

1. Mi a táplálkozási napló?

- a) **A táplálkozási napló primer adatforrás.**
- b) A táplálkozási napló az értékelő szakember számára fontos segédeszköz.
- c) Előre meghatározott élelmiszer-felsorolást tartalmazó kérdőív.

2. Melyik fontosabb a cardiovascularis étrendi prevencióban?

- a) A bevitt zsír mennyisége fontosabb.
- b) **A zsírsavösszetétel minősége fontosabb.**
- c) Egyformán fontos a bevitt zsír mennyisége és a zsírsavösszetétel minősége.

3. Melyik igaz a szénhidrát-bevitelre a cardiovascularis étrendi prevencióban?

- a) A hozzáadott cukor energiaaránya az összes energiafelvételben ne haladja meg az 5%-ot.
- b) A nagy glikémiás indexű élelmiszerek (> 70) kerülése javasolt.
- c) **A hozzáadott cukor energiaaránya az összes energiafelvételben ne haladja meg az 5%-ot és a nagy glikémiás indexű élelmiszerek (> 70) kerülése javasolt.**

4. Mennyi drogból készülhet 2 kiló EGb761-kivonat?

- a) **70 kg**
- b) 35 kg
- c) 0,67 kg

5. Mely gyógyszerek ginkgóval történő együttes alkalmazása esetén kell interakcióra számítani?

- a) Nifedipin
- b) Warfarin
- c) **Mindkettő**

6. Melyik állítás igaz?

- a) A páfrányfenyőből készülhet epilepsziaellenes gyógyszer
- b) **A páfrányfenyő hatóanyagai flavonoid- és terpenoidtípusú vegyületek**
- c) A páfrányfenyő magjából készült acetonos kivonatot használjuk enyhe demencia esetén gyógyszerként

7. Jelenleg Magyarországon mennyi a magas vérnyomás alsó határa?

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

8. 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**

9. Melyik állítás igaz?

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

10. Melyik tényező(k) nem vesz(nek) részt a fokozott szimpatikus tónus kialakulásában?

- 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” (diabetes-friendly) béta-blokkolók?

- a) Metoprolol és egyéb második generációs béta-blokkolók
- b) **Nebivolol és carvedilol**
- c) Propranolol és szotalol

13. Hogyan határozzuk meg a testtömeget?

- a) A testtömeget mindig 90–100 g pontossággal határozzuk meg
- b) **A testtömeget mindig hitelesített személymérlegen határozzuk meg**
- c) A testtömeget mindig havi rendszerességgel kell mérni

14. Melyik a táplálkozási vonatkozású egyik legfontosabb kerületméret?

- a) **A derékkörfogat**
- b) A felkarkörfogat
- c) A felkar izomkörfogata

15. Mi a testalkat egyik legváltozékonyabb tényezője?

- a) A test víztartalma
- b) A testtömeg
- c) **A test zsírtartalma**

16. Hogyan nem alkalmazhatók az illóolajok köptetésre?

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

17. Milyen hatása van a borostyánkivonatnak?

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

18. Melyik növény-hatóanyag párosítás helytelen?

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

19. Melyik állítás igaz?

- a) Az orbáncfűolajat a növényből préseléssel nyerik
- b) **Az orbáncfű fényérzékenyítő hatású**
- c) Az orbáncfű csak antidepresszáns hatása miatt alkalmazható

20. Melyik növény-indikáció párosítás helytelen?

- a) Orvosi citromfű – herpeszfertőzés

- b) Parlagi ligetszépe – ekcéma
- c) **Teafa – zúzódások**

21. Melyik növény nem használható belsőleg?

- a) **Nadálytő**
- b) Orbáncfű
- c) Kamilla

22. Melyik hatóanyagcsoportra a leginkább jellemző az angioödéma?

- a) **ACE-gátlókra**
- b) ARB-kre
- c) Mindkettőre, azonos mértékben

23. 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**

24. 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 szokásos elvek szerint adagolhatók a Covid-19-pandémia idején is, nincs szükség dóziscsökkentésre vagy gyógyszercserére**

25. Melyik 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 szignifikáns hatással az orvos által rendelt napi tablettaszám

26. A hipertóniás betegek hány %-ánál valósítható meg az adekvát vérnyomáskontroll egyetlen antihipertenzív hatóanyag adásával?

- a) **30%**
- b) 40%
- c) 70%

27. Újjonnan diagnosztizált hipertóniás betegnél milyen esetben javasolt kombinációs vérnyomáscsökkentővel kezdeni a terápiát?

- a) **Ha a beteg szisztolés vérnyomásértéke 160 Hgmm fölötti, a diasztolés 100 Hgmm fölötti**
- b) 85 éves beteg, 150/95 Hgmm vérnyomással
- c) Mindkét esetben

28. Milyen a DASH-étrend hatása a vérnyomásra?

- a) Képes normalizálni a hipertóniát

- b) **Kialakult magasvérnyomás-betegségnél önmagában több mint 10 Hgmm-rel képes csökkenteni a vérnyomást**
- c) Képes optimalizálni a vérnyomást: a magas vérnyomást csökkenti, az alacsony vérnyomást emeli

29. Mennyi telített zsírsav bevitelét javasolja a DASH-étrend?

- a) **Napi 12–13 g telített zsírsavat**
- b) Az általános ajánlásoknak megfelelő napi 20 g telített zsírsavat
- c) Az általános ajánlások 100–150%-ának megfelelő, 20–30 g telített zsírsavat naponta

30. Melyik állítás igaz?

- a) 5 g konyhasó 240 mg nátriumnak felel meg
- b) 5 g nátrium 2400 g konyhasónak felel meg
- c) **5 g konyhasó 2400 mg nátriumnak felel meg**

31. 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 a rhabdomyolysisig**

32. Hogyan hatnak a sztatinok a stroke-kockázatra?

- a) **Összességében 16%-kal csökkentik azt**
- b) Összességében 16%-kal emelik azt
- c) A hemorrhagiás stroke rizikóját csökkentik, az ischaemiás stroke kockázatát emelik

33. Az intenzív sztatinterápia hány %-kal emelheti az újonnan kialakuló cukorbetegség kockázatát?

- a) Nem hat rá
- b) **12%**
- c) 78%

34. Az alábbi figyelmeztetés-gyógyóvény párosítások közül melyik hamis?

- a) **Melissa officinalis – skizofréniában nem javasolt**
- b) Humulus lupulus – ösztrogénszerű hatású lehet
- c) Panax ginseng – antikoaguláns terápia esetén óvatosság szükséges

35. Az alábbiak közül melyik nem igaz az adaptogénekre?

- a) Nem toxikus
- b) Normalizáló hatásúak
- c) **Biológiai és kémiai behatásokkal szembeni ellenállását specifikus módon növelik**

36. Melyik növény-hatóanyag párosítás helytelen?

- a) Withania somnifera – adaptogének
- b) **Levendula – ginkgolidok**
- c) Valeriana officinalis – valepotriátok

37. Kismamánál milyen esetben van szükség vaspótlásra?

- a) Csak igazolt vashiányos anémia esetén
- b) **Nem vashiányos terheseknél is folyamatos pótlásra van szükség**
- c) Csak vegetáriánus kismamánál szükséges a rutinszerű vaspótlás

38. Normál kiindulási vasszinttel rendelkező terhes nőknél naponta mennyi mg elemi vas bevitelét javasolt?

- a) 15 mg
- b) **30 mg**
- c) Ha vegeyesen táplálkozik a kismama, nem szükséges a pótlás

39. Mennyi időbe telik a vasraktárak feltöltése?

- a) 3–6 nap
- b) 3–6 hét
- c) **3–6 hónap**

40. Mennyi a mediterrán étrend fehérjetartalma?

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

41. Mennyi a mediterrán étrend zsírtartalma?

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

42. Mennyi a mediterrán étrenddel bevitt hozzáadott-cukor mennyisége?

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

43. Melyik hatóanyag NEM adható várandós nőnek?

- a) **Enalapril**
- b) Metildopa
- c) Nifedipin

44. Melyik béta-blokkoló hatóanyag alkalmazható terhesség alatt is?

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

45. Melyik ásványi anyag szupplementációja járulhat hozzá kismamáknál a magas vérnyomás csökkentéséhez?

- a) Kalcium
- b) **Magnézium**
- c) Kalciummal kombinált kálium

46. Az alábbi illóolajok közül melyiknek van EMA monográfia alapján klinikailag alátámasztott hatása?

- a) **Mentha x piperita**
- b) Citrus limon
- c) Pelargonium x asperum

47. Az Alzheimer-kórban melyik illóolajnak lehet potenciálisan előnyös hatása és mi lehet hatásának a hátterében?

- a) Oregánó: paraszimpatolitikum
- b) Bazsalikom: nikotinos acetilkolin receptor agonista
- c) **Zsálya: acetilkolin- észteráz inhibitor**

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

- a) Levendula

b) Borsmenta

c) Citrom