

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

Course : DHSI
Subject Code : DHSI-204
Subject Name : અંગત સ્વાસ્થ્ય

Date : 09-07-2026
Time : 11:30am to 01:45pm
Duration : 02.15 Hours
Max. Marks : 70

Section A

Answer the following (Attempt any three)

(30)

1. પુરુષ અને સ્ત્રી પ્રજનન તંત્રની રચના અને કાર્યોનું વિગતવાર વર્ણન કરો.
2. ઊંઘનું મહત્વ, ઊંઘની સ્વચ્છતા અને ઊંઘ સંબંધિત વિકૃતિઓ વિશે વિગતવાર સમજાવો.
3. આધુનિક યુગમાં બિનચેપી રોગોનો પડકાર: ઉદાહરણો સાથે કરો, પરિબળો નું વિશ્લેષણ કરો. અને નિવારણ માટેના ઉપાયો સૂચવો.
4. હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક: જોખમી પરિબળો, નિદાન, સારવાર અને જીવનશૈલીનું મહત્વ સમજાવો.
5. સ્થૂળતા, હાડકાં અને સાધનો રોગો: આધુનિક જીવનશૈલી સાથે તેમનો સંબંધ, કારણો, અસરો અને સંચાલન માટેના ઉપાયોનું ઉદાહરણો સાથે વિશ્લેષણ 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. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ માટે મદદ મેળવવાની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરો.
5. કેન્સર: પ્રકારો, જોખમી પરિબળો, નિવારણ, પ્રારંભિક નિદાન અને સમયસર સારવારની ભૂમિકાનું વર્ણન કરો.
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
C 130/85 mmHg

B 120/80 mmHg કે તેથી ઓછું
D 110/70 mmHg

Part – B (Do as Directed)

(10)

- 1 વૃદ્ધાવસ્થામાં થતા ચાર શારીરિક ફેરફારો જણાવો.
- 2 બિનચેપી રોગો અને જીવનશૈલી સંબંધિત રોગો વચ્ચે શું તફાવત છે?
- 3 સ્તનપાનના ફાયદા શું છે?
- 4 ખોરાકને મુખ્ય કેટલા ખાદ્ય જૂથોમાં વહેંચવામાં આવે છે?
- 5 આરોગ્યપ્રદ રીતે વજન ઘટાડવા માટેની બે ભલામણો આપો.
- 6 હાઈ બ્લડ પ્રેશરને "સાયલન્ટ કિલર" શા માટે કહેવામાં આવે છે?
- 7 ભારતીય કારખાના ધારો કયા વર્ષમાં ઘડવામાં આવ્યો હતો?
- 8 માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રભાવિત કરતા જૈવિક પરિબલો કયા છે?
- 9 પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (PHC)ના કાર્યો જણાવો.
- 10 ડાયાબિટીસના મુખ્ય બે પ્રકારો અને તેના લક્ષણો જણાવો.
