**2020年健康管理师《专业技能》考前密训试卷**

一、共用题干单项选择题（1-75题，每题1分，共75分）

（共用题干1）某社区健康管理师针对辖区的慢性病患者开展健康指导活动。

1.某高血压患者体重70kg，以每小时4km的速度快走30分钟，代谢当量=3kcal/（h\*kg），他的能量消耗是( )。

A.210kcal

B.105kcal

C.120kcal

D.360kcal

E.280kcal

【答案】B

【解析】能量消耗=代谢当量\*时间（h）\*体重（kg），本题中即为3kcal/（h\*kg）\*0.5h\*70kg=105kcal，故正确答案为B。

2.为该社区制定的健康教育计划提出了“经过半年的干预，辖区80%的成年人能做到每年测量1次血压”，这个目标属于( )。

A.健康目标

B.认知目标

C.政策目标

D.总目标

E.行为目标

【答案】E

【解析】根据预期的健康教育效果，可以将具体目标分为认知目标、行为目标、健康目标3类。技能教材84页案例中举例行为目标如：在项目执行3年后，使项目地区75%的成年人能够做到每年测量1次血压；使项目地区90%的高血压患者能够遵从医嘱服药。本题干中“经过半年的干预，辖区80%的成年人能做到每年测量1次血压”，属于行为目标，故正确答案为E。

3.该社区决定创立无烟社区，规定社区公共场所内一律禁止吸烟，这属于( )。

A.文化策略

B.教育策略

C.环境策略

D.服务策略

E.政策策略

【答案】E

【解析】政策策略从两方面作用于人群的健康行为：其一，政策可以支持并促使这些行为得以实现。例如，某企业创立无烟单位，规定全企业办公区一律禁止吸烟，此规定在很大程度上限制了员工的吸烟行为。此外，政策策略还可以通过影响资源配置、环境改善，从而促进健康行为乃至健康。本题中就是通过制定社区公共场所内一律禁止吸烟的政策，来促使群众戒烟，创立无烟社区目的实现。故正确答案为E，详见技能教材83页。

4.针对群体的烟草干预，最重要的干预措施是( )。

A.拒吸第一支烟

B.研究和推广有效的戒烟方法和戒烟产品

C.加强健康教育，普及烟草危害知识

D.限制吸烟和劝阻别人戒烟

E.建立行为危险因素监测系统

【答案】A

【解析】针对群体的烟草干预措施包括：拒吸第一支烟；加强健康教育，普及烟草危害知识；限制吸烟和劝阻别人吸烟；研究和推广有效的戒烟方法和戒烟产品；建立行为危险因素监测系统。其中拒吸第一支烟对控制吸烟率是最为重要的，故正确答案为A，详见技能教材124页。

5.当听到高血压患者“烟为路酒为桥”的说法时，社区健康管理师摇头、皱眉，这属于( )。

A.书面反馈

B.积极性反馈

C.消极性反馈

D.模糊性反馈

E.语言反馈

【答案】C

【解析】依据性质的不同，反馈可分为：①积极性反馈：作出理解、赞同、支持的反应，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，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。题干中健康管理师摇头、皱眉而明显属于消极性反馈，故正确答案为C，详见技能教材91页。

（共用题干2） 某社区卫生服务中心拟对该社区糖尿病患者进行规范化健康管理，计划通过门诊、体检、调查及家访等筛查糖尿病患者及高风险人群，建立健康档案，制定诊疗计划及健康处方，社区居民孙女士，身高165cm，体重70kg。

6.若孙女士的空腹血糖为7.1mmo/L，糖负荷后2小时血糖为12.1mmo/L。则社区卫生服务中心每年为其提供的免费空腹血糖检测次数至少为( )。

A.2次

B.1次

C.4次

D.3次

E.5次

【答案】C

【解析】根据《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》中对2型糖尿病患者的健康管理服务中提到，对确诊的2型糖尿病患者，每年提供4次免费空腹血糖检测，至少进行4次面对面随访。详见基础教材58页。

7.根据国家基本公共卫生服务规范（第三版）中的《2型糖尿病患者健康管理服务规范》，建议糖尿病高危人群检测空腹血糖的频率至少为( )。

A.半年1次

B.2年1次

C.1年3次

D.1年1次

E.1年4次

【答案】D

【解析】建议对糖尿病高危人群每年检测1次空腹血糖和（或）进行口服葡萄糖耐量试验（OGTT），故正确答案为D，详见技能教材107页。

8.孙女士的BMI是( )

A.29.7km/㎡

B.23.7km/㎡

C.27.7km/㎡

D.21.7km/㎡

E.25.7km/㎡

【答案】E

【解析】 BMI计算公式为：BMI=体重（kg）/[身高（m）]2，所以孙女士BMI=70/1.652≈25.7,故正确答案为E。

（共用题干3）某社区卫生服务中心根据社区高血压患病情况和存在的高血压危险因素，拟针对本社区居民开展高血压危险因素干预。

9.评价该社区高血压管理的工作指标不包括( )。

A.社区高血压患者规范治疗百分比

B.社区高血压患者实际管理百分比

C.社区人群中高血压知晓率

D.社区被管理的高血压患者满意百分比

【答案】C

【解析】社区人群中高血压知晓率是高血压管理的效果指标，不是社区高血压管理的工作指标，故答案为C，详见技能教材103页。

10.高血压的干预程序不包括( )。

A.制定干预计划并执行干预计划

B.筛查和确认高血压患者并对其进行危险分层

C.评价管理工作和管理效果

D.定时随访

E.制定高血压治疗方案

【答案】E

【解析】高血压的干预程序包括：筛查和确诊高血压患者、高血压患者的危险分层、制订干预计划、执行干预计划、定时随访、评价管理工作和评价管理效果。不包括制定高血压治疗方案，故答案选E，详见技能教材101页。

11.开展高血压生活方式干预首次效果评价的时间为开始干预后( )。

A.6个月

B.3个月

C.2个月

D.4个月

E.5个月

【答案】C

【解析】在开展生活方式干预之后的一定期间，应对其实际效果进行评估，一般以2个月为宜，因为无论是营养与膳食指导或是身体活动指导，2个月都应该显示其健康效应。故正确答案为C，详见技能教材104页。

12.常见健康风险评估报告的主要种类不包括( )。

A.一般健康状况评估

B.健康寿命测评

C.生活方式评估

D.疾病风险评估

E.健康年龄评估

【答案】B

【解析】健康风险评估可以对生活方式、健康状况、健康年龄、疾病风险进行评估，但无法评估健康寿命，故答案为B。

13.开展健康风险评估对控制该社区糖尿病的主要作用不包括( )。

A.帮助社区居民修正不健康行为

B.对居民糖尿病的风险开展分层管理

C.提高社区医院糖尿病诊疗水平

D.及早干预，预防糖尿病发生，减轻疾病负担

E.帮助社区居民综合认识健康风险因素

【答案】C

【解析】健康风险评估的主要作用包括：①帮助个体综合认识健康危险因素②鼓励和帮助人们修正不健康的行为③制订个体化的健康干预措施④评价干预措施的有效性⑤健康管理人群分类⑥其他应用。不包括C选项提高社区医院糖尿病诊疗水平，故选C，详见技能教材59页。

14.健康风险评估的基本模块不包括( )。

A.问卷

B.疾病危险计算

C.疾病诊断标准

D.评估报告

【答案】C

【解析】健康风险评估包括：问卷、危险度计算、评估报告。故选C，不包括疾病的诊断标准，详见技能教材51页。

（共用题干4）钱女士，45岁，从事办公室工作，BMI25.5kg/㎡，不爱运动。

15.除了高血压，钱女士将来最可能患上的疾病是( )。

A.慢性阻塞性肺病

B.脑卒中

C.卵巢癌

D.骨质疏松症

E.肝癌

【答案】B

【解析】钱女士的BMI25.5kg/m2，属于超重，不爱运动，缺乏体力劳动，这些都是脑卒中的危险因素，故正确答案为B。

16.钱女士的BMI至少应该控制在( )以下。

A.26kg/㎡

B.22kg/㎡

C.23kg/㎡

D.24kg/㎡

【答案】D

【解析】正常体重范围为18.5≤BMI＜24kg/m2，题干问题是至少应该控制在多少以下，故正确答案为D。

17.若要了解钱女士的腹部肥胖情况，应测量( )。

A.身高

B.臀围

C.BMI

D.腰围

E.体重

【答案】D

【解析】腰围可以反映腹部肥胖情况，是临床上估计患者腹部脂肪过多的最简单和实用的指标，故正确答案为D，详见技能教材33页。

18.询问钱女士的生活方式信息，不包括( )。

A.膳食情况

B.身体活动

C.饮酒情况

D.烟草使用

E.体检信息

【答案】E

【解析】生活方式信息应包括：吸烟情况、膳食情况、身体活动情况、饮酒情况和心理压力等，不包括体检信息，故选E。

19.对钱女士进行膳食指导最重要的建议是( )。

A.粗细搭配，谷类为主

B.饮食清淡，少盐少油

C.适量吃肉

D.多吃蔬菜、水果

E.多吃奶豆制品

【答案】B

【解析】由题干信息，钱女士BMI25.5kg/m2，已经超重。结合题目所给选项，对钱女士进行膳食指导最重要的建议应该是饮食清淡，少盐少油。

（共用题干5）针对群体烟草干预措施，请回答以下问题。

20.建立吸烟危险因素监测系统的意义不包括( )。

A.了解监测对象经济情况

B.了解监测对象新增吸烟人数

C.了解监测对象对戒烟的态度

D.了解监测对象对吸烟危害健康的态度

E.了解监测对象对戒烟的执行力度

【答案】A

【解析】建立居民行为危险因素监测系统，可及时了解居民对吸烟危害健康的知识、态度和行为情况，并在采取相应干预措施以后进行效果评价，为进一步提高健康管理效果提供依据。不包括了解监测对象的经济情况，故答案为A，详见教材125页。

21.对吸烟危害的健康教育，正确的观点是( )。

A.吸烟可以提高工作效率

B.吸烟能提升自己的形象

C.吸烟可以预防脑血管疾病

D.吸烟影响生长发育

E.吸烟是社会交往的润滑剂

【答案】D

【解析】吸烟是有害健康的，在进行健康教育时应强调吸烟的危害性，ABCE错误，它们没有指出吸烟的危害性，反而提倡吸烟，鼓吹吸烟“有益”，故正确答案为D。

22.当前主要戒烟产品不包括( )。

A.戒烟糖

B.戒烟漱口水

C.戒烟贴

D.电子烟

E.戒烟茶

【答案】D

【解析】目前我国市场上销售的戒烟产品主要有戒烟糖、戒烟贴、戒烟茶、戒烟火柴、戒烟漱口水、戒烟打火机、戒烟香水等。不包括电子烟，故选D，详见技能教材125页。

23.动员吸烟者戒烟，不正确的说法是( )。

A.以烟草使用法制化管理为基础

B.被动吸烟者也会造成危害

C.强化宣传吸烟的依赖性

D.强化宣传吸烟与疾病的关系

E.吸烟可以改善微循环

【答案】E

【解析】动员吸烟者戒烟应借助烟草使用法制化管理，宣传吸烟的危害等，E选项错误，吸烟不利于人体的微循环，故选E。

24.诱使青少年吸烟的主要因素是( )。

A.广告效应

B.对成人吸烟的模仿

C.社交需求

D.烟草的易获得性

E.环境的影响

【答案】E

【解析】许多研究发现，诱发青少年吸烟的主要原因是环境的影响。故选E，详见技能教材124。

（共用题干6）曾先生，作家，45岁，常常因为写作熬夜，吸烟20年，每日约10支，不饮酒。体查：身高174厘米，体重79公斤，血压145/85mmHg，总胆固醇6.2mmo1/L，低密度脂蛋白4.3mmo1/L，空腹血糖5.4mmo1/L，腹部彩超提示轻度脂肪肝，胸片提示两侧肺纹理增多。

25.对其进行健康风险分析时，健康风险的表示方法不包括( )。

A.健康年龄

B.评估分值

C.发病率

D.相对危险度

E.暴露总量

【答案】E

【解析】健康风险的表示方法包括：死亡率和发病率、相对危险度和理想危险度、评估分值、健康年龄。不包括暴露总量，故选E，详见技能教材57-59页。

26.经计算，曾先生的BMI为26.1kg/㎡，属于( )。

A.超重

B.过度肥胖

C.正常体重

D.低体重

E.肥胖

【答案】A

【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。题干中曾先生的BMI为26.1kg/㎡，所以属于超重，故选A。

27.不属于曾先生健康危险因素的是( )。

A.血压

B.体重

C.空腹血糖

D.总胆固醇

E.低密度脂蛋白

【答案】C

【解析】根据题干，曾先生血压145/85mmHg，属于1级高血压，所以A选项血压为健康危险因素；身高174厘米，体重79公斤，BMI计算为26.1kg/m2，属于超重，所以B选项体重为健康危险因素；总胆固醇正常范围3-5.2mmol/L，曾先生总胆固醇6.2mmo1/L超出范围值，所以D选项总胆固醇为健康危险因素；低密度脂蛋白正常值≤3.12mmol/L，曾先生4.3mmol/L超过范围值，所以E选项低密度脂蛋白为健康危险因素。正常人的空腹血糖值为3.9-6.1mmol/L，所以答案选C选项。

（共用题干7）某公司女性职员，50岁，汉族，有糖尿病史，无其他病史。体检中心应该如何采集该女士的健康信息。

28.为该女士选用的健康信息记录表可以不包括( )。

A.糖尿病管理随访表

B.高血压管理随访表

C.健康体检信息记录表

D.个人基本信息表

E.生活方式信息记录表

【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。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。本题中该女士有糖尿病史，无其他病史，所以选用的健康信息记录表不包括高血压管理随访表，故选B。详见技能教材9页。

29.根据健康体检基本项目目录，推荐给该女士的必选体检项目可以不包括( )。

A.糖化血红蛋白检查

B.核磁检查

C.心电图、X线、超声检查

D.血、尿常规、血糖、血脂等实验室检查

E.内科、外科、眼科等体格检查

【答案】B

【解析】健康体检基本项目包括健康体检自测问卷、体格检查、实验室检查、辅助检查和体检报告首页等。该女士有糖尿病史，应进行糖化血红蛋白检查，这属于实验室检查中的生化检查。C选项心电图、X线、超声检查是辅助检查。D选项也是实验室检查。E选项属于体格检查中的物理检查。故答案选B，详见技能教材16页，表1-5。

30.健康管理师询问她每天工作强度、家务劳动、上下班交通方式、业余体育锻炼情况，是想了解其( )。

A.交通时的身体活动

B.工作时的身体活动

C.娱乐性身体活动

D.静态习惯

E.身体活动总量

【答案】E

【解析】身体活动有很多分类和方法，按照日常活动中身体活动的目的和时间分配，可分为职业性身体活动、交通往来身体活动、家务性身体活动和业余休闲身体活动四类。根据题意，此题答案选E。详见技能教材13-15页和基础教材183页。

（共用题干8）某高校针对其职工中糖尿病患者开展了一系列活动，如定期进行糖尿病教育和自我管理、自我血糖监测以及随访管理等，制定了健康教育干预计划，取得了不错的效果。

31.指导职工中糖尿病患者进行不剧烈运动的适宜频率是( )。

A.每周5次

B.每周7次

C.每周4次

D.每周3次

E.每周1次

【答案】A

【解析】健康管理人员针对糖尿病患者应提出注意事项，防止运动损伤和意外。强度运动的规律性和安全性，建议采用散步、快步走、太极拳等不剧烈的运动，以每周5次左右的运动频率为佳。故本题正确答案为A，详见技能教材111页。

32.定期开设教育课程属于( )。

A.人际传播

B.小组式教育

C.自我管理

D.随访管理

E.糖尿病教育

【答案】E

【解析】糖尿病的干预策略采用糖尿病教育与自我管理和糖尿病患者的随访管理相结合、药物治疗和非药物治疗相结合的策略。糖尿病教育的形式包括定期开设教育课程。每位糖尿病患者一旦确诊就必须接受糖尿病教育，可以是糖尿病教育课堂、小组式教育或个体化的饮食和运动指导，后两者的针对性更强。参考技能教材107页。

33.进行糖尿病随访管理的方式有( )。

A.急诊随访、单位随访、邮件随访和集体随访

B.门诊随访、单位随访、电话随访、集体随访

C.门诊随访、家庭随访、电话随访、集体随访

D.急诊随访、单位随访、电话随访、集体随访

E.门诊随访、单位随访、邮件随访和集体随访

【答案】C

【解析】糖尿病随访管理方式包括：门诊随访、家庭随访、电话随访和集体随访。故正确答案为C，详见技能教材109页。

（共用题干9）某社区卫生服务中心欲开展当地老年人健康状况的调查。已知该社区60岁以上的老人共2500名，为节省人力物力，拟从该人群随机抽取500人为调查对象调查其健康状况，并对所得资料进行统计分析，以其为该社区老年人健康管理工作的开展提供参考依据。

34.关于随机抽样，下列说法正确的是( )。

A.研究者在抽样时应精心挑选个体，以使样本更能代表总体

B.抽样时应使得总体中的每一个个体都有同等的机会被抽取

C.为确保样本具有更好的代表性，样本量应越大越好

D.只要样本来自某总体，就是随机抽样

E.随机抽样即随意抽取个体

【答案】B

【解析】随机抽样的样本必须遵循随机化的原则，即保证总体中每一个对象都有非零的概率被选入作为研究对象，以保证样本的代表性。故正确答案为B，详见基础教材101页。

35.以下哪项不属于描述离散趋势的指标？( )

A.方差

B.标准差

C.百分位数

D.变异系数

E.几何均数

【答案】E

【解析】描述离散趋势的指标包括：方差与标准差、极差、百分位数和变异系数。E选项几何均数是描述集中趋势的指标，因此答案为E。

36.若收集的某资料服从偏态分布，则用来描述其集中趋势的指标为( )。

A.四分位数间距

B.算术均数

C.变异系数

D.标准差

E.中位数

【答案】E

【解析】中位数是描述集中趋势的指标，对于不对称资料（或称偏态资料），采用均数来描述资料的平均水平是不合适的，此时可考虑用中位数代替。故正确答案为E，详见基础教材115页。

37.资料经过适当的统计学处理后，要考虑如何将统计分析结果准确、简单明了地表达出来。若需观察各种死因构成，宜选择的图形为( )。

A.箱图

B.圆图

C.直方图

D.普通线图

E.直条图

【答案】B

【解析】统计图可以直观形象地描述统计结果，常用的统计图包括直方图、折线图、误差条图、箱式图、直条图、圆图和百分条图。而圆图用于表示构成比，题干中需观察各种死因构成，所以宜选用圆图，故正确答案为B，详见基础教材120页。

（共用题干10）某社区常住人口 10000 余人，外来人口 1031 人， 2018 年，该社区卫生服务站开展责任医生进行家庭的试点工作并为社区居民建立健康管理健康档案，为辖区内35 岁以上常住居民的高血压患者和 2 型糖尿病患者作为慢性病管理的工作重点。

38.某居民健康档案中记录有其父亲患有糖尿病等信息，该信息属于( )。

A.既往史

B.疾病史

C.体检信息

D.家族史

E.危险因素史

【答案】D

【解析】居民健康档案是卫生保健服务中不可缺少的工具。它是居民健康管理过程的规范、科学记录。题干中某居民健康档案中记录其父亲患有的疾病，这是属于该居民的家族史，故正确答案为D。

39.糖尿病患者随访记录表中出现 15 岁的患者，该信息记录属于( )。

A.基本信息

B.危险信息

C.不合逻辑信息

D.错误信息

E.低危信息

【答案】C

【解析】题干中是以辖区内35岁以上常住居民的高血压患者和 2 型糖尿病患者作为慢性病管理的工作重点，随访记录表中出现15岁的患者，明显属于不合逻辑的信息，故答案为C。

40.为居民测量血压时，要求居民在测量前禁止吸烟和饮咖啡等的间隔时间至少是( )。

A.20分钟

B.40分钟

C.50分钟

D.30分钟

E.10分钟

【答案】D

【解析】被测者在测量血压前30分钟内应避免剧烈运动、进食、喝含咖啡或茶的饮料、吸烟、服用影响血压的药物。故正确答案为D，详见技能教材35页。

（共用题干11）温先生，45岁，某大型国企办公室负责人，身高170cm，体重85公斤。日常应酬较多，每天吸两包香烟，饮酒，喜欢吃油腻偏咸口味，体力活动较少，睡眠不足。

41.对温先生进行控制吸烟指导所采取的策略中，办公区张贴戒烟标志”属于( )。

A.制定公共卫生政策

B.加强健康教育及社区行动

C.调整卫生服务方向

D.发展个人技能

E.建立支持环境

【答案】E

【解析】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，上述活动使得目标人群能更加便捷地采纳健康行为。本题中为对温先生进行控制吸烟指导，在办公室张贴戒烟标志，是建立支持性环境。故正确答案为E 。详见技能教材83页。

42.推荐温先生进行运动时的最大心率不应超过( )。

A.195次/分钟

B.155次/分钟

C.185次/分钟

D.175次/分钟

E.165次/分钟

【答案】D

【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HRmax=220-年龄（岁）。所以温先生的最大心率=220-45=175，故正确答案为D，详见技能教材72页。

43.针对温先生的情况，对其进行营养指导的原则是( )。

A摄食种类多、量少、盐少、油少

B少喝酒、多吃新鲜食物

C多吃瘦肉，少吃肥肉

D少食多餐

E多喝水，少吃甜食

【答案】A

【解析】根据题干所给信息，温先生的BMI计算为29.4kg/m2属于肥胖。针对肥胖干预措施中，控制总能量摄取：限制每天的食物摄入量和摄入食物的种类，减少能量以保证人体能从事正常的活动为原则，一般成人每天摄入能量控制在1200-1300kcal。在平衡膳食中，蛋白质、碳水化合物和脂肪提供的能量比，应分别占总能量的10%-15%、50%-65%和20%-30%左右。另外，食物选择上应该以水产品、瘦肉、奶等提供蛋白，少吃肥肉等富含脂肪和胆固醇的食物，增加蔬菜和谷类食物，为避免饥饿感可多吃高纤维素含量的食物。另外应纠正不良的饮食习惯，如暴饮暴食、过量吃零食等。根据题干，温先生喜油腻，偏咸口味，所以温先生应摄食种类多一些，但是控制摄入量，少油少盐，A选项符合题意。

（共用题干12）某机械制造公司有职工1500人，其中男性1493人，因工作时间长，公司食堂自助餐形式多肉多油，并提供夜宵。该公司职员超重者的比例约占总人数的70%，为改善职员健康状况，该公司寻求健康管理师为其提供健康指导。

44.针对该单位可使用的群体传播材料是( )。

A.传单

B.宣传栏

C.折页

D.健康手册

E.会诊

【答案】B

【解析】针对群体的传播材料包括宣传栏、招贴画或海报、标语和横幅、DVD。结合本题选项，只有B选项是针对群体的传播材料，故正确答案为B，详见基础教材140-141页。

45.对于该公司职员，应给予的饮食指导是( )。

A.推荐食盐摄入每天不超过5g

B.健康食品需要天天吃、顿顿吃

C.每天摄入烹饪油推荐42g

D.食物多样，以谷类为主

E.“一多三少”即摄食种类多样、油少、糖少、盐少

【答案】E

【解析】根据题干信息，该公司职员超重者的约占总人数70%，公司食堂自助餐形式，且多肉多油并提供夜宵。所以为避免员工发展成肥胖，建议的饮食指导应为：控制食物摄入总量，少盐少油少糖。E选项正确。A选项推荐食盐摄入每天不超过5g属于高血压人群推荐食盐摄入量；B选项说的健康食品太过广泛，不符合题目要求；C选项成人每天烹调油应控制在25-30g。42g超量；D选项说法正确，却不符合题目要求。所以答案选E。

46.因该单位人数较多，如果开展同伴教育，那么选择同伴教育者应具有的品质和能力是( )。

A.不选择与目标人群相似社会背景的人

B.性格内敛

C.具有良好的人际交流技巧

D.与同伴之间最好是陌生人

E.与同伴必须是上下级的关系

【答案】C

【解析】同伴教育者应具备如下品质和能力：①在与同伴交流时，思维敏捷、思路清晰，并且有感召力；②具备良好的人际交流技巧，包括倾听技巧；③具有与目标人群相似的社会背景，如年龄、性别、社会地位等；④应为目标人群所接受和尊敬，并成为目标人群中的一员；⑤应持客观态度、公正立场；⑥有实现项目目标的社会责任感；⑦充满自信、富有组织和领导才干；⑧有一定的时间和精力投入工作；⑨在同伴中应成为行为的典范。所以答案选C。详见基础教材138页或技能教材86页。

（共用题干13）刘某，男，45岁，身高175cm，体重95Kg。从事行政管理20年，睡眠不足，餐馆饮食频次高，每天饮白酒7-8两，被动吸烟多，几乎不锻炼，在今年的体检中，空腹血糖6.0mmo1/L，血压128/83mmHg。

47.对刘某进行健康管理，首要控制的危险因素是( )。

A.控烟

B.逐步增加活动量

C.限酒

D.控制体重

E.保持充足睡眠

【答案】D

【解析】根据题干所给信息，刘某BMI计算为31kg/m2，属于肥胖。空腹血糖6.0mmol/L在正常值范围（3.9-6.1mmol/L），血压128/83mmHg属于正常高值。所以刘某首要控制的危险因素为D。刘某被动吸烟多所以A选项不符合题意；B选项逐步增加活动量属于控制体重中的一种方式；C选项限酒和E选项保持充足睡眠属于控制血压和血糖的行为干预方法，不符合题意。所以答案选D。

48.在为刘某测量腰围时，错误的操作是( )。

A.测腰围时经脐部绕腹部一周

B.腰围大于等于90CM就属于中心肥胖

C.量腰围时着薄衣、空腹

D.腰围就读精准到毫米

E.量腰围时用软尺

【答案】A

【解析】腰围的测量方法是让受试者直立，两脚分开30-40cm，用一个没有弹性、最小刻度为1mm的软尺放在右侧腋中线髂骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点（通常是腰部的天然最窄部位），沿水平方向围绕腹部一周，紧贴而不压迫皮肤，在正常呼气末测量腰围的长度，读数准确至1mm。A选项不符合腰围的测量要求。详见技能教材35页。

49.为深度了解刘某的健康状况，需要补充的相关检查项目可以不包括( )。

A运动试验

B测量腰围

C血脂四项

D糖耐量试验

E测量非同日三次血压

【答案】A

【解析】为深度了解刘某的健康状况，需补充的相关项目可根据血压、血脂、肥胖这三项主要危险因素展开检查。B选项测量腰围是为了更好地了解刘某是否有向心性肥胖（男性腰围大于90cm），C选项血脂也是需要检查的，刘某空腹血糖6.0mmo1/L，应进一步进行糖耐量试验，刘某血压128/83mmHg，血压升高，属于正常高值，应进一步测量非同日三次血压。故答案为 A，可以不包括运动试验。

（共用题干14）周女士5年前被确诊为糖尿病，一直不肯服用降糖药物，认为自己可以通过少吃控制好血糖。最近体检发现空腹血糖高达15.0mmo1/L。

50.周女士的饮食应该做到( )。

A.蛋白质供能比达到20-30%

B.脂肪供能比控制在10%

C.碳水化合物每天摄入400g

D.盐的摄入量控制在每天6g以下

E.烹调油的摄入量控制在50g

【答案】D

【解析】糖尿病的非药物指导中，合理膳食建议糖尿病病人的脂肪能量占总能量的20%-30%，碳水化合物占50%-60%，蛋白质占10%-15%；所以AB选项错误。采用少食多餐的清淡饮食，每天食盐不超过6g。注意食物应多样化，通过食物交换份的方法合理搭配膳食。对于超重和肥胖的糖尿病患者，建议做到每天少吃一两主食。所以最佳选项为D。E选项成人每天烹调油应控制在25-30g。详见技能教材110页。

51.针对其病情，应建议采取( )。

A.强化管理

B.日常管理

C.常规管理

D.强制管理

E.规范管理

【答案】A

【解析】符合以下条件的患者需实行强化管理：已有早期并发症；自我管理能力差；血糖控制情况差；其他包括妊娠、围手术期、1型糖尿病等特殊情况；治疗上有积极要求；相对年轻且病程短。根据题干可知，周女士血糖控制情况差，自我管理能力差，所以应进行强化管理，正确答案为A，详见技能教材113页。

52.周女士的糖尿病可能属于的类型是( )。

A.妊娠糖尿病

B.2型糖尿病

C.特殊类型糖尿病

D.药物性糖尿病

E.1型糖尿病

【答案】B

【解析】根据目前对糖尿病病因的认识，将糖尿病分为1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病4个大类。其中2型糖尿病占全部糖尿病的90-95%。因此周女士最可能属于的类型是2型糖尿病，正确答案为B，详见技能教材105页。

53.目前建议采取的降糖措施不包括( )。

A.作息规律

B.检测规律

C.按时规律服药

D.控制饮食

E.加强运动

【答案】A

【解析】糖尿病的强化管理是在常规管理的基础上对患者实行随访内容更深入、随访更频繁、治疗调整方案更及时的管理。目前糖尿病的干预采取糖尿病教育与自我管理和糖尿病患者的随访管理相结合、药物治疗和非药物治疗相结合的策略。其中非药物治疗包括自我监测、合理膳食和增加身体活动。A选项规律作息不属于降糖措施范畴。详见技能教材107-109页。

54.通过服药和控制饮食后，周女士的血糖得到了控制。应告诫其运动不要( )。

A.饭后半小时至一小时运动较好

B.选择在药物作用最强的时候运动

C.注射胰岛素时，不要空腹运动

D.同伴陪同，携带糖果备用

E.若运动量较大，可在运动前酌情增加饮食量

【答案】B

【解析】糖尿病患者的运动治疗应包括经常性的中高强度有氧运动，尤其是抗阻力练习，以增加肌肉体积，促进血糖代谢。糖尿病患者参加运动，应注意循序渐进，逐渐达标。须注意预防低血糖、注意足部保护。预防低血糖的措施：①开始参加运动时，应有同伴陪同，并携带糖果备用。②饭后0.5-1小时开始运动较为合适。③如果运动量较大，则运动前增加饮食量或者适当减少降糖药物量（包括胰岛素）。④运动不宜在降糖药物作用最强的时间进行。⑤注射胰岛素治疗的患者，不宜清晨空腹，尤其不宜在注射胰岛素后和饭前运动。⑥随着运动量的增加，血糖会有所下降，应酌情调整降糖药物治疗方案。详见技能教材110-111页。

（共用题干15）某单位近年来体检的发病率增加，引进健康管理师进行血压干预和检测。

55.容易引起白大衣高血压的是( )。

A.腕式血压计测压

B.家庭血压监测

C.诊室测压

D.运动后测压

E.动态血压监测

【答案】C

【解析】白大衣高血压是指在医院和诊室血压增高，而家庭自测血压或24小时动态血压监测正常。白大衣高血压患者到医疗机构测量血压高于140/90mmHg，但动态血压24小时平均值＜130/80mmHg，或家庭自测血压值＜135/85mmHg。所以答案选C。详见基础教材69页。

56.下列关于血压测量的说法正确的是( )。

A.测量方法对血压值的影响超过测量环境

B.测量环境对血压值的影响超过测量方法

C.测量的是毛细血管血压

D.自发性变化大

E.测量的是静脉血压

【答案】D

【解析】血压是指血压在血管内流动时对血管壁产生的单位面积测压。通常所说的血压是指动脉血压。血压具有自发性变化大的特点，并且经常受测量方法和环境的影响。但测量方法和环境，哪个因素对血压值的影响较大，这是没有办法判断的。所以，正确答案为D。详见技能教材33页和130页。

57.下列关于水银柱血压计的使用方法描述正确的是( )。

A.袖带大小应至少覆盖上臂臂围的1/3

B.被测量者测量前2小时内应避免剧烈运动、进食等

C.袖带下缘应在肘弯下2.5cm

D.被测量者的上臂血压计应低于心脏

E.所有读数应以水银柱凸面顶端为准

【答案】E

【解析】袖带内气囊至少应包裹80%上臂，所以A选项错误；被测者在测量血压前30分钟内应避免剧烈运动、进食等，所以B选项错误；袖带下缘应在肘弯上2.5cm，C选项错误；所有读数均应在水银柱凸面的顶端为准，E选项正确。详见技能教材35页血压的测量方法。

58.动态血压监测需要连续记录血压值的时间为( )。

A.12小时

B.6小时

C.24小时

D.8小时

E.10小时

【答案】C

【解析】动态血压是指患者佩戴动态血压监测仪记录的24小时血压，故正确答案为C，详见基础教材70页。

59.下列属于临床诊断高血压的标准方法是( )。

A.诊室测压

B.腕式血压计测压

C.动态血压监测

D.家庭血压监测

E.肺循环测压

【答案】A

【解析】诊室血压是指患者在医疗单位由医护人员测量的血压。目前，高血压诊断一般以诊室血压为准。故正确答案为A，详见基础教材69页。

（共用题干16）朱先生，56岁，血压160/100mmHg，体重指数25kg/㎡，血清总胆固醇5.0mmo/L，吸烟，有糖尿病。其各项指标的风险分值如下：年龄=4分，SBP160mmHg=5分，BMI25kg/㎡=1分，吸烟=2分，糖尿病=1分。

60.请问朱先生的总风险值是( )。

A.14分

B.12分

C.15分

D.8分

E.13分

【答案】E

【解析】朱先生的总风险值是各项指标风险值之和，即等于4+5+1+2+1=13，故正确答案为E。

61.朱先生的可改变危险因素不包括( )。

A.吸烟

B.高血糖

C.超重

D.高血压

E.年龄

【答案】E

【解析】不可改变的危险因素：家族遗传史、老龄化、性别、年龄、环境等。可改变的危险因素：心理不健康、不良生活方式（吸烟、身体活动不足、膳食不平衡）、腰围超标（超重或肥胖）、血脂异常、血压/血糖/血尿酸偏高等。详见技能教材45页。

62.对朱先生的干预效果考核，一般不包括( )。

A.危险因素的控制情况

B.个人健康危险信息的知晓度

C.个人医疗费用的减少金额

D.疾病的控制和有效率

E.健康改善知识和行为变化

【答案】C

【解析】朱先生有高血压和糖尿病，对其进行干预的效果评估包括：规范接受药物治疗情况、不良生活方式改变情况、自我监测血糖和血压相关技能的掌握、患者血糖、血压的控制情况等。不包括C医疗费用的减少金额。详见技能教材115页。

63.经计算得出朱先生的10年发生ICVD的概率为27.7%，这说明朱先生患病的( )。

A.绝对危险为27.7%

B.绝对危险为2.77%

C.相对危险为27.7%

D.绝对危险接近人群的平均水平

E.相对危险为2.77%

【答案】A

【解析】所有危险因素评分之和对应于ICVD事件的10年发病的绝对危险，所以说明朱先生患病的绝对危险为27.7%。详见技能教材55页。

64.假设朱先生的心血管疾病发病危险等级为高度风险，一般建议对朱先生的随访时间为( )。

A.每1个月一次

B.每6个月一次

C.每3个月一次

D.每12个月一次

E.每9个月一次

【答案】C

【解析】按服务对象的疾病危险程度分级，可以根据临床指南以及疾病管理的原则制定随访的时间。对高度危险的服务对象的随访时间一般为每三个月一次，中度危险的服务对象的随访时间为每六个月一次，低度危险服务对象的随访时间为每年一次。所以朱先生的随访时间为每三个月一次。详见技能教材54页。

（共用题干17）王先生，53岁，餐馆老板，相关信息如下：体重超重，交通方式主要是开车，很少进行体育运动，血胆固醇5.3mmo1/L，血压130/80mmHg，空腹血糖6.5mmo1/L，不吸烟，常熬夜加班，睡眠严重不足，晚餐多在餐馆饮食，口味重，常常饮酒（平均每日饮白酒150-200ml），工作压力大，母亲糖尿病。

65.王先生不可改变的危险因素是( )。

A.血胆固醇高

B.工作压力大

C.体重超重

D.血糖高

E.糖尿病家族史

【答案】E

【解析】不可改变的危险因素：家族遗传史、老龄化、性别、环境等。可改变的危险因素：心理不健康、不良生活方式（吸烟、身体活动不足、膳食不平衡）、腰围超标（超重或肥胖）、血脂异常、血压/血糖/血尿酸偏高等。所以答案选E。详见技能教材45页。

66.对于王先生而言，预防慢性病的最主要方法是( )。

A.服用降脂药

B.服用减肥药

C.改善行为危险因素

D.服用降糖药

E.服用降压药

【答案】C

【解析】慢性病的主要风险因素是不健康的生活习惯。预防慢性病的最好方法是改善行为生活方式，减少导致这些慢性病的危险因素。详见技能教材44-45页。

67.王先生的行为危险因素是( )。

A.口味重、过量饮酒、高龄

B.口味重、体重超重、血糖高

C.身体活动不足、睡眠不足、血脂异常

D.身体活动不足、睡眠不足、过量饮酒

E.身体活动不足、体重超重、睡眠不足

【答案】D

【解析】行为危险因素主要有吸烟、不合理膳食、缺乏身体活动、酗酒、压力等。根据题干所给信息，王先生交通方式主要是开车，很少进行体育运动，身体活动不足；不吸烟，常熬夜加班，睡眠严重不足；晚餐多在餐馆饮食，口味重，常常饮酒（平均每日饮白酒150-200ml），饮食不合理。所以答案选D。详见技能教材45-46页。

（共用题干18）李先生，身高1.7米。体重90公斤，经常外出就餐，不爱运动。最近体检发现空腹血糖为6.8mmo1/L，健康管理师告诫其减轻体重。

68.经过长期的吃动平衡，李先生的体重应该控制在( )。

A.70公斤以内

B.65公斤以内

C.80公斤以内

D.60公斤以内

E.75公斤以内

【答案】A

【解析】计算公式：理想体重=身高-100，（身高165cm以下者，则减105）。李先生身高1.7米，其理想体重=170-100=70kg。

69.针对李先生的干预措施，最重要的是( )。

A.戒烟

B.平衡饮食

C.限制饮酒

D.按时服用降糖药

E.足量饮水

【答案】B

【解析】李先生，身高1.7米，体重90公斤，可计算其BMI为31.1kg/m2，属于肥胖。虽然空腹血糖为6.8mmo1/L，超过正常范围，但是在其进行OGTT检测进行糖尿病确诊之前，不对其进行糖尿病药物干预措施。所以针对李先生的干预措施主要以干预肥胖为主，最佳答案选B。

70.应建议李先生一年内减轻体重( )。

A.1～2公斤

B.10～20公斤

C.减重至BMI正常范围内

D.4.5～9公斤

E.3～4公斤

【答案】D

【解析】对于超重或肥胖患者，期望短期恢复到所谓的“理想体重”往往不太现实，但是即使在1年之内比原有体重减少5%-10%也会对健康有极大好处。所以建议李先生一年内减轻体重4.5-9公斤。详见技能教材118页。

（共用题干19）李先生，50岁，已婚，经商。身高180cm，体重100Kg，血压160/92mmHg，总胆固醇7.8mmo1/L，饮食偏咸，爱吃油条，油炸食品，红烧肉等，烟龄三十余年，喜欢喝酒，经常应酬，热爱户外运动。最近生意竞争激烈、感觉心理压力大，无其他病史。

71.建议李先生今后定期监测的健康指标不包括( )。

A.血压

B.体重

C.肿瘤标志物

D.血脂

E.心电图

【答案】C

【解析】结合技能教材16-20页健康体检基本项目目录，C选项肿瘤标记物属于恶性肿瘤风险筛查的项目。根据题干所给信息，李先生患有肥胖、高血压、胆固醇、心脑血管疾病的风险较大，并没有提到患恶性肿瘤的相关信息。所以答案选C。

72.对李先生健康风险进行评估、预测，他应该注意的易患疾病不包括( )。

A.COPD

B.糖尿病

C.脑卒中

D.冠心病

E.精神分裂症

【答案】E

【解析】结合题干，李先生烟龄三十余年，吸烟是引起COPD的危险因素之一，所以A选项是他的易患疾病；肥胖和爱吃油条，油炸食品，红烧肉等膳食因素是2型糖尿病的危险因素之一，所以B选项是其易患疾病；高血压、饮酒和肥胖等是脑卒中的危险因素，所以C选项是其易患疾病；高血压、肥胖等是冠心病的危险因素之一，所以D选项是其易患疾病。但这些危险因素均与精神分裂无关，所以答案为E。

73.根据李先生的情况制定的健康干预方案中，不妥当的建议是( )。

A.缓解精神压力，注意心理健康

B.为减轻体重，不吃肉食、限制主食

C.饮食清淡少盐

D.经常测量血压

E.戒烟、限制饮酒量

【答案】B

【解析】《中国居民膳食指南》中指出吃动平衡，健康体重；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉等。所以B选项中的为减轻体重，不吃肉食、限制主食说法有误。所以答案选B。

74.对李先生干预、管理一年后评估其效果，评估指标不适合的有( )。

A.平衡膳食、合理营养的知识、技能

B.二周内就医、住院情况

C.体重控制的知识、技能

D.血压监测的意义及技能

E.对吸烟危害的认识

【答案】B

【解析】B选项在二周内就医、住院情况不属于健康干预方案中的措施，不宜作为评估指标。

75.给李先生的健康风险进行评估报告，提醒他应该注意的健康风险因素不包括( )。

A.长期精神紧张

B.高盐饮食

C.热爱户外运动

D.吸烟、饮酒

E.肥胖、高脂血症

【答案】C

【解析】健康风险包括不可改变的危险因素，比如：家族遗传史、老龄化与性别、环境等。可改变的危险因素包括：心理不健康、不良生活方式（吸烟、身体运动不足、膳食不平衡）、腰围超标（肥胖或超重）、血脂异常、血糖/血压/血尿酸偏高等。而热爱户外运动属于良好的运动方式，不属于健康风险因素。详见技能教材45页。

## 二、共同题干不定项选择题（76-99题，每题1分，共24分）

（共用题干20）某社区卫生中心对辖区居民的健康档案信息进行电子化。一直建档居民的年龄范围在18岁以上，但某一份健康档案中的年龄却出现了15岁；某一份健康档案中所记录的心律为1000次/分，某一份健康档案中记录的性别为男性，但在疾病中记录有子宫肌瘤。

76.信息录入前，对录入员进行培训的内容包括( )。

A.熟悉数据管理软件的使用方法

B.逻辑查错的设置要求

C.数据文件的保存

D.调查表编码

E.熟悉数据结构

【答案】BCDE

【解析】在数据录入前要对录入员进行培训，掌握录入要求。录入与培训内容包括数据库结构、调查表的编码、逻辑查错的设置要求、数据库文件的保存等。所以正确答案为BCDE，详见技能教材39页。

77.信息清理的正确方法包括( )。

A.人工目测检查数据文件中的记录是否存在相同的格式

B.在计算机上通过反证法的程序，找出特定问题在逻辑上是否合理

C.人工目测检查数据文件中的记录是否存在缺失数据

D.通过双人平行双录入法，当出现两份数据不一致的情况时，以第一录入员结果为准

E.在数据库程序设计阶段，确定每一个变量特定范围编码

F.在数据程序设计阶段，设定逻辑检错命令

【答案】ABCEF

【解析】信息清理的方法：（1）双录入法：通过其他人重新输入数据来检查错误的方法。当出现前后两次录入的数据不符的情况下，应重新参考源文件及调查问卷，直至找到错误并更正为止。（2）直接审阅数据库文件：通过专人目测检查数据库文件中的记录是否存在相同的格式，是否有空白数据。（3）计算机查错：①数据库设计合理编码：在健康信息录入前的数据库程序设计阶段，确定每一个变量特定范围内的编码来确认其属性，以规定所要接受的合理编码；在录入数据时，数据库程序会自动检查编码的正确性。②逻辑查错：通过应用反证法的程序，检查对特定问题或其他问题的回答是否存在逻辑上的合理性。如前列腺癌的患者应该是男性，如果是女性，就有逻辑上的错误。详见技能教材39页。

78.居民健康档案信息保存的要求包括( )。

A.指定专职人员管理健康档案

B.录入完成健康档案后，将数据文件双备份

C.放置健康档案时按编码摆放、建立目录卡

D.要采取保密措施

E.计算机录入后的数据库文件及时存档

F.纸质档案存放要安排一定的空间和保管设施中

【答案】ABCDEF

【解析】（1）信息保存：包括计算机录入后的数据库文件的保存和调查问卷的保管与存放。（2）数据库文件保存：录入和清理完成后均要进行双备份，分别保存在不同的计算机相应的文件里。（3）调查问卷的保存原则：保证信息档案的完整、安全、方便查阅。具体措施：①安排一定的空间和购置必要的档案保管设施设备，防盗、防晒、防高温、防火、防潮、防尘、防鼠、防虫。②指定专职人员管理。③纸质文件放置时要考虑便于使用，按编号摆放、建立目录卡、留有空间已备扩充。详见技能教材40页。

79.该社区卫生服务中心为了降低信息录入错误率，培训了两名录入员，并要求两名录入员进行“双人独立录入法”录入8000份问卷数据。下面操作正确的是( )。

A.一人逐一朗读生活方式问卷给另一人，另一人采用事先设计好的数据库录入8000名高血压患者生活问卷

B.一人逐一检查生活方式问卷，另一人采用事先设计好的数据库录入8000名患者的数据库

C.两人采用不同的数据库分别独立录入同一份生活方式问卷，得到两个4000名患者数据库

D.一人采用事先设计好的数据库录入8000名患者生活方式问卷，另一人将得到的数据与原始问卷进行核查

E.两人采用相同的数据库分别独立录入同一份问卷，得到两个8000名患者的数据库

F.两人采用相同的数据库分别独立录入4000名患者问卷，然后合并一个8000名患者的数据库

【答案】E

【解析】信息录入方法：①将所有的调查数据直接输入电子数据表：采用双份独立录入法：指有两个录入员采用相同的数据库结构分别独立地录入同一份健康信息记录表。这样同一批资料得到两份数据库。②应用如PAD这样的电脑终端在调查时就将数据送入计算机主机：节省由问卷到电脑数据文件转换时间，且现场直接录入会提高调查双方的积极性，避免枯燥。详见技能教材39页。

80.识别不合逻辑信息的方法包括( )。

A.在建立计算机数据库结构时对相应的变量进行逻辑设计

B.在建立计算机数据库结构时将年龄范围设置为≥18岁

C.直接审阅每一份健康档案记录表

D.在数据录入完成后，找出所有患子宫肌瘤的记录，然后将性别变量进行排序，找出性别为女性者

E.在数据录入完成后，将年龄变量按升序排序，查询出＜18岁

F.将心率变量设定合理的数值范围

G.在建立计算机数据库结构时，如果为男性，将疾病史为子宫肌瘤的情况自动跳转

【答案】ABCEFG

【解析】不合逻辑健康信息识别的方法：①直接审阅所收集的健康记录表。②在建立计算机数据库结构时对相应变量进行逻辑设计：设置合理的数据范围【设定范围（如年龄范围设定在≧25和≦64之间）】和合法输入值（如性别只能录入1或2）、逻辑跳转（如性别为女性时，记录表中前列腺疾病等男性独有问题自动跳过）、自动编码、输入警告提示等。③在数据录入完成后应用计算机进行逻辑差错识别。可通过编写简单的计算机程序找出不合逻辑的变量值。D选项在数据录入完成后再查找排序，费时费力，故排除。详见技能教材37页。

81.为了及时地将结果按照规定的格式反馈给居民。适合的信息传递方式有( )。

A.托人捎信

B.通知居民到社区卫生中心，以面对面的方式将结果告诉居民

C.用电子邮件将电子版结果发给居民，并详细说明需要进行复查的内容

D.将打印的结果邮寄或传递给居民，需要对某些特殊问题作出解释

E.通知居民到社区卫生中心，除了口头讲解外，同时打印一份结果交给居民

F.电话通知居民

【答案】BCDE

【解析】①通知客户到健康管理中心：以面对面的方式将结果告诉客户，同时打印一份结果交给客户，同时进行相应的解释。②将打印的结果通过邮寄方式寄给客户：如果有一些特殊问题需要解释，应该在书面给予解释；如果需要到健康管理中心进行复查后进一步诊断，需要详细作出说明。③以电子邮件的形式将结果发送给客户：要求与邮寄方法相同。④电话通知客户：电话比较直接，可以比较详细地解释一些结果。但是，由于语言表达等问题造成客户的错误理解，如果可能的话，邮寄（含电子邮件）与电话方式相结合则有较好的效果，也比较节省费用。⑤短信通知客户：只能是一些不太重要的信息，或紧急需要联系客户的情况下才使用。详见技能教材39-40页。

（共用题干21）严先生，男，29岁，公司职员。体检数据显示：身高172cm，体重90kg。血压120/82mmHg，肝功能：ALT236U/L，总胆固醇6.15mmo1/L，甘油三脂3.04mmo1/L，低密度脂蛋白3.9mmo1/L，空腹血糖7.9mmo1/L，血尿酸479µmol。腹部彩超提示：中度脂肪肝。

82.严先生的健康风险因素包括( )。

A.肥胖

B.高血糖

C.高血脂

D.高尿酸

E.脂肪肝

F.血压

【答案】ABCDEF

【解析】根据题意，严先生的BMI=90/（1.72\*1.72）=30.4kg/m2，属于肥胖。血压120/82mmHg，属于正常高值；肝功能：ALT236U/L，[谷丙转氨酶（ALT）正常参考范围：5-40U/L（单位/升）]，总胆固醇6.15mmo1/L[总胆固醇TC：正常参考值＜5.2mmol/L]；甘油三酯3.04mmo1/L[甘油三酯TG：正常参考值＜1.7mmol/L]；低密度脂蛋白3.9mmo1/L[低密度脂蛋白胆固醇LDL：正常参考值＜3.4mmol/L]；空腹血糖7.9mmo1/L[空腹血糖正常参考范围：3.9～6.1mmo1/L]；血尿酸479μmol/L[血尿酸正常参考范围：男性150～416umol/L，女性80～357umol/L]；腹部彩超提示：中度脂肪肝。所以严先生的健康风险因素包括ABCDEF。

83.肥胖的干预侧重于生活方式管理，以下干预原则正确的是( )。

A.鼓励摄入低能量、低脂肪、适量蛋白质和碳水化合物、富含微量元素及维生素的膳食

B.同时防治肥胖相关疾病

C.减重需要快速，才有效果

D.采取综合措施预防肥胖，包括膳食、运动等

E.积极运动可增加基础代谢，防止体重反弹

F.从儿童、青少年开始，从预防超重入手，并终身坚持

【答案】ABDEF

【解析】肥胖的干预侧重于生活方式管理的策略，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。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。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。详见技能教材116-117页。

84.经计算，严先生BMI为30.4kg/m2，根据体质数分类，其属于( )。

A.极重度肥胖

B.正常体重

C.低体重

D.重度肥胖

E.超重

F.肥胖

【答案】F

【解析】根据题目信息，严先生BMI为30.4kg/m2，属于肥胖。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。故严先生属于肥胖，排除BCE。详见技能教材33页。超过标准体重50%者为重度肥胖，但严先生的体重超过标准体重的25%【（90-72）÷72=0.25】，尚不足50%，故排除AD。

85.如果进一步收集严先生的健康危险因素资料，可采用的收集方法包括( )。

A.体格检查

B.膳食问卷调查

C.体力活动问卷调查

D.生活方式问卷调查

E.家族史、个人史问卷调查

F.实验室检查

【答案】ABCDEF

【解析】收集严先生的健康危险因素，需要健康体检表（家族史、个人史、实验室检查）、行为危险因素调查表、疾病管理随访表（体格检查、生活方式问卷调查、膳食问卷调查、体力活动问卷调查）。参考技能教材2-30页。

86.经评估，严先生的健康年龄要远远大于29岁，其中关于健康年龄说法正确的是( )。

A.健康年龄是指具有相同评估结果的男性或女性人群的平均年龄

B.如果某人的危险度高于同年龄人同性别人群的平均危险度，则他的健康年龄大于其自然年龄

C.与自然年龄一样，健康年龄总是不断增长的

D.健康年龄被评估的危险度的平均危险度相比较而得到的结果

E.一个人的健康年龄是不变的

F.如果某人的危险度高于同年龄同性别人群的平均危险度，则他的健康年龄小于其自然年龄

【答案】AB

【解析】健康年龄是指具有相同评估总分数的男性或女性人群的平均年龄。为得到健康年龄，受评估者的评估危险度要和同年龄同性别人群的平均危险度相比较。如果某个人的评估危险度与人群平均危险度相等，则他的健康年龄就是其自然年龄。如果某人的评估危险度高于人群平均危险度，则他的健康年龄大于其自然年龄；反之，若评估危险度低于人群平均危险度，则其健康年龄小于自然年龄。

87.严先生不可改变的健康危险因素包括( )。

A.年龄

B.家族史

C.饮酒

D.吸烟

E.饮食习惯

F.饮水习惯

【答案】AB

【解析】可改变的健康危险因素有：心理不健康、不良生活方式（吸烟、身体运动不足、膳食不平衡）、腰围超标（肥胖或超重）、血脂异常、血糖/血压/血尿酸偏高等，不可改变的危险因素包括：家族遗传史、老龄化和性别、年龄、种族等。所以答案选择AB选项。详见技能教材45页。

（共用题干22）赵先生，50岁，身高170cm，一年前体检结果：体重72kg，血压135/80mmo1/L，TG2.69mmo1/L，空腹血糖5.9mmo1/L，餐后两小时血糖为9.5mmo1/L。赵先生平时不爱运动，喜爱肉食，嗜好烟酒，其父亲有高血压病，母亲有糖尿病。目前体检结果，体重75kg，血压145/95mmHg，TG3.5mmo1/L，空腹血糖7.8mmo1/L，餐后两小时血糖12.8mmo1/L。

88.赵先生吸烟成瘾的形成过程包括( )。

A.诱导阶段

B.加强阶段

C.巩固阶段

D.形成阶段

E.戒断阶段

F.衰竭阶段

【答案】ACDF

【解析】成瘾行为的形成过程包括①诱导阶段：人与致瘾原偶尔接触，初步尝到“甜头”。如喝酒后的飘飘欲仙感，手拿烟卷的自我陶醉的”成就感”等。这些欣快感对成瘾者有强大吸引力，但终止后也不会有明显的戒断症状；②形成阶段：在内、外环境的共同作用下，尚未成瘾的行为不断重复，直到产生依赖。初期成瘾者常有羞耻感、畏惧感和自责心理，宜于及时矫治。一旦依赖建立，矫治难度将增加；③巩固阶段：成瘾行为已经巩固，并整合为生命活动的一部分。成瘾者此阶段对各种促使其戒断的措施有强烈的心理抵抗，瘾的发作可使成瘾者宁可不吃、不喝、不睡，甚至明知后果严重，也要接触成瘾物质；④衰竭阶段：由于成瘾行为使躯体和心理受到严重损害，社会功能也会发生不同程度的缺失。如酒精依赖和酒精中毒者出现酒精性肝硬化症状。如果万先生由于吸烟导致慢性阻塞性肺病，是由于吸烟导致其他受到严重损害，属于成瘾行为的衰竭阶段。本题答案为ACDF选项。详见技能教材78-79页。

89.赵先生一年前糖尿病的危险因素包括( )。

A.糖尿病家族史

B.年龄大于40岁

C.餐后血糖升高

D.肥胖

E.空腹血糖受损

F.甘油三酯升高

G.超重

【答案】ABCEFG

【解析】遗传因素、肥胖（或超重）、糖耐量损害、年龄等都是糖尿病的危险因素，但根据题干赵先生身高170cm，体重72kg，其BMI为24.9kg/m2，属于超重，所以D选项错误，正确答案为ABCEFG。

90.对赵先生进行体力活动指导时，体力活动干预的原则包括( )。

A.收集相关运动信息

B.注意运动进度

C.运动训练前的常规体格检查

D.运动内容的选择

E.运动量的选择

F.意外情况的处理

G.用仪器测量心率

【答案】ABCDEF

【解析】运动干预原则：运动训练前常规体格检查；有关信息收集（既往身体活动水平评价、心脑血管疾病风险评价、兴趣、运动禁忌证、运动环境、运动指导需求）；运动内容与运动量；运动进度；意外情况和不适的预防及处理。详见技能教材75-76页。

91.对赵先生进行健康教育的过程中，建议发放的资料包括( )。

A.防治糖尿病并发症的传单

B.防治糖尿病的手机信息

C.糖尿病DVD影像资料

D.糖尿病运动指南小册子

E.糖尿病膳食指南知识折页

F.预防糖尿病招贴和标语

【答案】ABDE

【解析】针对个体的健康教育可以通过传单、小册子、折页等传播材料，所以ADE正确，也可以通过手机信息发放资料，所以B正确。CF选项中的DVD和标语是针对群体健康教育的传播资料。综上所述，正确答案为ABDE，详见基础教材138页。

92.针对赵先生的膳食指导内容包括( )。

A.奶类豆类天天有

B.吃动平衡，控制体重

C.零食加餐合理选择

D.常吃鱼禽，蛋类，瘦肉适量

E.定期接受个体化营养指导

F.进餐定时定量，注意进餐顺序

G.严格控制主食

H.多吃水果

【答案】ABCDEF

【解析】参照《中国糖尿病膳食指导》：①吃、动平衡，合理用药，控制血糖，达到或维持健康体重；②主食定量，粗细搭配，全谷物、杂豆类占1/3；③多吃蔬菜、水果适量，种类、颜色要多样；④常吃鱼禽，蛋类和禽肉适量，限制加工肉类；⑤奶类豆类天天有，零食加餐合理选择；⑥清淡饮食，足量饮水，限制饮酒；⑦定时定量，细嚼慢咽；⑧注意进餐顺序；注重自我管理，定期接受个体化营养指导。所以答案选ABCDEFG。详见技能教材110页。

93.赵先生体重超重，对此应采取的健康生活方式包括( )。

A.加强运动

B.降低体重20%以上

C.减少每天静坐时间

D.戒烟限酒

E.维持体重增加

F.合理膳食，控制总能量

【答案】ACDF

【解析】肥胖/超重干预措施：控制总能量摄取、增加身体活动量、行为疗法等。AC属于增加身体活动量，F属于控制总能量的摄入，此外赵先生嗜好烟酒，也应该戒烟限酒，所以正确答案为ACDF。

（共用题干23）某电力公司有职工500人，男性450人，女性50人，平均年龄36岁，职工工作节奏快、昼夜轮班、体力活动少，1/3职工常常失眠，男性吸烟率80%。近一月有职工在岗位猝死。公司立即组织对全员体检，发现高血压检出率38%。为改善职工健康，公司决定开展以控制血压为主要目标的健康管理工作。

94.血压管理的效果评价，包括的指标有( )。

A.高血压患者发生脑出血的比例

B.高血压患者治疗达标率

C.高血压治疗率

D.戒烟、增加体力活动的职工比例

E.全员预防高血压知识的知晓率

F.高血压患者中高血压知晓率

【答案】BDEF

【解析】新版教材中高血压管理的效果指标：高血压及其防治知识知晓情况（社区人群中高血压知晓率、高血压患者中高血压知晓率）；高血压控制情况（高血压控制率）。参考新版技能教材103页。

95.为调查高血压的主要原因，需要设定问卷或访谈的内容不包括( )。

A.既往体检血压情况

B.配偶是否有高血压

C.体力活动如何

D.是否吸烟

E.是否经常失眠

F.口味是否重

【答案】B

【解析】参考技能教材20-29页健康体检自测问卷可知B选项配偶是否有高血压不是导致个人高血压的主要原因，所以答案选B。

96.对高血压高危人群的健康干预内容包括( )。

A.不吸烟

B.控制体重

C.缓解精神压力

D.增加身体活动

E.减少钠盐的摄入

F.限制饮酒

【答案】ABCDEF

【解析】高血压非药物治疗：①提倡健康饮食：做到平衡膳食的基础上，高血压患者的饮食要特别强调限制钠摄入量（食盐5g以下），增加蔬菜水果和膳食纤维摄入量，减少膳食脂肪摄入量。②戒烟。③限制饮酒和戒酒。⑤管理体重。⑥高血压健康教育。⑦保持良好的心理状态。详见技能教材98-100页。

97.为了解全体职工血压水平，培训大家自测血压，以下培训内容错误的是( )。

A.连续测量血压7天

B.正常上限参考值为135/95mmHg

C.推荐用上臂式电子血压计

D.去掉前后两天的血压值，仅计算5天的血压平均值

E.早晨、晚上各一次

F.自测血压可以排除白大褂高血压

【答案】BD

【解析】自测血压又称家庭自测血压。家庭血压监测需要选择合适的血压测量仪器，并进行血压测量知识与技能的培训。①使用经过验证的上臂式全自动或半自动电子血压计（BHS和AAMI、ESH）。②家庭血压值一般低于诊室血压值，高血压的诊断标准为≥135/85mmHg，与诊室的140/90mmHg相对应。③测量方案：目前还没有一致方案。一般情况建议每天早晨和晚上测量血压，每天测2-3遍，取平均值；血压控制平稳者，可每周1天测量血压。对初诊高血压或血压不稳定的高血压患者，建议连续家庭测量血压7天（至少3天），每天早晚各1次，每次测量2-3遍，取后6天血压平均值作为参考值。④家庭血压监测适用于一般高血压患者的血压监测；白大衣性高血压的识别；难治性高血压的鉴别；评价长时血压变异；辅助降压疗效评价；预测心血管风险及预后等。⑤最好能够详细记录每次测量血压的日期、时间以及所有血压读数，而不是只记录平均值。应尽可能向医师提供完整的血压记录。⑥家庭血压监测是观察数日、数周甚至数月、数年间长期变异情况的可行方法，未来通过以无线通讯与互联网为基础的远程控制系统可实现血压的实时、数字化监测。⑦对于精神高度焦虑患者，不建议自测血压。详见技能教材143页。

98.高血压高危人群的界定内容包括( )。

A.紧张焦虑

B.长期大量饮酒

C.收缩压120-130mmHg和（或）舒张压80-90mmHg

D.肥胖

E.长期高盐饮食

F.有高血压家族史

【答案】BCDEF

【解析】高血压高危人群，符合任意一项：①收缩压为120-139mmHg和（或）舒张压为80-89mmHg者②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）。③超重和肥胖者：BMI≥24kg/m2。④长期过量饮酒者：每日饮酒量≥100ml，且每周饮酒在4次以上。⑤长期高盐膳食者。详见技能教材97页。

99.为了开展血压管理，需要进行血压分组，合理的分组是( )。

A.分为正常血压、正常高值血压、高血压三组

B.分为诊室血压、自测血压。动态血压三组

C.按年龄分为青年组、中年组、老年组

D.分为一级高血压、二级高血压、三级高血压三组

E.分为低血压、正常血压、高血压三组

F.分为低血压、正常血压、正常高值血压、高血压再分三级

【答案】AD

【解析】目前我国采用正常血压、正常高值和高血压进出血压水平分类。以上分类适用于18岁以上任何年龄的成人。根据血压升高水平，将高血压分为1级、2级和3级。所以正确答案为AD，详见技能教材148页。