

Bài 33: Thân nhiệt

Câu 1: Chức năng nào biểu hiện sự điều hòa nhiệt của da?

- A. Bay hơi của mồ hôi
- B. Dẫn mạch, co mạch,
- C. Rùng mình
- D. Cả A, B và C đều đúng.

Lời giải

Chức năng nào biểu hiện sự điều hòa nhiệt của da: mồ hôi thoát ra sẽ bốc hơi, mạch máu dưới da co lại khi lạnh, dẫn nở khi nóng, rùng mình khi lạnh...

Đáp án cần chọn là: D

Câu 2: Vì sao vào mùa đông, da chúng ta thường bị tím tái ?

- A. Vì các mạch máu dưới da co lại để hạn chế sự tỏa nhiệt nên sắc da trở nên nhợt nhạt.
- B. Vì cơ thể bị mất máu do bị sốc nhiệt nên da mất đi vẻ hồng hào.
- C. Vì nhiệt độ thấp khiến cho mạch máu dưới da bị vỡ và tạo nên các vết bầm tím.
- D. Tất cả các phương án còn lại.

Lời giải

Khi mùa đông lạnh, da thường tím tái hoặc sần gai ốc vì: mao mạch máu co, lượng máu lưu thông ít, giảm sự tỏa nhiệt → giữ lại nhiệt cho cơ thể được ấm

Đáp án cần chọn là: A

Câu 3: Khi lao động nặng, cơ thể sẽ tỏa nhiệt bằng cách nào ?

- 1. Dẫn mạch máu dưới da
- 2. Run
- 3. Vã mồ hôi
- 4. Sần gai ốc

A. 1, 3

B. 1, 2, 3

C. 3, 4

D. 1, 2, 4

Lời giải

Khi lao động nặng, cơ thể sẽ toả nhiệt bằng cách dẫn mạch máu dưới da, vã mồ hôi.

Đáp án cần chọn là: A

Câu 4: Hệ cơ quan nào đóng vai trò chủ đạo trong hoạt động điều hoà thân nhiệt ?

A. Hệ tuần hoàn

B. Hệ nội tiết

C. Hệ bài tiết

D. Hệ thần kinh

Lời giải

Hệ thần kinh có vai trò chủ đạo trong hoạt động điều hoà thân nhiệt.

Đáp án cần chọn là: D

Câu 5: Trung khu điều hoà sự tăng giảm của nhiệt độ cơ thể nằm ở đâu ?

A. Hạch thần kinh

B. Dây thần kinh

C. Tuỷ sống

D. Não bộ

Lời giải

Trung khu điều hoà sự tăng giảm của nhiệt độ cơ thể nằm ở não bộ.

Đáp án cần chọn là: D

Câu 6: Vào mùa hè, để chống nóng thì chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây ?

A. Bôi kem chống nắng khi đi bơi, tắm biển

- B. Sử dụng áo chống nắng, đội mũ và đeo khẩu trang khi ra đường
- C. Mặc quần áo thoáng mát, tạo điều kiện cho da tỏa nhiệt
- D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Vào mùa hè, để chống nóng thì chúng ta cần sử dụng áo chống nắng, đội mũ và đeo khẩu trang khi ra đường, mặc quần áo thoáng mát, tạo điều kiện cho da tỏa nhiệt, bôi kem chống nắng khi đi bơi, tắm biển

Đáp án cần chọn là: D

Câu 7: Để chống rét, chúng ta phải làm gì ?

- A. Giữ ấm vào mùa đông, đặc biệt là vùng cổ, ngực, mũi và bàn chân
- B. Bổ sung các thảo dược giúp làm ấm phủ tạng như trà gừng, trà sâm...
- C. Làm nóng cơ thể trước khi đi ngủ hoặc sau khi thức dậy bằng cách mát xa lòng bàn tay, gan bàn chân
- D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Để chống rét, chúng ta cần giữ ấm vào mùa đông, đặc biệt là vùng cổ, ngực, mũi và bàn chân, bổ sung các thảo dược giúp làm ấm phủ tạng như trà gừng, trà sâm, làm nóng cơ thể trước khi đi ngủ hoặc sau khi thức dậy bằng cách mát xa lòng bàn tay, gan bàn chân.

Đáp án cần chọn là: D

Câu 8: Biện pháp nào dưới đây vừa giúp chúng ta chống nóng, lại vừa giúp chúng ta chống lạnh?

- A. Ăn nhiều tinh bột
- B. Uống nhiều nước
- C. Rèn luyện thân thể
- D. Giữ ấm vùng cổ

Lời giải

Rèn luyện thể dục, thể thao hợp lý là biện pháp phòng chống nóng, lạnh: cơ thể tăng sức khỏe, tăng khả năng chịu đựng.

Đáp án cần chọn là: C

Câu 9: Việc làm nào dưới đây có thể giúp chúng ta chống nóng hiệu quả ?

- A. Uống nước giải khát có ga
- B. Tắm nắng
- C. Mặc quần áo dày dặn bằng vải nilon
- D. Trồng nhiều cây xanh

Lời giải

Trồng cây xanh là 1 biện pháp chống nóng tốt.

Đáp án cần chọn là: D

Câu 10: Khi bị sốt cao, chúng ta cần phải làm điều gì sau đây ?

- A. Bỏ sung nước điện giải
- B. Lau cơ thể bằng khăn ướp lạnh
- C. Mặc ấm để che chắn gió
- D. Tất cả các phương án còn lại

Lời giải

Khi bị sốt cao, chúng ta cần phải bỏ sung nước điện giải, không nên lau cơ thể bằng khăn ướp lạnh.

Đáp án cần chọn là: A