**ບົດທົດສອບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ການອົບຮົມ: ການວັດແທກຮ່າງກາຍສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດກັນ້ອຍທີ່ອາຍຸຫຼາຍກວ່າ 5 ປີ**

ສະຖານທີ່ອົບຮົມ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ວັນທີ່: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ຊື່ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ຕຳແໜ່ງ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ບ່ອນປະຈຳການ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ການທົດສອບກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການອົບຮົມແມ່ນຊ່ວຍໃນການປະເມີນຄວາມຮູ້ທີ່ໄດ້ຮັບຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມການອົບຮົມ . ກະລຸນາອ່ານ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳຢ່າງລະມັດລະວັງກ່ອນທີ່ຈະເລີ້ມຕົ້ນເຮັດການທົດສອບ:

ທ່ານ ມີເວລາ 15 ນາທີ ໃນການຕອບທຸກຄຳຖາມໃຫ້ສຳເລັດ.

ໃຫ້ໝາຍວົງອ້ອມໃສ່ຄຳຖາມທີ່ຖືກຕ້ອງ. ແຕ່ລະຄຳຖາມຈະມີຄຳຕອບ ດຽວທີ່ຖືກຕ້ອງ.

1. ການວັດແທກຮ່າງກາຍໃນຜູ້ໃຫຍ່ມີຫຍັງແດ່?

a. ນໍໍ້າໜັກ

b. ລວງສູງ

 c. ການແທກຮອບແອວ

 d. ການແທກຮອບກະໂພກ

 e. ການວັດແທກ MUAC

 **f. ທັງໝົດຖືກ**

2. ການວັດແທກຮ່າງກາຍໃນຜູ້ໃຫຍ່ມີຄວາມສຳຄັນຄືແນວໃດ?

a. ນໍາໃຊ້ທົ່ວໄປເພື່ອເປັນຕົວຊີ້ວັດໃນການປະເມີນສະພາບໂພຊະນາການ ເພາະບໍ່ຫຍຸ້ງຍາກ ແລະລາຄາຖືກ

b. ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອບົ່ງມະຕິພປະຍາດອ້ວນ ທີ່ພົວພັນກັບພະຍາດຫົວໃຈ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ພະຍາດເບົາຫວານ

c. ສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປະເມີນ ໃນເດັກນ້ອຍຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ເຊັ່ນດຽວກັນ

**d. a ແລະ b ຖືກຕ້ອງ**

e. a ແລະ c ຖືກຕ້ອງ

3. ກ່ອນຈະນໍາໃຊ້ຊີງຊັ່ງເພື່ອວັດແທກຜູ້ໃຫຍ່ແມ່ນຕ້ອງເຮັດຫຍັງ?

 a. ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດການທົດສອບເບີ່ງຄ່າທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງຊີງຊັ່ງ

 b. ເຮັດການທົດສອບເບິ່ງຄ່າທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງນໍ້າໜັກຂອງຊີງຊັ່ງທຸກຄັ້ງທີ່ມີການເຄື່ອນຍ້າຍໄປບ່ອນໃໝ່

 c. ຊີງຊັ່ງສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດການທົດສອບຊອກຫາຄ່າຂອງນໍ້າໜັກຊີງຊັ່ງ

d. ການທົດສອບຊອກຫາຄ່າທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງນໍ້າໜັກຂອງຊີງຊັ່ງ ແມ່ນຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ການວັດແທກມີຄວາມຖືກຕ້ອງ ແລະ ໜ້າເຊື່ອຖື.

**e. b ແລະ d ຖືກຕ້ອງ**

f. a ແລະ c ຖືກຕ້ອງ

 4. ເຫດຜົນຂອງການວັດແທກຄືນ ຂອງລວງສູງ.

 a. ເພື່ອຮັບປະກັນຄວາມຖືກຕ້ອງແລະໜ້າເຊື່ອຖື.

b. ຖ້າການວັດແທກສອງຄັ້ງແຕກຕ່າງກັນ 0.5 cm ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ, ໃຫ້ເຮັດການວັດແທກຄືນເປັນເທື່ອທີ່ 3

c. ຖ້າການວັດແທກສອງຄັ້ງແຕກຕ່າງກັນ 0.5 cm ຫຼື ຫຼາຍກວ່າ, ແມ່ນໃຫ້ເລືອກເອົາຄ່າທີ່ວັດແທກເທື່ອສຸດ

ທ້າຍ.

**d. a ແລະ b ຖືກຕ້ອງ**

e. a ແລະ c ຖືກຕ້ອງ

5. ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງມີສະຖານທີ່ ທີ່ເປັນສ່ວນຕົວໃນການໃຊ້ວັດແທກຮອບແອວ

**a. ຖືກ**

 b. ຜິດ

 c. ບໍ່ແນ່ໃຈ

6. ອັດຕາສ່ວນຂອງ ແອວ ແລະ ກະໂພກ Waist-to-Hip Ratio (WHR)

a. ຄິດໄລ່ດ້ວຍການ ເອົາຮອບແອວ ຫານໃຫ້ຮອບກະໂພກ

b. ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນການກະຈາຍຂອງໄຂມັນໃນຮ່າງກາຍ

c. ເໝາະສົມໃຊ້ໃນເດັກອາຍຸຕໍ່່າກວ່າ 5 ປີ.

**d. a ແລະ b ຖືກຕ້ອງ**

e. a ແລະ c ຖືກຕ້ອງ

7. ຮູບຮ່າງໝາກໂປມ Apple-shape (ຮອບແອວ> ຮອບກະໂພກ) ແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງສູງໃນການເປັນພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່.

**1. ຖືກ**

2. ຜິດ

8. ການພົວພັນຂອງ WHR ແມ່ນ

a. ພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່ Non-communicable disease (NCD)

b. ອັດຕາສ່ວນ >0.90 ໃນຜູ້ຊາຍ ແລະ >0.85 ໃນຜູ້ຍິງແມ່ນມີການພົວພັນກັບຄວາມສ່ຽງສູງຂື້ນຂອງຊີວິດ

c. ຮູບຮ່າງ ໝາກໂປມ Apple-shapeແມ່ນມີການພົວພັນກັບການມີຄວາມສ່ຽງສູງຂື້ນກ່ຽວກັບ NCDs

ແລະ ໄຂມັນ ທີ່ ກະຈາຍຕາມອະໄວຍະວະທີ່ສຳຄັນ ເຊັ່ນ ຕັບ

**d. ທັງໝົດຖືກ ທຸກຂໍ້**

e. b ແລະ c ຖືກຕ້ອງ

f. a ແລະ c ຖືກຕ້ອງ

9. ການຈັດລຽງຄ່າທີ່ປົກກະຕິຂອງ MUAC ໃນຜູ້ໃຫຍ່t:

 a. < 17 cm

b. 17-21 cm

c. 21-21 cm

**d. 23 cm**

10. ຮອບແອວ ທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມີຄວາມສ່ຽງສູງຂື້ນທີ່ພົວພັນກັບພະຍາດຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດ:

 a. 88 cm ໃນຜູ້ຍິງ

b. 102 cmໃນຜູ້ຊາຍ

c. 90 cm ໃນຜູ້ຍິງ

d. 100 cm ໃນຜູ້ຊາຍ

 **e. a ແລະ b ຖືກຕ້ອງ**

f. c and d correct

11. ຕົວຊີ້ວັດຂ້າງເທິງນີ້ ແມ່ນຊ່ວຍໃນການປະເມີນພະຍາດອ້ວນ ແລະ ພົວພັນກັບອາການສົນຂອງ NCDs

a. BMI

b. ຮອບ ແອວ Waist

c. ສັດສ່ວນ ຮອບແອວ ແລະ ກະໂພກ

d.ຮອບກະໂພກ

**e. a, b, c ຖືກຕ້ອງ**

d. a,b, d ຖືກຕ້ອງ