**BÀI 39: DA VÀ ĐIỀU HÒA THÂN NHIỆT Ở NGƯỜI**

**I. TRẮC NGHIỆM**

**Câu 1. (NB)** Vai trò của lớp mỡ dưới da là gì?

A. Lớp cách nhiệt

B. Một sản phẩm của các tế bào da

C. Nơi chứa chất thải từ các lớp tế bào da tầng trên

D. Nuôi dưỡng các dây thần kinh

**Câu 2. (NB)** Chức năng nào không được thực hiện bởi da người?

A. Hô hấp

B. Làm đẹp

C. Bảo vệ

D. Điều hòa thân nhiệt

**Câu 3. (NB)** Cơ thể người thường duy trì ở nhiệt độ:

A. 35oC

B. 36oC

C. 37oC

D. 38oC

**Câu 4. (NB)** Trong cấu tạo của da người, các sắc tố mêlanin phân bố ở đâu?

A. Tầng tế bào sống.

B. Tầng sừng.

C. Tuyến nhờn.

D. Tuyến mồ hôi

**Câu 5. (NB)** Vai trò của duy trì thân nhiệt ở người

A. Giúp cơ thể luôn luôn ở nhiệt độ 38oC

B. Đảm bảo ăn đủ chất dinh dưỡng

C. Đảm bảo mồ hôi luôn tiết ra

D. Đảm bảo các quá trình sống diễn ra bình thường

**Câu 6. (NB)** Thành phần nào dưới đây không nằm ở lớp bì ?

A. Tuyến nhờn.

B. Mạch máu.

C. Sắc tố da.

D. Thụ quan.

**Câu 7. (NB)** Trong cấu tạo của da người, thành phần nào chỉ bao gồm những tế bào chết xếp sít nhau?

A. Cơ co chân lông.

B. Lớp mỡ.

C. Thụ quan.

D. Tầng sừng

**Câu 8. (NB)** Thân nhiệt là gì?

A. Là nhiệt độ cơ thể

B. Là quá trình tỏa nhiệt của cơ thể

C. Là quá trình thu nhiệt của cơ thể

D. Là quá sinh trao đổi nhiệt độ của cơ thể

**Câu 9. (NB)** Cơ quan nào đóng vai trò quan trọng hơn cả trong quá trình điều hòa thân nhiệt?

**A.** Phổi

**B.** Da

**C.** Lưỡi

**D.** Bàn chân

**Câu 10. (NB)** Vai trò của hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt?

**A.** Điều hòa co dãn mạch máu dưới da

**B.** Điều khiển tăng giảm tiết mồ hôi

**C.** Co duỗi chân lông

**D.** Tất cả đáp án trên

**Câu 11. (TH)** Nguyên nhân nào không liên quan đến hiện tượng có nhiều màu sắc ở da

A. Do ảnh hưởng của nhiệt độ

B. Do sắc tố da

C. Yếu tố di truyền

D. Độ dày của lớp mỡ dưới da

**Câu 12. (TH)** Hệ cơ quan giữ vai trò chủ đạo trong hoạt động điều hòa thân nhiệt là:

A. Hệ bài tiết nước tiểu

B. Hệ vận động

C. Hệ thần kinh

D. Hệ sinh dục

**Câu 13. (TH)** Đâu là biện pháp bảo vệ da?

A. Luôn giữ gìn da sạch sẽ

B. Mặc quần áo cộc tay khi đi trời nắng

C. Tắm nắng trong khoảng thời gian từ 10h đến 14h.

D. Sử dụng mĩ phẩm không rõ nguồn gốc xuất xứ

**Câu 14. (TH)** 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

**Câu 15. (TH)** Hiện tượng nào sau đây là phản ứng của cơ thể khi gặp trời quá lạnh?

A. Mồ hôi tiết ra

B. Run

C. Mao mạch dãn

D. Cơ co chân lông dãn

**Câu 16. (VDT)** Để phòng ngừa các bệnh ngoài da, biện pháp khả thi nhất là gì ?

A. Tránh để da bị xây xát

B. Luôn vệ sinh da sạch sẽ

C. Bôi kem dưỡng ẩm cho da

D. Tập thể dục thường xuyên

**Câu 17. (VDT)** Để tăng cường sức chịu đựng của làn da, chúng ta có thể áp dụng biện pháp nào sau đây ?

A. Thường xuyên tập thể dục, thể thao

B. Tắm nước lạnh theo lộ trình tăng dần mức độ nhưng phải đảm bảo độ vừa sức

C. Tắm nắng vào sáng sớm (6 – 7 giờ vào mùa hè hoặc 8 – 9 giờ vào mùa đông)

D. Tất cả các phương án trên.

**Câu 18. (VDT)** Khoảng đầu tháng 6/2023, điện lực Việt Nam cắt điện luân phiên 1 số vùng ở miền Bắc trong thời tiết nắng nóng kéo dài. Vậy đâu là biện pháp giúp người dân chống nóng hiệu quả trong các biện pháp sau:

A. Uống nước có gas để giải khát.

B. Tắm nắng đặc biệt từ 10h đến 14h.

C. Mặc quần áo dày bằng chất liệu polyamide.

D. Trồng thêm nhiều cây xanh, ngồi dưới các tán cây rộng.

**Câu 19. (VDC)** Tại sao phải sử dụng khẩu trang khi dọn nhiệt kế thủy ngân bị vỡ?

A. Do thủy ngân nguyên chất trong nhiệt kế bị vỡ có khả năng bay hơi rất nhanh ở nhiệt độ phòng nên người dọn hít phải gây ngộ độc thủy ngân.

B. Do nhiệt kế vỡ ra làm phát tán thủy ngân trong không khí gây nguy cơ hít vào cao có thể gây ngộ độc thủy ngân.

C. Để tránh mảnh thủy tinh bị vỡ từ nhiệt kế thủy ngân bay vào mặt.

D. Tất cả các phương án trên đều đúng.

**Câu 20. (VDC)** Vì sao vào mùa đông, da chúng ta thường bị tím tái ?

A. Vì cơ thể bị mất máu do bị sốc nhiệt nên da mất đi vẻ hồng hào.

B. Vì nhiệt độ thấp khiến cho mạch máu dưới da bị vỡ và tạo nên các vết bầm tím.

C. Vì các mạch máu dưới da co lại để hạn chế sự toả nhiệt nên sắc da trở nên nhợt nhạt.

D. Tất cả các phương án còn lại.

**II. TỰ LUẬN**

**Câu 1: (NB)** Nêu chức năng các thành phần của da.

Trả lời:

* Lớp biểu bì: tác dụng duy trì tiết mồ hôi, bã nhờn để da mềm mại, chống lại vi khuẩn và nấm từ bên ngoài.
* Lớp bì: giúp giảm sự tác động từ bên ngoài và làm lành vết thương, giúp nuôi dưỡng biểu bì, loại bỏ chất thải.
* Lớp mỡ dưới da: 1 lớp đệm để bảo vệ cơ và xương khỏi tác động của các cú va chạm từ bên ngoài như ngã, va đập,... đóng vai trò như 1 lối đi cho các dây thần kinh, mạch máu giữa da và cơ

**Câu 2: (NB)** Cho biết ý nghĩa của việc đo thân nhiệt.

Trả lời:

Đo nhiệt độ cơ thể giúp bạn theo dõi được tình trạng sức khỏe bản thân, từ đó có những điều trị kịp thời khi gặp tình trạng sốt, và có thể làm giảm nguy cơ của các biến chứng có thể xảy ra.

**Câu 3: (TH)** Vì sao nói giữ gìn vệ sinh môi trường cũng là một biện pháp bảo vệ da?

Trả lời:

Giữ gìn vệ sinh môi trường cũng là một biện pháp bảo vệ da vì khi giữ môi trường trong sạch sẽ làm giảm bụi bẩn, chất gây kích ứng da 🡪 giảm vi khuẩn, bụi bẩn và nấm từ bên ngoài bám vào da.

**Câu 4: (VD)** Vận dụng những hiểu biết về da, nêu các biện pháp chăm sóc, bảo vệ và trang điểm da an toàn.

Trả lời:

1. Chống nắng khi ra ngoài trời. ...
2. Làm sạch da mặt. ...
3. Cung cấp độ ẩm cho da. ...
4. Chế độ ăn uống, sinh hoạt lành mạnh. ...
5. Điều trị kịp thời các tổn thương về da. ..

**Câu 5 (VDC):** cách xử lí tình huống khi gặp một người bị say nắng (cảm nóng) và một người bị cảm lạnh

Trả lời:

**Khi gặp một người bị say nắng (cảm nóng)**

Trước một trường hợp say nắng, say nóng, cần nhanh chóng tiến hành sơ cứu ngay lập tức trước khi chưa có sự hỗ trợ của nhân viên y tế:

* Chuyển bệnh nhân vào chỗ mát và thoáng gió.
* Cởi bỏ bớt quần áo. Cho uống nước pha muối.
* Chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá ở các vị trí có động mạch lớn như nách, bẹn, cổ.
* Chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vẫn phải chườm mát cho nạn nhân.

Chú ý: Nếu nạn nhân hôn mê không uống được nước hoặc nôn liên tục, sốt tăng liên tục, kèm các triệu chứng đau bụng, đau ngực, khó thở thì phải nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vẫn thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

**Khi gặp một người bị cảm lạnh**

Khi phát hiện người bị cảm lạnh, ta cần đưa ngay vào chỗ ấm, không có gió lùa, thoáng khí, đắp chăn chống lạnh, xoa dầu nóng khắp người, có khi còn phải đốt lửa để sưởi ấm. Sau đó, cần nhanh chóng lấy củ gừng tươi cạo sạch vỏ, giã nát, vắt lấy nước, hòa nước sôi và ít đường cho uống nóng, lấy bã xào với rượu mạnh xoa khắp người rồi đắp chăn chống lạnh, theo dõi mạch, nhiệt độ, huyết áp thường xuyên. Khi thấy môi hồng, người nóng lên là khỏi.

Trường hợp cảm tả phải cho uống ngay nước chè, đường, gừng đến khi thấy bụng nóng nên là hết đi ngoài. Khi bị nhức đầu do cảm lạnh dầm mưa, cho uống nước gừng tươi và chanh ngày 2 lần là khỏi.