

שאלות מגזין ג'ורנאל 833

1. רק אחד מהמשפטים להלן נכון והוא:-

- א. אין עלייה במקרי דכאון בקרב מתבגרים בעת מגפת ה-Covid-19.
- ב. יש עלייה במקרי דיכאון ומחשבות אובדניות בקרב מתבגרים, ובעיקר בקרב מתבגרות, בעת מגפת ה-Covid-19.
- ג. יש עלייה במקרים של אוטיזם בעת מגפת ה-Covid-19.
- ד. יש עלייה במקרים של הפרעות קשב וריכוז בעת מגפת ה-Covid-19.

2. מה הקשר בין רמות מוגברות של הורמוני דחק לסיכון מוגבר ליתר לחץ דם?

- א. רמות מוגברות של נוראפינפרין, אפינפרין, דופמין וקורטיזול מלוות בסיכון מוגבר ליתר לחץ דם
- ב. רמות קורטיזול מוגברות מלוות בסיכון מוגבר לאירועים קרדיווסקולאריים
- ג. עם כל הכפלת ריכוז נוראפינפרין נרשמה עלייה של למעלה מ-30 אחוזים בסיכון להיארעות יתר לחץ דם
- ד. כל התשובות נכונות

3. האם לחשיפה ממושכת לזיהום אויר השפעה על הסיכון לתמותה

- א. הסיכון המוגבר לתמותה בעקבות חשיפה לחומר חלקיקי עדין, דו תחמוצת החנקן ופחמן שחור נותר מובהק סטטיסטית בריכוזים נמוכים.
- ב. לא נצפה כל סיכון מוגבר לתמותה בעקבות חשיפה לזיהום אויר
- ג. עלייה של 5 מיקרוגרם/מ³ בחשיפה לחומר חלקיקי עדין לוותה בירידה של 50% בשיעורי תמותה טבעית
- ד. ירידה בחשיפה לחומר חלקיקי עדין לוותה בעלייה בשיעורי תמותה טבעית

4. חסר מגנזיום תואר, בין היתר, בקשישים, בחולים לאחר אוטם לבבי ו/או אי-ספיקת לב כרונית ובחולי סוכר. כיצד ניתן להשלים חוסרי מגנזיום?

- א. לא ניתן להשלים חוסרים במגנזיום
- ב. בדיקת רמות מגנזיום בדם מומלצת רק אחת לשלוש שנים בחולים עם אי-ספיקת לב, אלו תחת טיפול במשתנים וחולים הנוטלים מעכבי תעלות מימן Proton-pump inhibitors
- ג. ההמלצה הטובה ביותר הינה להגדיל את צריכת מזונות עתירי-מגנזיום, דוגמת ירקות עם עליים ירוקים (בעיקר תרד), אגוזים, אבוקדו, דגנים מלאים, קטניות, שוקולד ומאכלי ים. ניתן להשלים חוסרים במידת הצורך גם במתן תוספי מגנזיום במינון יומי של עד 600 מ"ג
- ד. לא מומלץ לתת תוספת מגנזיום לאחר אוטם לבבי, בחולים עם יתר לחץ דם ובחולי אי-ספיקת לב מאחר שהם יכולים לגרום לעלייה בתחלואה והתמותה עקב מחלות לב

5. האם לתרגילי נשימה השפעה חיובית על חולי אסתמה לא מאוזנת?

- א. תרגילי נשימה כמו נשימה סרעפתית, שאיפה דרך האף, נרמול נפח הנשימה והרפיית הלסת והלשון הובילו לשיפור איכות החיים בחולי אסתמה לא מאוזנת בשילוב עם טיפול סטנדרטי
- ב. תרגילי נשימה כמו נשימה סרעפתית, שאיפה דרך האף, נרמול נפח הנשימה והרפיית הלסת והלשון נמצאו יעילים בחולי אסתמה רק כשבוצעו במסגרת אשפוז יום
- ג. לתרגילי נשימה לא הייתה כל השפעה על מרחקי הליכה, תפקודי ריאות ופעילות גופנית בחולי אסתמה
- ד. רמות הדיכאון בחולי אסתמה שתרגלו תרגילי נשימה לא הראו כל שינוי

שם משפחה _____ שם פרטי _____ ת.ז. _____