

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination February-2026

Course	: DHSI	Date	: 16-02-2026
Subject Code	: DHSI-204	Time	: 03:00pm to 05:15pm
Subject Name	: અંગત સ્વાસ્થ્ય	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 70

Section A

Answer the following (Attempt any three)

(30)

1. વૃદ્ધાવસ્થામાં સફળ વૃદ્ધત્વ માટે કયા પરિબલો મહત્વપૂર્ણ છે? વિગતવાર સમજાવો.
2. ઊંઘનું મહત્વ, ઊંઘની સ્વચ્છતા અને ઊંઘ સંબંધિત વિકૃતિઓ વિશે વિગતવાર સમજાવો.
3. પુરુષ અને સ્ત્રી પ્રજનન તંત્રની રચના અને કાર્યોનું વિગતવાર વર્ણન કરો.
4. ડિજિટલ હેલ્થ એટલે શું? ટેલિમેડિસિન અને મોબાઈલ હેલ્થ એપ્સના ફાયદા અને મર્યાદાઓની ચર્ચા કરો.
5. નિયમિત આરોગ્ય તપાસ, રસીકરણ અને સ્ક્રીનીંગનું મહત્વ વિગતવાર સમજાવો. સામાન્ય આરોગ્ય તપાસમાં શું શામેલ હોય છે તેનું વર્ણન કરો.

Section B

Answer the following (Attempt any four)

(20)

1. વ્યવસાયિક સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના ક્ષેત્રમાં ભારતે શું યોગદાન આપ્યું છે?
2. ડાયાબિટીસ: પ્રકારો, જટિલતાઓ, નિયંત્રણ માટેના પગલાં અને સ્વસ્થ જીવનશૈલીનું મહત્વ સમજાવો.
3. આહારનું આયોજન કરતી વખતે કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ? ખોરાકની તૈયારી અને સંગ્રહ માટેની માર્ગદર્શિકા આપો.
4. મૌખિક રોગો શું છે? તેના પ્રકારો, કારણો અને નિવારણ વિશે વિગતવાર સમજાવો.
5. ઘરે દવાઓનો યોગ્ય સંગ્રહ અને સુરક્ષિત ઉપયોગ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે? દવાઓની આડઅસરો વિશે તમે શું જાણો છો? બાળકોને દવા આપતી વખતે કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ?
6. વૃદ્ધોમાં સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને તેના સંચાલનનું વર્ણન કરો.

Section C
Part – A (Multiple Choice Questions)

(10)

- 1 વૃદ્ધોમાં કઈ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા સામાન્ય છે?
A ડિપ્રેશન
B ચિંતા
C ડિમેન્શિયા
D ઉપરના બધા
- 2 HIV મુખ્યત્વે કઈ રીતે ફેલાય છે?
A ખોરાક દ્વારા
B પાણી દ્વારા
C હવા દ્વારા
D અસુરક્ષિત જાતીય સંભોગ દ્વારા
- 3 સ્તન કેન્સર માટે કયું સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે?
A પેપ સ્મીયર
B કોલોનોસ્કોપી
C મેમોગ્રામ
D PSA ટેસ્ટ
- 4 કપડાંને સૂકવવા માટે નીચેનામાંથી કઈ રીત શ્રેષ્ઠ છે?
A ડ્રાયરમાં સૂકવવા
B સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકવવા
C ઇસ્ટ્રી કરીને સૂકવવા
D ભીના કપડાં પહેરવા
- 5 CPRમાં છાતી પર કેટલા દબાણ આપવા જોઈએ?
A 30
B 15
C 20
D 10
- 6 BMI નું પૂર્ણ સ્વરૂપ શું છે?
A બેઝિક મેટાબોલિક ઇન્ડેક્સ
B બોડી મેટાબોલિક ઇન્ડેક્સ
C બેઝિક માસ ઇન્ડેક્સ
D બોડી માસ ઇન્ડેક્સ
- 7 કઈ પરંપરાગત ચિકિત્સા પદ્ધતિ યીન અને યાંગ ઊર્જાના સંતુલન પર ભાર મૂકે છે?
A આયુર્વેદ
B યીની ચિકિત્સા
C હોમિયોપેથી
D નેચરોપથી
- 8 આયુષ્માન ભારત યોજના હેઠળ ગરીબ પરિવારોને વાર્ષિક કેટલા રૂપિયા સુધીનું આરોગ્ય કવચ મળે છે?
A ₹1 લાખ
B ₹3 લાખ
C ₹5 લાખ
D ₹10 લાખ
- 9 કુટુંબ નિયોજનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શું છે?

A વસ્તી નિયંત્રણ

B મહિલા સશક્તિકરણ

C ગરીબી નિવારણ

D ઉપરના બધા

10 સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર કેટલું હોય છે?

A 140/90 mmHg કે તેથી વધુ

B 120/80 mmHg કે તેથી ઓછું

C 130/85 mmHg

D 110/70 mmHg

Part – B (Do as Directed)

(10)

- 1 વૃદ્ધાવસ્થામાં થતા ચાર શારીરિક ફેરફારો જણાવો.
- 2 નિયમિત આરોગ્ય તપાસ શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?
- 3 સ્તનપાનના ફાયદા શું છે?
- 4 ખોરાકને મુખ્ય કેટલા ખાદ્ય જૂથોમાં વહેંચવામાં આવે છે?
- 5 આરોગ્ય વીમાના મુખ્ય પ્રકારો કયા છે?
- 6 હાઈ બ્લડ પ્રેશરને "સાયલન્ટ કિલર" શા માટે કહેવામાં આવે છે?
- 7 ભારતીય કારખાના ધારો કયા વર્ષમાં ઘડવામાં આવ્યો હતો?
- 8 હાથ ધોવાની સાચી રીત શું છે?
- 9 પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (PHC)ના કાર્યો જણાવો.
- 10 વૃદ્ધો માટે કસરતના ચાર ફાયદા જણાવો.
