

健康管理师考前密训（一）

操作技能

一. 单项选择题，共 60 题，每题 1 分，每题的备选项中，只有 1 个选项符合题意。（本卷单选题中包含 15 组共用题干题）

第 1 题 某男士 45 岁，外企白领，身高 170cm，体重 92 公斤，烟龄 20 年，每天吸一包左右，喜食甘厚味，血压、血脂、血糖等检测结果目前都正常。

根据以上材料，回答 1~4 题：

1. 按照身高体重情况，该男士体重属于

- A. 羸弱
- B. 消瘦
- C. 正常
- D. 超重
- E. 肥胖

1. 【答案】E

【解析】中国成人判断超重和肥胖程度的界限值为：BMI<18.5kg/m² 为体重过低，18.5≤BMI<24kg/m² 为正常体重范围，24≤BMI<28kg/m² 为超重，BMI≥28kg/m² 为肥胖。患者 BMI 计算： $92(\text{kg}) / 1.7(\text{m})^2 = 31.83(\text{kg}) / (\text{m})^2$

2. 对该男士进行营养指导，最重要的应该是

- A. 新鲜卫生
- B. 谷类为主
- C. 补充蛋白
- D. 控制能量摄入
- E. 增加奶类和豆类摄入

2. 【答案】D

【解析】对于肥胖的患者要限制其能量的摄入。



添加客服小姐姐微信

3. 该男士在开始锻炼后 2 周停止了, 在这种情况下, 健康管理师需要给与他

- A. 积极性反馈
- B. 书面反馈
- C. 消极性反馈
- D. 模糊性反馈
- E. 体语反馈

3. 【答案】A

【解析】①积极性反馈: 作出理解、赞同、支持的反应, 是一种积极性反馈, 如“我认为你说得对。”“好!”“对”等; 或以点头、伸大拇指等体语来表达。②消极性反馈: 作出不赞同、不拥护、不支持或反对的反应, 是一种消极性反馈, 如说“不行”“不对”“我不同意”等, 或以摇头、皱眉等表情或动作来表示。③模糊性反馈: 作出没有明确态度和立场的反应, 如“哦!”“是吗?”以及不置可否的表情等。患者在锻炼 2 周后停止, 不能坚持, 这时健康管理师应给予鼓励, 属于积极性反馈。

4. 该男士曾经尝试戒烟, 但是都失败了, 他认为吸烟可以提高工作效率, 因为工作压力大, 所以离不开烟, 这体现了成瘾行为

- A. 传播媒介
- B. 人格因素
- C. 社会心理因素
- D. 文化因素
- E. 家庭因素

4. 【答案】C

【解析】患者认为吸烟可以提高工作效率, 因为工作压力大, 所以离不开烟, 这体现的是社会心理因素。

第 2 题 某健康体检机构于 2017 年对某单位 100 名职工进行健康体检, 该单位负责人想获得本单位职工的主要健康问题及主要行为危险因素。

根据以上材料, 回答 1~4 题:

1. 健康体检机构提供的健康调查表内容不包括

- A. 高血压管理随访表
- B. 健康体检表
- C. 饮酒情况
- D. 吸烟情况
- E. 家族史

1. 【答案】E

【解析】根据健康管理的个体需求选用合适的健康调查表(健康信息记录表)。如果个体只是要求体检, 则使用健康体检表; 在此基础上, 如果个体同意接受以后的健康管理, 则

需收集行为危险因素相关的信息；如果发现个体有某种慢性病，如高血压、糖尿病等，则结合疾病管理选用疾病管理随访表。

2. 健康管理一般不涉及的过程是

- A. 健康需求的评估
- B. 健康危险因素的评估
- C. 疾病的诊断与治疗
- D. 对健康资源的协调与控制
- E. 对个体和群体进行健康监测

2. 【答案】C

【解析】疾病的诊断与治疗属于医疗措施不属于健康管理范畴。

3. BMI 计算公式为

- A. 体重(kg)/身高(cm)
- B. 体重(g)/身高(m)²
- C. 体重(g)/身高(m)
- D. 体重(kg)/身高(m)²
- E. 体重(kg)/身高(cm)²

3. 【答案】D

【解析】 $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

4. 为了保证身高测量的准确性，测量时对受检者要求正确的是

- A. 两脚后跟、两肩及臀部贴近量尺
- B. 穿平跟鞋，直立
- C. 两脚尖、脑门贴近量尺
- D. 两脚后跟、后背贴近量尺
- E. 立在称台中央，保持身体平稳

4. 【答案】A

【解析】身高测量方法：受试者应当空腹、脱鞋、只穿轻薄的衣服。测量身高的量尺(最小刻度为1mm)应与地面垂直固定或贴在墙上。受试者直立、两脚后跟并拢靠近量尺，并将两肩及臀部也贴近量尺。测量人员用一个直角尺放在受试者的头顶，使直角的两个边一边靠紧量尺，另一边接近受试者的头皮，读取量尺上的读数，准确至1mm。每次测量身高最好连续测2次，间隔30秒。两次测量的结果应大致相同。身高计的误差不得超过0.5cm。

第3题 吴先生，42岁，身高170cm，体重94kg，某企业负责人，工作应酬多，长期作息不规律，喜食煎炸烧烤，疏于运动。近期，吴先生常心慌头昏、头部烘热汗出，食量大增，体重骤增。

根据以上材料，回答1~4题：

1. 除肥胖之外，吴先生合并何种疾病的危险性最高

- A. 高血压
- B. 冠心病
- C. 痛风
- D. 高脂血症
- E. 糖尿病

1. 【答案】D

【解析】患者喜食煎炸烧烤，疏于运动容易导致高脂血症。

2. 该疾病的高危险因素不包括

- A. 体力活动少
- B. 有肥胖相关性疾病
- C. 缺乏营养素
- D. 膳食不平衡
- E. 存在家族肥胖史

2. 【答案】C

【解析】缺乏营养素不会导致高脂血症。

3. 关于肥胖症的说法错误的是

- A. 长期能量摄入超过消耗
- B. 小儿肥胖症大多数属继发性肥胖症
- C. 体重超过同年龄平均值 2 个标准差以上
- D. 体内脂肪积聚过多
- E. 按身高测体重超过标准平均值 20%

3. 【答案】B

【解析】小儿肥胖症大多数属原发性肥胖症。

4. 肥胖症患者适宜的减肥速度是

- A. 每月 1~3kg
- B. 每月 0.5~1kg
- C. 每周 0.5~1kg
- D. 每周 1~3kg
- E. 每月 1~2kg

4. 【答案】E

【解析】急速减肥对身体造成过重负担，降低减肥者的生活质量，不容易坚持下去，而且容易反弹。减重目标的设计应切合实际，推荐 3~6 个月内减重 5%~10%，大约每月 1~2kg 为宜。

第 4 题 某企业创建“无烟”企业，提出了在员工中开展戒烟竞赛，邀请专业人士进行戒烟咨询，在企业各处张贴无烟标识，通过企业公众号推广戒烟知识和活动，发放戒烟小册子等方案。

根据以上材料，回答 1~4 题：

1. 在职工食堂放置禁止吸烟标识属于

- A. 倡导策略
- B. 传播策略
- C. 政策策略
- D. 环境策略
- E. 教育策略

1. 【答案】E

【解析】教育策略：教育策略的核心是教育人们形成有益于健康的认知和技能。在教育策略下，常用的健康教育活动很多，包括：①通过电子媒介开展的大众传媒活动：电视节目、广播节目、公益广告、网络信息等，同时这些节目还可以制成录像带、录音带、光碟等在人群中反复使用；②通过印刷媒介开展的活动：手册、小折页、挂图、招贴画、日历、卡片、传单。环境策略的作用对象是物质环境、条件，其目的是使人们采纳健康行为的意愿得以实现。如在某企业职工预防心脑血管病的健康教育中食堂提供低脂、低盐的食物，在工作场所为职工提供一些锻炼设施等，均属于环境策略。

该题通过企业公众号以及发放小册子的形式推广，属于教育策略

2. 在各种活动中，属于直接人际传播的是

- A. 张贴无烟标识
- B. 同伴教育
- C. 传单
- D. 戒烟竞赛
- E. 公众号推广

2. 【答案】B

【解析】人际传播指个人与个人之间的信息交流。人际传播的形式可以是两个人面对面的直接传播，也可以是以媒体为中介的间接传播。所谓直接传播，指的是古来已有的传播者和受体之间无需经过传播媒体而面对面的直接进行信息交流的过程。直接传播主要是通过口头语言、类语言、体态语的传递进行的信息交流。间接传播是指在现代社会里的各种传播媒体出现后，人际传播不再受到距离的限制，可以通过这些传播媒体进行远距离交流。

3. 对于无烟标识的设计，不符合要求的是

- A. 内容简洁
- B. 彩色印刷
- C. 以图为主
- D. 主题突出
- E. 较多字数传递更多的信息

3. 【答案】E

【解析】无烟标识的设计应该内容简洁、彩色印刷、以图为主、主题突出，字数过多显得冗杂且主题不突出，不吸引人。

4. 该公司制定的干预措施不属于针对群体制定的烟草干预的措施是

- A. 拒吸第一支烟
- B. 五日戒烟法
- C. 限制吸烟和劝阻别人戒烟
- D. 研究和推广有效的戒烟方法和戒烟产品
- E. 建立行为危险因素监测系统

4. 【答案】B

【解析】五日戒烟法是针对个体的烟草干预。

第5题 李先生，53岁，经理，吸烟(10支/天)，工作压力大，常熬夜加班，睡眠严重不足；晚餐多为餐馆饮食，口味重，常常饮酒(平均每日饮白酒半斤)，体重正常，血胆固醇4.25mmol/L，血压130/80mmHg，空腹血糖5.5mmol/L，母亲胃癌。

根据以上材料，回答 1~4 题：

1. 李先生目前最主要的可控危险因素是

- A. 疾病现患史
- B. 生理指标因素
- C. 体格检查指标危险因素
- D. 疾病家族史
- E. 生活方式危险因素

1. 【答案】E

【解析】吸烟、熬夜加班、睡眠严重不足、晚餐多为餐馆饮食、口味重、常常饮酒是目前最主要的可控危险因素。

2. 根据上述信息评估出来的疾病风险称为

- A. 目标风险
- B. 最低风险
- C. 理想风险
- D. 当前风险
- E. 健康改善空间

2. 【答案】D

【解析】李先生目前最大的问题是生活方式不规律，属于当前风险。

3. 有关对李某健康管理的主要策略，错误的是

- A. 限制饮酒、戒烟
- B. 定期监测血压、血脂
- C. 改善睡眠
- D. 平衡膳食
- E. 服药预防高血压

3. 【答案】E

【解析】血压 130/80mmHg 属于正常高值，不需要药物控制，调整生活方式，规律饮食即可。

4. 正常成人血压标准 (WHO) 是

- A. 血压 <150/90mmHg
- B. 血压 <140/90mmHg
- C. 血压 <150/100mmHg
- D. 血压 <140/100mmHg
- E. 血压 <130/90mmHg

4. 【答案】B

【解析】正常成人安静状态下的血压范围比较稳定，其正常范围为收缩压 90~139mmHg，舒张压 60~89mmHg，脉压 30~40mmHg。

第 6 题 蒋先生，48 岁，身高 175cm，体重 80kg，投资公司经理，工作紧张压力大，几乎每天都长时间坐着看书，缺乏运动，吸烟，每天蔬菜水果摄入充足，父亲冠心病史。近期常常感里头晕，血压 155/90mmHg，总胆固醇 5.09mmol/L，甘油三酯 1.75mmol/L，空腹血糖 6.3mmol/L，现到健康管理中心咨询。

根据以上材料，回答 1~5 题：

1. 蒋先生的不可控危险因素是

- A. 疾病家族史
- B. 体力活动过少
- C. 精神压力
- D. 高胆固醇血症
- E. 血压

1. 【答案】A

【解析】体力活动过少. 精神压力. 高胆固醇血症. 血压都是可以通过调整生活方式和饮食情况来调节的。

2. 蒋先生的生理指标危险因素异常的是

- A. 肥胖. 血压高. 血脂高
- B. 血压高. 血脂高. 血糖高
- C. 精神压力大. 血压高. 血脂高
- D. 血压高. 血脂高. 缺乏运动
- E. 吸烟. 肥胖. 血压高

2. 【答案】B

【解析】正常血压应 $<140/90\text{mmHg}$ ，甘油三酯 $<1.70\text{mmol/L}$ ，空腹血糖 $3.9\text{--}6.1\text{mmol/L}$ 。

3. 假定蒋先生的冠心病的相对风险为 3.0，其含义正确的是

- A. 发病风险是全人群平均危险度的 3 倍
- B. 发病风险是同年龄同性别人群平均危险度的 3 倍
- C. 相同风险的 100 人中，将有 3 人发生该病
- D. 同年龄同性别的 100 人中，将有 3 人发生该病
- E. 健康改善空间为一般人群的 3 倍

3. 【答案】A

【解析】相对风险是指一个群体暴露在一定风险下与未暴露在该风险下某事件发生概率的比值，蒋先生的冠心病的相对风险为 3.0，其含义正确的是发病风险是全人群平均危险度的 3 倍。

4. 蒋先生的风险等级是

- A. 高风险
- B. 目标风险
- C. 中风险
- D. 低风险
- E. 理想风险

4. 【答案】C

【解析】蒋先生的血压处于高血压，同时具有 2 个危险因素，属于中危。

5. 优先干预的危险因素是

- A. 血胆固醇
- B. 血糖
- C. 血压
- D. 腰围

E. 体重

5. 【答案】C

【解析】高血压会并发一些心脑血管疾病，应优先干预的危险因素是血压。

第7题 患者男，63岁，确诊高血压近10年，本次头晕来诊，测量血压140/90mmHg，吸烟史20年，目前10支/天，不饮酒。

根据以上材料，回答1~4题：

1. 该患者需要进一步做的检查项目是

- A. 空腹及餐后血糖
- B. 颅脑 CT
- C. 测量计算 BMI 和腰围
- D. 心电图，心脏超声
- E. 尿常规，肾功能

1. 【答案】B

【解析】患者高血压近10年，现出现头晕症状，需要警惕颅内病变，所以需做颅脑CT进行排除。

2. 如需对该患者进行干预，还需询问的信息不包括

- A. 情绪和心理状态
- B. 家族病史
- C. 是否规律服药
- D. 饮食习惯
- E. 体力活动习惯

2. 【答案】B

【解析】高血压患者的健康干预包括情绪、用药、饮食、戒烟限酒及身体活动，对家族病史无法进行干预。

3. 可建议该患者选择长期坚持的运动是

- A. 排球
- B. 太极拳
- C. 乒乓球
- D. 羽毛球
- E. 篮球

3. 【答案】B

【解析】高血压患者应避免激烈的运动，可以进行一些打太极、行走、游泳等锻炼身心的活动。

4. 已有检查说明目前该患者已患有冠心病，则目前患者属于

- A. 高血压风险1级
- B. 高血压风险2级
- C. 高血压前期
- D. 高血压风险3级
- E. 高血压高危

4. 【答案】E

【解析】患者在高血压的基础上患有冠心病，出现了血管病变，这属于高危。

第8题 刘女士，65岁，退休干部。平日缺乏体育锻炼，口味偏咸，身高155cm，体重70kg，确诊高血压，肾功能不良。

根据以上材料，回答1~4题：

1. 医生建议其增加运动，下列不适合刘女士的身体活动是

- A. 步行
- B. 游泳
- C. 健身跑
- D. 太极拳
- E. 举重

1. 【答案】E

【解析】选项举重属于肌肉爆发力量的锻炼，所以不适合高血压病人运动。

2. 除身体活动外，刘女士还需要改善饮食，尤其是减少钠盐的摄入，下列不属于减少钠盐摄入措施的是

- A. 使用含钾的烹调用盐
- B. 尽可能减少烹调用盐，建议使用可定量的盐勺
- C. 少食或不食咸菜、火腿、香肠等加工食品
- D. 少喝或不喝菜汤、面汤
- E. 减少味精、酱油等调味品的用量

2. 【答案】D

【解析】减少钠盐摄入的主要措施：健康成年人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）摄入量不超过6g。（1）纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、香料、姜等调味品，提高菜肴鲜味。减少味精、酱油等含钠盐的调味品的用量。（2）采取总量控制，使用限盐勺，按量放入菜肴。（3）使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油，少放味精。（4）少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品。（5）少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品。（6）肾功能良好者使用含钾的烹调用盐。

3. 非药物治疗基础上，仍需进行药物治疗以有效控制血压。下列有关刘女士降压药物治疗的原则，描述错误的是

- A. 个体化
- B. 按需吃药
- C. 联合应用药物
- D. 小剂量开始
- E. 优先选择长效制剂

3. 【答案】B

【解析】高血压用药原则：小剂量开始、优先使用长效制剂、联合用药减少不良反应、注意个体化用药。

4. 高血压健康管理干预措施中，最重要的是限制

- A. 喝水
- B. 脂肪摄入
- C. 蛋白质摄入

- D. 钠盐摄入
- E. 糖类摄入

4. 【答案】D

【解析】在做平衡膳食的基础上，高血压患者的饮食要特别强调限制钠摄入量，增加蔬菜水果和膳食纤维的摄入量，减少膳食脂肪尤其是饱和脂肪的摄入量。

第9题 某老年社区为提高辖区内老年糖尿病患者的管理水平，引进某健康管理机构为糖尿病患者进行服务。对不同糖尿病患者分别开展常规管理和强化管理，并在管理1年后进行年度考核。

根据以上材料，回答1~4题：

1. 有关糖尿病患者自我血糖监测的描述正确的是

- A. 使用胰岛素治疗者在治疗开始阶段每日至少监测血糖5次
- B. 使用胰岛素治疗者在治疗达到治疗目标后每日监测血糖5次
- C. 病情稳定或已达血糖控制目标者每日监测1~2次
- D. 血糖控制差或病情危重者每周监测血糖4~7次
- E. 使用口服药和实施生活方式干预的患者达标后每日监测血糖2~4次

1. 【答案】A

【解析】血糖控制差的患者或病情危重者应每天监测4~7次，直到病情稳定，血糖得到控制。当病情稳定或已达血糖控制目标时可每周监测1~2天。使用胰岛素治疗者在治疗开始阶段每日至少监测血糖5次，达到治疗目标后每日监测2~4次；使用口服药和实施生活方式干预的患者达标后每周监测血糖2~4次。

2. 不属于糖尿病常规管理的是

- A. 至少每5个月监测一次糖化血红蛋白
- B. 至少每年监测一次血脂
- C. 至少每年监测一次尿微量白蛋白
- D. 每2周监测一次血糖
- E. 每3个月监测一次血压

2. 【答案】A

【解析】糖尿病常规管理内容及频度：对常规管理的患者，要求每年至少随访6次。随访内容如下：（1）了解患者的病情、治疗和随访管理情况；了解患者的症状、体征、并发症等情况。（2）了解患者非药物治疗情况：饮食、运动、戒烟、限酒、心理辅导等。（3）了解患者药物治疗情况：每2个月评估1次，根据病情及时调整治疗方案。（4）健康教育和患者自我管理培训。（5）临床监测指标：血糖（每2周1次）；糖化血红蛋白（每3个月1次或每12个月1次）；血压（一般每3个月1次，高血压患者每周1次）；其他如血脂、尿微量白蛋白、视网膜检查、心电图、神经病变和足部检查均每年1次，增殖期视网膜病变患者应随时就诊眼科，有病变的视病情严重程度加强随访。

3. 不属于糖尿病干预年度效果评估指标的是

- A. 患者糖尿病相关并发症的发生情况
- B. 患者自我监测血糖的情况
- C. 患者不良生活方式改善情况
- D. 患者规范管理情况
- E. 患者规范接受药物治疗情况

3. 【答案】A

【解析】年度评估主要包括患者规范管理、规范接受药物治疗、不良生活方式改善、自我监测血糖和血压相关技能的掌握、血糖控制等情况。

4. 下列不属于糖尿病患者运动禁忌的是

- A. 合并各种急性感染
- B. 经常有脑供血不足
- C. 伴有心功能不全
- D. 血压>160mmHg
- E. 严重糖尿病肾病

4. 【答案】D

【解析】糖尿病患者的运动禁忌：（1）合并各种急性感染。（2）近期出现糖尿病酮症酸中毒、糖尿病非酮症性高渗综合征、乳酸性酸中毒和糖尿病低血糖症等急性并发症。（3）严重糖尿病肾病。（4）严重眼底病变。（5）新近发生血栓。（6）血糖未得到较好控制（血糖>14mmol/L）或血糖不稳定。（7）血压>180mmHg。（8）经常有脑供血不足。（9）伴有心功能不全、不稳定型心绞痛、心律失常，且活动后加重。

第10题 李女士，55岁，体重65kg，身高160cm

根据以上材料，回答1~5题：

1. 李女士的BMI是

- A. 25.39kg/m²，超重
- B. 27.39kg/m²，肥胖
- C. 23.39kg/m²，正常
- D. 28.39kg/m²，肥胖
- E. 24.39kg/m²，正常

1. 【答案】A

【解析】体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)²， $65 \div (1.6 \times 1.6) = 25.3$ (kg/m²)，中国的分类标准是BMI<18.5kg/m²为体重过低，18.5~23.9kg/m²为体重正常，24~27.9kg/m²为超重，≥28kg/m²为肥胖。该患者的BMI为25.3，所以是超重。

2. 在进行有氧运动进行体重控制时，李女士的最大心率不应该超过

- A. 195次
- B. 175次
- C. 165次
- D. 185次
- E. 150次

2. 【答案】C

【解析】最大心率可由逐级递增运动试验测定，更简便的方法是按年龄预计，即最大心率HR_{max}=220-年龄(岁)，该患者年龄为55岁，220-55=165，故选择C答案。

3. 不适合李女士的运动方式是

- A. 快走
- B. 跳舞
- C. 游泳

D. 柔韧性练习

E. 跳绳

3. 【答案】E

【解析】有氧耐力训练是提高机体心肺功能的重要手段。李女士适合做一些有氧运动，常见的可增强心肺功能的运动方式包括：长距离步行、慢跑、打太极拳、骑自行车、游泳和爬山等。跳绳不属于有氧运动，故选择E。

4. 如果王女士以每小时4km的速度快走30min，代谢当量为 $3\text{kcal}/(\text{h}\cdot\text{kg})$ ，则她的能量消耗为

A. 103kcal

B. 97.5kcal

C. 75.5kcal

D. 113kcal

E. 82.5kcal

4. 【答案】B

【解析】代谢当量(梅脱, METs), 指相对于安静休息时身体活动的能量代谢水平, 1METs 相当于每分钟每公斤体重消耗3.5ml的氧, 或每公斤体重每小时消耗1.05kcal能量的活动强度。体力活动能量消耗的计算: 举例: 体重75kg, 每小时4km的速度快走30分钟(0.5小时), 代谢当量= $3\text{kcal}/(\text{h}\cdot\text{kg})$, 能量消耗为: $75\times 3\times 0.5=113(\text{kcal})$ 。故 $65\times 3\times 0.5=97.5\text{kcal}$ 。

5. 为了帮助李女士控制体重, 最适合发给她的传播资料是

A. 横幅

B. 海报

C. 招贴画

D. DVD录像

E. 控制体重知识的小册子

5. 【答案】E

【解析】招贴画/海报适合使用的场所较为广泛, 可以张贴在社区、医院的宣传栏中, 也可以张贴在居民楼道、电梯里, 以及社区卫生服务中心(站)室内, 甚至居民家中。标语和横幅这种形式一般都是为制造舆论、渲染气氛而采用; DVD属于影像材料, 适用场所: 在卫生服务机构的候诊区域、健康教育室播放, 发放至企事业单位、学校、社区等场所组织播放。如果内容针对不方便外出的目标人群, 如幼儿辅食添加、伤残康复等, 可以发放至目标人群家庭使用。综合以上, 选择控制体重知识的小册子给李女士最合适。故选择E答案。

第11题 某健康体检机构接诊一位男性受检者, 50岁, 汉族, 办公室工作, 大学文化, 身高175cm, 体重80kg, 血压130/85mmHg, 请为其设计个性化体检套餐。

根据以上材料, 回答1~3题:

1. 为该受检者选用的健康信息记录表是

A. 个人基本信息表

B. 生活方式信息记录表

C. 健康体检信息记录表

D. 糖尿病管理随访表

E. 高血压管理随访表

1. 【答案】B

【解析】根据健康管理的个体需求选用合适的健康调查表（健康信息记录表）。如果个体只是要求体检，则使用健康体检表；在此基础上，如果个体同意接受以后的健康管理，则需收集行为危险因素相关的信息；如果发现个体有某种慢性病，如高血压、糖尿病等，则结合疾病管理选用疾病管理随访表。该患者血压 130/85mmHg，存在高血压风险，故应该先收集行为危险因素，询问生活方式。选择生活方式健康信息记录表，B 答案。

2. 根据该受检者 BMI 值，判断其体重情况

- A. 严重肥胖
- B. 体重过低
- C. 超重
- D. 体重正常
- E. 肥胖

2. **【答案】**C

【解析】体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)²， $28.0 \div (1.75 \times 1.75) = 26.12$ (kg/m²)，中国的分类标准是 BMI<18.5kg/m² 为体重过低，18.5~23.9kg/m² 为体重正常，24~27.9kg/m² 为超重，≥28kg/m² 为肥胖。该患者的 BMI 为 26.12，所以是超重。

3. 根据我国成人血压标准，该受检者的血压属于

- A. 高血压一级
- B. 正常血压
- C. 高血压二级
- D. 正常高值
- E. 高血压

3. **【答案】**D

【解析】血压水平分类和定义

分类	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常血压	<120 和	<80
正常高值	120~139 和 (或)	80~89
高血压	≥140 和 (或)	
1 级高血压 (轻度)	140~159 和 (或)	90~99
2 级高血压 (中度)	160~179 和 (或)	100~109
3 级高血压 (重度)	≥180 和 (或)	≥110
单纯收缩期高血压	≥140 和	<90

根据表格可知，该患者为正常高值。

第 12 题

根据以上材料，回答 1~5 题：

1. 通过阅读健康风险评估报告，能够帮助个体综合认识健康危险因素，原因是

- A. 能了解医生的诊疗信息
- B. 能充分了解人群中存在的增加疾病发生或死亡概率的现患疾病
- C. 能充分了解人群中存在的增加疾病发生或死亡概率的诱发因素
- D. 能充分了解机体内外存在的增加疾病发生或死亡概率的诱发因素
- E. 能充分了解机体内外存在的增加疾病发生或死亡概率的现患疾病

1. 【答案】D

【解析】健康危险因素是指机体内外存在的使疾病发生和死亡概率增加的诱发因素，包括个人特征、环境因素、生理参数、疾病或临床前疾病状态等。综上所述，选择D答案。

2. 健康风险评估如何帮助人们修正不健康行为

- A. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人了解当前健康状况，促使个人对疾病的早诊断、早治疗的意识，改善自己的健康
- B. 健康风险评估与健康教育从不同的角度来促进个人的健康改善
- C. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人明确自己是否有可改变的危险因素
- D. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人明确自己是否患有特定的疾病
- E. 健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人认识自身的健康危险因素及其危害与发展趋势，指出人们应该努力的方向，帮助人们有的放矢的修正不健康的行为

2. 【答案】E

【解析】健康教育的核心任务就是促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式。健康风险评估通过个性化、量化的评估结果，帮助个人认识自身的健康危险因素及其危害与发展趋势，指出了个人应该努力改善的方向，有利于医生制订针对性强的系统教育方案，帮助人们有的放矢地修正不健康的行为。

3. 与健康风险评估帮助人们制订个体化的健康干预措施无关的是

- A. 由于健康问题及其危险因素是多重的，健康干预的内容和手段也会是多方位的
- B. 健康风险评估能够明确个人或人群的主要健康问题
- C. 健康风险评估的结果不能作为诊疗依据
- D. 健康风险评估能够区分可改变和不可改变的危险因素
- E. 健康风险评估能够区分高风险人群和一般风险人群

3. 【答案】C

【解析】健康风险评估有利于医生制订针对性强的系统教育方案。

4. 健康风险评估的主要作用就是将健康数据转变为健康信息。请从下列几个方面来描述健康风险评估的作用。健康风险评估如何用于干预措施的评价

- A. 健康风险评估只能评价个体健康风险的变化，无法判断群体健康干预的效果
- B. 健康风险评估通过自身的信息系统，收集、跟踪和比较评价指标的变化，从而对群体的干预措施的有效性进行实时的评价和修正
- C. 健康风险评估通过自身的信息系统，收集、跟踪和比较评价指标的变化，从而对干预措施的有效性进行实时的评价和修正
- D. 健康风险评估只能评价群体健康风险的变化，无法判断个体健康干预的效果
- E. 健康风险评估只能评价风险的变化，无法判断干预的依从性

4. 【答案】C

【解析】健康风险评估通过自身的信息系统，收集、跟踪和比较重点评价指标的变化，可对健康干预措施的有效性进行实时评价和修正。故选择C答案。

5. 健康风险分类能够帮助有效鉴别个人及人群的健康危险状态，从而达到的目的是

- A. 通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，达到健康效果最大化
- B. 通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段，达到资源利用最大化和健康效果最大化

- C. 能够有选择的仅对高危人群进行干预, 达到健康效果最大化
- D. 能够有选择的仅对低危人群进行干预, 达到资源利用最大化
- E. 通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段, 达到资源利用最大化

5. 【答案】B

【解析】健康风险评估的一个重要用途是根据评估结果将人群进行分类分类后的各个人群, 由于已经有效地鉴别了个人及人群的健康危险状态, 故可提高干预的针对性和有效性, 通过对不同风险的人群采取不同等级的干预手段, 可达到资源的最大利用和健康的最大效果。故选择 B 答案。

第 13 题 某男, 39 岁, 科室职员。吸烟史 20 年, 平均每日 10 支, 经常过量饮酒。某健康管理师欲为其建立健康档案。

根据以上材料, 回答 1~4 题:

1. 如果该客户仅仅要求体检, 且其既往健康状况良好, 需要选择的健康信息表格类型是

- A. 健康体检表. 行为危险因素表
- B. 行为危险因素. 疾病随访表
- C. 行为危险因素表
- D. 健康体检表. 疾病随访表
- E. 健康体检表

1. 【答案】E

【解析】根据健康管理的个体需求选用合适的健康调查表(健康信息记录表)。如果个体只是要求体检, 则使用健康体检表; 在此基础上, 如果个体同意接受以后的健康管理, 则需收集行为危险因素相关的信息; 如果发现个体有某种慢性病, 如高血压. 糖尿病等, 则结合疾病管理选用疾病管理随访表。

2. 如果该客户没有慢性病, 且同意接受健康管理, 则可以选择的健康信息表格有

- A. 行为危险因素表
- B. 健康体检表. 行为危险因素表
- C. 健康体检表. 疾病随访表
- D. 行为危险因素. 疾病随访表
- E. 健康体检表

2. 【答案】B

【解析】根据健康管理的个体需求选用合适的健康调查表(健康信息记录表)。如果个体只是要求体检, 则使用健康体检表; 在此基础上, 如果个体同意接受以后的健康管理, 则需收集行为危险因素相关的信息; 如果发现个体有某种慢性病, 如高血压. 糖尿病等, 则结合疾病管理选用疾病管理随访表。

3. 如果在体检过程中, 发现该客户存在高血压. 糖尿病等慢性病, 并同意接受健康管理, 则需要选择填写的健康信息表格是

- A. 健康体检表. 行为危险因素表. 疾病随访表
- B. 健康体检表. 疾病随访表
- C. 行为危险因素表
- D. 行为危险因素表. 疾病随访表
- E. 健康体检表

3. 【答案】A

【解析】根据健康管理的个体需求选用合适的健康调查表（健康信息记录表）。如果个体只是要求体检，则使用健康体检表；在此基础上，如果个体同意接受以后的健康管理，则需收集行为危险因素相关的信息；如果发现个体有某种慢性病，如高血压、糖尿病等，则结合疾病管理选用疾病管理随访表。

4. 该客户的生活方式信息记录表不需要重点关注的内容是

- A. 药物过敏史
- B. 身体活动
- C. 饮酒情况
- D. 烟草使用
- E. 膳食情况

4. 【答案】A

【解析】药物过敏史不属于客户生活方式，应属于客户身体状况。

第14题 李先生，30岁，身高175cm，体重80kg。

根据以上材料，回答1~3题：

1. 评价李先生体重状况的最常用的指标是

- A. 年龄组别体重
- B. 体质指数
- C. 标准体重
- D. 身高组别体重
- E. 理想体重

1. 【答案】B

【解析】体质指数(body mass index, BMI)一种计算身高别体重的指数。BMI计算公式为： $BMI = \text{体重(kg)} / [\text{身高}^2(\text{m})]$

2. 李先生的体质指数是

- A. 26.1kg/m²
- B. 24.5kg/m²
- C. 28.0kg/m²
- D. 22.5kg/m²
- E. 47.8kg/m²

2. 【答案】A

【解析】BMI计算公式为： $BMI = \text{体重(kg)} / [\text{身高}^2(\text{m})]$

3. 李先生的理想体重是

- A. 75kg
- B. 65kg
- C. 80kg
- D. 70kg
- E. 80kg

3. 【答案】B

【解析】中国成人判断超重和肥胖程度的界限值为： $BMI < 18.5 \text{kg/m}^2$ 为体重过低， $18.5 \leq BMI < 24 \text{kg/m}^2$ 为正常体重范围， $24 \leq BMI < 28 \text{kg/m}^2$ 为超重， $BMI \geq 28 \text{kg/m}^2$ 为肥胖

第 15 题 某中学邀请邻近社区卫生服务中心的健康管理师谢某对在校学生作“如何预防肥胖”的专题健康讲座，通过讲座，让学生们对更了解这种平时容易发生的亚健康疾病有了关注对于它的症状及对策也有所了解。

根据以上材料，回答 1~3 题：

1. 下列说法不正确的是

- A. 控制体重是预防慢性病的重要手段
- B. 肥胖症是一种由多种因素引起慢性代谢性疾病
- C. 肥胖的通常判定标准是体重超过了相应身高所确定的标准值的 20%以上
- D. 《中国 2 型糖尿病防治指南》（2017）建议，超重的糖尿病患者体重减少的目标是体重在 3~6 个月减轻 5%~10%
- E. 肥胖的干预策略分为对一般人的群体预防和对高危人群的选择性预防

1. 【答案】E

【解析】肥胖指人的脂肪过量储存体重超过了相应身高所确定的标准值的 20%以上；肥胖症是一种由多种因素引起的慢性代谢性疾病，早在 1948 年世界卫生组织已将它列入疾病名单；《中国居民膳食指南 2016》强调，控制体重是预防慢性病的重要手段。《中国 2 型糖尿病防治指南 2017》建议，超重的糖尿病患者体重减少的目标是体重在 3-6 个月期间减轻 5%~10%。

2. 下列说法正确的是

- A. 肥胖患者的常规管理干预方案只需要将体重、血糖控制在正常范围内，而强化管理干预方案需要通过综合干预方法和措施达到多方面的干预目标
- B. 对肥胖的干预程序是：筛查和确诊肥胖患者，制定肥胖干预计划，执行干预计划，定时随访并进行效果评价
- C. 无内分泌疾病或找不出可能引起肥胖的特殊病因的肥胖症是单纯性肥胖
- D. 单纯性肥胖者占肥胖症总人数的 97%以上
- E. 单纯性肥胖执行强化管理方案

2. 【答案】E

【解析】将肥胖分为单纯性肥胖和重症肥胖，无内分泌疾病或找不出可能引起肥胖的特殊病因的肥胖症为单纯性肥胖。单纯性肥胖者占肥胖症总人数的 95%以上。单纯性肥胖执行常规管理干预方案，重症肥胖者执行强化管理干预方案。

3. 肥胖干预策略中，不适合中学生的是

- A. 保证充足睡眠
- B. 控制经常摄入煎炸食品
- C. 肥胖预防从儿童、青少年开始，长期坚持
- D. 控制含糖饮料摄入
- E. 高强度运动快速减重

3. 【答案】E

【解析】控制膳食与增加运动相结合，因为这两种方法相结合可使基础代谢率不致因摄入能量过低而下降，达到更好的减肥效果。积极运动不仅可以增加基础代谢率，还可防止体重反弹，改善心肺功能，产生更多、更全面的健康受益。

二. 多项选择题, 共 40 题, 每题 1 分, 每题的备选项中, 至少有 2 个选项符合题意。多选. 少选. 错选均不得分。(本卷多选题中包含 6 组共用题干题, 且选项数量 ≥ 5 个, 可出现 6 个. 7 个选项的情况)

第 16 题 张先生, 43 岁, 汉族, 中层干部, 身高 168cm, 体重 75kg, 血压 144/89mmHg, 工作紧张, 生活缺乏规律, 每天中午晚上在餐馆进餐, 体力活动很少, 有饮酒嗜好, 每日 1~2 次, 每天约半斤白酒, 已有十年, 每日吸烟 15 支, 喜食动物内脏, 最近明显乏力, 经常失眠, 无明显消瘦, 既往无重大疾病史, 其父母均患高血压病 20 年, 其弟患高血压病 6 年。根据以上材料, 回答 1~7 题:

1. 对张先生进行健康管理, 应采用的信息采集表格包括

- A. 健康体检信息记录表
- B. 生活方式信息记录表
- C. 疾病管理随访表
- D. 个人基本信息表
- E. 体格测量记录表
- F. 病历表

1. 【答案】 ABCD

【解析】根据健康管理的个体需求选用合适的健康调查表(健康信息记录表)。如果个体只是要求体检, 则使用健康体检表; 在此基础上, 如果个体同意接受以后的健康管理, 则需收集行为危险因素相关的信息; 如果发现个体有某种慢性病, 如高血压. 糖尿病等, 则结合疾病管理选用疾病管理随访表。

2. 高血压的干预原则包括

- A. 综合性
- B. 连续性
- C. 个体化
- D. 参与性
- E. 及时性
- F. 联合性

2. 【答案】 ABCDE

【解析】高血压的干预侧重于疾病管理的策略, 具体干预原则包括: (1) 个体化: 根据患者高血压病情确定分类管理水平, 同时考虑患者的个人需求. 心理及家庭等因素, 制订个体化的高血压干预计划。(2) 综合性: 高血压干预和管理内容应包括: 非药物治疗. 药物治疗. 血压相关指标和并发症监测. 健康教育. 高血压患者自我管理及支持等综合性措施。(3) 连续性: 以社区卫生服务机构常规随访. 综合医院阶段性诊疗, 结合患者日常自我管理, 组成对高血压患者的连续. 动态管理。(4) 参与性: 开发高血压患者主动参与的意愿, 提高患者主动参与的能力, 为患者提供咨询等健康指导。(5) 及时性: 定期为高血压患者进行病情. 并发症和相关危险因素的评估, 及时发现问题, 并采取适当的干预措施。

3. 张先生可改变的健康风险因素有

- A. 运动/体力活动不足
- B. 过量饮酒

- C. 吸烟
- D. 精神紧张
- E. 不健康膳食
- F. 睡眠不足
- G. 年龄
- H. 长期心理压抑

I. 家族史

3. 【答案】 ABCDEFH

【解析】 张先生的健康危险因素当中年龄和家族史不可干预，不能改变。

4. 为评价张先生的吸烟习惯，我们需要了解的内容包括

- A. 吸烟的种类
- B. 烟的品牌
- C. 平均每年吸烟的花费
- D. 吸烟年限
- E. 开始吸烟的年龄
- F. 每日吸烟量

4. 【答案】 ADEF

【解析】 了解患者吸烟习惯需要了解患者吸烟量、烟的种类、开始吸烟的年龄及年限。

5. 体重监测是张先生健康管理的重要环节，在测量体重时需要注意的是

- A. 一般不能用电子秤做为测量工具
- B. 理想体重的简便计算方法为：身高(cm) - 105
- C. 在患者体力活动后测量
- D. 测量误差不得超过 0.1kg
- E. 测量体重时应穿薄衣服，赤足，全身放松
- F. 记录应精确到小数点后 1 位

5. 【答案】 BDEF

【解析】 重测量方法。体重计有电子体重计和杠杆秤，称量体重最好用经过校正的杠杆型体重秤。

(1) 电子体重计：根据使用说明，使用前检验其工作状态、准确度和灵敏度。打开电源开关；按下“启动”按键，显示屏上显示 2 次“8888”后，显示 0.0，进入工作状态。受检者穿薄衣服，赤足，全身放松，自然站立在体重计量盘的中央，保持身体平稳。待显示屏显示的数值稳定后，测量人员记录显示的数值。记录以千克(kg)为单位，精确到小数点后 1 位。测量误差不得超过 0.1kg。(2) 杠杆秤：使用前需检验其准确度和灵敏度。灵敏度的检验方法是置 100g 重的砝码，观察刻度尺变化。如果刻度尺抬高了 3mm，或游标向远处移动 0.1kg 而刻度尺仍维持水平位时，说明达到要求。准确度要求误差不超过 0.1%。即每 100kg 误差小于 0.1kg。测量方法是以备用的 10kg、20kg、30kg、50kg 等标准砝码分别进行称量，检查指示读数与标准砝码误差是否在允许范围。受检者穿薄衣服，赤足，全身放松，自然站立在秤底盘的中部。测量人员读取杠杆秤上的游标位置，读数准确至 10g。(3) 注意事项：测量秤台要水平放置，避免撞击、受潮。受试者宜排空大小便，不要大量喝水，也不要进行剧烈的体力活动。称量时穿薄衣服，赤足，轻立在秤台中央，保持身体平稳，严禁晃动。上下体重计时，动作要轻柔。电子秤秤台平面上空载时，若显示屏显示读数不为 0.0，按一下“启动”

键即可清“0”。每天使用杠杆秤前，均需进行校正。检测人员每次读数前都要校对砝码重量，避免差错。

6. 采集健康信息需要考虑的是

- A. 如果张先生同意接受后期的健康管理，则需要采集行为危险因素的信息
- B. 无论对张先生提供何种健康管理服务，均需要将所有的信息一次性采集完毕
- C. 药物过敏史不属于健康管理信息范畴
- D. 如果张先生只做体检，则使用健康体检表
- E. 家族史是指与自己有直系亲属关系的人的患病情况
- F. 如果张先生有主要的慢性病如高血压、糖尿病，还需要选用疾病管理随访表

6. 【答案】ADEF

【解析】根据健康管理的个体需求选用合适的健康调查表（健康信息记录表）。如果个体只是要求体检，则使用健康体检表；在此基础上，如果个体同意接受以后的健康管理，则需收集行为危险因素相关的信息；如果发现个体有某种慢性病，如高血压、糖尿病等，则结合疾病管理选用疾病管理随访表。

7. 信息安全的内容主要包括

- A. 保密性
- B. 真实性
- C. 完整性
- D. 个体性
- E. 拷贝的安全性
- F. 所寄生系统的安全性

7. 【答案】ABCEF

【解析】信息安全的内容主要包括五个方面：保证信息保密性、真实性、完整性、拷贝的安全性（未经授权不得拷贝）和所寄生系统的安全性。

第 17 题 某市参与了中国/联合国儿童基金会学校预防吸烟项目，采取了为学校领导举办国家级师资培训，由省健康教育所专业人员对健康教育课教师和班主任进行烟草危害、控烟方法等知识的培训；学校举办各种控烟活动以对学生进行多种形式的健康教育，并尽量发动学生学以致用，以学生为传播源继续传播控烟知识；学校与家长沟通，请家长约束子女的吸烟行为，并联系街道、居委会、工商等部门，劝止小商贩向中学生售烟等多种干预措施。经过 3 年的健康教育和健康促进，项目进行终期评估，取得了显著的成效。

根据以上材料，回答 1~7 题：

1. 烟草使用的干预原则有

- A. 以监测为中心，烟草使用的干预主要应放在督促吸烟者戒烟
- B. 以健康为中心，强调预防为主烟草使用的干预主要应放在预防不吸烟者开始吸烟
- C. 以个体为中心，强调干预对象的健康责任和作用
- D. 建立行为危险因素监测系统
- E. 形式多样，强调综合干预
- F. 干预侧重于生活方式管理的策略

1. 【答案】BCE

【解析】烟草使用的干预侧重于生活方式管理的策略，具体干预原则包括：（1）以个体为中心，强调干预对象的健康责任和作用。（2）以健康为中心，强调预防为主，烟草使用的干预主要应放在预防不吸烟者开始吸烟。（3）形式多样，强调综合干预。

2. 自我戒烟法准备阶段中戒烟计划的内容包括

- A. 开始延迟 5~10 分钟吸第一支烟
- B. 进行适当的体育锻炼
- C. 记录自己 1 周的吸烟习惯, 以便戒烟
- D. 扔掉所有烟草产品和吸烟工具
- E. 告诉他们自己要从哪天开始戒烟
- F. 告诉家人、朋友或者自己的同事
- G. 定期对自己能维持戒烟状态给与奖励

2. 【答案】ABCDEF

【解析】戒烟计划内容包括：（1）告诉家人、朋友或者同事自己准备戒烟。（2）告诉他们自己要从哪天开始戒烟。（3）记录自己 1 周的吸烟习惯，以便戒烟时应对。（4）扔掉所有烟草产品和吸烟用具。（5）开始延迟 5~10 分钟吸第一支烟。（6）多吃水果。（7）进行适当的身体锻炼。（8）减少在可吸烟场所停留的时间。（9）尽量保持忙碌状态，即使是在休闲时间。（10）减少与吸烟者的交往，和已经戒烟的人交朋友。（11）复习戒烟自助资料。（12）考虑使用戒烟药物、短信以及热线帮助自己戒烟。（13）回顾以往戒烟失败的经历，从中找出那些对自己有帮助的，以便汲取经验教训。（14）练习当别人给自己递烟时，自己应当如何应答，例如：“不用了，谢谢，我已经不抽烟了。”“谢谢，不过我已经下决心不抽烟了。”

3. 世界卫生组织提供的 5A 戒烟干预模型包括

- A. Ask—询问吸烟情况
- B. Assess—评估戒烟意愿
- C. Activate—激活戒烟欲望
- D. Assit—帮助戒烟
- E. Advise—建议戒烟
- F. Arrange—安排随访

3. 【答案】ABDEF

【解析】询问 (Ask)：了解患者是否吸烟。建议 (Advise)：强化吸烟者的戒烟意识。评估 (Assess)：明确吸烟者戒烟的意愿。辅导 (Assist)：帮助吸烟者戒烟。安排 (Arrange)：吸烟者开始戒烟后，应安排长期随访，随访时间至少 6 个月。

4. 对吸烟行为的描述正确的是

- A. 吸烟是一种典型的成瘾行为
- B. 吸烟可以导致骨质疏松
- C. 吸烟可以导致心脑血管疾病
- D. 吸烟可以导致动脉粥样硬化
- E. 吸烟可以导致慢阻肺
- F. 吸烟可以导致哮喘

4. 【答案】ACDEF

【解析】骨质疏松病因：①内分泌性：皮质醇增多症. 甲状腺功能亢进症. 原发性甲状旁腺功能亢进症. 肢端肥大症. 性腺功能低下. 糖尿病等。②妊娠. 哺乳。③营养性：蛋白质缺乏. 维生素 C. D 缺乏. 低钙饮食. 酒精中毒等。④遗传性：成骨不全染色体异常。⑤肝脏病。⑥肾脏病：慢性肾炎血液透析。⑦药物：皮质类固醇. 抗癫痫药. 抗肿瘤药（如甲氨蝶呤）. 肝素等。⑧废用性：全身性骨质疏松见于长期卧床. 截瘫. 太空飞行等；局部性的见于骨折后. Sudecks 骨萎缩. 伤后骨萎缩等。⑨胃肠性：吸收不良胃切除。⑩类风湿性关节炎。⑪肿瘤：多发性骨髓瘤转移癌. 单核细胞性白血病. Mast-Cell 病等。⑫其他原因：骨质减少. 短暂性或迁徙性骨质疏松。吸烟可以诱发哮喘。

5. 吸烟成瘾是种依赖性行为，其影响因素包括

- A. 社会心理因素
- B. 团体因素
- C. 文化因素
- D. 传播媒介因素
- E. 家庭因素
- F. 社会环境因素

5. 【答案】ABCDEF

【解析】吸烟成瘾行为的内. 外影响因素：①人格特征. ②社会环境因素. ③社会心理因素. ④文化因素. ⑤传播媒介因素. ⑥团体效应. ⑦家庭影响。

6. 群体烟草干预措施包括

- A. 加强健康教育
- B. 制定戒烟的相关法规
- C. 拒绝吸第一支烟
- D. 研究推广有效的戒烟方法和戒烟产品
- E. 建立行为危险因素监测系统
- F. 限制吸烟和劝阻别人吸烟

6. 【答案】ACDEF

【解析】针对群体的烟草干预措施：1. 拒吸第一支烟，拒吸第一支烟对控制吸烟率是最为重要的，重点干预人群是青少年人群。2. 加强健康教育，普及烟草危害知识。3. 限制吸烟和劝阻别人吸烟。4. 研究和推广有效的戒烟方法和戒烟产品。5. 建立行为危险因素监测系统。

7. 吸烟的危害

- A. 导致心血管疾病
- B. 易发生动脉粥样硬化
- C. 致癌
- D. 诱发呼吸系统疾病
- E. 慢性阻塞性肺部疾病
- F. 加重哮喘发作

7. 【答案】ABCDEF

【解析】吸烟是心血管病的三大经典危险因素（高血压. 血脂异常和吸烟）之一，吸烟可促进动脉粥样硬化，也是恶性肿瘤和慢性阻塞性肺部疾病等其他多种慢性病的危险因素，吸烟是哮喘恶化和发作的常见诱因。

第 18 题 某城乡结合部社区卫生服务中心对辖区内居民健康档案进行整理发现,糖尿病和高血压的患病率逐年上升。医护人员发现,随着城镇化加速和生活方式的改变,辖区内居民的肥胖比例逐渐增加。为控制慢性病的发生,医护人员拟针对居民的肥胖开展一系列干预措施。

根据以上材料,回答 1~6 题:

1. 该城乡结合对肥胖并发症的患者进行的干预包括

- A. 动员家属配合
- B. 体力活动干预
- C. 自我监测体重
- D. 定期随访
- E. 膳食干预
- F. 指导相应的药物治疗方法
- G. 组织胖友座谈会交流减肥和控制体重的经验
- H. 不可急于求成

1. 【答案】 ABCDFGH

【解析】肥胖干预措施:动员家属配合.体力活动干预.自我监测体重.定期随访.膳食干预.组织胖友座谈会交流减肥和控制体重的经验.不可急于求成。

2. 肥胖的干预原则包括

- A. 同时防治与肥胖相关的疾病
- B. 坚持预防为主
- C. 采取综合措施防控肥胖
- D. 终生坚持
- E. 积极改变生活方式
- F. 侧重药物治疗
- G. 控制膳食与增加运动相结合

2. 【答案】 ABCEG

【解析】具体干预原则包括: 1. 必须坚持预防为主,从儿童、青少年开始,从预防超重入手,并须终生坚持。 2. 采取综合措施预防和控制肥胖,积极改变人们的生活方式,包括改变膳食、增加身体活动、矫正引起过度进食或活动不足的行为和习惯。 3. 鼓励摄入低能量、低脂肪、适量蛋白质和碳水化合物、富含微量元素和维生素的膳食。 4. 控制膳食与增加运动相结合,因为这两种方法相结合可使基础代谢率不致因摄入能量过低而下降,达到更好的减肥效果。 5. 应长期坚持减重计划,速度不宜过快,不可急于求成。 6. 必须同时防治与肥胖相关的疾病,将防治肥胖作为防治相关慢性病的重要环节。 7. 树立健康体重的概念,防止为美而减肥的误区。

3. 关于肥胖干预措施的行为疗法,描述正确的是

- A. 自我限制进食量
- B. 细嚼慢咽
- C. 按计划用餐
- D. 减少进食时间
- E. 使用较小的餐具
- F. 减少暴饮暴食的频率
- G. 建立节食意识,每餐不过饱

3. 【答案】ABCEF

【解析】肥胖干预行为疗法：建立节食意识，每餐不过饱；尽量减少暴饮暴食的频度和程度。注意挑选脂肪含量低的食物。细嚼慢咽以延长进食时间，使在进餐尚未完毕以前即对大脑发出饱足信号，有助于减少进食量。另一种方法就是进食时使用较小的餐具，使得中等量的食物看起来也不显得单薄；也可按计划用餐，即在进餐前将一餐的食物按计划分装，自我限制进食量，使每餐达到七分饱；也可使漏餐者不致在下一餐过量进食。餐后加点儿水果可以满足进食欲望。改变进食行为常常有助于减少进食量而没有未吃饱的感觉。

4. 该城乡结合部的群体预防包括

- A. 特别要减少脂肪摄入及水果摄入量
- B. 定期检查与肥胖有关的疾病的危险指标
- C. 定期监测抽样人群的体重变化
- D. 提倡体重自我监测
- E. 开展营养教育，提倡膳食平衡
- F. 提倡休闲时间进行运动锻炼

4. 【答案】BCDEF

【解析】膳食中蛋白质、脂肪和碳水化合物摄人的比例合理，特别要减少脂肪摄入量，增加蔬菜和水果在食物中的比例。

5. 关于个体肥胖干预的评估，描述正确的是

- A. 是否已列出可以减肥的方法
- B. 评估已取得的短期减肥效果（1~6个月内的BMI或腰围减少绝对值或相对值）
- C. 是否帮助管理对象认清导致其自身超重成肥胖的原因所在
- D. 是否已找到一个合适的减肥方法去尝试
- E. 评估已取得的中长期减肥效果（0.5~3年内BMI减少绝对值或相对值）
- F. 评估已取得的中长期减肥效果（0.5~3年内血压、血脂等指标的变化以及其他健康收益）

5. 【答案】ABCDEF

【解析】个体肥胖干预的评估：(1)是否帮助管理对象认清导致其自身超重或肥胖的原因所在？(2)是否已列出可以减肥的方法？(3)是否已经找到一个合适的减肥方法去尝试？(4)评估已取得的短期减肥效果（1-6个月内BMI或腰围减少绝对值或相对值）。(5)评估已取得的中长期减肥效果（0.5-3年内血压、血脂等指标的变化以及其他健康收益）。(6)在尝试一个减肥方法失败后能否改行另一个减肥方法？(7)能否综合运用各种措施以达到减肥目的，维持减肥成果？(8)是否能利用管理对象身边的资源进行减肥？

6. 关于群体肥胖干预效果的评估，描述正确的是

- A. 被管理人群通过饮食控制、增加身体活动等方式达到减肥目标的比例
- B. 被管理人群肥胖知晓率的情况
- C. 被管理人群肥胖干预的卫生经济学评价
- D. 被管理人群肥胖干预的满意情况
- E. 被管理人群心脑血管疾病发病情况
- F. 被管理人群肥胖者控制体重达标和未达标比例

6. 【答案】ABCEF

【解析】群体肥胖干预的评估：(1)被管理（如某社区）人群肥胖知晓率、肥胖防治相关知识的知晓情况。(2)被管理人群中通过饮食控制、增加身体活动等方式达到减肥目标的比例。

(3)被管理人群中肥胖者控制体重达标和未达标比例。(4)被管理人群心脑血管病发病、致残和死亡信息，以及卫生经济学评价。

第19题 王先生,55岁,汉族,文职人员,身高175cm,体重80kg,腰围92cm,血压 150/80mmHg,血胆固醇 5.03mmol/L,工作压力大,经常加班,很少参加体育运动,经常饮酒(平均每日饮白酒 30~40ml)。空腹血糖 6.5mmol/L,餐后 2 小时血糖 9.1mmol/L,父母有高血压病。

根据以上材料,回答 1~7 题:

1. 王先生的主要危险因素是

- A. 糖耐量减低
- B. 肥胖
- C. 高血压家族史
- D. 体力活动不足
- E. 高血压
- F. 糖尿病
- G. 高胆固醇

1. 【答案】ABCDEF

【解析】患者 BMI=26.12 \geq 24,属于肥胖;空腹血糖 6.5mmol/L $>$ 6.1mmol/L,餐后 2 小时血糖 9.1mmol/L $>$ 7.8mmol/L,诊断患者患有糖尿病;空腹血糖 6.5mmol/L $<$ 7.0mmol/L,餐后 2 小时血糖 9.1mmol/L $>$ 7.8mmol/L 且 $<$ 11.1mmol/L,说明患者存在糖耐量降低的情况;血胆固醇 5.03mmol/L,属于正常范围(2.9~6.0mmol/L)。

2. 不属于健康风险评估报告种类的是

- A. 高血压评估报告
- B. 糖尿病风险评估报告
- C. 个性化膳食处方
- D. 疾病诊断
- E. 吸烟情况评估
- F. 血胆固醇状况评估
- G. 个性化运动处方

2. 【答案】DE

【解析】健康风险评估可分为:1)临床评估,包括体检、门诊、入院、治疗评估等;2)健康过程及结果评估,包括健康状态评估、患病危险性评估、疾病并发症评估及预后评估等;3)生活方式及健康行为评估,包括膳食、运动等的习惯评估;4)公共卫生监测与人群健康评估,从人群的角度进行环境、食品安全、职业卫生等方面的健康评估。

3. 进行缺血性心血管疾病风险评估的因素包括

- A. 糖尿病
- B. 年龄
- C. BMI
- D. 总胆固醇
- E. 舒张压
- F. 收缩压
- G. 过量饮酒

3. 【答案】ABCDF

【解析】缺血性心血管疾病风险评估的因素包括年龄、收缩压(SBP)、体重指数(BMI)、血清总胆固醇(TC)、是否糖尿病(GLU)和是否吸烟等6个主要危险因素。

4. 需要考虑的疾病风险是

- A. 冠心病
- B. 肺癌
- C. 胃癌
- D. 脑卒中
- E. COPD
- F. 糖尿病

4. 【答案】ADF

【解析】患者患有高血压，有心脑血管意外的危险。

5. 可改善的危险因素是

- A. 糖耐量减低
- B. 高血压
- C. 高胆固醇
- D. 肥胖
- E. 过量饮酒
- F. 体力活动不足
- G. 糖尿病
- H. 高血压家族史

5. 【答案】ABCDEFG

【解析】家族史不可干预，不能得到改善。

6. 健康管理师对李先生的危险因素的控制水平表述正确的是

- A. 餐后2小时血糖 $<7.8\text{mmol/L}$
- B. 空腹血糖 $<5.6\text{mmol/L}$
- C. 血压 $<150/90\text{mmHg}$
- D. 腰围 $<90\text{cm}$
- E. $18.5\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24\text{kg/m}^2$
- F. 血胆固醇 $<5.28\text{mmol/L}^2$

6. 【答案】CF

【解析】根据材料可知：李先生身高175cm，体重80kg，腰围92cm，血压150/80mmHg，血胆固醇 5.03mmol/L ，空腹血糖 6.5mmol/L ，餐后2小时血糖 9.1mmol/L ， $\text{BMI}=80 \div (1.75 \times 1.75) = 26.12$ ，E答案不对；综上所述，选择C和F。

7. 糖尿病的非药物治疗措施包括

- A. 降糖药
- B. 加强自我监测
- C. 合理膳食
- D. 胰岛素
- E. 增加身体活动
- F. 口服药物

7. 【答案】BCE

【解析】糖尿病干预指导措施包括：(1) 指标自我监测：监测内容包括控制体重、血糖、血压、尿中酮体和戒烟等。(2) 合理膳食：糖尿病患者的饮食要特别强调改变不健康的营养和膳食，控制总能量的摄入、食盐的摄入和脂肪的摄入，尤其是动物性油脂。(3) 增加身体活动：运动可以使热量消耗增加，与饮食管理一起共同配合维持理想的体重，改善或纠正高血糖和胰岛素抵抗状况，从而控制病情，预防并发症。

第 20 题 一位 51 岁的男性，血压 150/90mmHg，体质指数 25kg/m²，血清总胆固醇 6.46mmol/L，吸烟，无糖尿病。请采用缺血性心血管疾病评估模型回答下列问题。

根据以上材料，回答 1~7 题：

1. 经查简易评估工具的计算表格，得出相应的健康分值为年龄 51 岁=3 分，；SBP150mmHg=2 分，；BMI 25kg/m²=1 分；TC 6.46mmol/L=1 分，吸烟=2 分，无糖尿病=0 分，请计算出该男子的总风险分值

- A. 12 分
- B. 7 分
- C. 10 分
- D. 8 分
- E. 9 分
- F. 11 分

1. 【答案】E

【解析】血压升高患者心血管风险水平分层

血压				
其他心血管危险因素和疾病史	SBP130~139	SBP140~159	SBP160~179	
	和（或）	和（或）	和（或）	和（或）
	DBP85~89	DBP90~99	DBP100~109	DBP≥110
无		低危	中危	高危
1~2 个其他危险因素	低危	中危	中 / 高危	很高危
≥3 个其他危险因素，靶器官损害，或 CKD3 期，无并发的糖尿病临床并发症，或 CKD ≥4 期，有并发的糖尿病	中 / 高危	高危	高危	很高危
	高 / 很高危	很高危	很高危	很高危

该题风险值=3+2+1+1+2+0=9 分，故选择 E 答案。

2. 经查表得出该男子风险分值对应的 10 年发生 ICVD 的发病概率为 7.3%，这表明

- A. 该男子患缺血性心血管疾病的理想风险为 7.3%
- B. 该男子患缺血性心血管疾病的最高风险为 7.3%
- C. 该男子患缺血性心血管疾病的风险为一般人群的 7.3 倍
- D. 该男子患缺血性心血管疾病的绝对风险为 7.3%
- E. 该男子患缺血性心血管疾病的最低风险为 7.3%
- F. 该男子患缺血性心血管疾病的相对风险为 7.3%

2. 【答案】CG

【解析】确定不同危险因素水平的分值，所有危险因素评分之总和即对应于缺血性心血管病事件的10年发病绝对危险。该男子9分对应的10年发生ICVD的绝对危险为7.3%。

3. 平均风险是指同年龄所有人的平均发病风险。该男子同年龄人群的缺血性心血管疾病的“平均风险”为2.6%，这表明该男子的平均发病率是一般人的

- A. 5.8 倍
- B. 4.8 倍
- C. 1.8 倍
- D. 3.8 倍
- E. 2.8 倍
- F. 6.8 倍

3. 【答案】E

【解析】平均危险是指同年龄所有人的平均发病危险。对于上例51岁的男性，其10年发ICVD事件的绝对危险比一般人和低危人群净增加分别为4.7% (2.6%~7.3%) 和6.6% (0.7%~7.3%)，分别是一般人和低危人群2.8倍和10.4倍。故选择E答案。

4. 该男子有哪些可改变的危险因素

- A. 总胆固醇
- B. 年龄、性别
- C. 糖尿病
- D. 吸烟
- E. 体重指数
- F. 血压

4. 【答案】ACDEF

【解析】危险因素中年龄和性别是固定的量值，不可改变，其它如血压等慢性病以及生活习惯可通过调节生活方式以及医疗手段干预做改变，从而降低危险因素。

5. 如果该男子年龄不变为51岁=3分，可改变的危险因素降低为SBP: 120mmHg=0分，BMI: 23.9kg/m²=0分，TC: 5.0mmol/L=0分，不吸烟=0分，无糖尿病=0分，重新计算出该男子的总风险分值为

- A. 7
- B. 4
- C. 5
- D. 3
- E. 6
- F. 8

5. 【答案】D

【解析】评分求和 3+0+0+0+0=3分。

6. 经查表得出该男子新的风险分值对应的10年发生ICVD的发病概率为1.1%，这表明

- A. 该男子的理想风险也是人群的最低风险
- B. 该男子的绝对风险是理想风险的6.6倍
- C. 该男子的理想风险为1.1%
- D. 男子的患病风险很小

E. 该男子的健康风险改善空间为 $7.3\% - 1.1\% = 6.2\%$

F. 该男子的绝对风险也是人群的最高风险

6. 【答案】CE

【解析】“当前风险”和“理想风险”所对应的风险等级分别表示根据目前的危险因素状况所评估出的风险等级和控制各项可改善的危险因素后风险等级可能达到的理想状况。“当前风险”和“理想风险”之间的差值，即是受评估者的健康改善空间。如果受评估者已患某种疾病或已达到疾病诊断标准，则报告中不再显示风险评估结果。该男子新的风险值是 1.1%，则表明该男子的理想风险为 1.1%，健康风险改善空间为 $7.3\% - 1.1\% = 6.2\%$ 。故选择 C 和 E 答案。

7. 哪些属于高血压高危人群

A. 收缩压为 120—139mmHg 者

B. 舒张压为 80—89mmHg 者

C. 长期过量饮酒

D. 有高血压家族史

E. 肥胖者

F. 长期高盐膳食者

7. 【答案】ABCDEF

【解析】符合下列任意一项者即为高血压高危人群

收缩压为 120—139mmHg 和（或）舒张压为 80—89mmHg 者

有高血压家族史者（双亲、同胞、祖父母、外祖父母、叔伯姑、舅姨等患有高血压）

超重和肥胖者〔体质指数（BMI） $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ 〕

长期过量饮酒者（每日饮酒量 $\geq 100\text{ml}$ ，且每周饮酒在 4 次以上）

长期高盐膳食者

第 21 题 某男士，50 岁，身高 175cm，体重 75 公斤，烟龄 25 年，每天吸烟 20 支，企业管理人员，经常在外用餐，喜欢甘厚味食物如红烧肉等，开车上下班，极少运动锻炼，今年体检结果血压在 130/80mmHg 左右，血脂偏高（甘油三酯和总胆固醇偏高），空腹血糖正常。根据以上材料，回答 1~6 题：

1. 针对该男士的情况进行营养指导，应该包括

A. 加蔬菜水果摄入

B. 补充蛋白质

C. 控制总能量

D. 低脂

E. 低盐

F. 吃动平衡

1. 【答案】ABCDEF

【解析】营养指导的一般原则：针对我国居民目前存在的营养问题，2016 年我国颁布了《中国居民膳食指南》（2016），一般人群膳食指南包括以下 6 条：①食物多样，谷类为主；②吃动平衡，健康体重；③多吃蔬果、奶类、大豆；④适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；⑤少盐少油，控糖限酒；⑥吃动平衡，保持健康体重。

2. 与该男士协商后制定“平均每天蔬菜的摄入量达到 500 克”，这个目标属于

- A. 行为目标
- B. 环境目标
- C. 总目标
- D. 健康目标
- E. 认知目标
- F. 过程目标

2. 【答案】ADE

【解析】根据预期的健康教育效果，又可以将具体目标分为认知目标、行为目标、健康目标3类。

3. 根据我国成人血压标准，该受检者的血压不属于

- A. 正常高值
- B. 高血压一级
- C. 正常血压
- D. 高血压二级
- E. 高血压

3. 【答案】BCDE

【解析】

分级	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120~139	80~89
高血压	≥140	≥90
1级高血压（轻度）	140~159	90~99
2级高血压（中度）	160~179	100~109
3级高血压（重度）	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

4. 该男士在运动锻炼2周后停止了，健康管理师说“你这样是半途而废”，一边说一边摇头。“咱们把运动目标稍微降低一点再看看情况”？健康管理师运用的反馈技巧是（ ）。

- A. 模糊性反馈
- B. 语言反馈
- C. 书面反馈
- D. 体态反馈
- E. 消极性反馈
- F. 积极性反馈

4. 【答案】AD

【解析】双方的商议和不表明立场，属于模糊性反馈。摇头是体态反馈。

5. 该男士曾经尝试戒烟，但都失败了，他认为吸烟可以提高工作效率，而且企业里很多人跟他一样都吸烟，大家一起开会，吃饭都会吸烟，这体现了成瘾行为的

- A. 社会环境因素
- B. 人格因素
- C. 社会心理因素

- D. 文化因素
- E. 传播媒介因素
- F. 家庭因素

5. 【答案】ABCD

【解析】成瘾行为的内、外影响因素：①人格特征：面对同样的致瘾原，并非所有人都成瘾。人群中有一部分被认为是“易成瘾者”。

②社会环境因素：不良社会环境，如社会的暴力、杀人、种族歧视、失业、通货膨胀和拜金主义等，引起人们对现实生活的惶惑和厌倦；社会各阶层都有一些人物质生活虽然丰足，但精神却极度空虚

③社会心理因素：生活节奏的加快、激烈的竞争、生活紧张性刺激增多，使人们应激增加。由此，有人借吸烟来调节情绪，提高工作效率；有人借酗酒来消除烦恼、空虚、胆怯、失败等心理感受。

④文化因素：不同的文化现象对于成瘾行为起到了社会润滑作用，如在我国社会生活中，烟和酒作为社会生活的一种小媒介、润滑剂，常常使得社会人际交往更易成功，故有“烟为路，酒为桥”，“烟酒不分家”的说法，在社会价值上取得难以替代的满足感，并具有广泛的社会文化认同。

⑤传播媒介因素：媒体宣传与广告效应在成瘾行为的形成中起到了不可低估的作用。有些媒体追求广告商业利益；影视业借助吸烟、饮酒表现一定的复杂心理活动、人物的个性、社会形象、风度和仪表等；各种形式的广告及影视作品中都可见到吸烟者。

⑥团体效应：团体内广泛存在的吸烟、酗酒现象，其致成瘾作用对具有强烈认同感的成员来说影响比外界更大。

⑦家庭影响：吸烟和酗酒行为都有“家庭集聚现象”，即家庭成员在某健康相关行为上的相似程度显著大于非成员。

6. 糖尿病的干预原则包括

- A. 综合性
- B. 及时性
- C. 连续性
- D. 群体性
- E. 个体化
- F. 参与性

7. 【答案】ABCEF

【解析】糖尿病的干预侧重于疾病管理的策略，具体干预原则包括下面几个方面。个体化、综合性、连续性、参与性、及时性原则。



扫码了解更多详情，官方公众号“华图卓坤”