国开电大《健康管理实务》形考+期末

1.身体活动总量是决定健康效益的关键。身体活动总量取决于活动的频度、持续时间和强度。

A.正确

2.制定健康干预目标最好要有量化指标。

A.正确

3.个体与群体健康干预有区别，也有联系。

A.正确

4.遗传因素属于糖尿病不可干预的危险因素

A.正确

5.健康危险因素有多种分类方法，依据可否干预，可以分为可改变的危险因素和不可改变的危险因素

A.正确

6.血脂异常是人体内脂蛋白的代谢异常，主要包括总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯升高和(或)高密度脂蛋白胆固醇降低等。

A.正确

7.健康成人每日各种身体活动的总量应达到6～10个千步当量。

A.正确

8.肥胖症的药物治疗只是生活行为方式治疗的辅助法，不应单独应用。

A.正确

9.健康的生活方式，可以被药物和其他方法所替代。

B.错误

10.健康教育就是卫生宣传。

B.错误

11.肿瘤的发生和行为/生活方式、环境和遗传等因素密切相关。因此，行为改变和生活方式管理不仅是预防高血压、糖尿病等慢性病的有效方法，也是预防和控制恶性肿瘤的重要手段，是健康管理师的基本任务之一。

A.正确

12.乳腺自我检查（BSE）是指女性自己进行定期的乳腺手诊，检查由女性自行进行，有利于提高女性乳腺健康和防癌意识，成本低、易操作，便于大规模推广应用。

A.正确

13.学龄儿童每天应足量饮水，不喝含糖饮料，不吃零食。

B.错误

14.畜禽肉中铁含量丰富，主要以非血红素铁的形式存在，是膳食铁的良好来源。

B.错误

15.健康关于就是要针对健康危险因素的干预。

A.正确

16.慢性病患者以静为主，尽量少参加身体活动。

B.错误

17.结直肠癌男性标化发病率高于女性。

A.正确

18.大豆中含25％～30％的碳水化合物，其中50％是可供利用的可溶性糖。

A.正确

19.健康管理包括三个基本步骤，即了解健康状况，健康风险评估和健康干预。

A.正确

20.糖尿病临床上分为4种：1型糖尿病、2型糖尿病、特殊类型糖尿病及妊娠糖尿病，其中1型糖尿病占糖尿病患者的90%以上，是慢性病预防与健康管理的重点之一。

B.错误

21.关于食用油和食盐的用量，推荐成人食盐不超过

A.5g/d

22.血脂异常可干预的危险因素不包括

D.家族史

23.根据《2020年全球癌症统计报告：全球185个国家36种癌症发病率和死亡率的估计》，结直肠癌的发病率和死亡率分别为全球癌症发病和死亡的位次是

A.第3位和第2位

24.个体健康干预方案不包括

E.需求评估

25.糖尿病患者进行运动首要预防的意外风险是防止发生

A.心血管意外

26.三级预防是生活方式管理的核心。以下说法错误的是

E.第三级预防是病因预防

27. 下列哪些不属于生活方式干预

C.查体

28. COPD患者气流受限分级中，“50%≤FEV1＜80％预计值”的患者肺功能严重程度属于

B.中度

29.胃癌的慢性感染因素是

A.幽门螺杆菌感染

30.健康管理的基本策略包括

E.以上都是

31.肥胖普遍性预防的目标是

B.降低肥胖发生率和患病率

32.运动训练前常规体格检查重点筛查的信息是

E.心血管健康相关信息

33.关于谷类的营养价值，以下说法正确的有

E.其它选项都正确

34.属于有氧耐力运动的是

E.慢跑

35.大豆是植物性食物中蛋白质含量最多的食品，其蛋白质含量可达

C.35%～40%

36.肥胖症发生的根本原因在于

E.摄入的营养超过机体代谢需要

37.不属于健康消费者需求管理目标的是

D.减少医疗费自付比例

38.合理选择有益健康的身体活动量应遵循的基本原则不包括

A.从高强度开始

39. 中国高血压防治指南推荐每人钠盐摄入不超过

A.6g/日

40.属于中国居民平衡膳食宝塔第一层的是

A.谷类

健康管理中健康干预的目标对象只能是个体，不能是特定地区的群体。

B.错误

2.玉米胚芽油中不饱和脂肪酸含量占80％以上，是良好的食用植物油来源之一。

A.正确

3.中国居民平衡膳食宝塔中蔬菜是第三层

B.错误

4.与欧美女性相比，亚洲女性乳腺普遍为致密型，体积较小，乳腺X线检的敏感度和准确度低。

A.正确

5.健康危险因素有多种分类方法，依据可否干预，可以分为可改变的危险因素和不可改变的危险因素

A.正确

6.戒烟戒酒属于生活方式干预

A.正确

7.健康教育的实质是有计划、有组织、有评价的教育活动和过程

A.正确

8.一般情况下，轻体力活动的成年人每日至少饮水1500～1700 ml，在高温或强体力劳动的条件下应适当增加。

A.正确

9.人群的健康和疾病始终与环境因素没有关系。

B.错误

10.健康教育就是卫生宣传。

B.错误

11.需求管理的目标是试图减少昂贵的，临床并非必需的医疗保健服务，改善人群健康状况。

A.正确

12.鸡蛋蛋白质含量一般在10％以上，其中蛋黄中蛋白质含量比蛋清高。

A.正确

13.我国年龄标化后脑卒中死亡率高于美国及西欧国家

A.正确

14.在群体健康管理中的作用：针对个体的健康信息收集问卷的设计原理与健康教育常用的问卷相似，内容中所包含的行为和生活方式相关问题以及健康教育需求等问题在健康教育的问卷中也经常问及。

B.错误

15.慢性病风险评估是识别慢性病危险因素的最佳方法。

A.正确

16.简短戒烟干预一般一般耗时不超过3分钟。

A.正确

17.健康管理师在咨询过程中只需要告知求助者应该干什么即可，不需要其参与。

B.错误

18.大量饮酒与口腔癌、食管癌和肝癌的发生有关。

A.正确

19.不吸烟及戒烟是预防肺癌的第三级预防的主要措施

B.错误

20.合理选择有益健康的身体活动量应遵循的基本原则不包括

A.从高强度开始

21.关于健康的说法正确的是

E.健康是多维的

22.为了及时发现血脂异常，40岁以上男性检测血脂的频率是

E.1次/1年

23.疾病风险评估结果中可降低的风险是指

C.理想风险

24.关于食用油和食盐的用量，推荐成人食盐不超过

A.5g/d

25.不属于乳腺癌危险因素的是

B.母乳喂养

26.身体活动反应的三个关键环节是

A.疲劳、恢复和适应

27.健康管理的基本策略包括

E.以上都是

28.健康测量的维度不包括

D.智力维度

29.群体健康干预的过程评价不包括

E.确定健康行为生活方式的合格水平

30.筛检是早期发现恶性肿瘤的重要途径之一。

A.正确

健康管理中健康干预的目标对象只能是个体，不能是特定地区的群体。

B.错误

2.玉米胚芽油中不饱和脂肪酸含量占80％以上，是良好的食用植物油来源之一。

A.正确

3.中国居民平衡膳食宝塔中蔬菜是第三层

B.错误

4.与欧美女性相比，亚洲女性乳腺普遍为致密型，体积较小，乳腺X线检的敏感度和准确度低。

A.正确

5.健康危险因素有多种分类方法，依据可否干预，可以分为可改变的危险因素和不可改变的危险因素

A.正确

6.戒烟戒酒属于生活方式干预

A.正确

7.健康教育的实质是有计划、有组织、有评价的教育活动和过程

A.正确

8.一般情况下，轻体力活动的成年人每日至少饮水1500～1700 ml，在高温或强体力劳动的条件下应适当增加。

A.正确

9.人群的健康和疾病始终与环境因素没有关系。

B.错误

10.健康教育就是卫生宣传。

B.错误

11.需求管理的目标是试图减少昂贵的，临床并非必需的医疗保健服务，改善人群健康状况。

A.正确

12.鸡蛋蛋白质含量一般在10％以上，其中蛋黄中蛋白质含量比蛋清高。

A.正确

13.我国年龄标化后脑卒中死亡率高于美国及西欧国家

A.正确

14.在群体健康管理中的作用：针对个体的健康信息收集问卷的设计原理与健康教育常用的问卷相似，内容中所包含的行为和生活方式相关问题以及健康教育需求等问题在健康教育的问卷中也经常问及。

B.错误

15.慢性病风险评估是识别慢性病危险因素的最佳方法。

A.正确

16.简短戒烟干预一般一般耗时不超过3分钟。

A.正确

17.健康管理师在咨询过程中只需要告知求助者应该干什么即可，不需要其参与。

B.错误

18.大量饮酒与口腔癌、食管癌和肝癌的发生有关。

A.正确

19.不吸烟及戒烟是预防肺癌的第三级预防的主要措施

B.错误

20.合理选择有益健康的身体活动量应遵循的基本原则不包括

A.从高强度开始

21.关于健康的说法正确的是

E.健康是多维的

22.为了及时发现血脂异常，40岁以上男性检测血脂的频率是

E.1次/1年

23.疾病风险评估结果中可降低的风险是指

C.理想风险

24.关于食用油和食盐的用量，推荐成人食盐不超过

A.5g/d

25.不属于乳腺癌危险因素的是

B.母乳喂养

26.身体活动反应的三个关键环节是

A.疲劳、恢复和适应

27.健康管理的基本策略包括

E.以上都是

28.健康测量的维度不包括

D.智力维度

29.群体健康干预的过程评价不包括

E.确定健康行为生活方式的合格水平

30.筛检是早期发现恶性肿瘤的重要途径之一。

A.正确

1.年龄属于血脂异常的可干预的危险因素

B.错误

2.脑卒中饮食管理的目的是稳定患者的血压、血糖、血脂及控制体重，健康的饮食习惯可预防或延后相关疾病的发生。健康的饮食习惯帮助规避脑卒中高危因素，降低脑卒中发病率。

A.正确

3.保密是健康咨询的一项原则。

A.正确

4.新鲜蔬菜是维生素C、胡萝卜素、维生素B2和叶酸的重要来源。

A.正确

5.健康是一种身体、精神与社会适应的完好状态，而不仅仅是没有疾病或身体虚弱。

A.正确

6.中国居民平衡膳食宝塔共分5层，包含每人每日应摄入的主要食物种类和总量，第五层为蔬菜和水果

B.错误

病危险因素，从而采取针对性的干预和管理。

A.正确

8.教育和帮助人们认识恶性肿瘤的早期征兆以及立即针对这些症状寻求医疗是早期发现恶性肿瘤的途径之一。

A.正确

9.学龄儿童每天应足量饮水，不喝含糖饮料，不吃零食。

A.正确

10.健康教育与健康管理是完全不同的领域，没有联系。

B.错误

11.开展健康教育和接种HPV预防性疫苗是预防宫颈癌的第三级预防的主要措施

B.错误

12.卫生服务是防治疾病和促进健康的有效手段，因此卫生服务的工作状况直接影响人群的健康水平。

A.正确

13.缺乏身体活动是全球十大死亡风险因素之一，缺乏身体活动是心血管疾病、癌症和糖尿病等非传染性疾病的一个主要风险因素。

A.正确

14.全面控制人乳头瘤病毒感染可大幅度降低宫颈癌发病率。

A.正确

15.婴儿出生后，纯母乳喂养的婴儿不需要补钙。

A.正确

16.我国年龄标化后脑卒中死亡率高于美国及西欧国家

A.正确

17.中国女性乳腺癌的发病率、死亡率均呈现上升趋势。

A.正确

18.简短戒烟干预一般一般耗时不超过3分钟。

A.正确

19.电针疗法治疗酒精成瘾是一种物理疗法。

A.正确

20.中心型肥胖的诊断是

A.男性腰围≥90，女性腰围≥85

21.烟草戒断症状包括

E.其它选项都正确

22. 针对慢性病及其高危人群，在膳食指南和平衡膳食宝塔的基础上，提倡“一多三少”的膳食原则，即“摄食种类多、量少、盐少、油少”，以下哪项是营养平衡的最大原则。

B.摄食种类多

23.群体健康干预的计划设计应该不包括

E.预测

24.关于食物种类多样，推荐每天平均摄入食物种类为

D.12种以上

25.健康咨询5A模式的第一步是

A.评估

26.血总胆固醇（TC）的合适水平的切点值是

D.＜5.2

27.关于COPD，以下说法错误的是

A.COPD是一种常见的、不可预防和治疗的慢性气道疾病

28.美国心理学家马斯洛和麦特曼认为正常心理应具有

E.以上都是

29.胃癌的慢性感染因素是

A.幽门螺杆菌感染

30.慢阻肺吸烟者患病率远高于不吸烟者。

A.正确