

健康管理师三级理论模拟题卷 A

一、单选题(在每小题列出的选项中只有一个是符合题目要求的, 请将其代码填在题后的括号内, 错选或未选均无分。每小题 1 分)

1. 世界卫生组织(WHO)在——年从健康促进的角度重新界定了健康的概念: (c)

A 1983 B. 1985 C. 1986 D. 1 987 E. 1984

2. 下列哪些危险因素是不可预防的: D

A 高血压 B. 糖尿病 C. 吸烟 D. 高血压家族史 E. 缺乏体育锻炼

3. 生活方式管理的核心是(A)

A 预防 B. 治疗 c 教育 D. 康复 E. 行为

4. 高血压收缩压和舒张压的诊断标准: B

A. 收缩压 120mmHG, 舒张压 90mmHG B 收缩压 140mmHG, 舒张压 90mmHG

C. 收缩压 120mmHG, 舒张压 80mmHG D 收缩压 140mmHG, 舒张压 80mmHG

E 收缩压 160mmHG，舒张压 90mmHG

5. 健康风险评估不可以用于 D

- A. 实施个体化的健康教育与健康促进 B. 人群健康管理 C. 自我保健 D. 疾病的诊断
E. 行为矫正

6. 青少年视力主要与哪种维生素有关： A.

- A. 维生素 A. B 维生素 B. C. 维生素 C. D. 维生素 D. E. 维生素 E

7. 健康教育诊断的思想核心是分析影响健康相关行为的 B

- A. 促成因素、强化因素和社会因素 B 倾向因素、促成因素和强化因素
C. 流行病学因素、环境因素和倾向因素 D 教育因素、促成因素和倾向因素
E. 组织因素、环境因素和教育因素

8. 某人身高 1 80 米，体重 86kg，其体重指数是多少，属于哪项范围： D

- A. 24. 54 超重 B. 24. 54 肥胖 C. 26. 54 超重 D. 26. 54 肥胖 E. 25. 54 超重

9. 下列哪种食物性质偏寒凉，不适宜虚寒体质的人长期或大量食用 A

A. 绿豆 B. 桂圆 C. 红枣 D. 羊肉 E. 生姜

10. 中医学的基本特点是：D

A. 辨症论治 B. 辨病论治 C 同病异治 D. 辨证论治 E 标本兼治

11. 健康管理主要由什么机构提供：B

A 医院 B. 健康管理公司 C. 体检中心 D. 医院的体检中心 E. 私营企业

12. 最先提出健康管理的概念的国家是：A

A. 美国 B. 英国 C. 法国 D 德国 E 中国

13. 缺乏下列哪种维生素可以引起脚气病：B

A. 维生素 A B 维生素 B1 C. 维生素 B2 D. 维生素 C E. 维生素 D

14. 下列哪些是实现“21 世纪人人享有卫生保健”的目标最关键的措施：(B)

A. 发动整个社会广泛参与 B. 实施初级卫生保健 C 增加政府对初级卫生保健的投入

D. 普及全民健康教育 E 提高全民族素质

15. 健康危险因素评价技术是用来研究：A

- A 健康危险因素与慢性病发病率及死亡率之间的关系
- B 健康危险因素与急性病发病率及死亡率之间的关系
- C 健康危险因素与健康保护因素之间的相互作用的关系
- D. 健康危险因素对健康损害的机制
- E 健康危险因素与疾病发生的特异性

16. 个体健康危险因素评价结果为：评价年龄高于实际年龄，说明：D

- A 被评价者不存在任何危险因素
- B. 被评价者所存在的危险因素低于平均水平
- C. 被评价者所存在的危险因素等于平均水平
- D 被评价者所存在的危险因素高于平均水平
- E. 被评价者存在的危险因素已被去除

17. 通过快速的检验、检查或其他方法，将有病或可能有病但表面上健康的人，同那些可能无病的人区分开来。这种形式被称为：B

- A. 普查
- B 疾病的筛检
- C. 健康促进
- D. 疾病防治的高危策略
- E. 健康保护

18. 可能导致艾滋病病毒传播的行为是与艾滋病病人或感染者：E

A 共同进餐 B 共用马桶 C. 共用游泳池 D. 礼节性接吻 E. 共用注射器

19. 预防医学的主要研究对象是。 B

A 动物 B. 人群 C. 患者 D. 个体 E. 以上均错

20. 三级预防的措施包括。 A

A. 治疗与康复 B. 预防与治疗 C. 普查与筛查 D. 门诊与住院 E. 康复与保健

21. 误差是指： A

A. 测量值与真值之间的差异 B. 测量值与重复测量值的差异

C. 第一次测量与第二次测量的差异 D. 第一次测量与最后一次测量的差异 E. 以上均错

22. 一组正态分布的计量资料，应用——标去描述其集中趋势。 A

A. 算术平均数 B. 标准差 C. 中位数 D 变异系数 E. 几何均数

23. 循证医学中，证据论证强度最高的是 (D)

A. 描述性研究 B. 非随机对照试验 C. 单个随机对照试验

D. 多个随机对照试验的系统评价

24. 假设检验的基本原理是: C

A. 小概率 B. 小概率事件 C. 小概率事件原理 D. 反证法 E. 以上均错

25. 以下不合胆固醇的油脂是 A

A. 玉米油 B. 猪油 C. 牛油 D. 羊油 E. 鸡油

26. 蛋白质平均 1 克在体内可提供的能量为(A)

A. 4 千卡 B. 7 千卡 C. 8 千卡 D. 9 千卡 E. 5 千卡

27. 我国成年人膳食中蛋白质提供能量占全日摄入总能量的适宜百分比为(B)

A. 10%以下 B. 10~15% C. 15~25% D. 25%以上 E. 15%

28. 一般而言, 粮谷类食物中蛋白质的限制氨基酸是(D)

A. 蛋氨酸 B. 组氨酸 C. 亮氨酸 D. 赖氨酸 E. 谷氨酸

29. 调节钙、磷代谢的维生素是(B)

A. 维生素A B. 维生素D C. 维生素E D. 维生素K E. 维生素c

30. 味觉减退可能是由于缺乏(A)

A、锌 B、铬 C、钙 D、镁 E. 铁

31. 某校控制学生吸烟活动中要求教师不吸烟，这属于健康促进干预策略中的(B)

A、政策倡导策略 B、环境支持策略 c、健康教育策略 D、监测评价策略 E、行为干预策略

32. 宫颈癌的最佳筛检方案是 (A)

A、医生取材 HPV 检测和液基细胞学组合 B、取材 HPV 检测和传统巴氏涂片组合

C、用肉眼观察和传统巴氏涂片组合 D、肉眼观察和液基细胞学组合

E、肉眼观察和阴道镜检查

33. 在下列选项中，实施母乳喂养的促成因素是 (D)

A、母亲了解母乳喂养的好处 B、医生建议母亲进行母乳喂养 C、丈夫鼓励母乳喂养

D、母亲单位有哺乳室 E、母乳喂养作为评选五好家庭的条件之一

34. 二级预防的主要对象是 B

A、健康人 B、高危人群 C、病患者 D、残疾人 E、成人

35. 以下不属于健康管理基本策略的是 C

A. 生活方式管理 B. 需求管理 C. 行为管理 D. 灾难性病伤管理 E. 残疾管理

36. 伦理学推理的出发点是 B

A. 伦理学原则 B. 伦理问题 C. 伦理原则和理论 D. 伦理评价标准

E. 伦理学原则、伦理问题

37. 下列不属于高血压高危人群的是 C

A. 收缩压介于 120—139mmHg 之间和 / 或舒张压介于 80—89mmHg 之间

B. 超重或肥胖, BMI $\geq 24\text{kg} / \text{m}^2$

C. 病毒感染

D. 高血压家族史(一、二级亲属)

E. 长期膳食高盐

38. 根据《中华人民共和国传染病防治法》, 属于甲类传染病的是 A

A. 霍乱 B. 黄热病 C. 传染性非典型肺炎 D. 人感染高致病性禽流感 E 艾滋病

39. 市场营销的范围是选定的目标市场, 而不是 E

- A 全部市场里的部分需求 B. 部份市场里的全部需求 C. 部份市场里的部分需求
D. 全部需求的部分市场 E. 全部市场里的全部需求

40. 以下关于“风险”的叙述错误的是 C

- A. 风险是人们在生活中经历的一种状况 B. 风险是用来描述结果不确定的状况
C. 风险是可以预期的已知结果 D. 当实际结果与预期结果存在差异的时候，风险就产生了
E. 生活本身是充满风险的

41. 以下关于健康危险因素特点的叙述错误的是 B

- A. 健康危险因素是多种多样的 B. 各种健康危险因素之间是独立的
C. 健康危险因素有先天性的，也有后天性的 D. 有多种健康危险因素，但不一定就有疾病
E. 现代社会中对人类危害最大的健康危险因素就是不良生活方式

42. 下列哪部著作作为后世中医的理论体系，奠定了基础：(A)

- A. 《黄帝内经》 B. 《伤寒杂病论》 C. 《神农本草经》 D. 《新修本草》

43. 宇宙中万物化生的根本条件是：(A)

44. 治疗血虚证时配伍补气药的理论依据是：(A)

45. “命门之火”是指：(D)

46. 下列关于慢性非传染性疾病的说法错误的是(A)

C. 慢性非传染性疾病不易治愈 D. 慢性非传染性疾病多是常见病、多发病

47. 下列哪种疾病不属于慢性非传染性疾病(E)

48. 35 岁以上女性应每隔多长时间做一次妇科检查?(B)

10

49. 关于肿瘤的发病因素的说法错误的是(D)

- A. 吸烟与恶性肿瘤关系密切
- B 恶性肿瘤的发生与生活环境有关
- C. 肝胆管细胞癌与寄生虫感染有关
- D. 高蛋白饮食可以减少大肠癌的发病率
- E. 不良精神因素可增加恶性肿瘤的发病率

50. 下列防治 COPD 的措施不恰当的是(E)

- A. 戒烟
- B. 控制环境污染
- C. 控制职业危害接触
- D. 家庭氧疗
- E. 拒绝咳痰

51. 身体素质的指标不包含下列那一项?(D)

- A. 耐力
- B 柔韧性
- C. 灵敏性
- D 反应性
- E. 协调能力

52. 下列那一项属于身体运动而非身体活动?(D)

- A. 盥洗
- B. 打扫房间
- C. 购物
- D. 跳坝坝舞
- E. 乘公交车

53. 关节屈伸或伸展过程中以一个恒定角速度运动时的肌肉收缩过程叫做?(E)

A. 向心运动 B. 等长收缩 C. 肌肉运动 D 离心运动 E. 等动收缩

54. 下列那一项不属于身体功能指标? (A)

A. 肢体围度 B. 血压 C. 肺活量 D. 心率 E. 最大摄氧量

55. 下列关于代谢当量的说法不正确的是? (A)

A 代谢当量是反映人体代谢的精确数量值

B 代谢当量是一种倍数关系

C 代谢当量可以用于表示身体功能状态

D. 代谢当量可以用于表示运动强度

E. $1\text{MET}=3.5\text{ml} / (\text{kg}\cdot\text{min})$

56. 心态、能力和技巧三者的关系是 (B)

A、能力是基础 B、心态是基础 c、技巧是基础 D、没有任何关系

57. 个体从事有目的的活动，在环境中遇到障碍或干扰，使其需要和动机不能获得满足时的紧张情绪状态称之为(c)

A、压力 B、失控 C、挫折 D、控制

58. 世界心理卫生组织指出, 70%以上的人会以——来消化自己的情绪。(A)

A、攻击自己身体的方式 B、提升自我的方式 c、伤害他人的方式 D、加强运动 E、向好友倾诉

59. 在关于吸烟与肺癌死亡的一项研究中, 得到 AR%为 70%, 这表明 C

A. 吸烟组肺癌的死亡率比不吸烟组高 70%

B 吸烟组肺癌的死亡率比不吸烟组低 70%

C. 吸烟组中, 有 70%的肺癌死亡病例是由于吸烟所致

D 在全人群中, 有 70%的肺癌死亡病例是由于吸烟所致

60. 病人应该选择的首诊医院是 (C)

A. 大医院 B 专科医院 C. 社区卫生服务中心(站) D. 教学医院

二、多选题(各选项中有二个及以上选项是正确的, 少选或多选均不得分-每小题 1 分)

1. 下列关于流行病学的叙述中, 哪些是正确的? (BCDE)

A. 流行病学只研究传染性疾病

B. 流行病学可以研究健康相关事件

C. 流行病学是研究疾病在人群中流行规律的科学

D. 流行病学的研究人群可以是一群病人、隐性感染人群或健康人群

E. 流行病学是研究疾病的流行状况、流行因素及如何控制流行的一门学科

2. 现况调查主要优点是 (AB)

A 可同时调查多种疾病 B. 可同时调查多种因素

C 可以确定因果关系 D. 能得到发病率 E. 因前果后的时间先后顺序明确

3. 观察性研究包括下列哪些研究方法?(ACD)

A 横断面研究 B. 临床试验 C. 病例对照研究 D. 队列研究 E. 社区干预试验

4. 下列关于发病率与患病率的叙述中，正确的是哪几项?(AC)

A 计算公式的分子不相同 B. 发病率常用于慢性病流行水平的描述

C 发病率低的疾病但患病率可能比较高 D. 两者的观察方式都是横断面的

E. 患病率常用于急性病流行水平的描述

5. 设计调查问卷时，应注意哪些常见问题 (ABCE)

- A. 题量适中 B 避免诱导性提问 C 避免专业术语 D. 只能选用封闭式问题
E. 避免双重装填

6. 以系统为基础的疾病管理的基本特点包括 (ACDE)

- A 以人群为基础 B. 重视保健康复 C. 提高卫生资源的使用效率
D 强调预防、保健、医疗多学科合作 E. 具有综合性、一体化的特点

7. 循证医学强调下列哪些方面的有机结合? (BCD)

- A 医生的价值观与期望 B. 病人的选择与期望 C. 临床经验 D. 最佳的医学研究证据
E. 医生的决定-性力量

8. 病因预防分为: 答案: AB

- A 健康促进 B. 健康教育 C. 早发现 D 早体检 E. 早预防

9. 目前常用的疾病监测系统有: 答案: ABCD

- A. 以人群为基础的监测系统 B. 以医院为基础的监测系统

- C. 以实验室为基础的监测系统 D. 国家法定报告的传染病监测系统
- E. 第二代监测系统

10. 卫生立法的涵义包括： 答案：ABCDE

- A. 由国家制定或认可的规范
- B. 是由国家强制力保证实施的规范
- C. 是保护健康活动中具有普遍约束力的规范
- D. 是保护健康行为的规范
- E. 是规定人们权利和义务的规范

11. 医学统计工作的基本步骤包括： 答案：ABCD

- A. 科研设计 B. 资料收集 C. 资料整理 D. 资料分析 E. 统计推断

12. 可以描述计量资料离散程度的指标有： 答案：ABCDE

- A. 全距 B. 四分位间距 C. 方差 D. 标准差 E. 变异系数

13. 健康保险管理办法中，以下那些保险属于健康保险 (ABCD)

A. 疾病保险 B. 医疗保险 C. 失能收入保险 D. 护理保险

14. 健康保险可作为健康管理的战略性渠道，主要体现在以下那些方面：ABC

A 健康保险本身对健康管理有很强的需求性

B. 健康保险适合保险代理人的销售模式

C 可以降低销售成本

D. 健康管理在国内发展尚处于初级阶段。

15. 就个体高危因素控制策略而言，主要是针对哪些人的个体化教育：ABCD

A 高血压 B 血脂异常 C. 肥胖及吸烟 D. 酗酒 E. 精神障碍

16. 食品污染的分类包括： ACE

A. 生物性污染 B 微生物污染 C 化学性污染 D. 农药污染 E. 物理性污染

17. 健康管理的组成部分是： ABC

A 健康信息收集，进行健康监测

B. 健康危险因素评价

C 健康危险因素干预

D 循环不断进行

E. 健康远程咨询

18. 不良的生活方式是影响健康状态的重要原因，其中包括：ABCDE

A. 吸烟 B 严重酗酒 C. 膳食不平衡 D 睡眠不足 E. 从不运动

19. 健康管理的基本策略： ACDE

A 生活方式管理 B. 卫生资源管理 C. 疾病管理 D 灾难性病伤管理 E. 残疾管理

20. 常见的影响和损害健康的不良行为有： ABCDE

A. 吸烟 B. 酗酒 C. 药瘾 D. 嗜赌 E 不遵医

21. 世界卫生组织将“健康”定义为躯体、心理、社会适应能力三方面的完满状态。那么，中医的健康观是 ABD

A. 天人相应 B. 动静互涵 C. 精力充沛 D. 形神合一 E. 发育良好

22. 初级卫生保健主要包括下面哪几方面的工作 ABCD

A. 健康促进 B 预防保健 C 合理治疗 D. 社区康复 E 健康教育

23. 全科医生的个体化病人教育包括哪几个环节 BCE

A. 咨询 B. 判断 C 解释 D. 了解 E. 共识

24. 健康风险评估的主要目的是 ABCDE

A. 鼓励和帮助人们修正不健康的行为

B. 制定个体化的健康干预措施

C. 评价干预措施的有效性

D. 健康管理人群分类

E. 进行保险费率计算

25. 健康档案的具体内容包括 (ABCDE)

A、每个人的生活习惯 B、既往病史 C、诊断治疗情况 D、家庭病史 E. 历次体检结果

26. 健康风险评估包括的三个基本模块是 ACD

A、问卷 B、病历记录 C、危险度计算 D、评估报告 E、生命质量评估

27. 情商包括 (ABCDE)

A、自我意识 B、自我激励 C、控制情绪 D、人际沟通 E、挫折承受能力

28. 心理评估的常用方法包括 ACDE

A、调查法 B、前瞻法 C、观察法 D、会谈法 E、作品分析法

29. 健康教育与健康促进在健康管理工作中的作用是 BDE

A. 卫生保健事业发展的必然趋势

B. 满足群体健康干预与健康管理工作的需求

C. 满足个体化健康干预与健康管理工作的需求

D. 有助于实现社区群体健康管理工作的目标

E. 群体健康管理工作的重要工具、方法与策略

30. 下列不属于脂溶性维生素的是 BC

A 维生素 A B. 维生素 B1 C. 维生素 C D. 维生素 K E. 维生素 E

31. 二级预防中的三“早”是指 ACD

A. 早发现 E 早报告 C. 早诊断 D. 早治疗 E. 早康复

32. 高血压、糖尿病、超重和肥胖的共同危险因素是 BC

A、吸烟 B、体力活动不足 C、膳食不平衡 D、精神紧张 E、大量饮酒

33. 心身疾病的心理社会影响因素有 BCE

A 认知 B 情绪 C 人格 D. 社会环境 E. 观念

34. 生命伦理学的基本原则有 ACD

A. 不伤害 / 有利 B. 关怀 C 尊重 D. 公正 E. 效用

35. 以下关于健康风险评估的描述正确的是 ABC

A. 传统的健康风险评估一般以死亡为结果，多用来估计死亡概率或死亡率

B. 随着循证医学、流行病学和生物统计学的发展，大量数据的积累，使得更精确的健康风险评估成为可能

C. 健康风险评估技术的研究主要转向发病或患病可能性的计算方法上

D. 健康风险评估是针对个体的健康风险分级

E. 死亡风险比患病风险更能帮助个人理解危险因素的作用

36. 以下关于健康危险因素的说法中错误的是 BCD

A. 健康危险因素是多种多样的

B. 各种健康危险因素之间是独立的

C. 健康危险因素都是先天性的

D. 健康危险因素都是后天而来的

E. 现代社会中对人类危害最大的健康危险因素是不良生活方式

37. 下列关于纯粹风险的叙述中不正确的是 BDE

A 纯粹风险带来的是只有损失

B. 既可能产生收益，也可能产生损失

C. 损失是否发生存在不确定性

D. 是投机风险的一种

E. 商业投资属于纯粹风险

38. 在健康保险行业中，健康管理的核心任务是 CD

A 健康咨询 B 诊疗服务 C. 健康指导 D. 诊疗干预 E. 健康维护

39. 钙含量高的食物有 ACD

A. 牛奶 B 冬瓜 C. 深色叶菜 D. 大豆 E. 土豆

40. 全科医生的“四合一”应诊内容包括 (ACDE)

A、确诊并处理现患问题

B、对患者进行家访

C、对慢性活动性问题进行处理

D、根据需要提供预防性照顾

E、改善病人的就医和遵医行为

健康管理师三级理论模拟题卷 B

1、具备基本职业道德的健康管理师的行为规范首先必须遵循生命伦理的三大基本原则，分别是 A

A、尊重，不伤害/有利，公正

B、保护客户个人隐私，服务细微，分类对待

C、健康效益永远优先于其他效益，得奖和负担公平分配，知情同意，

D、健康效益永远优先于其他效益，利益和负担公平分配，保护客户个人陷私

E、保护客户个人稳私，服务细微，知情同意

2、以下最不可能成为健康管理师的就业机构是 D

A、健康保险公司、医院保健和健康管理部

B、医院和非医院的健康体检机构，社区，部队的相关医疗卫生保健机构

C、金融投资机构和政府市场监管机构

D、健康管理公司和其他健康产业公司

E、大型企业职业卫生和保健部门，和教育研究机构

3、健康风险评估和分析是 C

- A、对个体和群体健康风险的评估和分析
- B、对体检中心 X 光机器健康风险的评估和分析
- C、对群体和医疗机构健康风险的评估和分析
- D、对大学生和课堂环境健康风险的评估和分析
- E、对个体和家庭财产健康风险评估和分析

4、生活方式干预技术用于促进人们改变生活方式，常用的有 B

- A、教育，通过一系列的参与式训练与体验，培训个体掌握行为矫正的技术
- B、激励，通过下面强化、反面强化、反馈促进、惩罚等措施进行行为矫正
- C、训练，传递知识，确立态度，改变行为
- D、营销，通过一系列的参与式训练与体验，培训个体掌握行为矫正的技术
- E、训练，利用社会营销的技术推广健康行为，营造健康的大环境，促进个体改变不健康的行为

5、健康信息收集、健康风险评估旨在 A

- A、提供有普遍性的群体化健康信息来调动群体消灭本身健康风险的积极性

- B、提供有针对性的个性化健康信息来调动个体降低本身健康风险的积极性
 - C、提供有针对性的科学健康信息来帮助群体降低本身的健康风险
 - D、提供有普遍性的群体化健康信息来调动群体消灭本身健康风险的积极性，提供有针对性的个性化健康信息来调动个体降低本身健康风险的积极性
 - E、提供有针对性的个性健康信息来调动个体降低本身健康风险的积极性，提供有针对性的科学健康信息来帮助群体降低的健康风险
- 6、可以通过健康风险分析和评估的方法来确定高危人群，干预控制健康危险因素，减少发病风险的疾病是：B
- A、冠心病、脑卒中、癌症、糖尿病等慢性病
 - B、SARS、流脑、流感等急性传染病
 - C、血吸虫病、肝吸虫病、蛔虫病等寄生虫病
 - D、矽肺等职业性疾病
 - E、抑郁症、恐怖症等心理性疾病
- 7、“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也，夫病已成后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗

而铸锥，不亦晚乎”这段话摘自：A

A、《吕氏春秋尽数》 B、《黄商内经素问》 C、《伤寒杂病论》 D、《千金要方》
E、《本草纲目》

8、不属于世界卫生组织关于健康的定义内容的是B

A、躯体健康 B、心理健康 C、社会和谐健康 D、道德健康 E、精神健康

9、以下不属于健康管理基本策略的是D

A、生活方式管理 B、需求管理 C、行为管理 D、灾难性病伤管理 E、残疾管理

10、残疾管理的具体目标不包括D

A、防止残疾恶化 B、注重功能性能力而不是疼痛 C、设定实际康复和返工的期望值
D、注重疼痛而不是功能性能力 E、评估医学和社会心理学因素

11、绝对危险性通常是A

A、众数 B、比值比 C、百分位数 D、概率值 E、均数

12、健康风险评估的目换是B

A、为人算命 B、计算亚健康指数 C、估计特定事件发生的可能性
D、诊断疾病 E、提供疾病治疗建议

13、SF-36 评价量表研究形成的单位是 A

A、东京大学医学院 B、美国波士顿健康研究所 C、美国国家疾病预防控制中心
D、世界卫生组织 E、美国食品与药品管理局

14、健康风险评估常见的评估结果指标不包括 D

A、患病危险性 B、健康年龄 C、患病率 D、健康分值
E、健康危险度

15、生活质量评价最常用的方式是： C

A、采用标准化问卷进行评价 B、实验室检查 C、身体机能测量
D、结合既往病史给予临床诊断结果 E、健康自评

16、控制健康风险的最重要的措施是 C

A、定期体检 B、服用保健品 C、改善（变）健康行为 D、购买保险 E、体育锻炼

17、在健康保险行业中应用健康管理，其主要目的是提供健康服务与控制诊疗风险，因此可以将其分为B

A、诊疗干预和健康指导 B、健康咨询和就诊管理 C、健康维护和就诊服务

D、诊疗干预和健康维护 E、诊疗干预与健康咨询

18、下列不属于健康相关行为的环境影响因素的是 B

A、家庭与教育 B、经济发展 C、环境污染 D、大众传播

19、健康教育要提供人们行为改变所必须的是 C

A、医疗技术 B、诊断技术 C、救护技术 D、生化检测技术 E、知识、技术与服务

20、1986 年首届国际健康促进大会通过了 D

A、雅加达宣言 B、曼谷宣言 C、索斯瓦尔宣言 D、渥太华宣言 E、阿特莱德宣言

21、急性呼吸道感染和腹泻是导致农村 5 岁以下儿童死亡的主要原因，为降低其死亡率而进行的健康教育项目的一级目标人群是 C

A、婴幼儿 B、婴幼儿母亲 C、村级医生 D、妇幼保健人员 E、儿科医生

22、市场营销计划是基于一个特定客户群的 A

A、需要、欲望或需要而制度的 B、购买力而制定的 C、特殊需求制定的 D、远景而制定的
E、服务需求而制定的

23、健康管理师所提供服务的每一步都会影响客户对服务质量的总体印象，这被称做 A

A、瞬间真实 B、客户体验 C、服务体验 D、服务感觉 E、客户感觉

24、病人的基本权利包括 B

A、生存权、医疗权、自主权、保密权、隐私权

B、生存权、医疗权、知情同意权、保密权、隐私权

C、生存权、知情同意权、隐私权、自我决定权、保密权

D、医疗权、自主权、知情同意权、保密权、隐私权

E、医疗权、生存权、自我决定权、保密权、隐私权

25、根据《中华人民共和国传染病防治法》，属于类传染病的是 A

A、霍乱 B、鼠疫 C、人感染高致病性禽流感 D、黄热病 E、流行性感

26、属于合法药品广告的是 C

- A、药品广告内容超出国家食品药品监督管理局批准的说明书，但是客观真实
- B、药品广告含有表示功效的断言或者保证
- C、药品广告利用中国医学科学院的名义作证明
- D、将药品广告进行入户直投
- E、在某地方电视台播放北京某制药厂生产之 OTC 的广告

27、关于婚前医学检查的理解不正确的是 C

- A、婚前医学检查包括严重慢性疾病、指定传染病和有关精神病
- B、对患有指定指定传染病在传染期内或者有关精神病在发病期内的，医师应当提出医学意见
- C、经婚前医学检查，医疗保健机构应出具婚前医学检查证明，医师应当向当事人说明情况，提出预防、治疗及采取相应医学措施的建议
- D、对诊断患医学上认为不宜生育的严重遗传性疾病的，医师应当向男女双方说明情况，提出医学意见；经男女双方同意，可以结婚，但《中华人民共和国婚姻法》规定禁止结婚的除外
- E、接受婚前医学检查人员如果对检查结果持有异议，可以申请医学技术监定的

28、免疫器官不包括 C

A、肝脏 B、骨髓 C、胸腺 D、淋巴系统 E、胃肠道粘膜

29、我国心肌梗死患者年龄趋向年轻化的相关因素不包括 C

A、压力大 B、高体力劳动 C、高脂肪饮食 D、缺乏运动 E、吸烟

30、在大量搜集资料前就产生诊断假设，对于医生诊断疾病 C

A、不利，“先入为主”可能导致误诊

B、不利，诊断假设就在全面搜集资料后产生

C、有利，可指导进一步搜集资料

D、有利，最先出现的直觉往往是正确的诊断

E、弊大于利，严谨的医生不使用直觉做诊断

31、经以下途径给药时，所需剂量最大的是 A

A、舌下 B、皮肤 C、肛门 D、静脉 E、口服

32、下列属于三级预防的内容是 E

A、专科门诊 B、筛检 C、产前咨询 D、康复治疗 E、遗传咨询

33、二级预防的主要对象是 D

A、健康人 B、高危人群 C、病患者 D、残疾人 E、成人

34、primary health care 的含义是 A

A、低级的卫生服务 B、初步的卫生服务 C、社会主义初级阶段卫生服务

D、适合我国农村的卫生服务 E、全民需要基本卫生服务

35、以下可用来描述计量资料的离散程度的指标是 D

A、算术均数 B、几何均数 C、中位数 D、标准差 E、四分位数

36、为调查某种慢性病在某人群中的现患情况，应先用的指标是 E

A、发病率 B、患病率 C、病死率 D、感染率 E、死亡率

37、以下不属于 COPD 的高危人群的是 C

A、经常饮酒者 B、有长期吸烟者 C、慢性咳嗽、咳痰症状者 D、儿时反复下呼吸道感染

E、经常接触刺激性工业粉尘

38、世界卫生组织（WHO）建议每人每天的食盐摄入标准是 A

A、3 克以下 B、5 克以下 C、6 克以下 D、10 克以下 E、12 克以下

39、中医学治疗疾病及疗养调补的基本原则是 D

A、调整人体阴阳的平衡 B、损其有余 C、补其不足 D、寒者热之 E、寒者寒之

40、五行学说指导诊断，面见赤色，脉见洪象，口舌生疮，则病位在 B

A、肝 B、心 C、脾 D、肺 E、肾

41、整个医院信息系统的核心部分是 D

A、临床诊疗部分 B、药品管理部分 C、综合管理与统计分析部分 D、经济管理部分

E、外部接口部分

42、控制和管理计算机的核心的是 B

A、支持软件 B、程序设计语言处理程序 C、操作系统 D、应用软件 E、系统软件

43、居民健康档案信息主要由三大部分组成，即个人基本健康信息，家庭健康信息以及 A

A、周期性健康检查记录 B、家庭生活周期 C、社区卫生服务状况 D、社区健康信息

E、社区卫生资源

44、以下污染物被 IARC 列为 I 类致癌物的是 E

A、河豚鱼毒素 B、铅 C、汞 D、黄曲霉毒素 E、亚硝酸盐

45、经测定某送检豆类，每百克的含氮量为 3.2 克，相当蛋白质含量为 B

A、10 克/100 克 B、20 克/100 克 C、25 克/100 克 D、30 克/100 克 E、35 克/100 克

46、下列微量元素缺乏可影响味觉，甚至发生异食癖的是 B

A、铁 B、钼 C、铜 D、锌 E、硒

47、人体必需的脂肪酸是 C

A、油酸 B、二十碳五烯酸 C、棕榈酸 D、二十二碳六烯酸 E、 α -亚麻酸

48、某医院接受工地送来急诊病人 10 名，其主要症状为头晕、头痛、恶心、口唇、指甲轻度紫绀、全身皮肤紫绀、呼吸困难，极有可能是 C

A、沙门氏菌食物中毒 B、扁豆中毒 C、金黄色葡萄球菌食物中毒

D、毒蕈中毒 E、亚硝酸盐食物中毒

49、具有抗多发性神经炎作用的营养素是 DE

A、维生素 DB、维生素 EC、维生素 B1D、维生素 B2E、烟酸

50、世界卫生组织推荐的在益健康的身体活动是 BDE

A、中等强度、10 分钟以上、一天一次 B、中等强度、30 分钟以上、一天一次

C、轻到中等强度、10 分钟以上、一天几次 D、中等强度、10 分钟以上、一天一次

E、轻到中等强度、30 分钟以上，一天几次

51、有助于体重的控制的运动量 ABD

A、累计尽量多的能量消耗，关节柔韧性练习、身体平衡练习

B、累计尽量多的能量消耗，中等以上的有氧耐力运动，关节柔韧练习

C、中等以上的有氧耐力运动，大肌群抗阻力训练，身体平衡练习

D、累计尽量多的能量消耗，中等以上的有氧耐力运动，大肌群抗阻力训练

E、大肌群抗阻力训练，关节柔韧性练习，身体平衡练习。

52、测量身体活动水平的大小，应考虑选择的指标是 ABCE

- A、代谢当量、每周运动的天数、每次运动时间
- B、最大心率百分比、每次运动时间、每周运动的天数
- C、代谢当量、每次运动时间、每周运动的天数
- D、最大心率百分比，每天运动累计时间、每周运动的天数
- E、每周运动的天数，每天运动累计时间，每次运动时间

53、关注心理卫生开始的时期应为 ABCDE

- A、胎儿期 B、新生儿期 C、婴儿期 D、幼儿期 E、少年期

54、以下属于人格测验的是 ACD

- A、SASB WAIS C、MMPID 、SDSE、 SCL-90

55、影响心身疾病发病的因素包括 ACD

- A、感觉 B、知道 C、情绪 D、认知 E、需要

56、心理健康的标准不包括 ABDE

- A、智力正常 B、情绪良好 C、人际和谐 D、认知评价 E、人格完整

57、健康监测包括 ABCD

- A、系统地、连续地收集与健康状况和影响健康状况的各种因素相关的资料
- B、对个体或群体的健康状况及未来患病或死亡的危险性用各种健康风险评估工具进行定性和定量评估
- C、归纳、整理、分析收集的资料 D、产生与健康有关的信息
- E、传播到所有应该知道的个体的群体，以指导疾病预防控制和健康促进

58、健康管理师可以提供健康管理服务的方面是 ABC

- A、负责采集和管理个体或群体的健康信息，评估个体或群体的健康和疾病危险性，作出疾病诊断
- B、进行个体或群体的健康咨询与指导，制定个体或群体的健康促进计划
- C、对个体或群体进行健康维护和疾病治疗，对个体或群体进行健康教育
- D、进行健康管理技术的研究与开发 E、进行健康管理技术应用的成效评估

59、健康管理可提供的社区卫生服务帮助是 ABDE

- A、识别、控制健康危险因素，实施个性化健康教育
- B、指导医疗需求，协调医疗服务，辅助临床决策

C、实施专业化的健康诊疗风险控制 D、实现全程健康管理
E、企业员工健康风险评估项目

60、今后将利用卫生服务的主要技术和方法是 ABC

A、以数学监测模型为主的评估 B、以问卷为基础的健康评估
C、以医疗卫生花费为基础的评估 D、以市场需求为基础的评估
E、以风险评估为主的预测

61、实验设计的基本原则 ADE

A、盲法 B、重复 C、随机化 D、设置对照 E、比较

62、个人健康管理咨询内容可以包括 ABD

A、解释个人健康信息及健康评估结果及其对健康的影响
B、制定个人健康管理计划 C、提供健康指导 D、制定随访跟踪计划 E、糖尿病管理计划

63、需求管理常用的手段包括 ABCDE

A、寻找手术的替代疗法 B、帮助病人减少特定的危险因素并采购健康的生活方式

C、鼓励自我保健/干预 D、为客户提供心理咨询 E、给病人开处方

64、常见慢性病的中间危险因素是 CD

A、肥胖 B、性别 C、高血压 D、高血糖 E、高血脂

65、关于循证医学下列说法错误的是 BD

A、循证医学诋毁临床经验 B、循证医学忽略病人的价值取向和选择

C、循证医学是一个不切实际的概念 D、循证医学不只限于临床研究

E、缺乏随机试验的证据时可能导致临床治疗上的犹豫不决

66、健康风险评估的目的是 BC

A、帮助个体认识健康风险 B、制订个体化的健康干预措施

C、评价干预措施的有效性 D、鼓励和帮助人们修正不健康的行为 E、筛选高危人群

67、健康风险评估包括的三个基本模块是 BD

A、问卷 B、病历记录 C、危险度计算 D、评估报告 E、生命质量评估

68、属于癌症早期征兆的是 ABD

A、出现便血 B、皮肤伤口经久不愈 C、非哺乳期的妇女乳头溢液 D、肢体麻木
E、疣或黑痣突然增大或破溃，变色或隆起

69、听了健康管理师老刘在社区开的“老年保健健康教育课”，退休居民王大妈对自己的高血压病的严重后果以及防控高血压的健康生活方式和好处有了进一步了解。从健康信念模式角度看，王大妈 BCDE

A、感知到疾病的威胁 B、感知到健康行为的益处 C、具有自我效能 D、具有社会人口学因素
E、具有提示因素

70、健康教育与健康促进的在健康管理工作中的作用是 BDE

A、卫生保健事业发展的必然趋势 B、满足群体健康干预与健康管理工作需求
C、满足个体化健康干预与健康管理工作需求
D、有助于实现社区群体健康管理工作的目标
E、群体健康管理工作的主要工具、方法与策略

71、从公共卫生的角度来理解，人群健康管理的不可分割的目标就是 AB

A、预防疾病 B、改善健康 C、促进健康生活方式 D、预防传染病在人群中的流行

E、降低医疗成本

72、心理评估的常用方法包括 CD

A、调查法 B、前瞻法 C、观察法 D、会谈法 E、作品分析法

73、高血压、糖尿病、超重和肥胖的共同危险因素是 ABC

A、吸烟 B、体力活动不足 C、膳食不平衡 D、精神紧张 E、大量饮酒

74、根据《中华人民共和国传染病防治法》的规定，可以按甲类传染病处理的传染病有 BCE

A、艾滋病 B、传染性非典型肺炎 C、肺炭疽 D、人感染高致病性禽流感 E、梅毒

75、以下事项中健康管理对象有权了解的是 BCD

A、自己的健康状况 B、健康管理师对自己健康状况作出的判断的分析

C、将支付或已支付的费用 D、即将接受的检查项目

E、实施预防措施或干预的必要性，存在的积极意

76、免疫防御功能是指 BCD

A、清除自身衰老的死亡细胞 B、消灭外来病原微生物

C、清除体内突变的肿瘤细胞 D、消灭外来有抗原性的物质 E、消灭毒素

77、以下属于退行性疾的是 ABCE

A、乙型肝炎 B、糖尿病 C、骨性关节炎 D、流感 E、大肠癌

78、预防医学是 ACD

A、以临床观察为主 B、以治疗为主 C、以人群为主要研究对象 D、宏观与微观相结合

E、预防医学是医学的一个分支

79、以下属于三级预防的措施有 ACDE

A、家庭功能康复 B、健康教育 C、临床治疗 D、心理康复 E、物理治疗

80、疾病监测的任务是 BCD

A、分离、鉴定致病因子

B、评价生物制品、药品以及其他措施对防治疾病的效果

C、研究人群抵抗疾病的免疫情况

D、收集有关环境、社会因素的资料

E、研究人口统计数字以及与公共卫生有关的信息

健康管理师三级理论模拟试题 B 卷 答案

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1、 A | 2、 C | 3、 A | 4、 B |
| 5、 B | 6、 A | 7、 B | 8、 D |
| 9、 C | 10、 D | 11、 D | 12、 C |
| 13、 B | 14、 C | 15、 A | 16、 C |
| 17、 A | 18、 C | 19、 E | 20、 D |

21、 B	22、 A	23、 A	24、 D
25、 C	26、 E	27、 E	28、 A
29、 B	30、 C	31、 E	32、 D
33、 B	34、 E	35、 D	36、 B
37、 A	38、 C	39、 A	40、 B
41、 A	42、 C	43、 D	44、 D
45、 B	46、 D	47、 E	48、 E
49、 C	50、 C	51、 D	52、 D
53、 A	54、 C	55、 C	56、 D
57、 ACDE	58、 BDE	59、 ABD	60、 BC
61、 ABCD	62、 ABCD	63、 ABC	64、 ACDE
65、 ABCE	66、 ABCDE	67、 ACD	68、 ABCE
69、 ABDE	70、 BDE	71、 ABC	72、 ACDE

73、 BC 74、 BCD 75、 ABCDE 76、 BDE
77、 BCE 78、 CE 79、 ACDE 80、 ABCDE

健康管理师三级理论模拟题 B

一、单选题（1-48）：

1. WHO 关于健康的定义正确的是

- A. 健康不仅是没有疾病和虑弱的现象，而且是一种身体上、心理上和社会适应方面的完好状态
- B. 健康是指身体的结构完好和功能正常，社会适应方面正常
- C. 健康是指身体的结构完好和功能正常，心理处于完好状态
- D. 健康是指人的生命活动正常 E. 健康是宿主对环境中的致病因素具有抵抗的状态

2. 判断超重肥胖的常用指标不包括

A. 体质指数 B. 腰臀比 C. 腰围 D. 大腿内侧皮褶厚度 E. 身高标准体重

3. 以下不属于健康管理基本策略的是

A. 生活方式管理 E. 需求管理 C. 行为管理 D. 灾难性病伤管理 E. 残疾管理

4. 健康服务的质量在一定程度上取决于客户的

A. 购买力 B. 行为和态度 C. 购买愿望 D. 认识 E. 理念

5. 以下关于健康的说法正确的是

A. 健康是多维的 B. 健康与疾病是间歇性的过程 C. 健康指的是躯体健康 D. 健康指的就是没有疾病

E. 健康指的是心理健康

6. 医学信息学研究的方法学是

A. 医学 B. 信息学 C. 统计学 D. 系统学 E. 控制论

7. 中医学治疗疾病及疗养调补的基本原则是

A. 调整人体阴阳的平衡 B. 损其有余 C. 补其不足 D. 寒者热之 E. 热者寒之

8. 健康信息收集、健康风险评估旨在

- A. 提供有普遍性的群体化健康信息来调动群体消灭本身健康风险的积极性
- B. 提供有针对性的个性化健康信息来调动个体降低本身健康风险的积极性
- C. 提供有针对性的科学健康信息来帮助群体降低本身的健康风险
- D. 提供有普遍性的群体化健康信息来调动群体消灭本身健康风险的积极性，提供有针对性的个性化健康信息来调动个体降低本身健康风险的积极性
- E. 提供有针对性的个性化健康信息来调动个体降低本身健康风险的积极性，提供有针对性的科学健康信息来帮助群体降低本身的健康风险

9. 健康保险行业是金融行业，它的核心业务为

- A. 提供健康保障 B. 实施风险管控 C. 经营健康管理 D. 经营健康风险 E. 扩大保费规模

10. 居民健康档案信息主要由三大部分组成，即个人基本健康信息、家庭健康信息以及

- A. 周期性健康检查记录 E. 家庭生活周期 C. 社区卫生服务状况 D. 社区健康信息 E. 社区卫生资源

11. 健康风险评估和分析是

- A. 对个体和群体健康风险的评估和分析 B. 对体检中心 X 光机器健康风险的评估和分析
C. 对群体和医疗机构健康风险的评估和分析 D. 对大学生和课堂环境健康风险的评估和分析
E. 对个体和家庭财产健康风险的评估和分析

12. “圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”这段话摘自

- A. 《吕氏春秋尽数》 B. 《黄帝内经素问》 C. 《伤寒论》 D. 《千金要方》 E. 《本草纲目》

13. 健康管理师所提供服务的每一步都会影响客户对服务质量的总体印象，这被称做

- A. 瞬间真实 B. 客户体验 C. 服务体验 D. 服务感觉 E. 客户感受

14. 不属于世界卫生组织关于健康的定义内容的是

- A. 躯体健康 E. 心理健康 C. 社会和谐健康 D. 道德健康 E. 精神健康

15. 以下量表不属于综合健康功能评价范畴的是

- A. SF-12 B. SF-36 C. 膳食营养分析量表 D. WHOQOL-100 E. WHOQOL-BREF

16. 以下不适宜进行健康干预的危险因素是

A. 吸烟 B. 饮酒 C. 疾病家族史 D. 年龄 E. 运动不足

17. 中医学对于同一种疾病，因发病时间、地区、患者机体反应性不同，或疾病处于不同阶段，采取不同的治法，体现的中医思想是

A. 异病同治 B. 同病异治 C. 急则治标 D. 急则治标 E. 标本兼治

18. 对神经细胞描述不正确的是

A. 神经细胞也叫神经元 B. 可以接受刺激、传导冲动 C. 是有突起的细胞
D. 是神经系统的形态与机能单位 E. 具有保护、分隔、营养作用

19. 健康管理师在“健康指导”职业功能中的工作内容不包括

A. 跟踪随访 B. 健康教育 C. 给健康管理对象开药物处方 D. 健康咨询 E. 健康维护

20. 在倾听他人谈及个人遭遇的痛苦时，我们表示安抚的方式可以是

A. 不屑一顾 B. 微笑 C. 提出问题 D. 握住对方的手 E. 身体后仰

21. 以下关于需求管理的阐述错误的是

A. 需求管理实质上是通过帮助健康消费者维护自身健康和寻求，恰当的卫生服务，控制卫生成本，促进卫生服务

的合理利用

- B. 需求管理的目标是减少昂贵的、临床并非必需的医疗服务，同时改善人群的健康状况
- C. 需求管理是一个协调医疗保健干预和与病人沟通的系统，它强调病人自我保健的重要性
- D. 需求管理常用的手段包括：寻找手术的替代疗法、帮助病人减少特定的危险因素并采纳健康的生活方式、鼓励自我保健广干预等
- E. 需求管理通常通过一系列的服务手段和工具，去影响和指导人们的卫生保健需求

22. 以下关于监护权和监护人的理解错误的是

- A. 监护人是指对来成年人和精神病人的人身、财产以及其他一切合法权益依法进行监督和保护的人
- B. 监护权是监护人对被监护人的人身、财产和其他地权益进行监督和保护的权利
- C. 无民事行为能力人、限制民事行为能力人的监护人是他的法定代理人
- D 未成年人的父母是未成年人的监护人
- E. 无民事行为能力或者限制民事行为能力的精神病人的监护人可以是其配偶

23. 五行中，“水”之子为

A. 木 B. 火 C. 土 D. 金 E. 水

24. 伦理学推理的出发点是

A. 伦理学原则 B. 伦理问题 C. 伦理原则和理论 D. 伦理评价标准 E. 伦理学原则、伦理问题

25. 以下关于生活方式管理的叙述中正确的是

A. 旨在控制健康危险因素，将疾病控制在尚未发生之时的一级预防最为重要

B. 通过早发现、早诊断、早治疗而防止或减缓疾病发展的二级预防最为重要

C. 以及防止伤残，促进功能恢复，提高生存质量，延长寿命，降低病死率的三级预防最为重要

D. 一级预防，二级预防和三级预防在生活方式管理中都很重要，其中尤以二级预防最为重要

E. 通过早发现、早诊断、早治疗而防止或减缓疾病发展的一级预防最为重要

26. 下列不属于高血压高危人群的是

A. 收缩压介于 120-139mmHg 之间和/或舒张压介于 80-89mmHg 之间 B. 超重或肥胖， $BMI \geq 24 \text{kg/m}^2$

C. 病毒感染 D. 高血压家族史（一、二级亲属） E. 长期膳食高盐

27. 样本是总体的

A. 有价值的部分 B. 有意义的部分 C. 有代表性的部分 D. 任意一部分 E. 典型部分

28. 能为人体提供氮的来源的营养素是

A. 碳水化合物 B. 胡萝卜素 C. 抗坏血酸 D. 脂肪 E. 苯丙氨酸

29. 请从下列人群中为控烟健康教育计划选择二级目标人群中保险是以被保险人是否罹患某种疾病作为承担保险责任的决定因素，理赔依据是

A. 吸烟者 B. 烟草商业行政管理者 C. 对控烟计划经济资助者 D. 对控烟计划成功有重要影响者

E. 对吸烟者有重要影响的家人或亲朋好友

30. 在市场竞争环境中真正的难点在于，当你发现了正确的营销组合时，它又开始了新的变化，健康管理专业服务提供者可以通过理赔依据是

A. 产品组合来改变客户的期望值 B. 服务组合来改变客户的期望值

C. 服务特性或价格来改变客户的期望值 D. 服务环境来改变客户的期望值

E. 服务附加值来改变客户的期望值

31. 简单地说，营销就是指一个组织应该寻求见了正确的营销组合时，它又开始了新的变化，健康管理专业服务提

供者可以通过理赔依据是

- A. 服务于顾客群的需要来创造利润 E. 销售产品来获得利润
- C. 宣传产品来获得顾客群 D. 提高服务质量获得顾客群 E. 降低产品价格来获得市场

32. 疾病的三种分布是指

- A. 年龄分布、性别分布、职业分布 B. 性别分布、季节分布、人群分布
- C. 季节分布、地区分布、地区分布 D. 人群分布、年龄分布、地区分布
- E. 时间分布、空间分布、人群分布

33. 下列不属于系统软件功能的是

- A. 管理计算机资源 B. 监控计算机资源 C. 开发其它软件 D. 解决各种实际问题 E. 维护计算机资源

34. 高血压诊断标准是在未用抗高血压药物情况下

- A. 收缩压多 140mmHg。或舒张压多 90mmHg B. 收缩压 160mmHg 或舒张压 90mmHg
- C. 收缩压 140mmHg 或舒张压) 100mmHg B. 收缩压 160mmHg 或舒张压) 100mmHg
- E. 收缩压多 180mmHg 或舒张压多 110mmHg

35. 表示诊断试验可靠性的指标是

A. 准确度 B. 误诊率 C. 漏诊率 D. 符合率 E. 特异度

36. 下面有关代谢当量的陈述错误的是

A. 可以根据代谢当量和体重估算运动的能量消耗

B. 代谢当量是运动时能量消耗与安静代谢率的比值

C. 代谢当量可以转换为耗氧量 D. 代谢当量反映活动和安静两种状态能量消耗的相对代谢率

E. 代谢当量代表运动能量消耗的静值

37. 健康教育与传统的卫生宣传不同，其着眼点是

A. 提高病人和家属的治病知识 B. 形成有利于健康的清洁环境

C. 促进个人或群体改变不良的行为与生活方式 D. 单向的信息传播 E. 组织群众宣教活动

38. 可以通过健康风险分析和评估的方法来确定高危人群，干预控制健康危险因素，减少发病风险的疾病是

A. 冠心病、脑卒中、癌症、糖尿病等疾病 B. SARS、流脑、流感等急性传染病

C. 血吸虫病、肝吸虫病、蛔虫病等寄生虫病 D. 矽肺等职业性疾病

E. 抑郁症、恐怖症等心理性疾病

39. 下列常用来作为计算某病发病率的分母的是

A. 观察到的病例数 B. 观察到的新病例数 C. 无症状病例数 D. 观察人年数 E. 失访人数

40. 以下不属于基本组织的是

A. 结缔组织 B. 脂肪组织 C. 肌肉组织 D. 上皮组织 E. 神经组织

41. 健康促进与健康教育的本质区别在于有

A. 健康信息传播 B. 人群行为干预 C. 个人或群众参与 D. 健康的环境支持系统 E. 经费支持

42. 抽样的目的是

A. 研究样本统计量 B. 由样本统计量推断总体参数 C. 研究典型案例研究误差 D. 研究总体统计量

E. 计算准确

43. 以下不属于 COPD 的高危人群是

A. 经常饮酒者 B. 有长期吸烟者 C. 慢性咳嗽、咳痰症状者 D. 儿时反复下呼吸道感染

E. 经常接触刺激性工业粉尘

44. 血象的含义是

- A. 白细胞总数 B. 白细胞总数及分类 C. 白细胞和红细胞的数目及比例
- D. 血小板含量 E. 血细胞形态、数目、比例和血红蛋白含量等的总称

45. 以下关于健康危险因素特点的叙述错误的是

- A. 健康危险因素是多种多样的 B. 各种健康危险因素之间是独立的
- C. 健康危险因素有先天性的，也有后天性的 D. 有多种健康危险因素，但不一定就有疾病
- E. 现代社会中对人类危害最大的健康危险因素就是不良生活方式

46. 健康风险评估的种类一般不包括

- A 一般健康状况评估 B. 疾病普查 C. 疾病风险评估
- D. 生活质量评估 E. 行为方式评估

47. 下列不属于食物中毒特点的是

- A. 发病与食物有关 B. 潜伏期短，来势急剧 C. 暴饮暴食，引起胃肠不适 D. 同批病人症状相似
- E. 患者对健康人无传染性

48. 以下不属于黄曲霉菌生长繁殖产毒的必要条件的是

A. 温度 B. 湿度 C. 光照 D. 氧气 E. 被污染食物供给的营养来源

二、多选题（49-80）：

49. 医疗保险也称为医疗费用保险，是指对被保险人在接受医疗服务时发生的费用进行补偿的保险，医疗保险既包括门诊花费也包括住院支出，通常为

A. 终身险 B. 长期险 C. 五年期险 D 一年期险 E 一年以内的短险

50. 健康教育与健康促进在健康管理工作中的作用是

A. 卫生保健事业发展的必然趋势 B. 满足群体健康干预与健康管理工作需求

C. 满足个体化健康干预与健康管理工作需求

D. 有助于实现社区群体健康管理工作的目标 E. 群体健康管理工作的主要工具、方法与策略

51. 二次世界大战后与健康管理出现有关的主要科学技术进展是

A. 公共卫生和流行病学关于健康风险及循证公共卫生干预的大量研究（美国关于心脏病的队列研究和英国关于吸烟和肺癌关系的病例对照研究等）为健康管理积累了大量的科学证据

- B. 管理科学和行为医学的发展也为健康管理的起步提供了理论和实践基础
- C. 20 世纪末基因组学和蛋白质组学的迅猛发展为健康管理提供了分子生物学基础
- D. 20 世纪末互联网的出现和信息产业的迅猛发展为健康管理的起飞安上了翅膀
- E. 医学高科技在医学诊断和治疗上的应用如 MR 工和 CT 为健康风险评估提供了核心技术

52. 适度的身体活动时间为

- A. 平均每天 30 分钟 B. 平均每周 150 分钟 C. 平均每次 30 分钟 D. 每次时间不明
- E. 每次时间根据强度确定

53. 健康管理对象有权

- A. 自主选择健康管理单位、服务方式和健康管理师 B. 自主决定接受或不接受任何一项健康管理服务
- C. 拒绝非健康管理活动 D. 决定终止健康管理服务或转至其他健康管理单位
- E. 拒绝或接受任何指定的健康相关产品、检查，并有权知道相应的后果

54. 对全身起控制和协调作用的系统有

- A. 神经系统 B. 循环系统 C. 免疫系统 D. 内分泌系统 E. 消化系统

55. 钙含量高的食物有

A. 牛奶 B. 冬瓜 C. 深色叶菜 D. 大豆 E. 土豆

56. 下列属于教育诊断内容的有

A. 知识和信念 B. 态度和价值观 C. 发病情况 D. 保健设施 E. 亲人的劝告

57. 沟通是健康管理师一项必备的职能，这是因为

A. 工作中服务的对象是人 B. 工作中要启发健康需求 C. 需要提供健康咨询 D. 自身心身健康的需要
E. 赚钱商业利润的需要

58. 表示正在倾听的身体语言有

A. 微笑 B. 目光注视 C. 点头 D. 身体后仰 E. 交头接耳

59. 自我健康了医疗档案应有内容包括

A. 主要医师的姓名和电话号码 B. 所有家庭成员和亲朋好友的疾病记录
C. 是否有对药品、食物或昆虫的过敏 D. 已诊断的慢性疾病 E. 是否装有心脏起搏器

60. 我国居民膳食营养素平均摄入量与推荐的摄入量比较，摄入不足的营养素有

A. 维生素 B₂（核黄素） B. 维生素 A（视黄醇） C. 钙 D. 磷 E. 脂肪

61. 能导致心身疾病发生的原因是

A. 战争 B. 口渴 C. 饥饿 D. 空袭 E. 迁居

62. 小王初议拜见李总，为了引起对方交谈的兴趣，小王可以谈论

A. 李总的工作和生活兴趣 B. 李总公司所处行业 C. 难懂的专业问题 D. 李总感兴趣的足球

E. 小王自己的工作

63. 以下事项中健康管理对象有权了解的是

A. 自己的健康状况 B. 健康管理师对自己健康状况作出的判断和分析

C. 将支付或已支付的费用 D. 即将接受的检查项目

E. 实施预防措施或干预的必要性，存在的积极意义和危害性概率

64. 在健康保险行业中，健康管理的核心任务是

A. 健康咨询 B. 诊疗服务 C. 健康指导 D. 诊疗干预 E. 健康维护

65. 下列可以判断为肝癌高危人群的有

- A. 生活在肝癌高发区 B. 年龄在 35 岁以上，有乙型肝炎病毒或丙型肝炎病毒感染的血清学证据
- C. 家庭成员中有人患肝癌 D. 年龄在 35 岁以上，有慢性肝炎史者 E. 幼时患过甲型肝炎

66. 从促进健康的角度考虑，选择适度身体活动量的正确陈述

- A. 单纯强调强度对心血管功能没有意义 B. 以活动时间、强度和频度三个指标计算
- C. 控制体重应结合一周总能量消耗 D. 频度必须坚持每天 E. 强度应达到 4MET

67. 下列技术中属于适宜技术的有

- A. 超声心动图检查 B. 血压测量 C. 放射性核素检查 D. 心电图检查 E. 脑血管造影检查

68. 在糖尿病筛检中检测血糖的目的是

- A. 查出隐性的糖尿病患者 B. 查出糖耐量减低者 GT C. 查出有糖尿病并发症的患者
- D. 查出空腹血糖受损者 FP 者 E. 预测糖尿病病情进展情况

69. 第二代疾病监测是

- A. 被动地防止疾病的传入 B. 主动地阻止疾病传播 C. 对传染病、非传染病的监测
- D. 对引起疾病爆发和传播的危险因素（包括行为因素）进行监测 E. 就是公共卫生监测

70. 下列关于纯粹风险特点的叙述中不正确的是

- A. 纯粹风险带来的是只有损失 B. 既可能产生收益，也可能产生损失 C. 损失是否发生存在不确定性
- D. 是投机风险的一种 E. 不会带来任何收益

71. 尊重患者的隐私和为患者保守秘密是医疗工作中的一个重要的伦理学原则，也是医生的传统义务。然而在有些情况下，医生可以违背保密原则。以下对保密原则的违背可以得到伦理学辩护的情况是

- A. 继续保密涉及到对公众福利的危害 B. 继续保密会危及确定的第三方生命或重大健康风险
- C. 患者的配偶向医生询问有关患者的健康状况和预后
- D. 患者的单位向医生询问患者的病情 E. 患者的医疗保险公司向医生询问有关患者的健康状况

72. 某健康管理公司的管理师王某，在参加健康教育活动中精心选择了自己的着装，从人际传播技巧的角度看，王某运用的技巧是

- A. 反馈技巧 B. 观察技巧 C. 非语言技巧 D. 动态体属 E. 静态体属

73. 知情同意所依据的伦理学原则包括

- A. 不伤害原则 B. 效用原则 C. 自主性原则 D. 公正原则 E. 双重效应原则

74. 下列属于二级预防的内容是

A. 产前咨询 B. 筛检 C. 定期体检 D. 遗传咨询 E. 专科门诊

75. 根据《中华人民共和国传染病防治法》的规定，可以按甲类传染病处理的传染病有

A. 艾滋病 B. 传染性非典型肺炎 C. 肺炭疽 D. 人感染高致病性禽流感 E. 梅毒

76. 以下关于健康危险因素的说法中错误的是

A. 健康危险因素是多种多样的 B. 各种健康危险因素之间是独立的 C. 健康危险因素都是先天性的

D. 健康危险因素都是后天而来的 E. 现代社会中对人类危害最大的健康危险因素是不良生活方式

77. 下列属于癌症早期征兆的有

A. 出现便血 B. 皮肤伤口经久不愈 C. 非哺乳期的妇女乳头溢液 D. 肢体麻木

E. 斑或黑痣突然增大或破溃，变色或隆起

78. 有利于健康的身体活动包括

A. 上下班骑自行车或步行 B. 速记训练 C. 打扫房间 D. 举重训练 E. 阻嚼口香糖

79. 以下属于专业服务营销中 7P 的有

A. 产品 (Product) B. 合同 (Pact) C. 分销 (Place) 与促销 (Promotion)

B. 物理特征 (Physical Evidence)

E. 流程 (Processes) 与人员 (People)

80. 与超重肥胖有关的肿瘤是

A. 皮肤癌 B. 直肠癌 C. 乳腺癌 D. 结肠癌 E. 膀胱癌

健康管理师三级理论模拟题 C 答案

1、A	2、D	3、C	4、B
5、A	6、B	7、A	8、B
9、D	10、D	11、A	12、B
13、A	14、D	15、C	16、C
17、B	18、E	19、C	20、D
21、C	22、A	23、A	24、B
25、A	26、C	27、C	28、E
29、E	30、C	31、A	32、E
33、D	34、A	35、D	36、E
37、C	38、A	39、D	40、B
41、D	42、B	43、A	44、E
45、B	46、B	47、C	48、C
49、DE	50、BDE	51、ABD	52、ABCE

53、ABCDE 54、ACD 55、ACD 56、ABDE
57、ABCD 58、ABC 59、ABDE 60、ABC
61、ADE 62、ABD 63、ABCDE 64、CD
65、BD 66、BC 67、BD 68、ABD
69、BCDE 70、BDE 71、AB 72、CD
73、ABC 74、BCE 75、BCD 76、BCD
77、ABCE 78、ACD 79、ACDE 80、BCD

健康管理师三级专业能力考核试卷 A

胡女士，50 岁，汉族，重庆人，某高校教师。身高 160 厘米，体重 70 公斤，血压 120 / 80 mmHg，总胆固醇 5.1 mmol / L，餐后两小时血糖 10 mmol / L，空腹血糖 6.5 mmol / L，喜爱吃火锅，特别爱吃动物内脏。因教学任务重，没有时间参加体育锻炼。父亲有高血压及糖尿病史。请回答以下问题：

一、多选题(共 30 分，每题 6 分。每题答案数目不定，多选或少选均不得分)

1. 根据资料分析，你认为胡女士患何种疾病的危险性较高？ 答案：AB

A、肥胖 B、糖尿病 c、痛风 D、高脂血症 E、冠心病

2. 如果进一步收集胡女士的健康危险因素资料，可采用的收集方法有哪些？ 答案：ABCDE

A、膳食问卷调查 B、体格检查 c、实验室检查 D、体力活动问卷调查

E、生活方式问卷调查

3. 糖尿病的主要危险因素是什么？ 答案： ACDE

A、遗传因素 B、高脂血症 C、超重和肥胖 D、体力活动不足 E、膳食不平衡

4. 如果要对胡女士进行糖尿病的筛检，下列哪几项符合筛检条件？ 答案： ABCD

A. 空腹血糖 6.5mmol / L B. BMI>24kg / m² C. 父亲患糖尿病 D. 年龄 50 岁，不爱运动

E. 总胆固醇 5.1mmol / L

5. 在糖尿病筛检中检测血糖的目的是 答案： ABD

A. 查出隐性的糖尿病患者

B. 查出糖耐量减低者 (IGT)

C. 查出有糖尿病并发症的患者

D 查出空腹血糖受损者 (IFG)

E. 预测糖尿病病情进展情况

二、计算题(每题 10 分，共 20 分)

1. 请根据所给内容计算胡女士的组合危险因素，写出计算规则并列出现算过程及结果。

收缩压 120mmHg，危险分数 0.8；舒张压 80 mmHg，危险分数 0.8；体重超重 10%，危险分数 1.0；血糖偏高，危险分数 1.6；有糖尿病家族史，危险分数 1.5；体力活动不足，危险分数 1.2；饮食结构不合理，危险分数 1.1。

答题要点：

将大于 1.0 的危险分数减去 1.0 后作为相加项，小于或等于 1.0 的分数相乘作为相乘项，相加项与相乘项合计就是组合危险因素。（5 分）

$$(0.8) \times (0.8) \times (1.0) + \langle (1.6-1) + (1.5-1) + (1.2-1) + (1.1-1) \rangle = 2.04$$

（算式正确 3 分。计算结果正确 2 分）

2. 请根据下表计算胡女士每天所需的热量，请列出计算过程及结果

表 1：不同体形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

答题要点：

计算公式：理想体重=身高-105

胡女士的理想体重=160-105=55kg

体型判定：实际体重在理想体重 $\pm 10\%$ 为正常范围；超过理想体重 10% 为超重或肥胖；低于理想体重 10% 为体重不足。

胡女士的体重超重。

每天所需的热量 $=55\text{kg} \times 25\text{kcal} / \text{kg} = 1375\text{Kcal}$

(算式正确 6 分，计算结果正确 3 分，单位正确 1 分)

三、问答题(共 50 分)

(一)健康管理的基本策略是什么?如果请你管理胡女士属于哪一种策略?(10 分)

答题要点:

健康管理的基本策略是通过评估和控制健康风险，达到维护健康的目的。(3 分)

包括 6 种基本策略：生活方式管理、需求管理、疾病管理、灾难性病伤管理、残疾管理和综合的群体健康管理。(4 分)

管理胡女士属于疾病管理(或生活方式管理)。(答对任何一个都得 3 分)

(二)要对胡女士进行分析评估和健康管理，需要收集和了解哪些信息?(10 分)

答题要点:

①一般情况调查，包括年龄(0.5分)、性别(0.5分)、身高(0.5分)、体重(0.5分)、腰围(0.5分)、臀围(0.5分)、血压(0.5分)等。

②糖尿病相关检查，包括血糖(0.5分)、糖化血红蛋白(0.5分)、尿糖(0.5分)、口服葡萄糖耐量试验(0.5分)、胰岛素抵抗(0.5分)等。

③基本资料收集，包括血脂、血压检查(0.5分)，既往史、家族史调查(0.5分)，吸烟情况(0.5分)，身体活动和体育运动情况(0.5分)，饮食习惯及营养调查(0.5分)，饮酒习惯(0.5分)，肾功能、眼底及末梢神经检测(0.5分)等。

结合年龄、性别、体重指数，对血压、血脂、血糖的检查结果，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、眼底及末梢神经监测结果，进行并发症的风险预测与评估(0.5分)。

(三)请根据胡女士的情况制定健康干预方案，并简要叙述具体措施。(20分)

答题要点：

1、合理的营养与膳食指导

(1)合理控制总能量(1分) (2)合理分配碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例(1分) (3)每日进食充足的蔬菜和适量的水果,补充足量的维生素和矿物质(1分) (4)高纤维素与低盐饮食(1分) (5)合理分配热能(1分) (6)限制饮酒(1分)

2、减肥

饮食过量和缺乏体育运动是造成肥胖的主要原因,(2分)减轻体重的方法是减少能量的摄入和增加运动量(2分)。每月以减轻体重1—2KG为宜(3分)

3、增加体力活动及运动

每周活动至少3次,(2分)每次至少持续30分钟,(2分)养成习惯,活动方式包括跳舞、散步、爬楼梯、游泳、太极拳(剑)等。(3分)

(四)作为一名健康管理师,你认为胡女士的心身特点是什么?胡女士在心理发展中会遇到哪些问题?(10分)

答题要点:

心身特点

(1)生理上从成熟走向衰退(2分)

(2) 智力发展到最佳状态 (2 分)

(3) 个性的成熟与稳定 (2 分)

心理问题

(1) 反应速度与记忆能力下降; (1 分)

(2) 渴望健康与追求成就的矛盾; (1 分)

(3) 人际关系错综复杂; (1 分)

(4) 家庭与事业的双趋冲突。(1 分)

健康管理师三级专业能力考核试卷B

陶先生档案记载，男，45岁，汉族，教师，身高175cm，体重98kg，血压145/88mmHg，饮食偏咸，有15年饮酒史，有50年烟龄，很少参加体育运动。父亲因冠心病去世，母亲健在，患高血压病。根据以上情况请回答以下各题：
根据以上情况回答以下各题：

1、根据陶先生的情况搜集健康评估信息，可选择何种收集资料的工具？将答案写在题后的括号里。（不定项选择）

（5分）（ ABC ）

A、个人健康调查表 B、生活方式问卷表 C、体检表 D、门诊病历 E、以上都是

2、根据案例给出的信息，列出给其做健康评估应当收集的主要信息（20分）

答：评分要点：收集主要内容：高血压发病开始年龄（2分），服药情况（2分），血压是否控制在正常水平（2分）；血脂检查包括胆固醇（2分），低密度脂蛋白胆固醇（2分），高密度脂蛋白胆固醇（2分），饮食习惯（2分），家族史（2分），吸烟的年限（2分），体力活动（1分），每天吸烟是一等（1分）

3、请找出不合逻辑的健康信息，并简要回答原因。（10分）

答：“有50年烟龄”，因陶先生45岁，不可能有50年烟龄。

4、根据陶先生的情况，他可能存在哪些疾病危险因素？简要说明这些危险因素与疾病的关系。（25 分）

评分要点：

危险因素：肥胖（BMI=32），血压 145/88mmHg，饮食偏咸，饮酒，吸烟，很少参加体育运动，父亲死于冠心病，母亲曾患高血压病。（10 分）

陶先生职业教师，活动量小，他又很少参加体育运动；身高 175cm, 体重 98Kg，已超重；饮食偏咸，饮酒，吸烟；其父亲死于冠心病，母亲患高血压病。既有先天的遗传因素，又有后天不良的生活方式，都与慢性病发生有关。

5、根据陶先生的资料，对其患病风险做出初步判断。（10 分）

根据陶先生现有资料和补充材料，考虑其患冠心病或高血压的可能性大。

6、下面是根据陶先生的情况制定的健康干预方案：（1）限制钠盐摄入量（2）合理膳食（3）限制饮酒及戒烟（4）减轻体重（5）适度的体力活动和体育运动，请根据方案制定简要的制定整体的实施计划。（30 分）

评分要点：

（1）戒烟戒酒（6 分）

（2）合理饮食，注重控制食盐摄入（6 分）

低盐食为主，多吃蔬菜、水果、粗杂粮等食物，少吃胆固醇和脂肪含量高的食品，如肥肉、猪油、油、动物内脏、奶油、油炸食品或鸡蛋。

（3）积极参加体育锻炼（6分）

在业余时间平均每周至少活动3次，每次至少持续20分钟，养成习惯，活动种类包括跑步、散步气功、太极拳（剑）等。

（4）减肥（6分）

确定减重目标和计划，将BMI控制在25以下

（5）重点控制血压（6分）

按时服药，定期体检，每周测量血压一次，并做好记录。

健康管理师三级专业能力考核试卷C

王女士，56岁，汉族，四川人，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。

一、单选题（每题2分，共计10分）

1、根据王女士体重与身高，按照我国的标准，她属于的类型是（ B ）

A、标准 B、超重 C、肥胖 D、偏瘦 E特瘦

2、根据王女士的健康状况，最为合适的早餐是（ B ）

A、豆浆250毫升，油条一根 B、豆浆200毫升，蒸饼50克，煮熟黄豆10克

C、牛奶250毫升，荷包蛋一个，苹果一个 D、稀饭250克，荷包蛋一个，咸菜50克

E、稀饭250克，荷包蛋一个，油条二根，咸菜50克

3、如果为女士建立健康档案，应选择的内容是（ E ）

A、生活习惯、既往病史、最近诊断治疗情况、家庭史

B、生活习惯、既往病史、历次诊断治疗情况、家庭史

- C、生活习惯、既往病史、最诉诊断治疗情况、家庭史、最近体检结果
- D、生活习惯、既往病史、历次诊断治疗情况、家庭史、最近体检结果
- E、生活习惯、既往病史、历次诊断治疗情况、家庭史、历次体检结果

4、依据王女士情况，其饮食治疗方案正确的是（D）

- A、病情轻，可以不用饮食治疗 B、有并发症者不用饮食治疗
- C、用药治疗时，可不用饮食治疗 D、不论病情轻重都需饮食治疗
- E、用饮食治疗就不需要药物治疗

5、如果对王女士实施健康管理，有可能产生效果的因素为（ C ）

- A、物理环境 B生物学因素 C行为因素 D、医疗保健 E 社会环境

二、多选题（共 12 分，每题 3 分）

1、要对王女士进行健康危险因素评价，正确的步骤是（ ABCDE ）

- A、收集死亡专率资料 B、收集个体健康危险因素资料
- C、将危险因素转换成分数 D、计算组合危险分数 E、计算存在死亡危险

2、在对王女士进行健康管理时，需要对她的健康风险进行评估，其目的是（BCDE）

A、让她了解自身的疾病程度 B、帮助她综合认识健康危险因素

C、鼓励和帮助她修正不健康的行为 D、制定个性化的健康干预措施

E、保险的核保及服务管理

3、如果进一步收集王女士的健康危险因素资料，可采用的收集方法有（ABCDE）

A、膳食问卷调查 B、体格检查 C、实验室检查 D、体力活动问卷调查 E、生活方式问卷调查

4、加已对王女士采取了健康干预措施，那么评价该措施的效果应包括（ABCDE）

A、危险因素的控制 B、患病危险性的变化 C、成本效果评价 D、医患关系评价

E、患者的满意度

三、计算题（共 10 分，每题 10 分）

1、请根据所给内容计算王女士的组合危险因素，写出计算规则并列出现算过程及结果，收缩压 25mmHg，危险分数 0.8；舒张压 80mmHg，危险分数 0.8；体重超重 20%，危险分数 1.3，IGI、LFG 稍高，危险分数 1.6，无家族史，危险分数 0.7。体力活动不足，危险分数 1.2，饮食结构不合理 1.1。

答：计算规则：将大于 1.0 的危险分数减去 1.0 后作为加项。（2 分） $(0.8) * (0.8) * (0.7) + (13-1) + (1.2-1) + (1.1-1) + (1.6-1) = 1.648$ 算式正确 2 分。计算结果正确 1 分

2、请根据下表计算王女士每天所需的热量，请列出计算过程及结果。

表 1：不同体形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：评分要点：理想体重=160-100=60kg（算正确 1 分，计算结果正确 1 分，单位正确 0.5 分）

每天所需热量=60×30=1800kcal（算式正确 1 分，计算结果正确 1 分，单位正确 0.5 分）

四、简答题（共 50 分，每题 10 分）

1、健康管理的基本策略是什么？如果请你管理王女士属于哪一种策略？

答：评分要点：健康管理的基本策略是通过评估和控制健康风险，达到健康的基本要求。（3 分）包括 6 种基本策略：

生活方式管理、需求管理、疾病管理、灾难性病伤管理、残疾管理和综合的群体健康管理。（3 分）管理王女士疾

病管理。（4分）

2、要对王女士进行分析评估和健康管理，需要收集和了解哪些信息？

答：评分要点：糖尿病（4分）

高危人群为：

- 1) 曾有轻度血糖升高（IFG 和 IGT）者。
- 2) 有糖尿病家族史者（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 $\geq 140/90 \text{ mmHg}$ ）和/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 0.91 mmol/L ）和/或高甘油三酯血症（ $\geq 250 \text{ mg/dl}$ ，即 2.75 mmol/L ）者。
- 7) 年龄 45 岁以上，且常年不参加体力活动者。（3分）目前，王女士超重、IGT、IFG 稍高、体力活动不足、包含结构不合理。据此判断，王女士存在糖尿病的危险。

3、根据王女士的情况，用相关的健康风险评估工具进行分析，她存在的哪种疾病的危险？并简述该种疾病高危人群的特征。

答：评分要点：

- （1）反应速度与记忆能力下降；（2.5分）
- （2）渴望健康与追求成就的矛盾；（2.5分）
- （3）人际关系错综复杂；（2.5分）
- （4）家庭与事业的双趋冲突。（2.5分）

4、王女士经常忧虑，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？

答：评分要点：

合理的营养与膳食指导（1.5分）。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平衡因素有密切关系，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（1分）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（1.5分）减肥（1.5分），超重和肥胖是糖尿病最重要的危险因素（1分）肥胖的主要危害是产

生胰岛素抵抗性，导致胰岛素作用不足，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（1分），

体力活动及运动（1.5分）。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，改善机体的总的代谢功能，不仅是预防糖尿病的有效措施，而且对控制血糖、血脂、血压及体重有诸多益处（1分）。

5、应重点从哪几个方面对王女士进行健康管理和预防？

答：①一般情况调查，包括年龄（0.5分）性别（0.5分），身高（0.5分）、腰围（0.5分）、臀围（0.5分）、血压（0.5分）等。

②糖尿病相关检查，包括血糖（0.5分）、糖化血红蛋白（0.5分）、尿糖（0.5分）、口服葡萄糖耐量试验（0.5分）、胰岛素抵抗（0.5分）、等。

③基本资料收集，包括血脂、血压检查（0.5分）、，既往史、家族史调查（0.5分）、吸烟情况（0.5分）、身体活动和体育运动情况（0.5分）、饮食习惯（0.5分）、肾功能、眼底及末梢神经检查（0.5分）等。

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，眼底及末梢神经监测结果，进行并发症的风险预测与评估。（0.5分）

五、论述题（共18分）

结合王女士的情况，二级健康管理师已经为她制定了糖尿病的健康教育方案：即提高对糖尿病的知识，增强战胜糖尿病的信念，改变不合理的饮食结构与生活方式。请问如何选择和运用健康传播材料？

答：①首先对王女士进行需求评估，了解其对糖尿病的知识，态度与行为（3分）

②根据需求评估的结果，决定选用健康传播材料的内容，形式。（10分）

要保证材料的科学性，不能错误的，不当的知识，观点；

由于王女士知识水平为高中文化，选用的健康教育材料应该通俗易懂；

因王女士喜欢看电视与录像，可选用音像类健康传播材料；

材料要有艺术性，新颖性，不枯燥，不是一味的说教

③面对个体健康材料的运用（5分）

向王女士强调学习和使用材料的重要性，引起对方的重视；

提示材料中的重点内容，引导王女士加强学习和记忆；

讲解具体的使用或操作方法，使王女士能够遵照有关步骤自行操作；

再次进行家访时，了解材料的保管和使用情况，必要时再次给以辅导。