

1. Jelenleg Magyarországon mennyi a magas vérnyomás alsó határa?

- a) 120/80 Hgmm
- b) 130/80 Hgmm
- c) **140/90 Hgmm**

2. Mik azok a tényezők, amik jelentősen zavarhatják az otthoni vérnyomásmérés pontosságát?

- a) Teli húgyhólyaggal való mérés, teli gyomorral, jóllakottan való mérés
- b) Mérés közbeni beszéd, keresztbetett lábak, nem a szív magasságában elhelyezett mandzsetta, bal felkaron mérés
- c) **Teli húgyhólyaggal mérés, közvetlenül kávéfogyasztás utáni mérés, félpercenként ismételt mérés**

3. Melyik állítás igaz?

- a) Korotkov-hangok alapján történő vérnyomásmérés elavult és pontatlan
- b) **Létezik „fehérvérnyomás-hipertónia”**
- c) 50 év alatti egészséges személyeknél havonkénti vérnyomáskontroll javasolt

4. Mely vegyület mennyiségét kell minimálisra csökkenteni a ginkgókészítményekben?

- a) Bilobalid
- b) Ginkgolid
- c) **Ginkgolsav**

5. Milyen célra használhatók a ginkgotartalmú gyógyszerek?

- a) **Kognitív funkciók javítása enyhe demencia esetén**
- b) Kognitív funkciók javítása egészségesek számára
- c) Mindkettő

6. Melyik állítás igaz?

- a) A páfrányfenyőt 270 millió éve használják a gyógyászatban
- b) A páfrányfenyő magjából, leveléből és gyökeréből készült acetonos kivonatot használjuk gyógyszerként
- c) **A páfrányfenyő hatóanyagai flavonoid- és terpenoidtípusú vegyületek**

7. Hogyan nem alkalmazhatók az illóolajok köptetésre?

- a) **Hígítatlanul a bőrre csepegtetve**
- b) Kenőcsök, mellkasbedörzsölők alkotórészeként
- c) Inhalálva

8. Milyen hatása van a borostyánkivonatnak?

- a) Hörgőtágító
- b) Expectoráns
- c) **Mindkettő**

9. Melyik növény-hatóanyag párosítás helytelen?

- a) **Kakukkfű – illóolaj**
- b) Kankalin – alkaloid
- c) Borotyán – szaponin

10. Melyik tényező(k) nem vezet(nek) fokozott szimpatikus tónushoz?

- a) Pszichés stressz
- b) Túlzott kalóriabevitel, pszichés stressz

### c) Fizikai aktivitás

11. A béta-blokkoló hatóanyagok melyik generációja okozhat bronchusgörcsöt és méhösszehúzódást?
- a) 1. generáció
  - b) 2. generáció
  - c) 3. generáció
12. Melyek a „cukorbetegbarát” béta-blokkolók?
- a) Metoprolol és propranolol
  - b) Nebivolol és carvedilol
  - c) Propranolol és szotalol
13. Az alábbi gyógynövények közül melyik nem alkalmazható a menopauza tüneteinek kezelésére?
- a) Izlandi zuzmó
  - b) Fürtös poloskavész
  - c) Szúrós gyöngyajak
14. Milyen étrendi változtatással tudjuk növelni a fitoösztrogén-bevitelt?
- a) Mákfogyasztás fokozásával
  - b) Gránátalmalé fogyasztásával a folyadékbevitel növelésére
  - c) Szójatartalmú ételek bevitelének növelésével
15. Az alábbi tünetek közül melyik nem jellemző a klimaktériumra?
- a) Hőhullámok
  - b) Felső légúti fertőzések gyakoriságának növekedése
  - c) Húgyúti fertőzések gyakoriságának növekedése
16. Hogyan alkalmazható a ligetszépeolaj?
- a) szájon át
  - b) bőrön keresztül
  - c) mindkettő
17. Melyik növény-felhasználás párosítás helyes?
- a) Orvosi citromfű-zúzódások
  - b) Parlagi ligetszépe-herpeszfertőzés
  - c) Kamilla-bőrgyulladás
18. Melyik drog használható belsőleg?
- A. Kamillavirágzat
  - B. Nadálytógyökér
  - C. Aloegél
19. Melyik hatóanyagcsoportra a leginkább jellemző a száraz köhögés és az angioödéma?
- a) ACE-gátlókra
  - b) ARB-kre
  - c) Mindkettőre, azonos mértékben
20. Melyik állítás igaz?
- a) Az ACE-gátlók mind hatás-, mind mellékhatásprofil szempontjából alulmaradnak az ARB-kkel szemben

- b) Az ARB-k mind hatás-, mind mellékhatásprofil szempontjából alulmaradnak az ACE-gátlókkal szemben
- c) Mind az ACE-gátlók, mind az ARB-k első vonalbeli szerek a vérnyomáscsökkentésben, de az ARB-k mellékhatásspektruma kedvezőbb**

**21. Melyik állítás igaz?**

- a) Az ACE-gátlók fokozzák a koronavírus-fertőzés rizikóját, az ARB-k nem
- b) Az ACE-gátlók emelik a Covid-19-megbetegedés súlyos lefolyásának kockázatát, az ARB-k nem
- c) Az ACE-gátlók a megszokott módon adagolhatók a Covid-19-pandémia idején is, nincs szükség dóziscsökkentésre vagy gyógyszercserére**

**22. Melyik állítás igaz?**

- a) Minél több vérnyomáscsökkentő tablettát kell bevenni egy betegnek egy nap alatt, annál jobban odafigyel a dozírozásra, és nő az adherencia
- b) Minél kevesebb vérnyomáscsökkentő tablettával kontrollálható a beteg vérnyomása, annál nagyobb az adherencia**
- c) Az adherencia elsősorban nem- és életkorfüggő, arra nincs hatással az orvos által rendelt napi tablettaszám

**23. A hipertóniás betegek hány százalékánál valósítható meg megfelelő mértékű vérnyomáskontroll egyetlen antihipertenzív hatóanyag adásával?**

- a) 30%**
- b) 50%
- c) 95%

**24. Melyik állítás igaz?**

- a) Újonnan diagnosztizált hipertóniás betegnél minden esetben kötelező a kombinációs vérnyomáscsökkentős kezelés
- b) Minél idősebb a beteg, annál indokoltabb nála a kombinációs vérnyomáscsökkentővel való terápiakezdés
- c) A kombinációs vérnyomáscsökkentős kezeléssel általában jobban karbantartható a vérnyomás, mint az egykomponensűvel**

**25. Melyik igaz a sztatinok izmokat érintő mellékhatásaira?**

- a) Szinte mindenkinél előfordulnak
- b) Jellemzően a sztatinkezelés megkezdése után 2-3 évvel lépnek fel
- c) Súlyosságuk széles skálán mozoghat, az enyhe izomfájdalmaktól kezdve az életveszélyes izomkárosodásokig**

**26. Hogyan hatnak a sztatinok a stroke-kockázatra?**

- a) Összességében 16%-kal csökkentik azt**
- b) Összességében 16%-kal emelik azt
- c) Az agyvérzés rizikóját csökkentik, a trombus okozta stroke kockázatát emelik

**27. Az intenzív sztatinterápia hány százalékkal emelheti az újonnan kialakuló cukorbetegség kockázatát?**

- a) Nem hat rá
- b) 12%**

c) 78%

28. Az étrend hány energia%-a származik fehérjéből a mediterrán étrendben?

- a) <10 energia%
- b) **15–20 energia%**
- c) 25–30 energia%

29. Az étrend hány energia%-a származik zsírból a mediterrán étrendben?

- a) **25–30 energia%**
- b) 15–20 energia%
- c) <10 energia%

30. Mennyi a mediterrán étrenddel bevitt hozzáadott cukor energiaaránya?

- a) 25–30 energia%
- b) 15–20 energia%
- c) **<10 energia%**

31. Az alábbi figyelmeztetés-gyógynövény párosítások közül melyik hamis?

- a) **Orvosi citromfű – skizofréniában nem javasolt**
- b) Komló – ösztrogénszerű hatású lehet
- c) Ginszeng – alvadásgátló terápia esetén óvatosság szükséges

32. Az alábbiak közül melyik igaz az adaptogénekre?

- a) Ilyen hatással rendelkező gyógynövény pl. a golgotavirág
- b) Az ebbe a csoportba tartozó álombogyónak az adagolása pontosan ismert, napi 25 mg gyökérkivonat szükséges a hatás eléréséhez
- c) **Biológiai és kémiai behatásokkal szembeni ellenállását nem specifikus módon növelik**

33. Melyik állítás igaz?

- a) Az álombogyót az aztékok alkalmazták álmatlanság esetén
- b) **A levendula hatásának szempontjából legfontosabbnak illóolaj-tartalmát tartják**
- c) A stressz nem képes súlyosbítani a magas vérnyomást, a cukorbetegséget vagy az elhízást

34. Melyik vérnyomáscsökkentő szedése javasolható várandós nőknek?

- a) Bármelyik, amit már korábban szedett.
- b) Kizárólag a metidopa.
- c) **Metildopa, nifedipin, labetalol.**

35. Melyik béta-blokkoló szedése preferálandó terhesség alatt?

- a) **Labetalol.**
- b) Metoprolol.
- c) Atenolol.

36. Szabad-e ACE-gátlót szedni terhes nőnek?

- a) Igen.
- b) **Nem, mert teratogén hatású.**
- c) Az első trimeszterben nem, egyébként ig

37. Az alábbi illóolajok közül melyiknek van klinikailag alátámasztott hatása tenziós típusú fejfájás esetén?

- a) **Borsmenta illóolaj**

- b) Citrom illóolaj
- c) Szerecsendió illóolaj

**38. Az Alzheimer-kórban melyik illóolajnak lehet potenciálisan előnyös hatása?**

- a) Oregánó
- b) Bazsalikom
- c) Zsálya**

**39. Az alábbiak közül mely illóolajat nem szabad 3 éves kor alatt alkalmazni?**

- a) Levendula
- b) Borsmenta**
- c) Citrom