

一简答题

1、预防慢性病最好的方法便是改善不良生活方式，请简要说明与生活方式相关的危险因素（5分）

答：

- （1）吸烟：吸烟增加罹患心脏病、卒中、严重肺部疾病和其他慢性病的危险性。
- （2）不合理膳食：采用健康膳食有助于控制慢性疾病的多种危险因素。
- （3）缺乏体力活动/运动：多进行体力活动有助于降低罹患心脏病、糖尿病、卒中和其他慢性病的危险性。
- （4）酗酒：酗酒会引发高血压、肝病、胰腺疾病、脑部和心脏损害并使多种癌症的危险性增加。
- （5）压力：没有及时缓解的压力会增加卒中、心脏病和其他慢性疾病如偏头痛、过敏、哮喘和背痛的危险性。

2、请简述使用血压计测量血压的具体操作要求（8分）

答：

- （1）被测者在测量血压前30分钟禁止吸烟、饮咖啡，排空膀胱，至少安静休息5分钟以上，才能开始测量血压。
- （2）被测者取坐位，最好坐靠背椅；裸露右上臂，肘部置于与心脏同一水平。
- （3）使用大小合适的袖带，袖带内气囊至少应包裹80%上臂。
- （4）将袖带紧贴缚在被测者上臂，袖带下缘应在肘弯上2.5cm。将听诊器探头置于肘窝肱动脉处。
- （5）最好选用符合计量标准的水银柱式血压计进行测量。
- （6）测量时快速充气，气囊内压力应达到桡动脉搏动消失并再升高30mmHg，然后以恒速（2-6mmHg/s）缓慢放气。获取舒张压度数后快速放气至零。
- （7）在放气过程中仔细听取柯氏音，观察柯氏音第I时相与第V时相水银柱凸面的垂直高度。
- （8）至少测量2次，应间隔2分钟重复测量，取2次读数的平均值记录。
- （9）左右差异，若左右两侧血压相差超过10mmHg，应分别记录两侧血压。

3、请简述糖尿病的非药物治疗干预包括哪些内容（6分）

答：

糖尿病干预指导措施包括3项关键内容：自我监测、合理膳食和增加身体活动。

- （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，体重控制在正常范围内（ $18.5\text{kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24\text{kg/m}^2$ ）。
- （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，全面纠正多种代谢异常，从而改善身体健康状态，提高生活质量。

4、健康风险评估时进行有效地健康服务计划和卫生行政管理的重要手段之一，对了解人群健康状况、合理的分配资源起到很大的作用。请简述体检中常见的健康风险评估指标及其意义（11分）

答：

(1) 体重与体质指数（BMI）：超重的人罹患高血压、高胆固醇或其他脂质代谢紊乱、糖尿病、心脏病等的危险性较大。

(2) 血压：高血压是一种严重疾病，它会导致卒中、心脏病、肾衰竭和其他疾病。

(3) 总胆固醇：总胆固醇与心脏病之间联系十分密切。

(4) 高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）和低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）：与心脏病的发病息息相关。

(5) 总胆固醇/HDL之比：用于衡量发生心血管疾病的危险性。

(6) 甘油三酯：与心脏病、糖尿病及胰腺类疾病关系密切。

(7) 激素替代疗法：该治疗可以减少绝经造成的如潮红和情绪波动等症，降低发生心脏病和骨质疏松的危险性等。

(8) 左心室肥大（LVH）：左心室肥大本身并非一种疾病，但往往是心脏病的先兆。

(9) 脂蛋白（a）：是心脏病和卒中的危险因素之一。

(10) 前列腺特异抗原（PSA）：是前列腺癌的筛查指标。

(11) 前列腺增大：也称前列腺增生，老年男性，前列腺会随着年龄上升而增大或罹患前列腺癌而出现。

5、何为健康教育计划？请简述健康教育计划设计的基本原则（13分）

答：

健康教育计划是健康管理师根据服务对象的实际情况，提出在未来一定时间内要达到的目标以及实现这一目标的方法、途径等所有活动的计划。

基本原则包括：

(1) 目标原则：计划设计必须自始至终坚持以正确的目标为指向。

(2) 前瞻性原则：一切计划都是面向未来的，要预测未来、把握未来。

(3) 弹性原则：制订计划时要尽可能预计到实施计划过程中可能遇到的变故，要留有余地并预先制订应变对策。

(4) 从实际出发原则：遵循一切从实际出发的原则，一要借鉴历史的经验教训，二要做周密细致的调查研究，因地制宜的提出计划要求。

(5) 参与性原则：健康教育计划应该是由健康管理师与服务对象共同制订的，需要服务对象的积极参与。

6、健康风险评估的目的和意义是什么？

答：

- (1) 帮助个体认识健康危险因素
- (2) 修正不健康行为
- (3) 制定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：保险的核保及服务管理、健康保险费用的预测等

7、对于个体肥胖干预的评估应包括哪些内容？

答：

- (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？

二、案例分析（共56分）

1、李女士，56岁，身高168CM，体重86KG，血压156/98mmHg。退休干部。南方人，嗜甜，爱吃糕点、糖果，不吸烟，不喝酒。因为太胖，基本不参加体育活动。最近被医生诊断为糖尿病，转到健康管理中心。作为一名三级健康管理师，请您定性评价李女士的健康风险并为其设计糖尿病的健康管理计划。

（每小题10分，共20分）

答：

她的健康风险是：

- (1) 女性，年龄大于50岁，是心脑血管疾病高发的危险因素；

(2) 根据身高体重计算出体质指数为 30.47，属于肥胖，且爱吃甜食，是心血管疾病和糖尿病的危险因素；

(3) 不参加体育运动，也容易导致肥胖，也是高危因素；

健康管理计划：

(1) 进行一次全面的体检，准确的评估身体状况；

(2) 多了解糖尿病有关知识，掌握糖尿病的危害及注意事项；

(3) 从饮食上控制，不吃甜食，控制总热量摄入量；

(4) 制定运动计划，根据体检结果，从小量的运动开始，持之以恒；

(5) 定期监测血糖；保持心理健康；定期进行健康状况评价。

2、吴女士，56岁，汉族，重庆人，高中文化，原某厂职工现退休在家，身高154厘米，体重62公斤，血压125/80mmHg，总胆固醇190mg/dl，餐后两小时血糖9.1mmol/L，空腹血糖6.3mmol/L，爱吃油腻和辛辣食品，很少吃蔬菜水果，爱打麻将，爱看电视与录像，几乎没有参加过体育锻炼。父母及兄妹无高血压及糖尿病史（32分）

请根据以上情况回答以下各题：

(一) 计算题（4分）

请根据下表计算吴女士每天所需的热量，请列出计算过程及结果

表1：不同体型成人每公斤理想体重日所需总热量（kcal/kg）

| | 消瘦 | 正常体重 | 肥胖 |
|-------|----|------|----|
| 轻体力劳动 | 35 | 30 | 25 |

答：吴女士的 $BMI = 62kg / (1.54m)^2 = 26.1kg/m^2$ ，BMI 在 $24 \leq BMI < 27.9$ 的范围为超重

吴女士的理想体重 $= 22 kg/m^2 \times (1.54m)^2 = 52.2kg$

每天所需热量 $= 52.2kg \times 30 kcal/kg = 1566.0kcal$

(二) 简答题

1、要对吴女士进行分析评估和健康管理，需要收集和了解哪些信息？5分

答：(1) 一般情况调查，包括年龄、身高、腰围、臀围、血压

(2) 糖尿病相关检查：包括血糖、糖化血红蛋白、尿糖、口服葡萄糖奶量测试、胰岛素抵抗

(3) 基本资料收集：包括血脂、血压测量，既往史、家族史调查、吸烟情况，身体活动和体育运动情况、饮食习惯、肾功能、眼底及末梢神经检查

结合年龄、性别、体重指数，对血压、血脂、血糖检查结果，进行心血管疾病综合风险评估，对生活习

惯进行评估，发现主要的问题，开展相应的指导，对糖尿病患者，结合肾功能、眼底及末梢神经检测结果，进行并发症的风险预测与评估

2、根据吴女士的情况，请相关的健康风险评估工具进行分析，她存在哪些疾病的危险？并简述该疾病高危人群的特征（9分）

答：目前，吴女士超重、空腹血糖稍高、糖耐量受损、体力活动不足、饮食结构不合理，据此判断有存在糖尿病的危险。

高危人群特征：1、糖尿病前期（IGT和IFG）者 2、有糖尿病家族史（双亲或同胞患糖尿病） 3、肥胖和超重者（体重指数BMI） $\geq 24\text{kg/m}^2$ 4、妊娠糖尿病患者或曾经分娩巨大儿（出生体重 $\geq 4\text{kg}$ ）的妇女 5、高血压患者（血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ）或心脑血管病变者 6、有高密度脂蛋白胆固醇降低（ $\leq 35\text{mg/dl}$ ，即 0.91mmol/L 和/或高甘油三酯血症（ $\geq 250\text{mg/dl}$ ，即 2.75mmol/L ）者。7、年龄45岁以上，且常年不参加体力活动者 8、有一过性类固醇诱导性糖尿病病史者 9、 $\text{BMI} \geq 30\text{kg/m}^2$ 的多囊卵巢综合征患者 10、严重精神病和（或）长期接受抗抑郁药物治疗者。

3、吴女士经常忧虑，作为一名健康管理师，你认为该类人心理发展中常见的问题有哪些？（4分）

答：1、反应速度与记忆能力下降 2、渴望健康与追求成就的矛盾 3、人际关系错综复杂 4、家庭与事业的双向冲突

4、应重点从哪几个方面对吴女士进行健康管理和预防？

答：1、合理的营养与膳食指导，糖尿病的发生与摄入能量过多，动物性脂肪摄入量过多等营养不均衡因素有密切关系，因此，科学合理的营养与膳食指导是糖尿病预防及健康管理的基本手段。应遵循的原则是：合理控制总能量，合理分配碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例，每日进食充足的蔬菜和适量的水果，补充足够的维生素和矿物质，高纤维减肥，超重和肥胖是糖尿病最重要的危险因素。肥胖的主要危害是产生胰岛素抵抗性，导致胰岛素的作用不足，结果使全身肌肉组织（尤其是骨骼肌）、脂肪组织和肝脏对葡萄糖的利用与处理发生障碍，引起血糖升高

2、 体力活动及运动：体力活动及运动可以消耗血糖、减少体内脂肪蓄积，增加全身肌肉组织（尤其是骨骼肌）和肝脏对胰岛素敏感性，改善肌体的总的代谢功能，不仅是预防糖尿病的有效措施，而且对控制血糖、血脂、血压计体重有诸多益处。

3、曲先生，男，50岁，汉族，本科毕业，医生，已婚，身高180CM，体重100KG,A型血，血压160/88mmHg,胆固醇300mg/dl 饮食偏咸，爱吃油条，炸鱼，方便面等食品，不吸烟，喜欢喝酒，有时大醉，很少参加体育运动，最近工作特别忙，感觉心理压力大，无其他疾病。

根据以上情况请回答以下各题：

1、根据曲先生的情况，如果用相关的健康风险评估工具进行分析，他可能会出现哪种疾病的风险？列出

疾病危险因素？（6分）

答：存在糖尿病及心血管病的危险

危险因素：血压高、高盐高脂高能饮食、肥胖（BMI=31）、过量饮酒、缺乏体力活动、长期精神紧张

2、针对曲先生的情况撰写一份健康风险评估报告（6分）

答：（1）题目：曲某健康风险评估报告

（2）基本健康信息描述（问卷及体检结果）：男性，50岁，汉族，本科毕业，医生，已婚，身高180CM，体重100KG，A型血，血压160/88mmHg，胆固醇300mg/dl，饮食偏咸，爱吃油条，炸鱼，方便面等食品，不吸烟，喜欢喝酒，有时大醉，很少参加体育运动，最近工作特别忙，感觉心理压力大，无其他疾病

（3）风险评估结果（包括现有健康行为、体检指标的评价，及未来某些疾病的风险的预测）：

1) 血压160/88mmHg且具有高盐饮食、大量饮酒、缺乏运动、心理压力等危险因素，曲先生为高血压第二层（中危组）；

2) 高脂饮食、肥胖、高血压、体力活动不足等危险因素，曲先生有患糖尿病和冠心病的风险

3) 可改善的危险因素：饮食习惯、饮酒、活动水平、心理压力

（4）建议：

1) 合理膳食：控制总能量、低盐低脂、增加含钾蔬菜水果的摄入

2) 戒酒

3) 增加身体活动

4) 保持良好的心理状态

5) 管理体重

6) 自我监测血压、体重

3、如果曲先生评价年龄是58岁，实际年龄是50岁，或曲先生的评价年龄是56岁，实际年龄是50岁，可达到年龄55岁，请分别评价两种情况下曲先生的健康状况，并说明可能采取的健康管理措施（10分）

答：曲先生评价年龄58岁，实际年龄50岁，危险高于同年龄人，可达到年龄为44岁，评价年龄和可达到的年龄相差较大，说明可改变的危险因素较多，改变空间大，曲先生可以通过自身行为的改变来降低或去除可改变的危险因素，可较大程度的延长预期寿命。

曲先生的评价年龄是56岁，实际年龄是50岁，危险高于同年龄人，可达到年龄为55岁，评价年龄和可达到的年龄相差较小，属于难以改变的危险因素型，说明个体的危险因素主要来自过去病史或遗传因素，不容易降低和改变这些因素。

健康管理措施：控制血压、胆固醇、控制体重，控制饮酒，经常体育锻炼。

干预措施：控制血压、胆固醇、控制体重，控制饮酒，经常体育锻炼。

4、下面是根据曲先生的情况制定的健康干预方案，请根据该方案制定简要的整体实施计划（10分）

健康干预方案：（1）限制钠盐摄入量 （2）增加新鲜蔬菜、瓜果的摄入，减少油炸食品的摄入
（3）限制饮酒及戒酒 （4）减轻体重 （5）适度的体力活动和体育运动 （6）保持良好的心理状态

答：计划应包括以下内容：项目计划、制定检测和评价计划，准备阶段（包括制作健康教育材料和预实验、人员培训、物质资源准备等），执行阶段（包括争取领导，各种媒介渠道应用，检测与评价计划的执行等，）总结阶段（包括整理、分析所收集的材料和数据等撰写项目总结评价报告，规划今后工作等）