

2019 健康管理师考试常见疾病的诊断及预防

1、超重或肥胖的概念及判断标准

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

18.5Kg/m² ≤ BMI < 24Kg/m² 为正常；

24Kg/m² ≤ BMI < 27.9Kg/m² 为超重；

BMI ≥ 28Kg/m² 为肥胖。

BMI 的优点是综合考虑了身高和体重两个因素，与肥胖相关性高，可操作性强，适用范围广，不受性别的影响，但对于因肌肉发达而非脂肪过多所致的体重增加并不适用。

2、口腔健康的定义和判断标准

(1) 定义：无口腔颌面部慢性疼痛、口咽癌、口腔溃疡、先天性缺陷和唇腭裂、牙周（牙龈）疾病、龋齿、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱。

(2) 口腔监看应具备以下要素：

① 没有任何疼痛和不适；

② 良好的功能：咀嚼、吞咽和语言功能；

③心理方面：外观正常、不影响自尊、个人满意；

④社会方面：不影响社会交流。

3、2型糖尿病的诊断

1. 诊断标准：WHO（1999年）糖尿病诊断标准（满足下列三条标准中的任意一项时，就可诊断患有糖尿病）

①糖尿病症状+任意时间血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ （或 200mg/dl ）或②空腹血浆葡萄糖（FPG）水平 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ （或 126mg/dl ）或③OGTT实验中，餐后2小时（从进食第一口饭开始）血浆葡萄糖水平 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ （或 200mg/dl ）。糖尿病诊断应尽可能依据静脉血浆血糖，而不是毛细血管血的血糖检测结果。

3、第一、二、三级预防的内容

第一级预防：又称病因预防，包括针对健康个体的措施和针对整个公众的社会措施。

第二级预防：在疾病的临床前期做好早期发现、早期诊断、早期治疗的“三早”预防工作，以控制疾病的发展和恶化。对于传染病，除了“三早”还需要做到疫情早报告及患者早隔离，即“五早”。

第三级预防：对已患某些疾病的人，采取及时的、有效的治疗措施，防止病情恶化，预防并发症和伤残；对已丧失劳动力或残疾者，

主要促使功能恢复、心理康复，进行家庭护理指导，使患者尽量恢复生活和劳动能力，能参加社会活动并延长寿命。

4、 残疾分类：根据残疾的性质和特点可以分为：视力残疾、听力残疾、言语残疾、肢体残疾、智力残疾、精神残疾和多重残疾。多重残疾是指有两种及两种以上的残疾。

残疾分级：各类残疾按残疾程度分为四级。

残疾一级——极重度、残疾二级——重度、残疾三级——中度、残疾四级——轻度。

5、 中医诊断的方法：四诊和辩证施治。辩证施治的主要内容：根据四诊来收集资料，通过分析、综合、辨清疾病的病因、性质、部位，以及邪正之间的关系，最后据上述结果，确定相应的治疗方法。

6、 中医养生学的基本原则：协调脏腑、畅通经络、清净养神、节欲保精、调息养气、持之以恒。

7、 中医养生的常用方法：精神养生、起居作息养生、饮食养生、房事养生、针灸按摩保健养生、运动养生、娱乐养生、药物养生。

8、 中医理论的主要特点：整体观和恒动观。

主要学说：精气学说、阴阳学说、五行学说、藏象学说、经络学

说、气血津液、中医病因学说。

9、身体活动伤害的预防措施：（1）量力而行，循序渐进，并采取必要的保护措施；（2）学习安全注意事项，自我监测运动中不适情况；（3）应掌握发生意外时的应急处置技能。（4）平常很少活动的人、中老年人、患者和有潜在疾患的个体，在开始锻炼和增加活动量应进行必要的健康筛查和运动能力评估；（5）较大强度身体活动对心肺功能有更好的改善作用，但也易引起运动伤害，因此更应合理安排运动量。

10、高血压发病的危险因素

（1）高钠、低钾膳食。

（2）体重超重和肥胖： $BMI \geq 24 \text{Kg/m}^2$ 者患高血压的危险是体重正常者的3~4倍，患糖尿病的危险是体重正常的2~3倍，具有两项以上危险因素的患高血压及糖尿病危险是体重正常者的3~4倍。男性腰围 $\geq 90 \text{cm}$ ，女性 $\geq 85 \text{cm}$ 者患高血压的危险为腰围低于此界限者的3.5倍。

（3）饮酒：每天平均饮酒 > 3 个标准杯（1个标准杯相当于12g酒精，约合360g啤酒，或100g葡萄酒，或30g白酒），收缩压与舒张压分别平均升高3.5mmHg与2.1mmHg，且血压上升幅度随着饮酒量的增加而增大。

(4) 其他危险因素（遗传、性别、年龄、工作压力、心理因素、高脂血症等）

11、中国居民平衡膳食宝塔的内容：油脂类 25g~30g，盐 <6g；奶及奶制品 300g，大豆类及坚果 25g~30g；禽肉类 40g~75g，水产类 40g~75g，蛋 40g~50g；蔬菜类 300g~500g，水果类 200g~350g；谷薯类 250~400g，全谷物及杂豆 50~150g，薯类 50~100g，水 1500ml~1700ml。