбек гигиенасы

1. Зиянды өндірістік факторлар:
- а) еңбекке қабілеттілікті жоғарылатады
 - б) еңбек сапасын жақсартады
 - в) денсаулықты жедел бұзатын және ауру тудыратын қабілетке ие
 - г) жұмысшылардың ағзасын жалпы сауықтырады
2. Жұмысшылардың ағзасының сусыздануын алдын алу үшін пайдаланады:
- а) тұз қосылған суды
 - б) газдалған сусындар
 - в) тәтті сусындар
 - г) шәй, кофе, какао
3. Шудан жеке қорғану құралы:
- а) респиратор
 - б) ингалятор
 - в) құлаққа арналған тығын
 - г) газға қарсы арналған бас киім
4. Ағзадағы химиялық қосылыстарды зиянсыздандыратын мүше:
- а) бас миы
 - б) ішкі секреция бездері
 - в) бауыр
 - г) жұлын
5. Пневмокониоздарды емдеу алдын алу шаралары:
- а) сілтілі ерітінділермен ингаляция жасау
 - б) діріл құралдарымен істеуді шектеу, қолға массаж жасау
 - в) газға қарсы арналған бас киім кию
 - г) шаңға қарсы жұмыс киімі
6. Шу әсерінен болатын аурулардың нақты белгілері:
- а) АҚ жоғарылауы, бас ауруы, есту қызметінің төмендеуі
 - б) еңбеке қабілеттіліктің жоғарылауы
 - в) есте сақтау қабілетінің нығаюы
 - г) ұйқының жақсаруы
7. «Өлі саусақтар» көрінісінің себебі:
- а) ағзаға шаңның әсері

- б) шаңды сәулелерінің әсері
в) ағзаға дәрілердің әсері
г) ағзаға шудың әсері
8. Адам ағзасы үшін қауіпті, ену қабілеті жоғары сәуле түрі:
а) α -сәулелері
б) β -сәулелері
в) ультра-күлгін сәулелер
г) γ - сәулелері
- 9.Ионды сәулеленуге сезімтал мүшелерінің I тобына жататындары:
а) жыныс бездері, қызыл жілік майы
б) ішкі мүшелер
в) жүйке және бұлшық ет тіндері
г) сүйектер
10. Ионды сәулелер көзімен жұмыс істегенде қорғану тәсілдерінің түрі:
а) экранмен қорғану
б) уақытпен қорғану
в) қашықтықпен қорғану
г) қалың киіммен қорғану
11. Электрлі магнитті радиожиіліктердің әсерінен туындайтын созылмалы зақымданудың арнайы белгілері:
а) астениялық синдром
б) астениялық-вегетативті синдром
в) гипоталамиялық синдром
г) барлығы дұрыс жауап
12. Өндірістік жаракаттың себептері:
а) құралдардың бұзылуы
б) жұмысшылардың жеке қорғаныш құралдарының болмауы
в) қауіпсіздік техникасын білмеуі
г) барлығы дұрыс жауап
13. Улардың ағза әсерінің алыс салдары:
а) жедел улану
б) канцерогенді әсері
в) тітіркендіргіштік әсері
г) тұншықтыру әсері
14. Діріл ауруының белгілері:
а) қол басы саусақтарының ауырсынуы, ұюы, ООЖ зақымдануы
б) есту қызметінің зақымдануы
в) өкпенің зақымдануы
г) терінің іріңді қабынуы
15. Діріл әсерінен жұмысшылардың жеке қорғану құралдары:
а) құлақ тығындары
б) діріл аяқ киімдері, діріл қолғаптары
в) шаңнан қорғанатын киім, тұмылдырық, көзілдірік
г) қорғағыш аяқ киім, бас киім
16. Ұзақ ауыр жұмыстың нәтижесінде туындайтын, ұйықтап демалғаннан кейін де қайталанатын еңбекке қабілеттіліктің төмендеуін атайды:
а) қажу
б) шаршау
в) бейімделу

г) қайта қалпына келу

17. Жұмыс орнында дененің қызып кетуін алдын алуға жатпайды:

а) тиімді су ішу тәртібі

б) арнайы қорғаныш киімдері

в) су процедураларын қабылдау

г) цехтарда желдетудің жетіспеуі

18. Өндірістік микроклиматы сипатына жатпайды:

а) ауаның ылғалдылығы

б) ауаның температурасы

в) ауаның қозғалу жылдамдығы

г) шу, діріл

19. Өндірістік факторлардың зиянды әсерін алдын алу үшін емдеу-профилактикалық шараларға жатады:

а) өндіріс технологиясын өзгерту

б) өндіріс технологиясының тиімділігі

в) алдын-ала және кезеңдік медициналық тексерулер

г) шаңданатын құралдарды герметизациялау

20. Шаршаудың, қажудың алдын-алу:

а) дене жаттығуларын жасау үзілістерін ұйымдастыру

б) тиімді еңбек тәртібі

в) толыққанды демалу, жұмыс барысында үзілістің болуы

г) барлығы дұрыс жауап

IX бөлім. Медициналық мекемелер гигиенасы

1. Қаланың шетіне қандай ауруханалар орналастырылады:

а) туберкулезді, психиатриялық

б) балалар

в) офтальмологиялық

г) оториноларингологиялық

2. Егу бөлмесі қажет:

а) массаж жасау үшін

б) зәр, нәжіс талдауларын жинау үшін

в) инъекция жасау үшін

г) дәрілік заттар мен тексерілуге жолдама беру үшін

3. Ауруханаға түскен науқастарды тіркеу, медициналық қарау және санитарлық өңдеу қандай бөлімде жүргізіледі:

а) жандандыру бөлімінде

б) операция жасау бөлімінде

в) қабылдау бөлімінде

г) палаталық бөлімде

4. Жасыл желекті өсімдіктердің рөлі:

а) атмосфералық қысымды қалпына келтіреді

б) артериалды қысымды жоғарылатады

в) шу, шаңның әсерін төмендетеді, микроденелерді жояды

г) науқастардың көңіл-күйін нашарлатады

5. Палаталық бөлімге кіреді:

а) балшықпен емдеу бөлмесі

б) рентген бөлмесі

в) бас дәрігердің бөлмесі

- г) егу бөлмесі
6. Аурухана бөлмелерінің ауасын зарарсыздандыру қажет:
- а) аурухана ішілік инфекцияны алдын алу үшін
 - б) науқастардың қимыл белсенділігін қамтамасыз ету үшін
 - в) бөлменің жақсы инсоляциялануы үшін
 - г) шудың әсерін төмендету үшін
7. Гигиеналық нормаларға сәйкес жалпы палаталар ересектер үшін арналады:
- а) 5-6 адамға
 - б) 2-4 адамға
 - в) 6-7 адамға
 - г) 7-9 адамға
8. Аурухана территориясында «жерінде» бақ –саяжай аймағындағы жасыл желектер қамтамасыз етеді:
- а) науқастарды тиімді тамақтануын
 - б) қозғалу белсенділігін, гипоксияны алдан алады
 - в) науқасқа арнайы медициналық көмек көрсетуін
 - г) медицина персоналының жұмысына оңтайлы жағдай жасайды
9. Гигиеналық талаптар бойынша ауруханаларды орналастырады:
- а) өнеркәсіп кәсіпорындарына жақын
 - б) ірі көлік жолдарына жақын
 - в) ірі түйіршікті топырағы бар, грунт сулары төмен орналасқан жерлерге
 - г) жылу-электрлі станцияларына жақын
10. Жұқпалы аурулар бөлімін жобалау ерекшеліктері:
- а) бокс, жартылай бокс, боксты палаталардың болуы
 - б) тану, операциялық бөлмелердің болуы
 - в) массаж бөлмесінің болуы
 - г) патологиялық-анатомиялық бөлімнің болуы
11. Диагнозы белгісіз, аса қауіпті инфекциясы бар науқастарды жатқызады:
- а) 4 адамдық палатаға
 - б) жартылай боксқа
 - в) боксқа
 - г) 2 адамдық палатаға
12. Орталықтандырылған аурухана жүйесінің құрылысын салғанда:
- а) барлық палаталық бөлімдер бір ғимаратта болады
 - б) бірнеше блогтан тұрады
 - в) әр палаталық бөлім бөлек ғимаратта болады
 - г) палаталық бөлімнің бір бөлігі бір корпуста қалған бөлімдері басқа корпустарға орналастырылады
13. Науқастарды емдеуге арналған оңтайлы гигиеналық жағдайларға жатпайды:
- а) барлық бөлмелер жақсы инсоляцияланып, жасанды жарықтануы керек
 - б) бөлмелерде белгілі бір микроклимат болуы керек
 - в) бөлме ауасының ластануына алып келетін табиғи және жасанды ауа алмасудың жеткіліксіз болуы
 - г) науқастарға ыңғайлы, тыныш жағдай жасау
14. Емдеу алдын алу мекемелеріндегі ауаның тазалығын білдіретін көрсеткіштерге жатпайды:
- а) ауада стафилококктардың болмауы
 - б) CO_2 0,07 % ден 0,1% дейінгі мөлшері
 - в) «ауруханалық иіс»

г) гемолитикалық және көгергіш стрептококктар мөлшері 1м^3 ауада 15-20 болуы

15. Аурухана жерінің 60% ауданын құрайды:

- а) шаруашылық аула аймағы
- б) емхана және әкімшілік аймағы
- в) патологиялық-анатомиялық корпусы
- г) жасыл желекті өсімдіктер аймағы

16. Хирургиялық бөлімді жобалауға қойылатын талаптар:

- а) операциялық блокпен ыңғайлы байланыс жасауы
- б) таңу және егу бөлмелерінің болуы
- в) «таза» науқастарды «ірінді» науқастармен қатынасуын болдырмау
- г) барлығы дұрыс жауап

17. Палаталардың оңтайлы орналастыру бағыты:

- а) оңтүстік, оңтүстік-шығыс
- б) батыс
- в) солтүстік
- г) барлық бағытқа орналастыру ыңғайлы

18. Табиғи жарықтың болмауы рұқсат етіледі:

- а) палаталарда
- б) егу бөлмелерінде
- в) таңу бөлмелерінде
- г) санитарлық торап, қосалқы бөлмелерде

19. Аурухана ғимаратын жобалауда қабылдау бөлімі қай жерде орналастырылады:

- а) аурухананың жоғарғы қабатында
- б) бөлек ғимараттың бірінші қабатында
- в) көлікке ыңғайлы бірінші қабатта
- г) кез келген қабатта

20. Орталықтандырылған жүйеде бір ғимаратта қандай бөлімдер орналастырылады:

- а) терапиялық, кардиологиялық
- б) балалар, туберкулезді
- в) гинекологиялық, инфекциялық
- г) хирургиялық, терілік

Х бөлім

Салауатты өмір салтының гигиеналық негіздері

1. Психикалық жағдайды өзгертетін заттар:

- а) аллергиялар
- б) есірткілер
- в) антибиотиктер
- г) витаминдер

2. Маскүнемдіктің салдары:

- а) есте сақтау қабілеті артады
- б) иммунитет жоғарылайды
- в) бауыр циррозына әкеледі
- г) потенциалы жоғарылайды

3. Шылымқордың маңайындағы темекі түтінімен демалу аталады:

- а) пассивті темекі шегу деп
- б) белсенді темекі шегу деп

- в) зиян келтірмейтін деп
- г) есте сақтау қабілетін жоғарылататын деп
- 4. АИТВ/ЖИТС –инфекциясын алдын-алу үшін:
 - а) қоғамдық дәретхананы қолданбау керек
 - б) ыдыс-аяқтарды жалпы қолданбау керек
 - в) үнемі мұрынға таңғыш тағу керек
 - г) жыныстық қатынас кезінде мүше қап қолдану керек
- 5. Төмендегі көрсетілгендердің қайсы бірінің пайдасы көбірек:
 - а) компьютермен ұзақ уақыт жұмыс жүргізу
 - б) күнделікті спортпен шұғылдану
 - в) нашар жарықтанған жерде кітап оқу
 - г) темекі шегу, ішімдік ішу
- 6. АИТВ берілмейді:
 - а) жыныстық қатынас арқылы
 - б) қанмен ластанған құралдарды қолданғанда
 - в) анасынан баласына
 - г) қол алысқанда
- 7. Шылымқорларды өлімге жиі әкеп соқтыратын себеп:
 - а) асқазанның ойық жарасы
 - б) созылмалы пиелонефрит
 - в) өкпе обыры (рагы)
 - г) дерматиттер
- 8. Есірткіні қолданудың салдары:
 - а) психикалық жағдай жақсарады
 - б) өмірлік тонусы жоғарылайды
 - в) физикалық жағдайы жақсарады
 - г) В,С гепатитін жұқтыру қаупі жоғарылайды

9. Алкогольды ішімдікті шамадан тыс пайдалану әкеп соқтырады:

- а) құқық бұзушылық әрекеттер жасауға
- б) жанұядағы қарым-қатынасты нығайтады
- в) жұмысында қызметі жоғарылайды
- г) есте сақтау қабілеті жақсарады

10. Қандай жасқа дейін алкогольды ішімдікті пайдалануға қатаң тыйым салынады?

- а) 16 жасқа дейін
- б) 18 жасқа дейін
- в) 14 жасқа дейін
- г) 12 жасқа дейін

11. Темекіі шекудің алдын алу шараларына кіреді:

- а) теледидарда темекі жарнамаларын көрсету
- б) темекі шеккендегі өмір салтын жарнамалау
- в) қоғамдық орындардағы темекі шегуді жарнамалау
- г) темекі тұтынуға қарсы спортпен шұғылдануға және т.б. шақыру

12. Адамның денсаулығы көбінесе байланысты:

- а) экологияға
- б) өмір салтына
- в) генетикалық факторларға
- г) медициналық қызмет санына

13. Тәртіпке байланысты қауіпті факторларға жатады:

- а) темекі шегу
- б) тұқым қуалайтын аурулар
- в) тамақтан улану
- г) эпидемиялық аурулар

14. Салауатты өмір салтының элементтері:

- а) алкогольды көп пайдалану
- б) есірткіні қолдану
- в) темекі шегу
- г) дене шынықтыру және спортпен шұғылдану

15. Салауатты өмір салтының мақсаты:

- а) адамның өз денсаулығына деген көзқарасын өзгерту
- б) алкогольды ішімдіктерді жарнамалау
- в) артық тамақтану
- г) жеке бас гигиенасы ережелерін сақтау

16. Салауатты өмір салтын насихаттаудың ауызша әдіс құралы:

- а) бейне фильмдер
- б) дәрістер, әңгімелер
- в) фотосуреттер, сызбалар
- г) плакаттар

17. Салауатты өмір салтын насихаттаудың жазбаша әдіс құралы:

- а) дәрістер
- б) дөңгелек стол
- в) санбюллетень

г) муляждар

18. Салауатты өмір салты қарастырады:

а) дәрілік препараттарды қабылдауды

б) темекі шегуді

в) спиртті ішімдіктерді қабылдауды

г) тиімді тамақтануды, белсенді өмір салтын

19. Санбюллетеньді безендіруге қойылатын талаптар:

а) алдын-алу туралы ақпарат міндетті болуы керек

б) бір санбюллетеньде бірнеше тақырып болуы керек

в) тек суреттер салыну керек

г) ауру туралы суретсіз тек ақпарат болуы керек

20. Денсаулықты сақтаудың негізгі факторы:

а) аз қимылдау өмір салты

б) дәрілік препараттарды күнделікті қабылдау

в) салауатты өмір салты

г) күйзеліс факторы



«Жалпы гигиена» пәнінен директорлық қима тест- бақылау сұрақтарының жауаптары

	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X
1	Б	1	А	1	А	1	Б	1	А	1	Б	1	В	1	В	1	А	1	Б

2	В	2	Б	2	В	2	Б	2	В	2	Б	2	Г	2	Б	2	В	2	В
3	А	3	В	3	В	3	А	3	В	3	А	3	Б	3	В	3	В	3	А
4	В	4	Г	4	Г	4	Г	4	А	4	А	4	Г	4	В	4	В	4	Г
5	В	5	А	5	В	5	В	5	Б	5	В	5	Г	5	Г	5	Г	5	Б
		6	Б	6	Б	6	Б	6	Г	6	Б	6	Б	6	А	6	А	6	Г
		7	А	7	А	7	А	7	А	7	Г	7	А	7	В	7	Б	7	В
		8	А	8	А	8	Г	8	В	8	А	8	Б	8	Г	8	Б	8	Г
		9	А	9	Б	9	В	9	Б	9	А	9	В	9	А	9	В	9	А
		10	А	10	В	10	А	10	В	10	В	10	Г	10	А	10	А	10	Б
		11	Б	11	Г	11	В	11	Г	11	В	11	А	11	Г	11	В	11	Г
		12	В	12	Б	12	В	12	В	12	А	12	Б	12	Г	12	А	12	Б
		13	Г	13	А	13	А	13	А	13	Б	13	В	13	Б	13	В	13	А
		14	В	14	Г	14	Б	14	А	14	А	14	Г	14	А	14	Б	14	Г
		15	Г	15	Б	15	В	15	А	15	В	15	Г	15	Б	15	Г	15	А
		16	А	16	В	16	А	16	В	16	Г	16	В	16	А	16	Г	16	Б
		17	Г	17	Б	17	Б	17	Б	17	А	17	Г	17	Г	17	А	17	В
		18	Б	18	В	18	А	18	Б	18	Г	18	А	18	Г	18	Г	18	Г
		19	Г	19	А	19	Г	19	В	19	А	19	Б	19	В	19	В	19	А
		20	В	20	В	20	А	20	Г	20	А	20	А	20	Г	20	А	20	В
										21	А								
										22	Б								
										23	В								
										24	Г								
										25	В								

Дайындаған: Алтынбекова Ж.Р.