

แบบทดสอบ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.5

ระบบหายใจ • ระบบไหลเวียนเลือด • ระบบย่อยอาหาร • ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

คำชี้แจง :

เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว



ระบบหายใจ



ระบบไหลเวียนเลือด



ระบบย่อยอาหาร



ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

ระบบหายใจ

- อวัยวะใดทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์
ก. จมูก ข. ก่อเสียง ค. หลอดลม ง. ถุงลมปอด
- การหายใจเข้า กระบังลมหดตัวส่งผลอย่างไร
ก. ช่องอกแคบลง ข. ช่องอกขยายใหญ่ขึ้น
ค. ปอดแฟบ ง. อากาศถูกขับออก
- สารใดที่เป็นอันตรายต่อระบบหายใจมากที่สุด
ก. ออกซิเจน ข. คาร์บอนไดออกไซด์
ค. ฝุ่นละออง PM2.5 ง. ไนโตรเจน
- โรคใดต่อไปนี้เกิดจากการอักเสบของหลอดลม
ก. ปอดบวม ข. หอบหืด
ค. ถุงลมโป่งพอง ง. วัณโรคปอด
- ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ระบบหายใจจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
ก. ความจุปอดลดลง ข. หายใจถี่ขึ้น
ค. ความจุปอดเพิ่มขึ้น ง. หายใจลำบากง่าย
- โครงสร้างใดไม่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจ
ก. จมูก ข. หลอดลม
ค. หลอดอาหาร ง. ปอด
- การกลืนหายใจได้นาน ๆ จะมีผลอย่างไร
ก. ออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น
ข. คาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดลดลง
ค. ออกซิเจนในเลือดลดลง
ง. ปอดแข็งแรงขึ้น

ระบบไหลเวียนเลือด

- หัวใจห้องใดทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย
ก. หัวใจห้องบนซ้าย ข. หัวใจห้องบนขวา
ค. หัวใจห้องล่างซ้าย ง. หัวใจห้องล่างขวา
- หลอดเลือดใดนำเลือดจากหัวใจออกไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
ก. หลอดเลือดแดง ข. หลอดเลือดดำ
ค. หลอดเลือดฝอย ง. เวนูเล่า
- เลือดมีหน้าที่ใดหลักที่สุด
ก. ย่อยอาหาร ข. ขับถ่ายของเสีย
ค. ลำเลียงสารต่าง ๆ ง. สร้างกระดูก
- สารใดในเลือดทำหน้าที่จับออกซิเจน
ก. เม็ดเลือดขาว ข. เกล็ดเลือด
ค. พลาสมา ง. ฮีโมโกลบิน
- การออกกำลังกายทำให้เกิดสิ่งใดกับระบบไหลเวียนเลือด
ก. ความดันโลหิตสูงขึ้นถาวร ข. หัวใจเต้นช้าลงขณะพัก
ค. ปริมาณเลือดลดลง ง. เส้นเลือดตีบแคบลง
- กลุ่มเลือดใดเป็นผู้ให้สากล
ก. A ข. B ค. AB ง. O
- โรคใดเกี่ยวข้องกับความดันโลหิตสูง
ก. โลหิตจาง ข. ความดันโลหิตสูง
ค. ภูมิแพ้ ง. เบาหวาน

ระบบย่อยอาหาร

- อวัยวะใดเป็นจุดเริ่มต้นของการย่อยคาร์โบไฮเดรต
ก. กระเพาะอาหาร ข. ลำไส้ใหญ่
ค. ปาก ง. ตับอ่อน
- กรดในกระเพาะอาหารมีหน้าที่หลักอย่างไร
ก. ย่อยโปรตีน ข. ย่อยไขมัน
ค. ดูดซึมสารอาหาร ง. ทำให้เกิดกากอาหาร
- เอนไซม์อะไมเลสทำงานที่อวัยวะใด
ก. ปาก ข. กระเพาะอาหาร
ค. ลำไส้เล็ก ง. ตับ
- อวัยวะใดผลิตน้ำดีเพื่อช่วยย่อยไขมัน
ก. ตับอ่อน ข. ตับ
ค. ถุงน้ำดี ง. กระเพาะอาหาร
- ลำไส้เล็กทำหน้าที่ใดสำคัญที่สุด
ก. ย่อยอาหาร ข. ดูดซึมสารอาหาร
ค. ขับถ่ายของเสีย ง. เก็บกากอาหาร
- โยอาหารมีประโยชน์อย่างไร
ก. ช่วยย่อยโปรตีน ข. เพิ่มพลังงาน
ค. ช่วยให้ขับถ่ายง่าย ง. เพิ่มไขมันในเลือด
- วิตามินใดละลายในไขมัน
ก. วิตามินซี ข. วิตามินบี
ค. วิตามินเอ ง. วิตามินบี 12
- โรคใดเกิดจากการมีเชื้อแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร
ก. กระเพาะอาหารอักเสบ ข. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ
ค. ไส้ติ่งอักเสบ ง. ตับอักเสบ

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

- อวัยวะใดทำหน้าที่กรองของเสียออกจากเลือด
ก. กระเพาะปัสสาวะ ข. ท่อไต
ค. ไต ง. ท่อปัสสาวะ
- ของเสียชนิดใดที่ถูกขับออกทางปัสสาวะ
ก. คาร์โบไฮเดรต ข. ยูเรีย
ค. ไขมัน ง. โปรตีน
- ปัสสาวะถูกเก็บสะสมที่อวัยวะใด
ก. ไต ข. ท่อไต
ค. กระเพาะปัสสาวะ ง. ท่อปัสสาวะ
- การดื่มน้ำน้อยเกินไปจะส่งผลอย่างไรต่อระบบขับถ่ายปัสสาวะ
ก. ปัสสาวะมากขึ้น ข. ปัสสาวะใสขึ้น
ค. ปัสสาวะน้อยลง ง. ไตทำงานน้อยลง
- นิ่วในไตเกิดจากสาเหตุใด
ก. การดื่มน้ำเพียงพอก ข. การกินเค็มจัด
ค. การออกกำลังกาย ง. การนอนหลับเพียงพอก
- ฮอร์โมนใดควบคุมการดูดซึมน้ำที่ไต
ก. อินซูลิน ข. อะดรีนาลิน
ค. แอลโดสเตอโรน ง. แอนติไดยูเรติกฮอร์โมน (ADH)
- สีของปัสสาวะที่ปกติคือข้อใด
ก. แดงเข้ม ข. เหลืองอ่อน
ค. น้ำเงิน ง. เขียว
- ข้อใดช่วยดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะ
ก. กลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ ข. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ
ค. รับประทานเค็มจัด ง. ดื่มน้ำน้อยๆ และกินผักผลไม้