

市立新北高工 113 學年度第 1 學期第二次段考試題							班別		座號		電腦卡作答
科目	健康與護理	命題教師	陳雅文	年級	一	科別	全	姓名			是

一、是非題，共 15 題，每題 2 分，總共 30 分（對的請填 A，錯的請填 B）：

- () 1. 健康與疾病是固定的模式，生了病就算改變健康行為，也無法調整健康狀態。
- () 2. 平日熬夜，再利用假日償還睡眠債，一樣能維持良好的身體機能，不會對健康造成負面影響。
- () 3. 成人預防保健服務是提供 40 歲以上的成人三年一次免費的健檢服務。
- () 4. 若糞便出現灰白色，可能是膽管結石造成阻塞，若同時出現茶褐色尿液和黃疸，需進一步檢查肝、膽、胰臟功能。
- () 5. 加拿大衛生福利部部長 Lalonde 強調的影響健康四大因素中，「缺乏合格的醫療人員及醫療設備」屬於「環境」因素。
- () 6. 《黃帝內經》提及「聖人之道不治已病治未病」，就是「預防勝於治療」概念，其中「治未病」強調順應大自然時節變化，注意飲食、規律作息、戒除不良習慣及做好身心調適，促進免疫力，提升整體健康。
- () 7. 傳統醫學養生主張「醫食同源」，即依季節、體質，正確搭配食物，適量攝取，以促進健康。
- () 8. 睡眠最重要的是「能睡就睡，睡愈多愈好」，因為休息與放鬆是健康的必備要項。
- () 9. 為了養成每天至少排便 1 次的規律習慣，每天睡前應先喝一杯 500 毫升的溫開水，以刺激腸道蠕動。
- () 10. 健康與疾病是一種連續且動態的過程，生病後若仍不願改變行為，則會使健康欠佳進展至疾病狀態，進而提高失能及死亡風險。
- () 11. 睡前滑手機，有助提升睡眠品質，快速入眠。
- () 12. 健康檢查並非健康的保證書，檢查後必須針對異常項目進一步追蹤或治療，並改變不健康的生活習慣，才能真正恢復健康，避免罹患慢性病。
- () 13. 營養密度高的食品熱量相當高，應減少攝取以達到健康飲食目標。
- () 14. 肝病變的三部曲順序為脂肪肝→肝硬化→肝癌。
- () 15. 膽固醇是不好的東西，所以應控制其數值越低越好。

二、單選題，共 35 題，每題 2 分，總共 70 分：

- () 16. 靜態活動每天超過 2 小時的健康風險，下列何者有誤 (A)肥胖 (B)營養不良 (C)糖尿病 (D)高血壓。
- () 17. 加拿大衛生福利部部長 Lalonde 強調影響健康有四大因素，其中何者最為重要
(A)人類生物學 (B)環境 (C)生活型態 (D)健康照護體系。
- () 18. 下列何者非「健康飲食」原則 (A)均衡攝取六大類食物 (B)多攝取飽和脂肪酸高的食物
(C)選擇營養密度高的食物 (D)每天喝足夠的水至少 1,500 毫升。
- () 19. 下列何者非維持良好睡眠品質的建議
(A)為避免夜間如廁危險，睡覺時應開啟桌上檯燈 (B)睡前 6 小時不要喝含咖啡因的飲料，如咖啡、茶、可可、可樂等 (C)睡前洗熱水澡，勿太接近上床時間 (D)養成規律作息，定時就寢與起床。
- () 20. 抽血報告中的 HBsAb (—) 與 HBsAg (—) 代表的意義為何
(A)感染 B 型肝炎 (B)為終身帶原者或剛感染 (C)對 B 型肝炎產生免疫力 (D)可注射 B 型肝炎疫苗。

背面尚有試題，請翻面繼續作

- () 21. 若糞便出現鮮紅色，可能為下列何者情況 a. 下消化道出血 b. 痔瘡出血 c. 食用紅肉火龍果、大量蕃茄
(A)ab (B)bc (C)ac (D)abc。
- () 22. 成人選擇牙膏時，宜注意氟離子濃度至少多少 ppm，才能達到預防齲齒的效果
(A)1,000ppm (B)1,200ppm (C)1,350ppm (D)1,500ppm。
- () 23. Rob Butler 醫師曾說「若『○○』可以包裝成一顆藥丸，那將是最有效的藥方」，試問「○○」為何
(A)睡眠 (B)紓壓 (C)飲食 (D)運動。
- () 24. 高中生應具備的口腔健康維持能力，以下何者有誤
(A)平時若無牙痛問題，每兩年洗牙1次及口腔檢查即可 (B)每天至少使用牙線或牙間刷1次
(C)減少每日含糖飲食次數 (D)適時使用牙菌斑顯示劑評估刷牙成效。
- () 25. 如廁後觀察糞便狀態，有助了解腸胃健康狀況。若糞便呈現墨綠色，代表身體目前可能出現什麼問題
(A)可能是膽管結石，需進一步檢查肝、膽、胰臟功能 (B)可能是上消化道潰瘍出血
(C)可能是下消化道出血 (D)可能是腸道發炎、消化不良所造成。
- () 26. 運動 533 的內容何者正確 a. 每週 3 次 b. 每週 5 次 c. 每次 30 分鐘 d. 每次 50 分鐘 e. 心跳每分鐘>130 下
d. 心跳每分鐘>230 下 (A)ace (B)bce (C)bcd (D)ade。
- () 27. 會使注意力無法集中，導致過動，甚至會使腫瘤細胞變大的食物為何
(A)脂肪 (B)乳品類 (C)蔬菜 (D)糖。
- () 28. 睡眠過程中負責生長發育、細胞修復的激素為 (A)生長激素 (B)褪黑激素 (C)血清素 (D)正腎上腺素。
- () 29. 負責睡眠品質的激素為 (A)生長激素 (B)褪黑激素 (C)血清素 (D)正腎上腺素。
- () 30. 建議洗牙的頻率為多久一次 (A)三週 (B)半個月 (C)半年 (D)每年。
- () 31. 哪種呼吸方法有紓壓的功能 (A)胸式呼吸 (B)腹式呼吸。
- () 32. 預防便祕的腹部按摩方向為 (A)順時針 (B)逆時針。
- () 33. 因身體活動量不足，導致何種疾病發生的年齡層下降 (A)骨質疏鬆 (B)肌少症。
- () 34. 教育部體育署調查有規律運動者以哪個年齡層最多 (A)15-25 歲 (B)30-40 歲 (C)60 歲以上。
- () 35. 睡眠不足時，會因為晚睡影響到非快速動眼期，容易導致何種問題 (A)記憶 (B)情緒。
- () 36. 睡眠不足時，會因為早起影響到快速動眼期，容易導致何種問題 (A)記憶 (B)情緒。
- () 37. 褪黑激素對什麼很敏感 (A)時間 (B)溫度 (C)光線。
- () 38. 高度近視指的是近視度數高於幾度 (A)100 度 (B)500 度 (C)1000 度。
- () 39. 尿液檢查主要是確認哪個器官的健康狀態 (A)心臟 (B)肝臟 (C)肺臟 (D)腎臟。
- () 40. SGOT、SGPT 主要是確認哪個器官的健康狀態 (A)心臟 (B)肝臟 (C)肺臟 (D)腎臟。
- () 41. 健康檢查的精神主要是(A)定時了解自己的健康狀態 (B)找出身體不適的病因。
- () 42. 從糞便的顏色可以觀察身體健康狀況，若解黑色的糞便有可能是 (A)上消化道出血 (B) 下消化道出血。
- () 43. 從糞便的顏色可以觀察身體健康狀況，若解紅色的糞便有可能是 (A)上消化道出血 (B) 下消化道出血。
- () 44. 每日喝水量計算方式為每公斤的體重乘上 (A)20cc (B)30cc (C)40cc (D)50cc 。
- () 45. 牙周病會增加哪些疾病的發生率 (A)腦膜炎 (B)心肌炎 (C)中風 (D)以上皆是。
- () 46. 牙刷的選擇，因以何種刷頭較適合 (A)較大的刷頭 (B)較小的刷頭。
- () 47. 水溶性的膳食纖維可以預防便祕，主要是因為可以 (A)軟化糞便 (B)增加糞便體積。
- () 48. 非水溶性的膳食纖維可以預防便祕，主要是因為可以 (A)軟化糞便 (B)增加糞便體積。
- () 49. 子宮頸抹片檢查，篩檢對象為幾歲以上的婦女(A)20 (B)30 (C)40 (D)50。
- () 50. 糞便潛血檢查主要是要篩檢哪種癌症 (A)胃癌 (B)食道癌 (C)大腸癌 (D)肝癌。

請再次確認考卷的班級、座號、姓名已填好。