第八章 休息与活动

一、最佳选择题

A1型题

1.下列关于骨质疏松症的特点,描述错误的是

A.多见于60岁以的老年人 B.女性发病率低于男性 C.易导致病人发生骨折

D.包括原发性和继发性两类 E.继发性疏松症病因明确

2.以下不属于骨质疏松症危险因素的是

A.老龄 B.性激素低下 C.缺乏体力活动

D.营养物质缺乏 E.肥胖

3.老年骨质疏松症临床表现描述下列不妥的是

A.本病早期多无明显表现 B易发生骨折,以胸、腰椎压缩性骨折最多见

C.脊柱椎体压缩性骨折可引起身长缩短

D.疼痛是因骨关节病所致 E部分病人以全身骨痛、腰背痛多见

4.检测骨密度最简单易行的方法是

A.X线平片 B.定量CT C.骨代谢生化指标测定

D.双光线骨密度测定 E.单光线骨密度测定

5.老年骨质疏松症的护理措施止确的是

A.以卧床休息为主 B.康复训练应于急性期后实施

C.豆腐与菠菜同时烹调有利于钙的吸收 D.可早期应用激素类药物

E.注意环境安全,防止跌倒

6.诱发骨质疏松的病因不包括

A.膳食结构中缺乏钙、磷或维生素D等物质

B妇女在停经后缺乏雌激素的分泌 C.妊娠或哺乳期妇女会大量流失钙

D.长期大量的饮酒、咖啡、吸烟 E.长期服用补充维生素的药物

7.下列有关退行性骨关节病的描述,错误的是

A.也称为老年性骨关节炎 B.是一组慢性退行性关节疾病

C.好发于髋、膝、脊椎等负重关节 D.随着年龄的增大发病率增高

E.女性的发病率高于男性

8.退行性骨关节病临床表现描述中不妥的是

A.病人易发生骨折 B主要症状是关节疼痛 C.活动过多疼痛加重

D.部分病人体息时也疼痛 E早期疼痛轻，随病情发展而加重

**9．下列对退行性骨关节病护理措施的描述不妥的是**

A．适度活动 B保持体重 C避免过度活动或扭伤关节

D注意止痛药物的成瘾性 E更年期妇女可使用糖皮质激素减轻疼痛

**10．下列不符合老年高血压特点的是**

A心，脑，肾靶器官井发症多见 B血压波动较大

C.多以收缩压升高为主 D.易发生体位性低血压 E多以舒张压升高为主

**11．下列有关老年高血压的护理措摊中，错误的是**

A 每日食盐量不超对6g为宜 B 遵医嘱按时按量服药

C 多食蔬菜和水果，忌烟忌酒

D 定时为老人测血压压并记录 E绝对卧床休息

**12．下列有关老年高血压描述，正确的是**

A 收缩压≥140mmHg且舒张压(DBP)≥90mmHg

B 般用降压药后血压低于140/90mmHg，不能诊断为高血压

C 大部分病人有明确的病因

D 收缩压≥I40mmHg和（或）舒张压(DBP)≥90mmHZ

E 以舒张压升高为主

**13．高血压的非药物治疗中，限制钠盐摄入是指**

A每日食盐摄入量不超过l2g B每日食盐摄入量不超过10g

C.每日食盐摄入量不超过8g D.每日食盐撮入量不超过6g

E每日食盐摄人量不超过3g

**14. 下列不符合老年心绞痛特点的是**

A.以不稳定型心绞痛为多 B.疼痛部位不典型 C.疼痛性质不典型

D.可无阳性体征 E.不会有无症状心肌缺血的发生

**15．下列有关老年心绞痛的护理措施中，错误的是**

A 高热量、低脂肪、低胆固醇饮食 B少量多餐，避免暴饮曩食

C戒烟、限酒 D适量运动 E保持乐观、稳定的心理状态

**16．下列有关老年心肌梗死的特点，错误的是**

A疼痛症状不典型 B并发症多 C死亡率低

D可在休息或睡眠过程中发生 E 呼吸道感染为常见诱因

**17．心肌梗死后溶栓冶疔的最佳时间为起病后**

A2小时内 B4小时内 C 6小对内 D.10时内 E.24小时内

**18．下列对心肌梗死急性期病人的护理不妥的是**

A绝对卧床休息 B预防压疮每小时翻身一次

C持续心电监护 D保持大便通畅 E少食多餐，不宜过饱

**19．老年社区获得性肺炎最主要的致病菌是**

A肺炎链球菌 B金黄色葡萄球菌 C厌氧菌

D.铜绿假单胞菌 E肺炎克雷伯杆菌

**20．下列不符合老年肺炎特点的是**

A．起病缓慢 B全身症状较肺部更明显

C并发症多而重 D.病程较长 E临床表现较为典型

**21．下列有关老年肺炎的护理措施中，错误的是**

A.饮食宜清淡易消化 B室内温度控制在18-25℃为宜

C早期可不用抗生素治疗 D适量运动 E衰弱或重症者应定时翻身、叩背

**22．下列符合老年肺炎特点的是**

A呼吸困难较轻 B咳嗽严重 C并发症多

D有明显胸痛 ．E休息时不会出现气促

**23．下列不属于老年COPD危险因素的是**

A呼吸道功能减弱 B吸烟 C空气污染 D感染 E缺乏营养

**24．下列有关老年COPD的护理措施中，错误的是**

A急性期应卧床休息 B给予高流量吸氧 C多需长期应用抗生素

D高能量、高蛋白、高维生素饮食 E防寒保暖，防治呼吸道感染

**25．腰颈椎病发生和发展的最基本原因是**

A腰、颈椎骨折 B腰、颈椎脱位 C腰、颈椎间盘退行性变

D.腰、颈椎间盘脱出 E腰、颈椎间盘突出

**26．腰椎病最早出现的症状是**

A腰痛 B下肢放射痛 C.间歇性跛行 D大小便功能障碍 E四肢麻木

**27．下列有关腰颈椎病病人的护理，错误的是**

A腰椎病病人应卧硬板床 B可根据病情佩戴颈围或腰围

C保持有效牵引 D遵医嘱给予镇痛剂以缓解疼痛

E腰椎病病人宜绝对卧床休息

A2型题

**1.刘大妈，69岁，2年前于干活后出现腰背酸痛，休息后缓解，近来腰酸背痛的症状逐渐加重，驼背明显，诊断为骨质疏松症。下列对该病人的健康教育中错误的是**

A.每天坚持适当的活动 B.康复训练应在病情缓解后实施

C.多摄入含钙和VitD丰富的食物 D.洗热水浴、按摩、擦背可减轻疼痛

E尽量避免弯腰、负重等行为

**2.李奶奶，78岁。腰痛伴有下肢放射痛5年。诊断为腰椎病下列护理措施中错误的是：**

A.可适当活动 B. 卧硬板床

C. 绝对卧床休息 D.加强营养 E. 指导老人佩戴腰围

**3.王大爷，68岁，患关节炎2年，初期表现为腕掌指关节疼痛，之后出现膝关节疼痛，最近两手指掌指关节处偏向尺侧导致关节活动障碍，影响日常生活。指导病人锻炼时不正确的方法是**

1. 循序渐进 B.长时间锻炼 C. 热放可改善血液循环
2. D. 保持关节的功能位 E. 必要时给予消炎止痛剂

**4.王先生，60岁，曾在部队服役，左膝外侧疼痛6年,并逐渐加重，在医院检查诊断为骨性关节炎。对该病人的指导下列不正确的是:**

A. 避免在潮湿处睡卧 B. 膝关节不过度劳累或负荷过重

C. 经常洗凉水澡可以级解疼痛 D. 可服用非晰体类抗炎药以镇痛

E. 可采用按摩、理疗缓解疼痛

**5.白奶奶69岁，高血压，间断服用降压药物，血压控制在120-150/70~90mmHg。今晨测血压120/80mmHg。其健康教育不正确的是**

A.适当运动 B.血压控制理想可暂时停药

C.服药后卧床片刻，防止直立性低血压

D.低盐、低胆固醇饮食 E.避免情绪激动

**6.张先生．60岁血压140/90mmHg．诊断为I级高血压，遵医给予非物理治疗，下列不正确的是**

A.合理膳食 B.减轻体重 C.保持健康心态

D.参加举重活动 E.气功及其他行为疗法

**7.张爷爷．70岁，患高血压病3年．入院后给予降压药等治疗，在用药护理中指导病人改变体位时动作宜缓慢，其目的是**

A.避免发生高血压脑病 B.避免发生高血压危象

C.避免发生急进型高血压 D.避免发生体位性低血压 E.避免血压增高

**8．李先生．64岁，突感心前区憋闷，有严重窒息感，伴恶心、呕吐及出冷汗，休息及含服硝酸甘油不能鹱解，最可能是**

A.急性胰腺炎 B.急性胆囊炎 C.急性胃炎 D.急性心肌梗死 E.心肌炎

**9 某急性广泛前壁梗死病人，发病6小时之内应首选的治疗是**

A.口服卡托普利 B.口服美托洛尔 C.静脉注射毛花苷C

D.尿激酶溶栓治疗 E.静脉滴注低分子右旋

**10. 王先生，60岁，退休个人，近1个月劳累时感心前区疼痛，诊断为冠心病，心绞痛。病人吸烟30年，每日30支，平日饮食不规律，喜饮白酒和浓茶．化验检查发现甘油三酯增高，责任护士向该病人进行健康教育的内容中，下列不妥的是**

A.戒烟，限酒、不饮浓茶 B.胸痛发作时应立即含服1片硝酸甘油

C.连服4片硝酸甘油疼痛不缓解，需警惕心梗发生

D.平日随身带硝酸甘油按医嘱服药，定期复查

E.保持情绪稳定，不可过度劳累

**11.张大爷，70岁·患高血压2O余年，未规律服用降压药物，近半年来间断胸骨后或心前区疼痛，持续3-5分钟，休息后缓解，诊为冠心病，心绞痛。医生嘱用硝酸甘油，责任护士讲解用药知识，其中不妥的是**

A.应卧位，或坐位服药．以防发生体位性低血压

B.该药应舌下含服，不可吞服 C.该药可扩张外周血管，减轻心脏负担

D.该药不良反应有头面部皮肤潮红、搏动性头痛等

E.出现不良反应需立即停药，不可再服用

**12.李爷爷,70岁．有COPD病史，因近日咳嗽、咳痰、气急明显，又出现神志不清，发绀，做血气分析pH 7.3，PaO2 40mmHg，PaCO2 70mmHg.应给予**

A.高浓度、高流量持续吸氧 B.高浓度、高流量间断吸氧

C.低浓度，低流量间断吸氧 D.低浓度，低流量持续吸氧

E.酒精湿化吸氧

**13.李大爷，76岁，淋雨后突然寒战高热，全身肌肉酸痛、干咳、胸痛，体检面色苍白，口唇紫绀、表情淡漠。T：39. 8℃，RR, 28次／分，BP：90/60mmHg.为防止病情恶化护士应特别观察的是**

A.体温变化 B.心率改变 C.血压改变

D.肺部体征的改变 E.呼吸系统症状变化

**14.苏先生，77岁，有COPD病史25年，近日受凉后咳嗽加重，咳大量脓性黏痰，不易咳出。护理查体体温37.5℃，气促，听诊可闻及痰鸣音，伴喘息。此病人最主要的护理诊断是**

A.清理呼吸道无效 B.气体交换受损

C.体温过高 D.低效性呼吸型态 E.活动无耐力

**15.王女士，61岁，慢性阻塞性肺气肿缓解期．此时护士为其选择改善肺功能的最佳方法是**

A.有效咳嗽 B. 胸部理疗 C.雾化吸入 D. 缩唇腹式呼吸 E. 氧疗

**16. 李奶奶，78岁，腰痛伴有下肢放射痛l5年，诊断为腰椎病，下列护理措施中错误的是**

A. 可适当活动 B.卧硬板床

C.绝对卧床休息 D.加强营养 E.指导老人戴腰围

**17. 张先生，60岁，因长期伏案工作致枕部、整个颈背部、双侧肩胛骨脊柱缘酸、困、沉，头顶部发沉、记忆力减退。经检查诊断为腰颈椎病。下列对病人的健康教育中正确的是**

A.可佩戴颈围、腰围 B.可用热疗缓解疼痛 C.保证充足睡眠

D.绝对卧床休息 E.限制颈椎、腰椎过度活动

**A3型题**

**（1~3题共用病例）**

**张奶奶，68岁，慢性下腰痛7年，今晨洗漱时在卫生间不慎跌倒，跌倒后出现剧烈疼痛，家人将其送往医院，X线显示第4腰椎压缩性骨折。**

**1.下列结果能确诊患有骨质疏松症的是**

A.骨密度低于同性别峰值骨量的2.5sD以上

B.骨矿物低于同性别峰值骨量的2.5SD以上

C.骨密度低于同性别峰值骨量的2.0SD以上

D.骨密度低于同性别峰值骨量的1.5SD以上

E.骨矿物低于同性别峰值骨量的2.OSD以上

**2.该老人目前存在的最主要的护理问题是**

A. 疼痛 B.活动无耐力 C.营养失调 D.知识缺乏 E.体温升高

**3.预防老年人骨折的发生，最主要的措施是**

A.用激素类药物 B.户外活动 C.日光浴 D.服用钙剂 E.环境安全

**（4～5题共用病例）**

**高太太，68岁，既往有骨性关节炎病史，近两天由于参加老年秧歌比赛活动强度过大，疼痛再次加重，呈持续性。**

**4．这位老人目前最主要的护理问题是**

A.疼痛 B.活动无耐力 C.知识缺乏

D.营养失调 E.关节肿胀

**5.有助于老人缓解疼痛的护理措施是**

A.热敷或适度按摩患处 B.慢跑 c.太极拳

D.早操 E.补充维生素C和动物软骨

**（6~7题共用病例）**

**杨奶奶，67岁，高血压病1年，2小时前发现血压急剧升高，剧烈头痛、呕吐、大汗，医生确诊诊为高血压危象，给予降压药硝普钠治疗。**

**6.关于药物护理不正确的是**

A.应避光输液 B.根据血压水平调节滴速 C.严密监测血压

D.现配现用 E.病人自我感觉症状缓解后可停止用药

**7. 下列健康教育内容错误的是**

A.保持情绪稳定 ‘ B.适量运动 C.高热量、高糖饮食

D.戒烟 E.控制高血压

**(8~10题共用病例）**

**李老师，62岁，已退休。因心前区压榨样疼痛3小时，伴冷汗、恐惧来院急诊。**

**8.该病人最主要的检查是**

A.心电图检查 B .B超检查 C.血液常规检查

D. 肝功能检查 E.尿常规检查

**9.心绞痛发作时，下列处理正确曲是**

A.立即到医院捡查治疗 B.向周围人群呼救

C.立即停止原来活动，原地休息 D.立即进食 E.补充液体

**10. 有关硝酸甘油的描述，错误的是**

A.病人可根据情况自行增减物 B. 外出随时携带 C.避光保存

D.药瓶开封后每6个月更换1次 E.放于干燥处，以免溶解失效

**(11~13题共用病例)**

**丁先生，65岁，胸骨后压榨性疼痛半天急诊入院，心电图示急性广泛前壁心肌梗死。**

**11.该病人目前最主要的护理问题是**

A.疼痛 B.活动无耐力 C.恐惧

D.营养缺乏 E.潜在并发症：心源性休克

**12该病人的护理措施，错误的是**

A.发作时卧床休息 B.给氧气吸入

C.溶栓治疗时应注意观察有无出血

D.使用吗啡或哌替啶止痛时，应注意有无呼吸抑制等不良反应

E.鼓励病人多参加体育活动

**13.有可能导致该病人24小时内死亡的最常见原因是**

A. 心力衰竭 B.心源性休克 C.心律失常 D.心脏破裂 E.脑部栓塞

**(14~15题用病例)**

**王女士，65岁，淋雨后出现寒战高热，右侧胸痛，咳铁锈色痰，右中下肺触诊语颤增强，叩浊，可闻及支气管呼吸音，诊断为肺炎球菌肺炎。**

**14.下列有关对该病人处理，错误的是**

A.须及早给予抗生素治疗

B.抗生素的使用原则为早期、足量、针对致病菌选曲

C.重监者联合用药、适当延长疗程

D.保持病室内空气新鲜，温度控制在在18~25℃

E.给予高热量、高脂肪、高蛋白质饮食

**15.对老人的健康教育巾，错误的是**

A.病人可根据情况自行增减药量

B.避免上呼吸道感染、淋雨受寒、过度疲劳等诱因

C.加强体育锻炼 D.增加营养 E.戒烟忌酒、保持口腔清洁卫生

**二、****多项选择题**

**1.关于老年人骨骼、肌肉系统的变化，描述正确的是**

A .骨骼中的有机物质明显减少 B.骨骼容易发生变性和骨折

C．老年人关节软骨的改变最为明显 D.老年人滑膜细胞的细胞质减少

E.老年人肌纤维萎缩，数量减少，肌内变硬

**2.骨骨质疏松症病人服用钙剂时需要注意**

A. 不可与绿叶蔬菜同服 B.使用过程中增加饮水量

C.钙剂应与维生素D同时服用 D.服药时耐可增加富含磷的食物

E.服药过程中定期监测血清钙

**3. 与老年骨质疏松症发生有关的因素有**

A.年龄 B.性别 C.遗传 D.营养 E.活动

**4.老年骨质疏松症会出现的表现有**

A.疼痛 B.身高变矮 C.驼背 D.骨折 E.体重减轻

**5老年骨关节病人应注意**

A.保持体重 B.症状缓解期可适当的运动 C.补充维生素C和动物软骨

D.积极治疗原发疾病 E.注童正确的关节活动姿势

**6.老年骨关节病人会出现的临床表现宥**

A.关节疼痛、肿胀，畸形 B.关节僵硬

C.关节内卡压现象 D.功能受限 E.驼背

**7.关于老年人心血管系统变化，描述正确的是**

A.心排血量减少 B.老年人的静息心率轻度减少

C.老年人血管发生硬化与纤维化 D.老年人高血压以收缩压升高为主

E.老年人易发生体位性低血压

**8.老年高血压具有的特征有**

A. 以单纯收缩期高血压多见 B.血压波动性大

C.以收缩压升高为主 D.多种疾病共存 E.对心脏危害更大

**9.老年人高血压病人得护理措施，正确的是**

A.根据高血压危险性分层确定活动量 B.每日食盐量不超过6g为宜

C.应每日定点、多次测量血压 D.病情好转可自行停药

E.不做突击性的紧张运动

**10.老年人心绞痛表现包括**

A.以不稳定型心绞痛为多 B.疼痛部位不典型

C.疼痛性质不典型 D.大多数老年心绞痛病人可无阳性体征

E.有多种慢性疾病共存

**11.老年人心绞痛的健康指导，正确的是**

A.心绞痛发作时立即停止正在进行的活动，原地休息

B.及时给氧，调节流量为4~6L/min

C.服用硝酸酯类药物时，宜取平卧位，以防止体位性低血压的发生

D.注意少量多餐，避免饮食暴食

E.根据老人的心功能状态合理安排活动，避免过度劳累

**12.老年人心肌心肌梗死的特点有**

A.疼痛症状不典型，以无痛型者多见

B.部分老人可表现为牙、肩、腹部等部位的疼痛

C.并发症多 D.死亡率高，且随增龄而上升

E.死亡原因以泵衰竭多见

**13.关于老年人呼吸系统的变化，描连正确的是**

A.胸廓由扁圆形变为桶状 B. 肺功能降低，呼吸容量减少

C.易发生呼气性呼吸困难 D.动脉血氧分压水平随增龄而下降

E.肺活量增加

**14.引起老年肺炎的因素有**

A.以细菌感染最多见

B.肺炎链球菌是引起老年社区获得性肺炎的最主要致病菌

C.革兰氏阴性杆菌是引起老年医院获得性肺炎的主要致病菌

D.可通过口腔吸入导致老年肺炎的发生

E.上呼吸道防御功能下降

**15．老年肺炎的特点有**

A.起病缓慢 B.全身症状较肺部更明显

C.并发症多而重 D.病程较长 E.体温呈高热

**17.老年COPD的健康教育，正确的是**

A.教育和督促病人戒烟 B.避免或减少有害粉尘、烟雾及气体吸入

C.防寒保暖防治呼吸道感染 D.进食高热量高蛋白、高维生素食物

E.避免摄入产气或引起便秘的食物

二．填空题

1.原发性骨质疏松症包括 和 两大类

2.患骨质疏松症的老年人极易发生 。

3.退行性骨关节病,其主要病变是 和 。

4.退行性骨关节病的病人,可鼓励老人多摄入 和 丰富的食物。

5.老年高血压是指老年人在未服用抗高血压药物的情况下,血压持续或非同日3次以上收缩压 和 （或） 。

6.老年高血压病人每日钠盐的摄入量为 。

7. 对老年心绞痛具有确诊价值

8.心绞痛发作时应 。有条件者及时给氧,调节流量为 .

9 是缓解心绞痛最有效的药物。

10. 及 是老年人AMI的主要危险因素。

11.老年急性心肌梗死死亡原因以 多见。

12.引起老年社区获得性肺炎最主要的致病菌是 。

13.引起老年医院获得性肺炎的主要致病菌是 。

14.对COPD诊断、严重程度评价、预后判断等有重要意义是 。

15.当慢性支气管炎和(或)阻塞性肺气肿老人肺功能检查出现 ,即可诊断为COPD

三、名词解释

1.骨质疏松症

2.退行性骨关节病

3.老年高血压

4.老年心绞痛

5.老年急性心肌梗死

6.老年肺炎

7. COPD

8.腰颈椎病

五、简答题

1.老年骨质疏松症的护理措施有哪些?

2.简述老年骨质疏松症的健康教育。

3.针对老年退行性骨关节病病人应做哪些健康指导?

4.简述老年退行性骨关节病的护理措施。

5.简述老年高血压的临床特点。

6.简述老年高血压病人护理措施的主要内容。

7.简述老年心绞痛的特点。

8.针对老年心绞痛病人服用硝酸甘油应做哪些健康指导?

9.简述老年急性心肌梗死的特点。

10.针对老年肺炎病人应做哪些健康指导?

11.简述老年肺炎的护理措施。

12.简述老年COPD的特点。

13.针对老年COPD病人应做哪些健康指导。

14.简述老年人腰颈椎病的特点。

15.针对老年腰颈椎病病人应做哪些健康指导?

六、案例分析题

1.李奶奶,68岁,每日饮浓茶。慢性下腰痛7年,健康体检发现患有骨质疏松症。请问

(1)老年人患有骨质疏松症后易产生什么后果?

(2)针对这位老人的情况,提出健康指导。

2.唐奶奶,62岁,身高155cm,体重75kg。近两天诉说膝关节疼痛加重。既往有骨关节炎病史。追问平日活动,了解到老人于3天前曾参加登山比赛。

请问:

(1)此时老人应如何缓解疼痛?

(2)针对这位老人的情况,提出具体健康指导。

3.张爷爷,60岁,患有高血压。吸烟史20年,肥胖,目前血压21.3/12.7kPa(160/95mmHg)。

(1)老年人高血压有什么特点?

(2)针对这位老人的情况,提出具体健康指导。

4.王奶奶,60岁,3小时前胸骨后压榨样疼痛发作,伴呕吐、冷汗及濒死感而入院,护理体检:心率112次/分,律齐,交替脉,心电图示有急性广泛性前壁心肌梗死。

请问:

(1)老年人心肌梗死有什么特点?

(2)针对这位老人治疗与护理的目标是什么?

5.王大爷,67岁,淋雨后出现寒战高热,右侧胸痛,咳铁锈色痰,右中下肺触诊语颤增强,叩浊,可闻及支气管呼吸音。诊断为肺炎球菌肺炎

(1)老年人肺炎有什么特点?

(2)针对这位老人应如何做健康指导?

6.李大爷，73岁，患COPD15年，体质虚弱，近日来因上呼吸道感染大量脓痰不易咳出，神志恍惚，昏睡。

请问：

(1)老年人COPD有什么特点?

(2)针对这位老人应如何做健康指导?