

# แบบทดสอบ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.5

ระบบหายใจ • ระบบไหลเวียนเลือด • ระบบย่อยอาหาร • ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

คำชี้แจง :

เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว



ระบบหายใจ



ระบบไหลเวียนเลือด



ระบบย่อยอาหาร



ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

## ระบบหายใจ

- อวัยวะใดทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์  
ก. จมูก      ข. กล่องเสียง      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
- การกลั้นหายใจได้นานๆ จะมีผลอย่างไร  
ก. ออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น  
ข. คาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดลดลง  
ค. ออกซิเจนในเลือดลดลง  
ง. ปอดแข็งแรงขึ้น

## ระบบไหลเวียนเลือด

- หัวใจห้องใดทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย  
ก. หัวใจห้องบนซ้าย      ข. หัวใจห้องบนขวา  
ค. หัวใจห้องล่างซ้าย      ง. หัวใจห้องล่างขวา
- หลอดเลือดใดนำเลือดจากหัวใจออกไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย  
ก. หลอดเลือดแดง      ข. หลอดเลือดดำ  
ค. หลอดเลือดฝอย      ง. เวนูเล่า
- เลือดมีหน้าที่ใดหลักที่สุด  
ก. ย่อยอาหาร      ข. ขับถ่ายของเสีย  
ค. ลำเลียงสารต่างๆ      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. ตูตซึมสารอาหาร      ง. ทำให้เกิดกากอาหาร
- เอนไซม์อะไมเลสทำงานที่อวัยวะใด  
ก. ปาก      ข. กระเพาะอาหาร  
ค. ลำไส้เล็ก      ง. ตับ
- อวัยวะใดผลิตน้ำดีเพื่อช่วยย่อยไขมัน  
ก. ตับอ่อน      ข. ตับ  
ค. ถุงน้ำดี      ง. กระเพาะอาหาร
- ลำไส้เล็กทำหน้าที่ใดสำคัญที่สุด  
ก. ย่อยอาหาร      ข. ตูตซึมสารอาหาร  
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. การดื่มน้ำเพียงพอ      ข. การกินเค็มจัด  
ค. การออกกำลังกาย      ง. การนอนหลับเพียงพอ
- ฮอร์โมนใดควบคุมการดูดซึมน้ำที่ไต  
ก. อินซูลิน      ข. อะดรีนาลิน  
ค. แอลโดสเตอโรน      ง. แอนติไดยูเรติกฮอร์โมน (ADH)
- สีของปัสสาวะที่ปกติคือข้อใด  
ก. แดงเข้ม      ข. เหลืองอ่อน  
ค. น้ำเงิน      ง. เขียว
- ข้อใดช่วยดูแลระบบขับถ่ายปัสสาวะ  
ก. กลั้นปัสสาวะบ่อยๆ      ข. ดื่มน้ำไม่เพียงพอ  
ค. รับประทานเค็มจัด      ง. ดื่มน้ำเพียงพอและดื่มน้ำปัสสาวะ

